



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

#ЖИВые события

Свежие новости об активной молодёжи Удмуртии! И конкурс в честь дня рождения «ЖИВИ»

2

#ЖИВИсумом

Расскажем, как найти своего репетитора и бороться с ленью

5

#ЖИВИздоро

Написали о вегетарианстве и пользе воды, а также как спорт влияет на здоровье

6

#ЖИВИволонтёрством

Выиграть грант – сложно? Докажем обратное! А ещё расскажем, кто лучший волонтёр Удмуртии

8

Мы дружим с вами 12 лет!

Привет, друг! Вот и подошёл к логическому завершению 12-ый год существования газеты «ЖИВИ». **А что же это значит?** Это значит, что пора подводить итоги года работы редакции и нашей с вами дружбы. 12-ый год стал для нас точкой роста и изменений.

За 365 дней мы сумели...



- создать **новый дизайн** газеты и группы ВКонтакте,
- перейти на новый уровень и выпускать **16-страничные** экземпляры газеты **в цветном** печатном виде,
- сплотиться с командой мечты на разных сборах, сменах, лагерях,
- организовать и провести **более 50 мероприятий** школьного, районного и городского уровней,
- принять участие в качестве волонтёров в 24 мероприятиях,
- победить или занять **призовые места** в 11 конкурсах,
- охватить нашей деятельностью около **3 тысяч человек** со всей республики,
- посотрудничать с всероссийскими общественными организациями и не только,
- попробовать себя в различных ролях: волонтёров, журналистов, организаторов, руководителей рабочих групп, фотографов, видеографов и вожатых,
- построить планы на дальнейшую работу...

С днём рождения!

#ЖИВИпраздником

Праздник «ЖИВИ», необычный взгляд на 23 февраля и лучший День влюблённых

10

#ЖИВИзажигай

Путешествуем по Удмуртии и миру, узнаём модные тренды 2020

12

#ЖИВИтворчеством

Расскажем, где можно развить писательский талант и как найти себя

14

#ЖИВИиграй

Спасибо авторам и читателям! И, конечно, конкурс!

16

#ЖИВые события



Обращение главного редактора

На календаре последний месяц зимы – февраль. Месяц, который дарит нам три замечательных праздника.

14 февраля – День всех влюблённых или День Святого Валентина. Отличный повод, чтобы в очередной раз признаться в любви родным и близким.

23 февраля – День защитника Отечества. Праздник военнообязанных мужчин и женщин. Скажите «спасибо» своим близким за защиту, отвагу и любовь.

И, конечно, «вишнёка на февральском торте» - 19 февраля – день рождения любимой газеты «ЖИВИ!»

Очень часто приближение дня рождения совпадает с моментом составления планов на будущее, поэтому я задумалась о том, как сделать это максимально эффективно. Чтобы 2020 год стал годом изменений в положительную сторону, предлагаю вам, дорогие читатели, вместе со мной учиться строить планы так, чтобы мечты наконец-то стали реальностью. Есть несколько рекомендаций по составлению планов на год.

1. Не изменяйте себе

Иногда люди ставят цели на год под влиянием чужих ожиданий и стереотипов. Родители хотят, чтобы я окончила школу с золотой медалью, тогда они будут мнить гордиться. Передо мной встаёт задача. Но выполню ли я её? Вряд ли. Во время постановки цели важно прислушиваться к себе и не пытаться оправдать чужие ожидания (это бессмысленно).

2. Не путайте цель и мечту

Мечты абстрактны. Они могут сбыться, а могут и не сбыться. У меня была мечта – выучить английский. Она не конкретна, у неё нет дедлайна, и непонятно, как её достичь. Скорее всего, в вашем списке планов на год многие пункты можно смело назвать мечтами. Чтобы превратить их в цели, воспользуйтесь методикой SMART (эксп-главный редактор Лилиана Ханова подробно описала эту технику в своем декабрьском обращении).

3. Не пытайтесь объять необъятное

Большие цели часто вгоняют в ступор. Вы не понимаете, за что взяться в первую очередь, задача кажется недостижимой. Это вызывает затяжную прокрастинацию, и спустя несколько месяцев вы обнаруживаете, что так и не начали учить английский. Чтобы выйти из оцепенения и начать действовать, раздробите большую цель на части. Так вы получите список задач на квартал, месяц и неделю, а, в конце концов, ежедневный to-do-list.

При этом наши дела на день теперь не берутся из воздуха, а четко следуют из глобальных планов и приближают их реализацию.

Надеюсь, эти рекомендации помогут стать на шаг ближе к нашим целям и в новом году быть максимально продуктивными.

А пока я предлагаю вам принять участие в интерактивах и конкурсах, которые можно найти в наших социальных сетях и на страницах газеты! С праздником, друзья! Будьте счастливы!

С любовью, Алсу Баянасова

Добрая Удмуртия



21 ноября в штабе добровольчества «Иж-волонтёр» не смолкли аплодисменты. Там награждали выпускников медиа-школы «Добрая Удмуртия».

Медиа-школа – проект, направленный на обучение и создание медиа-команды из числа волонтёров. Школа состояла из 8 занятий, на которых опытом работы в медиа делились приглашённые спикеры. Теория совмещалась с практикой, и участники выполняли домашние задания по каждому мастер-классу.

Она проходила с 24 октября по 16 ноября в двух форматах – очно и заочно. Участники очной школы получали знания непосредственно на занятиях в штабе добровольчества, а заочной – на онлайн-трансляциях и по презентациям спикеров.

Теперь о волонтёрских и молодёжных событиях можно читать во всех соцсетях. А если вы хотите рассказать о себе или пригласить профессионала на своё мероприятие, пишите в сообщения группы vk.com/molteamudm



«От слов к делу!»

Это негласный девиз гражданского форума Удмуртской Республики, который прошёл в Ижевске в конце ноября. Более 600 представителей власти, бизнеса и общественности договариваются о совместной деятельности по улучшению качества жизни.

Ольга Лихачёва, руководитель газеты «ЖИВИ!», оказалась в эпицентре событий. Более того, наша газета попала и в доклад Общественной палаты УР, и на встречу «Лидеров изменений» с главой региона Александром Бречаловым.

Итоги этого события для «ЖИВИ!» радуют: на обложке новогоднего выпуска красовался автограф Главы региона, в День печати редакция получила от него в подарок новенький фотоаппарат, а вскоре пройдёт [мы очень надеемся] личная встреча Александра Владимировича с авторами газеты за чашечкой чая.

О профилактике правильно!



28 ноября в ижевской школе 77 прошло одно из самых оживлённых состязаний прошлого года – конкурс ораторского искусства «Говорим о профилактике правильно». Волонтёры города, победители районных отборочных туров сразились в коммуникативных боях в двух возрастных категориях: 12-14 лет и 15-17 лет.

Конкурс был оживлённый. Каждый защищал свою позицию и отстаивал мнение со знанием дела. Дискуссии шли о волонтёрской деятельности, влиянии на неё интернета и СМИ, здоровом образе жизни и школе. **Победителями стали команда «Позитив» отряда школы 100 и команда «NON STOP» школы 68.**

«Если описать сегодняшнее событие одним словом, то это будет «Фантастика!» Я третий раз принимаю участие в этом конкурсе и наконец-то победил. Больше всего мне понравился финал, потому что он был действительно волнистым. Признаться честно – в победу не верил. Каждый год не получалось, а сегодня было просто: «Воу!». Чтобы победить в коммуникативных боях, нужно уметь грамотно выражать мысли и быстро ориентироваться. В этом конкурсе важна не столько подготовка, сколько умение говорить и говорить красиво. Хочу пожелать будущим участникам не разочароваться в себе, а в нужный момент уметь взять себя в руки. Обязательно идите вперёд и продолжайте улучшать себя, стремитесь к самосовершенствованию», – поделился впечатлением победитель Егор Романов.

День доброй воли



5 декабря во всем мире отметили день добровольца. В честь этого знаменательного события в «Русском доме» прошёл киноклуб «День доброй воли».

Около 400 волонтеров, 30 руководителей волонтёрских организаций, 15 интерактивных площадок и 1 необычайно важный и интересный фильм «Волонтёры будущего».

Истории детей-волонтёров заставили задуматься о многом. Для чего мы живём, что делаем, что останется после нас...

Специальным гостем акции стала **Елизавета Перминова** – волонтёр, участница телепроекта «Голос.Дети» на Первом канале, финалистка всероссийского конкурса «Доброволец России-2018».

Лиза вместе со своими друзьями, детьми-инвалидами, подарила творческий номер. Он не оставил в зале равнодушных, затронул душу каждого. «Все мы, по сути, как не крути – близкие люди, близкие люди мы».

«Фильм заставляет задуматься о многих вещах. Например, маленькое проявление доброты, положительные поступки, эмоции, о которых мы иногда забываем. Именно такие мелочи делают многих людей счастливыми», – поделилась **Дарья Евтух**, волонтёр отряда «HELP».

На добрых поступках волонтёров держится Россия. Ура, волонтёры!

#ЖИВЫЕСОБЫТИЯ

Артек - счастливый остров дружбы и любви



Международный детский центр «Артек» - это столица страны детства. Уже более 90 лет он живёт своей интересной, насыщенной и яркой жизнью, стать частичкой которой мечтает каждый ребёнок.

Жизнь здесь кипит 12 месяцев в году. Ребята встречаются, общаются, получают новые знания, а главное - дружат. Смена длится 21 день, каждый из которых не похож на другой.

Артек - это место, которое помогает ребёнку раскрыть таланты и проявить свои способности. Здесь каждый сможет найти занятие по душе. Помогают в этом профильные отряды: морской, туристический, театральный, КВН, медиа и многие другие. Также существуют многопрофильные отряды. Дети из таких отрядов посещают студии дополнительного образования, всего их более 40.

«Поездка превзошла все ожидания. Во-лею судьбы, я попала в морской отряд. Сложно? Очень. Первым испытанием был зачёт. Ежедневные походы на флотилию, бессонные ночи и строгая дисциплина сделала своё дело - зачёт сдан. А это значит, что теперь мы - моряки! Всю смену мы готовились к соревнованиям: учили семафорную азбуку, морские узлы, шлюпку и искусство перетягивания каната. Мы вставали в 4 утра, засыпали в 2 часа ночи. При этом нужно участвовать в мероприятиях всего лагеря. Мы не выиграли соревнования, но сделали что-то важнее - прониклись морем. Я искренне благодарна «Артеку» и «Морской флотилии», за эти незабываемые 3 недели!», - поделилась впечатлениями **Ксения Курбатова**.

В «Артек» можно смело ехать посреди учебного года и не бояться отстать от программы, потому что там есть своя школа. Учебные занятия в артековской школе проходят не только в кабинете за партой, но и в крымских музеях и парках, на берегу моря и на экскурсиях по Южному берегу Крыма.

«Артек» - это самое яркое и захватывающее воспоминание детства. Здесь мы исполнили мечту, обрели друзей и стали частью одной большой семьи. Артековец сегодня - артековец всегда!

Активисты снова вместе!

7 декабря состоялся региональный образовательный слёт направления «Гражданская активность» Российского Движения



Школьников. Активисты со всех уголков республики собрались в школе 87, чтобы познавательно провести этот выходной.

Слёт начался с регистрации участников и распределения по командам. А после торжественного открытия прошла «Классная встреча», гостем которой стала Маргарита Спиридовна, выпускница детского движения «Юности», волонтёр крупных международных событий. Она поделилась с активистами жизненным опытом, рассказала о том, как начала свою волонтёрскую деятельность и какие трудности у неё возникли на пути. Маргарита отметила, что благодаря активной волонтёрской деятельности можно многое достичь.

После обеда участники ожидали образовательные мастер-классы. Участники смогли подробнее узнать о различных направлениях добровольчества, а также о том, как успешно выступать на публике, проводить мероприятия и создавать собственные экскурсии. Каждый посетил по два мастер-класса, а далее начались захватывающие коммуникативные бои. У ребят было всего лишь пару часов на подготовку. Несмотря на столь короткий срок, все показали достойные результаты.

После коммуникативных боёв пришла пора прощаться со своими командами и кураторами. Написав друг другу самые лучшие пожелания, активисты отправились на церемонию закрытия слёта, где прошло награждение организаторов мероприятия.

