



#газетаЖИВИ

№3-4 (122-123)

#ЖИВыесобытия

Главные новости ноября - декабря об активной молодежи Удмуртии

2

Не просто так придумали праздники. Мы отмечаем их, чтобы подчеркнуть значимость дат, событий и людей, которым они посвящены.

И в нашем календаре есть много праздников с очень добрым и теплым смыслом, которые напомнят нам о важных моментах жизни. В этом выпуске мы расскажем о добрых праздниках ноября и декабря.

13 ноября отмечается **Международный день слепых**.

Этот праздник был утвержден ВОЗ в 1984 году, чтобы мы помнили про людей со слабым зрением, которых насчитывается на самом деле около 40 миллионов в мире. Жизнь слепого человека лишена яркости красок, но все же во многом не отличается от жизни простого человека. Слепые также учатся, работают, дружат, влюбляются, создают семьи, занимаются любимым делом и способны на добрые дела, как и мы. Чтобы понять, каково им, стоит просто завязать глаза.

28 ноября - **всемирный день матери**.

Нет никого ближе для человека, чем его родные, его мама. Именно дома еще с детства учат простым истинам: доброте,

#ЖИВИвТеме

Интересные новости и советы от наших друзей

4

#ЖИВИздорово

Зимние лайфхаки, как бороться с курением и «зимней депрессией»

6

#ЖИВИволонтерством

Об истории добровольчества, добрых делах и премии «Доброволец года 2021»

8



отзывчивости и сопереживанию. Этот праздник напоминает о роли мамы в жизни каждого человека, а также призывает сказать ей «спасибо» за все.

1 декабря организация ВОЗ утвердила **всемирный день борьбы со СПИДом**.

ВИЧ-инфекция - это относительно молодое заболевание, важно, чтобы все понимали, как не стать его жертвой и как с ним жить, если все-таки «случилось». Для этого 1 декабря по всему миру проводятся глобальные информационные кампании. Волонтеры газеты «ЖИВИ» тоже принимают в них участие, распространяя важную информацию.

3