#ПрофиLIKEтика

В настоящее время общество всё чаще встречается лицом к лицу с проблемой подростковой преступности. И это действительно заставляет задуматься. С 7 по 10 декабря в лагере «Дзержинец» прошла республиканская смена «ПрофиLIKEтика». Она объединила людей, которые активно борются за жизнь без правонарушений.

Перед участниками смены стояла задача - придумать новые профилактические меры и методы решения данной проблемы. С помощью социальной рекламы и театра ребятам удалось показать происходящую в обществе ситуацию. Обсуждение помогло взглянуть на неё с другой стороны и углубиться в тему.

Участникам проводили интересные мастер-классы. Полученные знания они обязательно применят в будущем. И.В. Чернышёва, сотрудник УдГУ, проводила ребятам лекцию, направленную на профилактику девиантного поведения. А.В. Малькова,

сотрудник МВД по УР, рассказала про современные профилактические технологии.

Ещё одной задачей стало сплочение отрядов для их дальнейшего сотрудничества. Чувствовалось, что участники стали настоящей семьёй. Во время «браталок» было сказано множество слов благодарности, а после, на огоньках, даже самые замкнутые ребята показали себя с другой стороны и смогли довериться отряду.

«ПрофиLIKEтика» - это слёт, на котором не только учишься, но и применяешь знания на практике, не только общаешься, но и обретаешь друзей. Участники старались брать от слёта абсолютно всё, и у них это получилось!

Х Конференция УТРО РСМ



«Ношу с гордостью звание члена РСМ, и еще с большей гордостью звание члена УТРО РСМ» **(с) Дмитрий Машин**

Одно из самых важных мероприятий в жизни Российского Союза Молодёжи - конференция, на которой решается его судьба и дальнейшая деятельность.

18 и 19 января в лагере «Лесная страна» состоялась X конференция Удмуртской организации РСМ. По два представителя от каждой местной организации и первичной группы защищали интересы своих команд и всех россомольцев Удмуртии.

Участники погружались в рабочую атмосферу постепенно. Первый день они начали с игр на сплочение, мастер-классов, а затем перешли к рабочим вопросам.

«Не смотря на то, что конференция - это серьезное мероприятие, два дня прошли в очень дружеской атмосфере. Игры на сплочение от Тани Кунгуровой помогли нам познакомиться, узнать особенности друг друга. Понравилось, что ребята работали всей командой. Задачи, которые были даны участникам конференции, успешно выполнены», - поделился впечатлениями **Денис Лисков**, активист Кезской местной организации «ADVANCE».

Сама конференция прошла во второй день. Переизбрали состав координационной и контрольно-ревизионной комиссии. Уточнили стратегию организации на 2 года, принятую ранее. Снизили членский взнос за вступление в ряды РСМ. Теперь он составляет 100 рублей.

Подробнее об итогах можно прочитать в группе УТРО РСМ ВКонтакте vk.com/utromsm



#ЖИВой_квест

Сегодня читать о прошедших событиях тебе будет вдвое интересней! Потому что в честь дня рождения «ЖИВИ» мы решили устроить квест. В новостях ты сможешь найти буквы, а собрав их в слово, узнаешь важный факт, связанный с нашим праздником!

Скорее иди буквы, собирая их в слово и отправляй в сообщения нашей группы ВКонтакте. Первый, кто напишет правильный ответ, получит приз, поэтому поторопись!



#ЖИВИСУМОМ

Как бороться с ленью? Повышаем работоспособность!

Трудно возвращаться в рабочий строй после праздников, каникул и выходных? Знакомо это многим: 21 век требует быстрого темпа жизни. Это значит, что пора прекращать лениться и брать себя в руки. Мы приготовили для вас несколько советов, которые избавят вас от прокрастинации.

1 Планируйте. Пожалуй, это важный совет, который многие игнорируют. А зря! Распланировав свой день заранее, вы сможете сосре-

доточиться на выполнении приоритетных задач.

2 Используйте чек-листы.

Пошаговые действия приведут к более действенному результату. Составьте чек-лист уборки в доме или необходимых ежедневных дел. Из плюсов таких списков — продуктивность, самоорганизованность и дисциплинированность.

3 Мотивируйте себя.

Чтобы победить лень, нужно иметь достойный стимул и

четко представлять выгоду от наших действий. Это мотивация, которая и будет служить вам движущей силой на пути к намеченной цели.

4 Анализируйте.

Прислушайтесь к своим эмоциям и чувствам, подумайте о необходимости и пользе вашего занятия. Установите конкретную цель.

5 Попробуйте новое,

например, систему спонтанного планирования. Система без чёткого плана, без

времени и целей — полная противоположность тайм-менеджменту. Она подходит для импульсивных, импровизирующих, не стоящих на месте людей.

Достигнуть цели без усилий непросто. Более того, невозможно быть организованным человеком, если вам просто лень. Настроиться на рабочий лад необходимо, но и не стоит забывать о том, что иногда нужно отдохнуть.

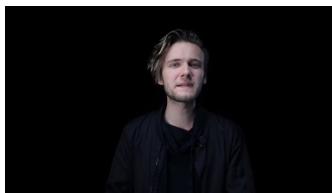
Александра Грудцина

Подборка лучших YouTube каналов по предметам

МАТЕМАТИКА

Математик МГУ. Как видно по названию, Андрей Павлов — выпускник механико-математического факультета МГУ. На своём канале он подробно разбирает варианты ОГЭ и ЕГЭ по математике, а также помогает в подготовке к дополнительным вступительным экзаменам в топовые вузы.

Артур Шарифов. Автор канала — видеоблогер, популяризатор науки. Он рассказывает о математических парадоксах интересно и со вкусом, разбирает наиболее трудные математические задания из ЕГЭ.



Лекториум. Это платформа открытых знаний, на которой собрана крупнейшая медиатека лекций российских вузов и авторских онлайн-курсов. Видео из раздела математики будут интересны тем, кто желает заниматься этой наукой углубленно и понимать её на профессиональном уровне.

РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА
Vika Moroz. На своем канале Вика помогает ученикам набрать максимальные баллы на экзамене по русскому языку. Здесь ты найдёшь множество лайфхаков по сдаче ОГЭ и ЕГЭ для поступления в вуз мечты.



АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Skyeng. Hey, how you doing? Это канал самой популярной школы английского языка в России. Здесь нет скучных лекций и теории: с помощью видео ты в игровой форме выучишь современные слова и выражения, на которых говорят носители языка.

English Spot. На этом канале блогер Кристина Бэрн делится полезными знаниями американского разговорного английского. Делает она это с помощью отрывков из фильмов, мультифильмов, клипов и сериалов, так что смотреть каждый ролик — одно удовольствие.



ИСТОРИЯ

История. Это выпускники телеканала «История». Они берутся доказать: история — это ярко, интересно, интригующе и познавательно. Здесь ты увидишь эволюцию человечества: от первобытных общин и древнейших цивилизаций до конфликтов современного общества.

ФИЗИКА И АСТРОНОМИЯ
Физика от Побединского. На этом канале узнаешь о том, как устроены вещи и явления, окружающие нас. Каждый ролик Дмитрия Побединского открывает для зрителей новые границы неизведанного и показывает всю прелесть такой науки, как физика.



Ma penkin. За название зашифровано имя автора канала — Михаил Пенкин. Он научит решать всевозможные задачи по физике в рамках школы и вуза. Сам является преподавателем кафедры общей физики в МФТИ и онлайн-школы «Фоксфорд».

Riddlle. Космос — сплошная загадка и множество вопросов, на которых нет ответа. На канале автор публикует завораживающие видео о нашей вселенной и делится последними открытиями учёных в этой сфере, привлекая всё больше внимания к тому, что за пределами Земли.



БИОЛОГИЯ И ХИМИЯ

Даниил Дарвин. Это уникальный учитель биологии, который в 2019 году подготовил 16 учеников на 100 баллов, а это 25% стобалльников страны. Два видео в неделю в нескучном формате, а также вебинары и теория по подготовке к ЕГЭ по биологии ждут тебя на канале Даниила.

Химия — просто. Крупнейший канал с химическими опытами и экспериментами в России. Никаких унылых тем и сложных формул, только увлекательная наука! Так же команда ребят рассказывают о работе учёных, чтобы максимально привлечь внимание к химии — взрывной науке.

Thoisoi. На канале ты увидишь опыты по неорганической и органической химии, почувствуешь себя первооткрывателем. Также автор указывает формулы, благодаря которым ты сможешь понять суть различных реакций и превращений.

Анна Иванова

#ЖИВИСУМОМ

Как найти «своего» репетитора?

Занятия с репетитором — практически неотъемлемая часть жизни современного школьника. Так старшеклассники готовятся к ОГЭ и ЕГЭ. А в начальной школе родители прибегают к помощи «дополнительных» педагогов, чтобы подтянуть оценки. Репетиторы помогают детям успевать в школе, отлично сдавать экзамены и поступать в хорошие вузы. Но найти человека, который действительно с этим справится, не так-то просто. Мы подготовили несколько советов, которые должны помочь вам в поиске.

1 Чётко сформулируйте цель занятий

Перед началом поиска важно четко обозначить, с какой целью мы ищем репетитора, чего хотим добиться и какого результата ожидаем. Например, «подтянуть математику» — абстрактная цель, а «сдать ЕГЭ по математике на 80 баллов» — конкретная. Кстати, лучше, чтобы цели и ожидания ребёнка и родителя совпадали.

2 Выберите форму обучения (очно или заочно)

Старшеклассникам, которые готовятся к выпускным экзамена-

кам, иногда проще заниматься дистанционно. Преимущества онлайн-обучения:

- дешевле очных занятий;
- нет посторонних в доме;
- не нужно ехать к учителю.

3 Потратите время на предварительный анализ

Вы, конечно, можете вбить в поисковик «репетитор по...», перейти по первой ссылке и оставить там заявку. В этом случае вы достаточно быстро найдёте преподавателя, но рискуете столкнуться с непрофессионалом. Поэтому стоит провести небольшой анализ рынка. Например, поговорить со знакомыми, которые пользовались услугами репетиторов, изучить специальные сайты или поискать информацию на форумах.

4 Изучайте отзывы, но доверяйте им полностью

Отзывы на сайтах компаний, подбирающих репетиторов, как правило, реальные, ведь большинство компаний дорожат своей репутацией. Но если у репетитора свой сайт или аккаунт в социальных сетях, там по определению будут только хорошие отзывы, что может не отражать реальную ситуацию.

5 Договоритесь о пробном занятии

Пробное занятие поможет понять, как преподаватель общается, комфортно ли с ним заниматься. После урока спросите, какие проблемы в знаниях он увидел, как будет вести занятия, чтобы помочь добиться результата. В любом случае, пробное занятие ни к чему вас не обязывает.

«Ученик и учитель должны вызывать друг у друга симпатию.

Если, например, отталкивает внешность или одежда, то контакт может не наладиться.

Но «нравится - не нравится» — это биологический фактор.

Он не самый важный. Главное — понимание. Ученик должен понимать,

что говорит педагог, будь то решение задачи, доказательство теоремы или анализ произведения. Если понимания нет — бессмысленно ждать результата. Также, безусловно, важна ответственность. Занятие — это совместная работа двух людей. Педагог должен готовиться,

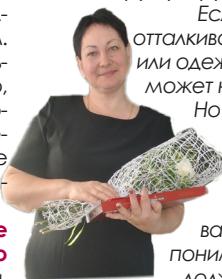
искать новые методики и материалы. А ученику необходимо выполнять все требования, закреплять пройденный материал, прорешивать варианты. Если будут присутствовать все составляющие, то успех обеспечен», — делится своим мнением Наталья Витальевна Демидова, учитель высшей квалификационной категории, репетитор.

6 Оценивайте работу, а не регалии

Многие думают, что чем все возможных званий и наград у репетитора больше, тем лучше. Но это не всегда так. Важно понимать, что в большинстве случаев нет необходимости в именитом преподавателе. Если вам нужно сдать ЕГЭ на 70-80 баллов, не нужно стараться найти доктора наук, с этим вполне справится хороший школьный учитель.

Помните, какими бы регалиями, талантами и личными качествами не обладал преподаватель, результат во многом зависит от ученика. Без усилий и желания с его стороны знания в голову не вложишь.

Алсу Баянасова



#Учись_с_ЖИВИ

Школьные и университетские курсы часто построены так, что не вызывают особого интереса к предмету. Учить список дат сражений или писать шаблонные сочинения — просто скучно. Но есть сайты, которые точно интереснее, а иногда и информативнее учебников. Они не заставят зевать и помогут понять, что учиться — действительно увлекательно.

1 Проект 1917.

Предмет: история

«Проект 1917» — это «возможность узнать историю 1917 года от современников и главных героев событий самого важного года в истории России XX века».

Автор идеи — журналист и писатель Михаил Зыгарь. Главная страница проекта сделана в виде стены социальной сети, на которой каждый день пишут император Николай II, Владимир Ленин, Максим Горький, Казимир Малевич и их современники. Все события происходят ровно сто лет назад.

Проект документальный: тексты для постов взяты из писем, воспоминаний, дневников и других документов той эпохи. Информацию сокращают, но рядом всегда есть ссылка на оригинал. Вы можете прочитать, что тогда занимала мысли людей, прославить, что случилось с каждым из них в 1917 году.

2 Арзамас.

Предметы: история, литература, философия, искусство.

Это своеобразный университет со своим журналом, еженедельными курсами или «гуманитарными сериями», которые выходят по четвергам. Недавно Арзамас запустил свой настоя-

щий университет — цикл лекций в большом зале Российской государственной библиотеки.

Раздел курсов пополняется каждый четверг. Курсы состоят из коротких видеолекций, прочитанных учёными, и материалов, подготовленных редакцией: справочных заметок, статей, фотогалерей и фрагментов хроники, цитат из забытых книг и интервью со специалистами.

В разделе «Журнал» ежедневно появляются материалы, не связанные с темами курсов, но от этого не менее интересные. Интервью с учёными, редкие архивные документы, обзоры книг, дизайн дня, растение дня, языки дня, исторические аудиозаписи. Есть даже подкаст на SoundCloud, где можно услышать голоса Зощенко, Гумилёва и Толкина.

3 N + 1. Предмет: естественные науки.

«N + 1» — это естественно-научное издание обо всём самом важном, что происходит в мире науки. Редакция находит самые интересные новости и материалы из достоверных источников: журналы «Nature», «Science», официальные сайты компаний и университетов. Объясняют всё довольно простым языком. На

всякий случай у каждой статьи стоит уровень сложности.

Все материалы поделены на четыре категории: наука, технологии, космос и гаджеты. Прочитав несколько статей, можно разобраться в том, как нейросети делают из ваших фотографий творения Ван Гога и Моне, изучить топ самых интересных космических кораблей и узнать, какой возраст у человека самый непредсказуемый.

4 BritishCouncil. Предмет: английский язык.

Главная проблема школьников и студентов, которые учат язык — грамматика. Запомнить все эти времена, артикли и прочие правила невероятно сложно, особенно если они написаны занудным языком учебников. На BritishCouncil есть целая тема, посвящённая изучению английского языка, и он гораздо интереснее, чем в школе.

Сначала пользователю предлагают пройти небольшой тест и определить уровень владения языком. Сразу под тестом висят уроки, которые можно отсортировать по уровню и теме. Отдельно на сайте можно найти игры, обучающие видео, задания по грамматике, расширению словарного запаса. Ещё

можно набить руку в написании эссе и деловых писем.

5 Горький. Предмет: литература.

Даже не столько литература, сколько чтение и книги. «Горький» пишет о новых и старых, художественных и научно-популярных, русских и зарубежных книгах. Публикуют там и новости о литературе, рецензии, интервью и репортажи.

В «Рецензиях» всегда можно найти разборы новых и старых книг русской и зарубежной литературы, во «Фрагментах» — почитать самые интересные отрывки малознакомых произведений. Рубрика «Контекст» реагирует на события дня интервью с авторами и удачно подобранными книгами. На «Книжной полке» расставлены последние новинки с рецензиями и всеми необходимыми данными.

Источник: melfm

Лилиана Ханова



#ЖИВИЗДОРОВО

Начни свою жизнь с понедельника

Понедельник – чудесный день для целей, которые так и остались несбывшимися мечтами. Если ты каждый раз говоришь себе: «В понедельник!», «С понедельника начнётся новая жизнь», «Ничего страшного, начну в понедельник». Значит, пора действовать!

Что нужно для того, чтобы достичь желаемого результата? Иди! Если на твоём пути встаёт «матушка-лень», то сделать это гораздо сложнее. А как ничего не забыть и выработать привычку не сдаваться?

В этом тебе поможет ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК. Что же он из себя представляет?



Фото clck.ru/Lzlek

Это лист бумаги, на котором расчерчены дни. Каждый раз, закрашивая кружочки или ставя галочки в таблице, ты не забываешь о своих заданиях. Визуализация тоже делает своё дело. Когда человек видит прогресс, то мотивация выполнить то, что задумал,растёт.

Важно знать, что тебе нужно. Без цели нет необходимости в привычке. Трекер привычек способен менять наше здоровье в лучшую сторону. Казалось бы, такие разные вещи.

Выпивать стакан воды с утра – полезная привычка. Но все мы люди, а значит, склонны забывать о таких важных мелочах. Повесь на кухне или в комнате тот самый лист бумаги. Теперь следи за тем, чтобы не забыть выполнить свои дела. Отмечай и следи за прогрессом.

Шаг за шагом, день за днём мы можем совершенствовать себя. А ты до сих пор ждёшь понедельника?

София Симанова

Спорт и настроение.

Как спорт влияет на психологическое здоровье?

Напряженный ритм жизни и частые стрессы делают нас раздражительными, агрессивными. Физические упражнения хотя бы по выходным помогут сбросить негатив без вреда для здоровья. Влияние физической активности на психическое здоровье доказано давно. С тех пор врачи уже выяснили, что спорт помогает справиться с депрессией, стрессом и тревогой. Как же всё-таки спорт влияет на психику?



Фото clck.ru/LzNN3

Спорт – лекарство от депрессии, тревоги и стресса. Он положительно влияет на психическое здоровье. Но не нужно злоупотреблять тренировками. Чтобы стать энергичнее, увереннее в себе и меньше нервничать, вполне достаточно лёгких и умеренных физических нагрузок. Главное – заниматься регулярно.

1 Когда получается выполнить запланированный норматив, повышается самооценка и уверенность в себе. Это смещает фокус внимания с депрессивных мыслей на позитив и не даёт погрузиться в отчаяние.

2 Физические нагрузки стимулируют выработку эндорфина — гормона, благодаря которому поднимается настроение.

3 Регулярные упражнения улучшают физическую форму, повод для гордости и самоуважения. Человек становится энергичнее и бодрее, проходит хроническая усталость.

4 При стрессе и тревожном состоянии нередко бывает бессонница, и человек полноценно не отдыхает. А после хорошей тренировки улучшается сон – лучший способ восстановить силы.

5 Человек в плохом настроении предпочитает одиночество и рискует еще глубже погрузиться в пучину отчаяния. Занятия спортом – это шаг к общению. Причём лучше делать это вместе с группой или хотя бы вдвоем.

6 Смена обстановки отвлекает от негативных мыслей и позволяет выплынуть агрессию без вреда для здоровья.

Екатерина Суханова

Вода – источник жизни

Вода – это та сила, которая создаёт и даёт жизнь. Без воды человек не сможет прожить и недели. А какую пользу приносит вода? Сейчас и узнаем!

1 Вода способствует подавлению чувства голода

С помощью воды можно похудеть, нормализовав обменные процессы и избавившись от чувства голода. Ощущение пустоты в животе не всегда связано с реальным недостатком пищи.

Мы часто путаем голод и жажду, так как центры мозга, отвечающие за эти два чувства, находятся близко друг к другу. Поэтому, когда вы начали испытывать лёгкое чувство голода — выпейте стакан воды. Если голод уйдёт, то вы просто хотели пить, а если через 15–20 минут вы также будет испытывать желание поесть — значит, вы действительно голодны.

2 Вода стимулирует умственную деятельность

Полтора – два литра простой питьевой воды в день сможет улучшить самочувствие и значительно повысить качество жизни.

3 Вода даёт организму силы

Что происходит с растением, которое не получает нужной влаги? Его листья сохнут, стебли теряют упругость. Если этот процесс будет продолжаться, то оно погибнет. Если растение будет получать влагу

в нужном количестве, то станет расти и расцветать. Такой же эффект имеет место и в отношении клеток организма человека. При отсутствии воды они высыхают и превращаются в сухие листья. Человек постоянно чувствует себя уставшим и обессиленным.

Пейте воду в больших количествах каждый день. Это полезно для вашего здоровья. Поддерживайте организм и ЖИВИТЕ здорово!

Евгений Шушкин

Не просто кофта! Часть 2

Сегодня мы поговорим о свитере. В толковом словаре Ожегова есть такое определение: «Свитер – тёплая вязаная фуфайка без застёжек с высоким воротом». Высоким воротом официально считается ворот от 5 см в

высоту.

Откуда же у свитера появилось такое название? Всё дело в том, что раньше доктора рекомендовали его как «одежду для похудения»; чтобы сбросить вес нужно было заниматься активными физическими упражнениями в свитере. Отсюда название этой одежды: **(to sweat)** на англий-

ском – «потеть».

Часто свитер путают с водолазкой. Главное их отличие состоит в том, что водолазки делаются из более тонкого трикотажа. Интересно, что второе название водолазки – **бадлон** (или банлон). Чаще всего его используют в Петербурге. Вероятно, из-за того, что в 70-е годы 20 века в Ленинград

начали завозить тонкие свитера, на ярлычках которых было написано «100% ban-lon» (т.е. сделано из банлона – пряжи из объёмного эластичного синтетического волокна). Таким образом, в Москве вы сможете купить водолазку, в Петербурге – бадлон, а в Киеве – гольф.

Полина Маркова



#ЖИВИздорово

ЖИВИ без ВИЧ/СПИДа



Ежегодно **1 декабря** отмечается всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день служит напоминанием о необходимости остановить глобальное распространение ВИЧ/СПИДа. Поэтому газета «ЖИВИ» в 10-й, юбилейный, раз организовала акцию «ЖИВИ без ВИЧ/СПИДа». В этом году она проходила 30 ноября в ТРК «Петровский».

Мы совместно с отрядом «Бодрячок» и Удмуртским Республиканским центром по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными

заболеваниями раздавали информационные памятки и красные ленточки - символы даты, проводили викторину, в которой приняли участие свыше 250 человек, рассказывали посетителям торгового центра о том, как уберечь себя от ВИЧ-инфекции. Более 100 человек сдали анализ крови из вены на наличие ВИЧ-инфекции. Так же все посетители торгового центра смогли принять участие в фотосессии всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД», а юные участники акции сделали более 30 новогодних открыток в подарок ВИЧ-инфицированным детям. Важной частью акции стал соцопрос «Что вы знаете о ВИЧ/СПИДЕ»*.

1. ВИЧ-инфекция и СПИД – одно и то же?

42% посетителей ТЦ ответили «Да». Однако это не так. ВИЧ – это вирус, вызывающий СПИД,

и если человек вовремя не начнёт лечение, то ВИЧ - инфекция может привести к СПИДу.

2. Можно ли по внешнему виду определить человека, заражённого ВИЧ-инфекцией?

69% ответили «Нет», оставшиеся, то есть 31% опрошенных – «Да». На самом же деле, инфекция не отражается на внешнем виде, и узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – сдать кровь на антитела к ВИЧ.

3. Можно ли полноценно жить с ВИЧ-инфекцией?

Почти 80% респондентов ответили «Да», что абсолютно верно, поскольку сегодня медицина достигла такого уровня, при котором возможен контроль размножения вируса в организме человека.

4. Назовите основные пути передачи ВИЧ-инфекции.

Оказалось, что более 80% опрошенных осведомлены

о всех путях передачи ВИЧ. Вирус иммунодефицита передаётся половым путём, через инфицированную кровь и от матери к ребёнку.

С начала эпидемии ВИЧ заразились примерно 78 млн. человек, и около 39 млн. умерли от заболеваний, связанных с ВИЧ-инфекцией. Сегодня в мире насчитывается более 35 млн ВИЧ-инфицированных. В России число инфицированных превышает 1 млн. Наша страна – лидер по приросту ВИЧ-положительных граждан.

*В опросе приняли участие 120 человек.

Ваши знания о ВИЧ – это возможность уберечь себя и близких от него. Зная безопасное поведение и меры предосторожности, вы сохраняете своё здоровье!

Екатерина Суханова,
Алина Романова

Вегетарианство: плюсы и минусы

Все знают, что вегетарианство – это отказ от мяса, употребление растительной и молочной пищи. Зачастую он связан со здоровым образом жизни. Для вегетарианства недостаточно только убрать из своего ежедневного рациона продукты животного происхождения. Отказ от мяса также требует больших знаний, новых способов приготовления пищи. Как и в любой диете, в вегетарианстве есть свои недостатки и преимущества.

Минусы

1 Необходимость продумывать рацион. Нужно чаще отслеживать состояние организма и питаться более разнообразно.

2 Проблемы с пищеварительной системой. Кишечная микрофлора гибнет от некоторых продуктов (например, чеснок, лук) и препаратов (антибиотики, сульфаниламиды). Поэтому вегетарианцу придётся отказаться от этих продуктов и лекарств.

Мы рассмотрели преимущества и недостатки перехода на вегетарианство. Отказываться от мяса или нет, остаётся вашим выбором, но не спешите так быстро менять систему питания. Резкий переход на новый рацион может привести к эмоциональному дискомфорту и физическому недомоганию. Только специалист может подобрать оптимальную вам систему питания.

3 Белковая недостаточность. Она развивается при однообразном питании продуктами растительного происхождения с малым содержанием белка. Даже в случаях достаточного поступления в организм жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов, постепенно происходит нарастающая потеря массы тела. Затраты тканевых белков не компенсируются поступлением белков с пищей.

+ Плюсы

1 Меньше затрат на еду. Снижение расходов на мясные продукты позволяет разнообразить рацион большим количеством овощей, фруктов, зелени и крупы.

2 Отличное самочувствие и внешний вид. Все вегетарианцы упоминают улучшение работы кишечника и пищеварительной системы. Помимо этого, кожа лица приобретает более здоровый оттенок.

3 Снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Врачи подтвердили, что вегетарианство оказывает положительное влияние на сердце и сосуды.

4 Гармония с собой и окружающей средой. Этика вегетарианства рассматривает вопрос морального права человека на лишение животных жизни. Вегетарианцы не готовы смотреть на страдания живого существа. И всё, что попадает в их организм, никак не связано с жестокостью.

Девочка и Кариес. Сказка волонтёра Марии Ослиной

Жила-была девочка по имени Аня. Она была добродушной, красивой, весёлой. Ещё Аня очень любила кушать сладкое. В доме Ани был даже отдельный шкафчик, где лежали сладости: конфеты, леденцы, зефир, мармелад. Всё было хорошо, пока с Аней не произошёл один случай.

Был день. Аня, как обычно смотрела мультифильмы по телевизору и кушала конфеты. Когда она съела десятую по счёту конфету, то услышала, как её кто-то зовёт. Она встала, прислушалась, прошлась по квартире и увидела в шкафчике с конфетами како-ето белое пятно. Аня подошла ближе и увидела зуб размером

со шкафом, а на верхушке зуба – большое чёрное пятно.

– Привет, а ты кто? – спросила Аня.
– Я твой зубик! Посмотри, у меня кариес! Помоги мне вылечить его!

– ответил белый гость, показывая на свою чёрную макушку.

– Ух ты! Не видела я ещё такого большого зуба, но как мне тебе помочь? – сказала девочка.

– Вот, возьми этот номерок и срочно звони по нему!

Аня позвонила и услышала: «Здравствуйте! Я Зубная фея. Вам нужно вылечить зубы?»

– Да, только не мне, а моему белому другу, – ответила Аня.

– Выезжай!

Через пять минут Зубная фея

была уже у Ани.

– Так, ну и где наш пациент? – спросила Зубная фея.

– Я тут! – крикнул зубик из глубины квартиры.

Зубная фея осмотрела его:

– Всё понятно: кариес. Слишком много сладкого! Сейчас я немножко посверлю, и всё будет в порядке!

Зубная фея приступила к лечению кариеса.

– Ай! Больно! – воскликнула девочка.

– Я же сказал, я твой зубик, вот тебе и больно, – пробурчал зубик.

– Вот и всё – с облегчением сказала Зубная фея спустя время.

– Спасибо вам большое! А где зубик? – спросила Аня.

– Я вылечила кариес, а значит, он снова сможет жить у тебя во рту. Не ешь больше так много сладкого, хорошо?

– Хорошо! – радостно сказала девочка, и Зубная фея исчезла, как будто её тут и не было.

С момента этой истории прошло более 6 лет. Аня перестала есть много сладкого. Иногда ей снится, как она гуляет с зубиком и Феей. И она точно знает, что это повторится только во сне, потому что поводов для повтора истории наяву больше не будет.



#ЖИВИ ВОЛОНТЁРСТВОМ

Через тернии к звёздам

Добровольцы играют большую роль в развитии и повышении благосостояния любой страны как в рамках национальных программ, так и программ ООН. Но с чего началась история волонтёрского движения и что оно представляет теперь? Об этом вы узнаете из этой статьи.

Развитие добровольчества на Руси начинается вскоре **после принятия христианства в 988 году**. В XIX веке возникли первые «некоммерческие общественные организации» — земства.

Деятельность земств — весьма знаменательная веха истории волонтёрства в нашей стране. Система церковно-приходских школ из-за незаинтересованности сельского духовенства была малоэффективна. Поэтому большинство народных начальных школ во второй половине XIX века принадлежало именно земствам, и в них охотно пре-

подавали волонтёры. Им и врачам-энтузиастам мы обязаны и распространением бесплатного медицинского обслуживания в деревнях, где издревле применялись лишь народные средства.

Одна из самых ярких страниц истории волонтёрства нашей страны связана **с русско-турецкой войной**. В конце 1870-х годов монахини московской Свято-Никольской обители стали первыми в мире «сёстрами милосердия», которые добровольно отправились на фронт помогать раненым.

Конечно, волонтёрство в России не было таким организо-

ванным. Всегда находились деятельные одиночки, жаждавшие помочь угнетённым и обездоленным самостоятельно.

После октября 1917 года волонтёрство в России приобрело «добровольно-принудительный» характер. Инициативу, ранее принадлежавшую общественным организациям и частным лицам, полностью взяло в свои руки государство. Последняя негосударственная волонтёрская организация, российский филиал Международного Красного креста, была закрыта в 1930-е годы.

Впрочем, это вовсе не значит, что добровольчества в СССР не существовало. Образ комсомольца-добровольца, сражавшегося в рядах Красной Армии, восстанавливавшего разрушенное войной народное хозяйство, отправляющегося покорять целину, оставил глубокий след в сознании русских людей.

Сейчас без волонтёров не обходится ни одно крупное событие. Добровольчество активно развивается и становится ещё более значимым в обществе. Мы все знаем, как это важно и нужно людям.

А давайте взглянем на это с другой стороны. Расскажу о «плюшках», которые могут зацепить вас.

1 Встреча и знакомство с медийными личностями

Наверное, это одна из самых классных возможностей. От общения с такими людьми можно получить массу полезных навыков и знаний.

2 Посещение актуальных мероприятий

Большинство волонтёров посещают мероприятия города, о которых некоторые даже не догадываются. Они просто хоро-

шо проводят время, знакомятся друг с другом и делятся своими «фишечками»!

3 Новые друзья

Появляется много знакомых, а некоторые из них могут стать настоящими друзьями.

4 Неподдельные эмоции

Волонтёры получают уйму эмоций от мероприятий, которые они готовят, создают и в которых сами принимают участие. Заниматься любимым

делом, да и полезным для общества, безумно ценно.

5 Вклад в личностный рост

Волонтёры — это люди с активной гражданской позицией, лидеры и просто талантливые люди, работающие на благо общества. Находясь в таком окружении, у вас появится стимул расти в личностном плане, меняться в лучшую сторону.

Добровольчество проделало долгий путь от начала развития

общества и до наших дней. Сейчас безвозмездная помощь остаётся неотъемлемой частью нашей жизни и не теряет актуальность. При этом волонтёры приносят пользу не только другим людям, но и самим себе. Дальше наше движение будет только развиваться и набирать всё большие обороты. Идём с нами!?

Алина Романова

#волонтёрымира. Из Франции в Камбоджу

В России активно развиваются более 15 направлений волонтёрства. Только в нашей республике в любую минуту готовы протянуть руку помощи более 20 тысяч добровольцев. Продолжим наше кругосветное путешествие и познакомимся с добровольцем Мира.



Анжелина Марсель — специализированный педагог из

города Орлеан (Франция) и международный волонтёр в Камбодже. Камбоджа — это страна в Юго-Восточной Азии, столица — город Пном Пен. Страна известна своими дворцами, музеями, в экспозициях которых представлены археологические находки и произведения камбоджийского искусства. На северо-западе страны находится огромный каменный храмовый комплекс Ангкор-Ват

— Что для тебя волонтёрство?

— Я учитель в социально-образовательном центре «Au Delà Les Rizières» в Камбодже. Каждый день я обучаю десятки детей. Для меня это настоя-

щее счастье. Да-да, волонтёрство — это счастье! Я счастлива сама и делаю этой энергией с окружающими.

— Расскажи о развитии волонтёрства в своей стране.

— О волонтёрских организациях во Франции я лишь слышала, сама не участвовала, но знаю, что очень популярны проекты, где волонтёры занимаются реставрацией старых памятников, помогают в музеях.

— Как ты стала волонтёром?

— Однажды я читала новости в Интернете и увидела объявление, что нужны волонтёры для работы в Камбодже. Меня это очень заинтересовало. Я начала искать больше информа-

ции, узнала, что нужны учителя в одну из школ. Подала резюме и прошла. Сейчас я учитель английского языка в Кронг Кепе, столице провинции Кеп на юге Камбоджи. Эта работа дарит невероятное удовольствие. Мне очень нравится работать с детьми, учить их новому и учиться чему-то неизведанному у них.

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

Алёна Белозерова

Все на бал!

10 декабря в Доме Дружбы Народов в третий раз состоялся волонтёрский бал, приуроченный к Международному дню добровольцев.

Представители более чем 50 ижевских школьных волонтёрских отрядов программы «Наше здоровье в наших руках» дружно закружили

лись в ритме танца.

Ребята показали, что настоящим волонтёром под силу всё. Кадриль, вальс Лиза, падеграс покорились им с первого «па».

«В течение двух недель мы почти каждый день собирались и отрабатывали танцы. Было нелегко, но благодаря усиленной подготовке, бал прошел на «ура». Я надеюсь, что в следующем году смогу принять участие вновь!», — поделилась впе-

чатлениями **Алина Литвинова**, волонтёр отряда «Апельсин».

На балу были отмечены лучшие волонтёры Ижевска. За отличную работу в течение года им были вручены почётные грамоты и статуэтки.

«3 года назад волонтёры Ижевска включились во Всероссийский проект «Профессиональные старты». Каждая летняя смена проекта, проходящая во всероссийском детском цен-

tre «Орлёнок», заканчивается вожатским балом. Именно оттуда волонтёры привезли эту традицию и решили приурочить к Международному дню. Всем понравился этот формат, и было решено проводить волонтёрский бал каждый год», — рассказала **Роза Фаритовна Хисматова**, руководитель волонтёрского движения Ижевска.

Екатерина Князева



#ЖИВИ ВОЛОНТЁРСТВОМ

«Добро тебе по силам»

Под таким лозунгом добровольческое движение уже который год шагает по Удмуртии. 10 декабря он стал главным и на форуме «Добровольцы Удмуртии 2019».

В Доме дружбы народов более 350 активистов и руководителей общественных объединений со всей республики собрались, чтобы узнать о трендах в добровольчестве, повысить soft skills, познакомиться с развитыми в Удмуртии направлениями волонтёрства, а также подвести итоги года и наметить планы на следующий.



Сразу после открытия приглашённые спикеры рассказали о возможностях для добровольцев. Так Салия Закирова рассказала о единой информационной системе «Добровольцы России». Эта платформа объединяет всех волонтеров страны. Если вы ещё не зарегистрированы там, то сейчас самое время.

Затем всех ждали мастер-классы и тренинги от специалистов в сфере добровольчества. Особенностью форума стало разделение на

4 направления: старт, реализация, лидеры, руководители/координаторы. Каждый посетил мастер-класс по своей сфере деятельности и получил только необходимую, полезную информацию.

Чтобы максимально погрузиться в тему волонтерства, участники провели выставку направлений добровольческой деятельности. Мы рассказали о донорстве, познакомили всех с проектом «Будь здоров, будь донор», продемонстрировали фрагмент урока донорства и закрепили информацию в ходе увлекательной игры.

Самым долгожданным моментом стала церемония награждения победителей конкурса «Доброволец года».

Гран-при в номинации среди волонтеров-школьников получила **Алина Опалева**, журналист нашей газеты (мы гордимся тобой, Алина!), среди молодёжи лучшей стала **Анна Пестерева**, куратор штаба «Иж-волонтер», а среди взрослых - **Салия Закирова**, руководитель корпуса серебряных волонтеров Удмуртии. Поздравляем победителей!

Анна Иванова

Проект на грант? Легко!

Своим проектом вы можете не только заявить о своих идеях, но и убедить грантодателя выдать грант именно вам. С помощью заявки вы должны завоевать его доверие. Сам проект включает в себя несколько этапов: написание, подача заявки, реализация и представление отчёта о реализации проекта. В этой статье вы найдёте несколько советов по написанию грантов, а также мнение эксперта.

1 Не стоит использовать слово фестиваль при прописывании формата мероприятия. Большинство жюри не одобряют использование этого понятия.

2 При составлении сметы указывать собственный бюджет (желательно - больше 40%). Софинансирование гранта приветствуется, но не является обязательным условием предоставления гранта.

3 Сначала прописывайте «дерево проблем», а не подтягивайте проблемы к вашим идеям по реализации проекта за уши.

4 Команду необходимо подбирать так, чтобы каждый человек был заинтересован в теме, на которую пишется проект.

5 Если вы пишите проект для конкурса грантов Росмолодежи (сайт: <https://fadm.gov.ru/>), то помните, что максимальная сумма гранта - один миллион рублей. Не стоит в смете прописывать невероятные суммы.

Самое время обратиться к мнению эксперта.

Екатерина Пущина, федеральный эксперт Всероссийского конкурса молодежных проектов Росмолодежи, поделилась секретами успеха.

- Скажите, какие 5 главных факторов помогут добиться успеха при написании и реализации проекта?

- Во-первых, главный залог успеха - уверенность в том, что вы меняете мир и/или жизнь людей к лучшему.

Во-вторых, нужно понять, действительно ли вы решаете реальную проблему целевой аудитории, а не вымыщенную. Проблема должна быть подтверждена статистикой, фактами, экспертным мнением, необходимостью создания (стратегии развития страны/региона и подобные документы).

В-третьих, вам нужна команда. Вы должны понимать, что рядом с вами есть единомышленники. В идеале в команде проекта должны быть представители целевой аудитории проекта, хотя бы в качестве консультантов.

В-четвертых, когда ставите для себя и команды достижимые

результаты, максимально всё пропишите. То, что написано в заявке, то и увидел эксперт, ничего за вас додумывать он не будет.

- На что нельзя запрашивать средства Гранта?

- Расходы на заработную плату руководителя проекта;
- расходы, связанные с поддержкой политических партий и избирательных кампаний;
- расходы, связанные с проведением митингов, демонстраций, пикетирований;
- расходы по уплате неустойки, пени, штрафов;
- расходы, связанные с приобретением иностранной валюты;
- расходы по осуществлению деятельности, напрямую не связанной с реализацией проекта;
- расходы на приобретение алкогольных напитков и табачной продукции;
- недетализированные «прочие расходы».

- Расскажите, как происходит оценка проектов.

- Каждый проект оценивается 3-мя независимыми экспертами по 10-балльной системе по следующим критериям:

1) актуальность и социальная значимость;

2) логическая связность, соответствие мероприятий проекта его целям, задачам и ожидаемым результатам;

3) инновационность, уникальность;

4) соотношение планируемых расходов на реализацию проекта и его ожидаемых результатов, адекватность, измеримость и достоверность;

5) реалистичность бюджета и обоснованность планируемых расходов;

6) масштаб реализации проекта;

7) собственный вклад и дополнительные ресурсы, привлекаемые на реализацию проекта, перспективы его дальнейшего развития;

8) опыт успешной реализации проектов по соответствующему направлению деятельности;

9) соответствие опыта и компетенций команды;

10) информационная открытость, публичность.

И помните, что мысли проясняют, идеи требуют своего воплощения!

Алина Опалева

Детство новой реальности!

Именно под таким названием в зимние каникулы в лагере «Дзержинец» прошла профильная смена «Команда» Удмуртского отделения Российского движения школьников и республиканской детской организации «Родники».

Нас разделили по 4 направлениям:

- Развитие общественного пространства,
- Социальные инициативы,
- Предпринимательство,
- Медиа.

Главной задачей первых трёх направлений было научиться разрабатывать грамотные проекты, с чем на протяжении трёх дней помогали участникам модераторы и приглашённые спикеры такие, как Сергей Чудаев и Азалина Закирова.

Мы разрабатывали собственные проекты, используя всевозможные ресурсы в лагере и инициативы ребят-медиа-дизайнеров, задача которых была помочь с правильным

продвижением проектов, создать презентацию.

Я была в направлении «Социальные инициативы». Наша команда разработала проект онлайн-школы «#fatSe», включающей цикл видео-уроков для родителей о методах снятия стресса, а также практическом применении психологических приёмов по воспитанию детей. Работа была продуктивной и сплошённой. Скорее всего, благодаря этому наш проект стал лучшим на форуме.

Хочется верить, что все написанные проекты в скором времени будут реализованы! Не упускайте прекрасные возможности для саморазвития, разрабатывайте проекты.

Дарья Евтух, волонтер отряда «HELP»



#ЖИВИпраздником

Романтические места для влюблённых



Время летит быстро. У кого-то до сих пор стоит ёлка, а на окнах сверкают гирлянды? Убираем! Ёлку! А не гирлянды.

Они как нельзя кстати **14 февраля**. Это праздник любви и романтики, проявления чувств и признаний. Этот день ждут с нетерпением тысячи людей по всему миру, чтобы показать, как в их сердцах ярким пламенем горит любовь. Современное поколение относится к празднику с большим почтением: этот день отмечается выражением любви не только к дорогому сердцу человеку, но и ко всем близким людям.

«14 февраля» - это ещё одна возможность сказать любимому человеку, как он важен

для тебя», - рассказывают **Арина Дудникова и Тимур Азанчеев**, одна из молодых пар Ижевска.

Как сделать День Влюблённых незабываемым? Мы собрали самые разные варианты совместного времяпрепровождения 14 февраля.

Для тех, кто предпочитает активному отдыху уютные вечера дома, мы предлагаем провести этот день на диване в объятиях любимого человека.

1 Совместный просмотр любимой комедии

Подберите несколько романтических фильмов и устройте киносеанс для двоих. Посмеиваясь над весёлыми злоключениями главных героев и умиляясь романтическим моментам, вы зарядитесь позитивом на несколько недель вперёд.

2 Организуйте квест

Ваша половинка любит что-то необычное? Тогда этот вариант для вас. Прячьте подарок и скорее разъесьте по дому подсказки, которые помогут вашей паре найти его.

Для влюблённых, которые считают проведённый дома выходной бесполезной потерей времени.

3 Кино

Прокатчики наверняка уже заготовили к празднику список романтических фильмов, а вам остаётся лишь выбрать сеанс и не забыть купить ведёрко попкорна.

4 Театр

Если вы увлекаетесь искусством, обожаете читать и духовно развиваться, вперёд. А как приятно будет потом медленно идти по застывшим улицам домой и обмениваться мыслями по поводу только что увиденного действия.

5 Ресторан/кафе

Классика всегда остаётся классикой, поэтому ресторан или кафе с хорошей кухней не оставит разочарованными ни вас, ни вашего спутника.

6 Парк

Скорее отправляйтесь на аттракционы. Покатайтесь на каруселях или качелях, поешьте мороженого и проведите время, как маленькие детишки. Иногда можно быть сумасшедшими.

Если вы оба увлекаетесь экстремальными видами спорта или просто хотите совершить в этот день что-нибудь захватывающее, выбирайте.

7 Каток

Выписывайте вместе сложные пируэты и кружитесь до упаду. Возьмите с собой термос: горячий чай согреет вас в любую минуту.

8 Конная прогулка

Если вы не новички в седле, то хрустящий снегок под копытами лошадей вас не испугает, а сказочные зимние пейзажи искусят неудобство в виде морозца.

Нет хороших фотографий, где вы получились в выигрышном ракурсе? Тогда этот вариант для вас. Сохраните яркие впечатления не только в памяти, но и на плёнке.

9 Фотосессия

Местом съёмки может стать кафе, где было ваше первое свидание или любимое место в городе. Кадры с вашими счастливыми лицами будут согревать приятными воспоминаниями на протяжении долгого времени.

Если человек влюблен, он готов кричать об этом на каждом углу. Не сдерживайте себя, признайтесь в чувствах своей второй половинке на глазах у всех. Мы желаем всем читателям любить и быть любимыми!

Софья Турбина

Шоколадный долг, сладкая месть, или Что значит быть погребенным заживо в... ШОКОЛАДЕ!



о том, как празднуют День Святого Валентина в Японии.

День Святого Валентина в Японии — сладкий день. Японцы считают, что шоколад — метафора сладкой любви. В феврале объемы продаж кондитерских изделий в Японии возрастают многократно.

По традиции каждая девушка должна приготовить шоколадные конфеты для своего любимого и подарить им ее.

Во многих аниме можно видеть момент, когда девушки сами пекут или покупают уже готовые сладкие подарки. Даже если девушка хочет подарить какой-то предмет любимому в этот день, она все

равно преподнесёт вместе с ним чёрный шоколад или другое шоколадное кушанье.

Такой обычай сложился благодаря одному предпринимателю. К этому празднику он выпустил много шоколадных сладостей в виде сердца с надписью «14 февраля».

Японские девушки очень стеснительные, но в этот день они обретают смелость и могут первыми признаться в любви к парню. Эти факторы привели к большой популярности праздника.

В Японии есть и второй праздник для влюблённых, который празднуется через месяц, **14 марта**. Это «Белый

день», когда парни дарят девушкам белый шоколад и другие кондитерские изделия.

Благодаря таким праздникам в Японии появилось новое понятие «шоколад долг». Оно символизирует хорошее отношение и расположенность к другому человеку.

Так что, наши прекрасные читательницы, не бойтесь признаваться в своих чувствах и делать окружающих счастливее. Наши чуткие парни, меньше «стрессуйте», так как главное не подарок, а внимание (тем более, что некоторые его вообще не проявляют). Всех с праздником любви!

Екатерина Ланкова

День рождения «ЖИВИ» - время подарков

Хэээ! Дорогой друг, ты уже участвуешь в «газетном» Instagram. Возможно, именно ты станешь победителем квеста?! Попробуй свои силы ещё и в online-квесте в квесте! Попробуй свои силы ещё и в online-квесте в квесте и получишь памятные призы от нашей газеты. Дерзай!



1 Включи телефон и весь свой креатив.

2 Ищи яркие визитки аккаунтов на страницах газеты (подсказка: их 5).

3 При помощи камеры в Instagram сканируй визитки и иди аккаунты ве-

сёлых персонажей, которые так или иначе связаны с «ЖИВИ».

4 Выполняй их задания и отправляй результаты в директ, чтобы получить код.

5 Собери все 5 кодов.

6 Отправь их в директ @gazeta_zhivi

Мария Моисеева, Анна Иванова, Полина Маркова, Алина Опалева, София Симанова

#ЖИВИ праздником

«ЖИВИ»: 12 месяцев - 12 достижений



Вспомним самые яркие события каждого месяца.

Февраль мы встречали с широкой улыбкой, потому что главным событием стали «Живые конкурсы» и праздник «ЖИВИ в ЗАЭРКАЛЬЕ» в честь 11-летия.

Март стал развивающим, потому что мы организовали для школьников фестиваль настольных игр «ЖИВИ с умом».

Апрель мы делали здоровым. В школах рассказывали о правильном питании, а в торговом центре «Петровский» провели акцию «ЖИВИ здорово».

Май – это Первомайское шествие и патриотические акции. В «Звезде Победы» 9 мая мы сказали «спасибо» 250 ветеранам и детям войны.

Июнь – июль – это время отдыха от плодотворной работы и учёбы, время попробовать себя в чём-то новом. Многие из нас смогли поработать вожатыми в «Дзержинце», причём очень хорошо отзывались о нашей работе сотрудники лагеря и напарники. Кто-то отдыхал на сменах в качестве детей, кто-то – на море.

Август, конец лета, и снова смена, где ребята уже едут участниками, чтобы учиться чему-то интересному. Мы побывали на сменах: профориентационной направленности «В отрядном ритме», III Регионального форума актива РДШ Удмуртии, РОО «УТРО РСМ» «#Активатор». Спасибо нашим

партнёрам за приглашение.

Сентябрь начали с набора новых ребят в команду, продолжили мастер-классом «Блогеры против СМИ» от Константина Придыбайло, а закончили фестивалем волонтерских отрядов «Действуй!», посвящённом старту волонтерского года.

В **октябре** поволонтерили на всероссийском Дне Ходьбы, организовали и провели киноклуб «ЖИВое кино» и творческую лабораторию «Проба пера», которая прошла для волонтёров города в новом формате. 150 человек смогли не только послушать спикеров, но и по практиковаться в журналистике, блогерстве и фотографии.

Ноябрь встретил нас приятными сюрпризами, ведь начался месяц с волшебных учебно-有趣的 сборов, а потом часть команды уехала в «Артек». В Ижевске в это время кипела

работа: успешно прошли городской конкурс ораторского мастерства «Говорим о профилактике правильно» и акция «ЖИВИ без ВИЧ/СПИДа».

Декабрь. Новые обороты принял киноклуб. Его посетили около 400 волонтеров и руководителей волонтёрских отрядов города, это была всероссийская акция «День доброй воли».

В **январе** мы поделились с волонтёрами Ижевска новой технологией популяризации добровольчества – ролевой игрой «Добрый город». Уже в феврале 10 школ используют её в работе.

От всей редакции хочу пожелать читателям успехов во всех начинаниях, удачи, счастья, здоровья и любви. А от себя лично желаю терпения и креативных идей нашей редакции, у вас обязательно всё получится!

Лилиана Ханова

23 февраля. А мы никого не забыли?



А вы знали, что существует **Международный мужской день**? В 1999 году он появился в календаре праздников и отмечается **19 ноября**. Однако в России главным праздником всех мужчин по-прежнему считается **23 февраля**. В этот день поздравляют не только действующих, но и будущих **защитников Отечества**. Проще говоря, всех мужчин от мала до велика. Чествую за защитников, почему мы забываем вспомнить о том, что и женщины сделали неоценимый вклад в ту самую победу? Безусловно, совсем немногие лежали в грязных окопах и

чувствовали дуло пистолета у затылка, но было ли им легче? Они пережили боль потерю в тылу, страх и отчаяние на передовой. Они также бились за Родину и кулаками, и ружьями, и любовью.

В преддверии праздника, не менее значимого, чем День Победы, **мы не можем забыть о подвигах героинь войны**. Сегодня я хочу поделиться с вами историями женщин, уроженок Удмуртии, в чью честь не названы улицы, но чьи имена мы должны помнить.

Векшина Акилина Григорьевна. Первая удмуртская поэтесса, более известная под псевдонимом Ашалчи Оки. Она заслуженный врач Удмуртской АССР. Акилина Григорьевна была награждена медалями «За боевые заслуги», «За взятие Берлина», «За победу над Германией». Её называли

врачом-энтузиастом, который своей неутомимостью и упорством в лечении спас жизни многим сотням раненых.

Тепляшина Тамара Ивановна. Кандидат филологических наук, она занималась вопросами удмуртской диалектологии, лексикологии и лексикографии. В декабре 1942 в 18 лет она ушла на фронт и всю войну служила зенитчицей. Тамара Ивановна награждена медалями «За боевые заслуги», «За оборону Советского Заполярья», «За победу над Японией», «Заслуженный деятель науки УР (1944)».

Поздеева Таисия Абросимовна. Возможно, это имя вы слышите впервые, но для меня оно очень многое значит. Так звали мою прабабушку, труженицу тыла, историю которой мне удалось услышать из перв

ых уст. Все годы войны она трудилась в колхозе на тракторе, была помошницей бригадира. Когда было принято решение о строительстве железной дороги Балезино-Ижевск, работала на лесозаготовке и укладке шпал. Несмотря на все трудности и тяжесть работы, прабабушка прожила долгую жизнь и дожила до 99 лет. Таисия Абросимовна была награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945», которую наша семья бережёт до сих пор.

Здесь лишь несколько имен, но я уверена, что в каждой семье найдётся такая история, о которой стоит помнить. 23 февраля поздравьте братьев, отцов, дедушек, а главное — вспомните тех, кого уже нет рядом. Восстановите в своей памяти и в памяти близких подвиг ваших прабабушек и прадедушек. И никогда не забывайте!..

Екатерина Князева

Подарок парню на 23 февраля

Уже совсем скоро 23 февраля – день Защитника Отечества. И ты совсем не знаешь, что подарить своему другу, папе или дедушке? Сейчас мы расскажем тебе, какие подарки могут понравиться твоим родным в этот праздничный день.

1. Именной ежедневник. Очень важный подарок. Всегда нужно что-то записывать, поэтому ежедневник станет отличным выбором.

2. Powerbank. Это портативное зарядное устройство, которое снабжено специальным корпусом, в котором находятся аккумуляторные батареи. С ним можно легко зарядить телефон или планшет в любом месте.

3. Термокружка. Подарок, который согреет в зимние вечера.

4. Настольные игры. С помощью такого подарка свободного времени станет меньше, а веселая больше!

5. Блютуз-наушники. Отличная замена проводным.

6. Блютуз-колонка. Слушать любимую музыку на большой громкости.

7. Квест. Любой квест оставит

массу впечатлений и положительных эмоций.

8. 3D-светильник. Однозначно смотрится оригинально.

9. Флешка необычной формы. В учёбе и работе пригодится флешка, если она ещё и необычной формы, то настроение точно будет выше.

10. Сертификат в магазин. Если ты не можешь выбрать из вышеперечисленных вариантов,

то купи сертификат. Так человек сможет выбрать, что ему нужно.

Надеюсь, я помог тебе с выбором подарка, и твой друг или родной человек обрадуется ему!

Евгений Шушкин



ZIVCHIK2020

#ЖИВИзажигай

Чудеса света. Деревня – призрак



Привет, друг! Мы уже столько узнали о невероятных местах в разных уголках нашей планеты, что кажется, больше таких мест не осталось. Но впереди ещё много незвезданного! Сегодня мы продолжаем знакомиться с чудесами света Китая.

Красный пляж Паньцзынь – одна из самых колоритных природных достопримечательностей Китая. Это место, пожалуй, далеко от традиционного понимания пляжа, потому что таковым он вовсе не является. Название произошло благодаря траве сведа, произрастающей на морских побережьях и берегах водёмов. Осенью растение наливается пылающим красным цветом, и пляж выглядит так, будто он покрыт бесконечным красным ковром.

Дикая природа Красного пляжа находится под угрозой. Этот огромный заболоченный

участок находится на территории заповедника и охраняется. Здесь обитает более 260 разновидностей птиц, в том числе редкий красный журавль и исчезающий вид чаек, и около 400 разновидностей животных.

Интересно, что в 60-е годы прошлого века Красный пляж стал спасением для целого поколения китайцев: здесь собирали ростки, кореня и стебли, охотились на животных и рыб.

Наиболее красиво природа выглядит осенью. Водоросли начинают расти ещё весной и к осени из зелёных, на первый взгляд, самых обычных кустарничков, вырастает «кровавый»

ковёр. Представьте, как необычно и волшебно выглядят пляж с высоты птичьего полёта. Кажется, будто божественный кубок с вином разлился на берега. Или великий художник небрежно разбрзгал алую краску на холст.

Это место, которое останется в памяти навсегда. Пляж перенесёт вас в сказку. Туда, где вы представите себя Ассолью, ожидающей на берегу «Алые паруса».

Наше путешествие подошло к концу. До следующего выпуска!

Софья Турбина

#ПутешествуемЖИВИ



фото clck.ru/LuiXT

В Шарканском районе Удмуртии находится **деревня Мувыр**. Она интересна тем, что именно там снимали фильм «Тень Алангасара» (1994).

Правда, снимали его не в самой деревне, а за лесом, на берегу пруда. К сожалению, после съёмок деревянные декорации остались без присмотра, но путешественники рассказывают, что постройки сохранились довольно хорошо. Иногда там проводят районные праздники.

В одном из интервью **Аркадий Черниенко**, режиссёр и автор идеи фильма «Тень Алангасара», рассказал интересную историю:

«была тёмная, глухая ночь, съёмок не было, и где-то часа в два на площадке воцарилась абсолютная тишина, а на небе появилась странная точка. Она быстро разрасталась, и мгновенно наступил рассвет. Ахат Хисамутдинов, который делал фотосессию к фильму, всё это снимал, но плёнка оказалась абсолютно пустой. Через некоторое время это явление повторилось вновь».

С прудом, расположенным рядом с местом съёмок, тоже

произошла интересная история. На следующий год после завершения работы, упала ель, стоявшая посередине пруда. Сам же пруд просто высох и вовсе исчез. Долгое время его пытались снова наполнить водой, но все попытки заканчивались неудачей. И только несколько лет назад пруд наполнился вновь. Съездите в Мувыр, посмотрите на всё своими глазами.

В следующем выпуске мы расскажем вам о других интересных местах Удмуртии.

Полина Маркова

Волонтёры «Артека»

Вы когда-нибудь мечтали стать вожатым в Международном детском центре? А в другой стране? Героиня нашего интервью уже успела попробовать всё это и поделилась опытом с редакцией газеты «ЖИВИ».



Христина Кострубина – волонтёр «Артека», работала вожатой в губернаторском лагере «Буянт Хотхондов» в Монголии.

– Здравствуйте! Расскажите немного о себе.

– Меня зовут Христина, сейчас я работаю воспитателем в детском лагере «Лазурный» на 16 отряде. Работаю в «Артеке» уже 1,5 года. Очень нравится.

Каждую смешную детку привозят с собой что-то интересное и увлекательное,

какие-то игры, истории, чему-то учат меня постоянно.

– А как Вы попали в «Артек»?

– Сюда меня несколько раз приглашали работать. Первый раз, когда я ещё училась в магистратуре, я тогда была не готова и отказалась. В международные и всероссийские лагеря берут минимум на 3-4 смены, а я могла только на месяц, а потом у меня уже сессия началась, государственные экзамены. А когда я уже работала, подумала, почему бы не попробовать. Это же мечта детства любого взрослого человека – попасть в «Артек». Но места не было. А потом случилось чудо и уже через полторы недели я оказалась в лагере.

– Что Вам дал «Артек»?

– «Артек» исполнил многие мои желания, мечты. Я стала уверенней в себе. Могу смело брать ответственность, организовывать, руководить. А ещё я многое узнала в профильных отрядах. Например, туристическое дело, морское дело: строение шлюпки, семафор и так далее. Так же из истории Крыма многое узнала.

– Вы являетесь участницей ор-

ганизации «Волонтёры «Артека». В рамках этой организации вы ездили в губернаторский лагерь в Монголии. Расскажите о том, как это было.

– Однажды мне просто предложили поехать по обмену от «Артека», я согласилась, мне сказали ждать собрания. Пришла я на собрание, там перечислили лагеря, где остались места. Со мной было ещё несколько человек, им предлагали Ярославскую область, Ханты-Мансийский автономный округ, а мне сказали: «А, ты давай, Христин, в Монголию». Я очень удивилась. Про себя ещё подумала, что там нужно хорошо знать иностранный язык, и, наверное, я не подойду, но если предложат, то поеду. Предложили – поехала. Я считаю, что нужно жить каждым моментом, особенно, когда ты молод.

– Расскажите что-нибудь интересное про лагерь в Монголии.

– Мы взяли там традицию: каждому желать приятного аппетита. Сначала мы по-монгольски – «Сайхан хоолны дурсшил», а потом они на русском. Говорить им было трудно, но это

было очень забавно, как они произносили наши слова. Они были очень счастливы. Мы шутили, учились говорить на языках друг друга и понимали друг друга.

– Вы – доброволец. Почему Вы им стали?

– Я всю жизнь помогала людям. Люблю это дело. Я долго ходила к ветеранам, состояла в Молодёжной палате своего поселения. Там мы проводили мероприятия, ездили помогать детям с ограниченными возможностями здоровья, поздравляли ветеранов, делали для них подарки.

– Поделитесь интересной волонтёрской историей.

– Таких историй было много. Расскажу, пожалуй, как 1.5 назад мы ездили к ветеранам. Поздравляли их и дарили подарки. А они... дарили нас в ответ. Да ещё больше! И столько интересных случаев рассказали! Мы даже не знали как реагировать, это было невероятно, но люди очень приятные. А главное, что каждый стремится к общению, просто некоторые не знают, как это сделать.

Алена Белозерова



#ЖИВИзажигай

Как выглядеть стильно в 2020 году?



Следите за трендами? Хотите выглядеть «на все сто» в грядущем году, но не тратить на подбор луков много времени? Если да, то оставайтесь с нами. **Мы подготовили для вас список модных тенденций на 2020 год.**

1 Оверсайз костюмы.

Удобные, комфортные; можно разделить на мужские и женские, станут изюминкой любого гардероба.

2 Кожа.

Тренд на кожу популярен как никогда, в особенности в платьях. Стоит заметить, что кожа не обяза-

тельно должна быть натуральной или чёрной.

3 Свободные брюки. Безумно комфортный вариант низа, который можно ввести и в деловой стиль, и удачно носить с кроссовками.

4 70-е.

на пике популярности были каноны 80-х, то в этом году в мир моды стремительно ворвались 70-е. Дизайнеры осовременили силуэты тех времён, сделав главный акцент на комфорт. Это расклешенные жилеты и брюки, водолазки, вельвет.

5 Чёрно-белая клетка.

Как говорится, классика никогда не выходит из моды, поэтому самая строгая клетка обязательно должна появиться в вашем гардеробе.

6 Самый трендовый цвет этого сезона - синий.

Если это ваш любимый цвет, то теперь можно носить его хоть всё время и оставаться в тренде.

7 Ну и, конечно, куда же мы без всеми любимых джинсовых вещей.

Одежда из денима так и остается в тренде и, по нашим прогнозам, останется там ещё на очень долгое время. Так что смело бегите в магазин за новой джинсовой или рубашкой.

Как видите, быть модным совсем не сложно и не затратно. Если постараться, найти стильные вещи можно в любом гардеробе. Мода - это часть нашего жизненного процесса, неотъемлемая часть.

Елизавета Растегаева

Лучшие сериалы ушедшего года

Чернобыль

Это пять часовных эпизодов, которые расскажут о самой страшной техногенной катастрофе, унесшей жизни около четырех тысяч человек. Сценаристы изучили массу исторических документов и записей, вникли в то, что происходило в момент взрыва и после него. Они даже съездили в Припять, чтобы снять реалистичный и ужасающий портрет трагедии.

Эйфория

Это откровенная драма о взрослении. Центральным мотивом сериала становится путь героини к восстановле-

нию душевного спокойствия и попытки вернуться к нормальной жизни. Девушка показывает нам жизнь своего поколения.

Матрёшка

На вечеринке по поводу своего 36-летия Надя стоит перед зеркалом в ванной. Вскоре она выйдет к гостям, пообщается с друзьями, пожалуется на сбежавшего кота, приятно проведёт вечер и погибнет под колесами автомобиля, чтобы снова оказаться перед зеркалом в той самой ванной. Ситуация повторяется снова и снова: каждый раз Надя умирает и при-

ходит в себя в одном и том же месте. Разобраться в причине этой временной петли оказывается не так-то просто.

Шифр

Четыре женщины, которых связывает военное прошлое, сходятся вновь, чтобы вести расследования и помочь следственным органам в особо запутанных делах. Обладая феноменальными аналитическими способностями, рискуя собой и благополучием собственных семей, девушки ловят преступников, которые угрожают жизни простых людей.

В поисках Аляски

Главный герой, шестнадцатилетний Майлз, интересуется предсмертными высказываниями известных людей. Он оставляет свою скучную жизнь с родителями и отправляется учиться в новую школу в поисках «Великого Возможного». Здесь он находит первых друзей и влюбляется в девочку по имени Аляска Янг, которая переворачивает его жизнь, а потом исчезает из неё. Ужасная трагедия заставляет Майлза серьёзно задуматься над вопросами жизни и смерти.

Екатерина Суханова

Успеть до марта

К нашему сожалению, у всего на этом свете есть конец. Вот и зима близка к финалу. Но успели ли вы насладиться всеми прелестями этого времени года? Мы собрали для вас самые зимние дела, которые необходимо сделать каждому. Вам осталось лишь проверить, все ли пункты вы выполнили.



родителями во время прогулки. Весело будет в любом случае!

2 Слепить снеговика.

Настоящего, с морковкой и шарфом. А если вы нарисуете своему «новому другу» улыбку и пуговицы гашью, то он точно будет похож на настоящего человека.

3 Попробовать зимний вид спорта.

Какой – решать уже вам. Вы можете покататься на лыжах, сходить на каток и представить себя известным фи-

туристом или попробовать сноуборд. Главное, не пытаться повторить трюки профессионалов без подготовки.

4 Прочитать новую книгу или посмотреть новый фильм/сериал.

Но обязательно с кружкой какао или горячего чая и под тёплым уютным пледом.

5 Сделать ангелочка на снегу.

Не забудьте заранее проветрить сугроб. Никому не хочется получить травмы во время зимней сказки.

6 Не забудьте выйти с друзьями в заснеженный лес и устроить фотосессию.

7 Будьте на позитиве!

Не знаете, как это сделать? Врач-диетолог Елена Соломатина делится интересным советом: «Поднять настроение в серые холодные будни вам помогут бананы, горький шоколад, орехи и сухофрукты».

1 Поиграть в снежки.

Не имеет значения где, с кем и когда вы будете «воевать». Можно закидать снегом своих одноклассников после школы или даже поиграть с

Самый главный пункт — наслаждаться всеми прелестями зимы! Желаем вам провести эту зиму так, что воспоминания буду согревать вас весь последующий год.

Мария Моисеева



#ЖИВИтворчеством

#МОЛОДЫЕ_ПРОфессионалы

«...Кто не видит мир вокруг себя, тот никогда не познает даже азы!»

Как думаете, какую опцию на наших телефонах мы используем чаще всего? Мне кажется, камеру. Ведь есть такое мнение: «если нет фотографий, то и ничего не было». Сейчас фотоиндустрия развивается так стремительно, как никогда раньше. Каждый год магазины техники пополняются прокаченными девайсами, а интернет — курсами от не менее прокаченных фотографов. Однако, найти того, кто сделает «конфетку» также нелегко. Все, к сожалению или счастью, гонятся за деньгами. Сегодня любой с профессиональной камерой в руках, не стесняясь, назовёт себя фотографом. Но не нужно доверять сарафанному радио, ведь в дебрях Instagram можно отыскать такие таланты.

Сегодня мы познакомимся с **ижевским фотографом**, который почему-то все ёщё не монетизирует свой талант.



— Расскажи немного о себе

— Привет, я **Ксюша Иванова (@rattanoid)**, провожу бесплатные съёмки. Помимо фотографии обожаю учиться и являюсь главным редактором школьной газеты. Люблю волонтёрскую деятельность и счастливо быть частью Российского движения школьников. Занимаюсь маленьким магазинчиком одежды со своей близкой подругой (**@poslednaye.dykhanie**), ведь нам нравится дарить людям радость. Вот так, везде по чуть-чуть!

— Голова кругом, но вернёмся к теме. Ксюша, как начался твой путь в фотографии?

— Когда мне было 12 лет, любимый дядя купил себе фотоаппарат, достойный такой, дорогой, для путешествий. Недолго он с ним прожил, ведь маленькая любопытная Ксюша заметила очень интересную «штучку» и позаимствовала её у дяди. Он отдал с радостью,

понимая, что оно того стоит. Так всё и началось: с типичных снимков цветочков, ёлочек и друзей. Дальше пошло развитие, я добралась до обработки фото. А это, как я считаю, самое интересное в любой съёмке. Скажу честно, выглядело отвратительно. Да я и не показывала это никому, не хватало смелости. Три года назад моя близкая подруга попросила фотосъёмку: «фотоаппарат есть ведь у тебя, пощёлкай». Истина в том, что если у тебя есть фотоаппарат, это ёщё не значит, что ты фотограф. После съёмки я посмотрела на результат, и глаз начал радоваться. Это было красиво! Мне было всего 13, а я уже умею хотя бы нажимать на кнопку сложнейшего аппарата. Но всё равно дальше не хотелось заниматься этим. Прошло полгода, летом мне было совершенно нечего делать. Подумала-подумала, поняла: «нужно найти дело по душе». Я ёщё недостаточно хорошо умела общаться с людьми, поэтому пришла к тому, что пора начать свои съёмки. В Instagram я написала о том, что ищу людей. Невероятно! За раз написала человек 20. Я была в полнейшем шоке.

— А что лично тебя привлекает в фотосъёмке?

— Привлекло в этой деятельности, спустя годы, многое. Во-первых, ты работаешь с людьми, и лучше этой деятельности нет никакой. Во-вторых, ты находишься в вечном пото-

ке саморазвития, пытаешься каждый раз сделать всё лучше и лучше. В-третьих, нравится находить красоту через любимый фотоаппарат. Не все умеют её замечать, даже я иногда. Но учусь! Фотография — сложнейшее дело, и кто не видит мир вокруг себя, тот никогда не познает даже азы.

— Как мудро сказано! А что помогает тебе развиваться и становиться лучше как фотографу?

— Пожалуй, больше всего мне помогает анализ пройденного. Когда видишь, что ты сделал (ужас), нужно ткнуть себя в это лицом, чтобы больше не повторять. Также, мое мировоззрение меняется с каждым годом, что улучшает фантазию. Где-то поставить лампочку, где-то найти кадр, где-то поиграть с эмоциями, а где-то с обработкой... это же так здорово! Немаловажный пункт в развитии — это новая техника, без неё никуда. Скажу честно, фотоаппарат все ёщё не поменяла, не могу расстаться! И, конечно же, референсы помогают для вдохновения. Смотришь на работы других фотографов, вкладываясь в них собственный смысл, и делаешь по-новому. Никакие мастер-классы мне не нужны! Рядом со мной стоят фотографы Ижевска с большой буквы, которые дают мне точку опоры, теории и практики, поэтому за это я даже не волнуюсь.

— На какую съёмку ты бы никогда не согласилась?

— На съёмку за огромную сумму. Я не люблю снимать за деньги. Это так бессмысленно! От работы нужно получать удовольствие. Так же я бы не согласилась на съёмку в студии, где расставлены типичные предметы. Посадишь модель между ними и всё. Нужно ломать стены, лишь бы не сделать уникумскую картинку!

— Планируешь заниматься фотосъёмкой в будущем, превращать в свою профессию?

— Я ёщё не уверена, пойду ли дальше со своими навыками куда-либо. Это так, обычное хобби, которое приносит положительные эмоции. Профессию в этом плане я бы не советовала. Сейчас один лучше другого. Конечно, стиль у каждого свой, но добиться высот в этой деятельности трудно. Будьте разумны! Пойдите лучше на экономику, к примеру, и mestами занимайтесь своим любимым хобби. Нет ничего лучше! А если вы обладаете нестандартным мышлением, будете цениться втройне!

— Пора закругляться. Спасибо тебе за такое искреннее интервью!

— Спасибо большое! Желаю всем только счастья, успехов и радостных дней!

Ты красиво рисуешь, сочиняешь стихотворения или успеш-но пишешь проекты на гранты?

Тогда обязательно пиши в со-общения нашей группы «Вконтакте». Мы ждем ТВОЮ исто-рию!

Екатерина Князева

Удивительные люди рядом



17 января во 2 «В» класс Гимназии имени Кузбая Герда приходили два удивительных человека.



Гузель Максимова и Галина Еремина — известные удмуртские писатели. Они сочиняют интересные стихи, сказки и рассказы.

1 декабря 2018 года при поддержке Союза писателей Удмуртии Гузель Максимова организовала и возглавила Клуб детских писателей Удмуртии, объединивший юных литераторов и пишущих для детей взрослых.

В арсенале Клуба встречаются с воспитанниками детских садов, школьниками, выступления на общественных литературных мероприятиях, организация Первого Республиканского конкурса лите-

ратурного и художественного детского творчества «Радуга детства». Каждый желающий может отправить своё произведение в их группу в ВКонтакте vk.com/club174855497



А это замечательное стихотворение написала ижевская писательница Галина Еремина, член Союза писателей Удмуртии, член актива Клуба детских писателей, член АИТО «Прикоснение», она проработала в гимназии имени Кузбая Герда 12,5 лет учителем технологии.

Приятный плен тепла и света
Среди берёз полуодетых
И пламенных рябин.
И вновь преобразилась
мода...
И дарит радостно природа
Сердцам огонь любви!

Так поспешишм уединиться
На островке, где правят
птицы,
Природа знает нас!
И запоздалым бабьем
летом
Земля усталая согрета,
Как светом добрых глаз.

Эрик Бельтюков

#ЖИВИтворчеством

Толерантность, или Уважаем в современном обществе



Фото К. Ивановой

Мы часто слышим слово **«толерантность»**. К ней призывают, как к явлению гуманизма и равноправия. Что же на самом деле подразумевает термин?

Ни в коем случае не соглашайтесь с мнением «Википедии». По её трактовке толерантность — это **терпимость** к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям.

Я считаю, это один из самых неудачных терминов. Правильнее будет заменить **«терпимость»** на **«принятие»**.

Самым удачным является определение ООН:

«Толерантность — это ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов быть различными, устойчивой гармонии между различными конфессиями (вероисповеданиями), политическими, этническими и другими социальными группами, уважении к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов, готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям).»

Несмотря на точность этой трактовки, она не отменяет основную идею толерантности. Человек волевым усилием заменяет негативное отношение на положительное. То есть, толерантность не является идеалом, а лишь путём к нему.

«Толерантность» часто определяется как некий идеал отношений между людьми, хотя на самом деле описывает метод

достижения идеала. Когда человечество уничтожит все предрассудки, и каждый человек будет искренне уважать другого, это будет уже не толерантное общество, потому что никто больше не будет переступать себя настоящего».

(с) Джон Лоусли

Рассмотрев «толерантность» в широком смысле, можно посмотреть на неё со стороны разных наций. Пока в России дефицит толерантности, на Западе её избыток.

Что же у нас не так? Мы живем в мире стереотипов и предрасудков, которые транслируются из поколения в поколение. В основном, мы не задеваем этнические и религиозные вопросы (удмурты стали гораздо реже называть «ботяками»). Но мы до сих пор не знакомы с классовой толерантностью. Каменной стеной держится стереотип о том, что богатый человек — жулик, бедный — нищеброд. Мы до сих пор не научились уважать выбор человека.

Тем временем Запад пере-

живает «культ политкорректности» — языковой толерантности, умения уважительно говорить и писать. Проводится жёсткая цензура, но не из страха пропаганда, а из страха оскорбить кого-либо. Так сформировалась «культура виктимности». Она выражается в страхе быть униженным и оскорблённым. Порой дело доходит до абсурда, когда вопрос «Где ты родился?» рассматривается как оскорблениe.

Толерантность создает столько же проблем, сколько и решает. Возможно, от термина «толерантность» стоит отказаться, раздробив его идею на более точные формулировки: права человека, свобода слова, уважение к личному выбору. С другой стороны, слово «толерантность» подразумевает именно воспитание на собственной практике, а не свод правил, которые были написаны до нас. Главное помнить, что дело не в слове, а в смысле, который мы в него вкладываем.

Ксения Курбатова

Быть, а не казаться: как найти себя?

Нам не понадобится компас и карта. Ответ на вопрос лежит не на дне озера и даже не под землёй. Ты можешь найти его только в себе. Представим обычную ситуацию. Ты знакомишься с новым человеком. А что необычного ты можешь рассказать о себе? Ничего? Жизнь в современном мире строится на целях и желаниях. А действительно ли они твои? Так много вопросов, и так мало ответов на них. Самое время разобраться, как найти себя.

1 Представь лестницу.

Это твой жизненный путь. А каждая ступень — испытание, которое нужно преодолеть. Будет не просто, но ты идёшь к вершине, к своей цели. А знаешь ли ты, куда идешь? Подумай, для чего ты здесь. Тогда ты уверенно сможешь сказать, что ты на своём месте.

2 Пробуй всё! Только методом проб и ошибок ты

сможешь найти то дело, которое тебе по душе. То, что будет согревать тебя холодными зимними вечерами. То, что поможет найти путь, даже в кромешной тьме. То, что не даст угаснуть пылающему огоньку внутри тебя.

3 Делай то, что нравится.

Не бойся и экспериментируй! Главное — реализовать то, ради чего ты живёшь. Зная цель своего существования, ты

сможешь делать действительно нужные тебе вещи.

4 Читай вдохновляющую литературу.

Мы то, что мы читаем. Твой кругозор становится шире, да и ты становишься интересным собеседником.

Кстати, об общении...

5 Не бойся знакомиться.

От нашего окружения зависят наши занятия, настрой и желание развиваться. Может

быть человек, которому ты сегодня пожмёшь руку, станет надёжным товарищем при реализации самых немыслимых мечтаний.

Ты знаешь это, да и всегда знал. Только вот люди часто забывают, что счастье кроется в простых вещах. А найти себя — это просто копнуть вглубь своих желаний и понять, чего ты хочешь.

София Симанова

7 правил сильного человека

Очень часто в нашей жизни мы замечаем безысходность. Нам кажется, что всё происходящее вокруг нас несёт негативное влияние. В таких ситуациях сложно принять какое-либо правильное решение. Для этого мы составили 7 правил сильного человека, применяя которые вы сможете научиться преодолевать жизненные трудности.

1 Не бегите от страха

Анализируйте его и воспринимайте страх только как физическое чувство.

Думайте о страхе, как о фильме. Того, что вы видите на экране, в действительности не существует. Страх придет и уйдет так же, как и кадры на экране, если мы не будем их настойчиво удерживать.

2 Не живите прошлым

Помните — никогда не поздно начать все сначала. Но для того, чтобы начать меняться, необходимо отпустить. Не живите с грузом потерь и неудач. Это

всё уже ушло. Живите сегодняшним днем.

3 Не тратьте силы на чувство жалости к себе

Это заставляет нас двигаться по кругу, возвращаться снова и снова к одному и тому же горьким мыслям. Годами хранимое в душе чувство обиды может привести к раку. Глупо наказывать самих себя сейчас, если кто-то обидел вас в прошлом.

4 Прощайте.

Прощение — это прощание с чувствами горечи и обиды, ощущением боли, прощание с ситуацией в целом.

5 Не зациклирайтесь на негативных мыслях

Думайте и говорите о хорошем. Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие. Оставляйте время на то, чтобы пойти в театр или почитать книгу. Ходите на дни рождения друзей и родственников, посещайте юбилеи, выставки и другие развлекательные мероприятия.

6 Помогайте другим людям

Так вы почувствуете, что вам становится легче.

7 Ведите себя как благополучный человек

Независимо от того, как вы себя чувствуете, держите голову высоко и ведите себя так, будто ваша жизнь удалась.

Если у вас хватает воли и стремления преодолеть свои беды, поверьте, удача не заставит себя долго ждать.

Людмила Букина



#ЖИВИиграя

Благодарности пост!

Нам 12 лет! Столько лет быть актуальными и востребованными нелегко. Но это возможно благодаря тем, кто рядом. **Сегодня мы благодарим читателей – а это:**

- 150 команда-подписчиков на газету и более 2300 участников групп!

- 1200 читателей в сети Интернет!

- 52000 экземпляров газеты за 12 лет!

Спасибо авторам 2019 года:

- Азалии Набиуллиной,
- Владимиру Карабаеву,
- Ирине Белослудцевой,
- Татьяне Иванниковой,

- Екатерине Моховой,
- Ксении Сазоновой,
- Анастасии Вайс,
- Александре Кодесниковой,
- Ивану Ложкину,
- Роману Князеву,
- Исе Орифову,
- Татьяне Нечаевой,
- Эрику Бельтюкову,
- Жанне Матвеевой,
- Кириллу Гришину,
- Полине Константиновой,
- Анастасии Быковой,
- Екатерине Конюховой,
- Полине Королевой,
- Александре Черных,
- Марине Голубовой,
- а также волонтёрам отря-

дов «Help» ЦДТ Устиновского района,

- «Росток» центра образования 17,
- «Мы» ИТ-лицея 24,
- «Источник добра» лицея «Школа-30»,
- «Здравушка» школы 70.

Большая признательность партнёрам:

1. Торгово-производственной компании «Танцующие» и лично А.В. Орешкову;
2. Министерству по физической культуре, спорту и молодёжной политике УР,
3. Молодёжному центру УР;
4. Удмуртской организации

Российского Союза Молодежи» и лично председателю Д.А. Машину;

4. Управлению образования Администрации города Ижевска;

5. Типографии «МарШак» и лично М. А. Милуковой и типографии «Мегалайн» и лично Н.Г. Гасниковой;

6. Волонтёрскому движению детей и подростков за ЗОЖ г. Ижевска и лично Р.Ф. Хисматовой и нашему консультанту, корректору и просто хорошему человеку, директору школы №78 И.А. Фефиловой.

Спасибо!

Ловите наше послание!



1 – дорогие, 2 – читатели, 3 – спасибо, 4 – зо, 5 – прездентность, 6 – мы, 7 – вось, 8 – ценики

Алина Романова, Алсу Баянасова

Почти как в школе, только лучше

Привет, дорогой читатель! В честь нашего 12-летия мы **дадим подарки** самым активным читателям и подписчикам.

Хочешь получить фирменный приз от газеты «ЖИВИ»? Скорее читай наши статьи и отвечай на вопросы по прочитанному.

Свои ответы отправляй в личные сообщения нашей группы ВКонтакте. Первых трёх человек, которые ответят правильно, ждут призы.

1. В каком государстве Анжелина Марсель работает учителем?

- А. В Камбодже
- Б. В Кении
- В. В России

2. Как называется химическое вещество, которое вырабатывается при физических нагрузках и благодаря которому поднимается настроение?

- А. Липаза
- Б. Дофамин
- В. Эндорфин

3. К недостатку какого вещества в организме может привести вегетарианство?

- А. Жиров
- Б. Белков
- В. Углеводов

4. К снижению риска каких заболеваний может привести вегетарианство?

- А. Сердечно-сосудистных
- Б. Желудочно-кишечных

В. Кожных

5. Какой из сериалов затрагивает проблему взросления и подходит к просмотру любому подростку?

- А. Матрёшка
- Б. Чернобыль
- В. Эйфория

6. Какой цвет наиболее актуален в этом сезоне?

- А. Синий
- Б. Бежевый
- В. Пурпурный

7. Что самое важное в общении между репетитором и учеником?

- А. Понимание
- Б. Симпатия
- В. Легкость в общении

8. Каким образом чек-листы упрощают нашу жизнь?

9. Кто получил гран-при в номинациях «Первые шаги» и «Я доброволец» на финале конкурса «Доброволец года» в Доме Дружбы Народов?

10. Что, по мнению врача-диетолога Елены Соломатиной, сможет поднять вам настроение зимой?

Скорее отправляйте свои ответы в сообщения нашей группы. Шанс выиграть есть у каждого!

Екатерина Суханова,
Мария Моисеева,
Елизавета Растигаева,
Александра Грудцина

Благодарим за возможность издания газеты творческую компанию «Танцующие»!



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #волонтерыИжевска и #УТРОРСМ

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: Алсу Баянасова. **Выпускающий редактор:** Анна Иванова.

Над выпуском работали: А. Антипова, А. Грудцина, А. Опалева, А. Романова, Е. Князева, Е. Ланкова, Е. Растигаева, Е. Суханова, Е. Шушков, К. Курбатова, А. Лайшевцева, Л. Ханова, М. Моисеева, П. Маркова, С. Симанова, С. Турбина.

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

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.

Тираж 500 экз.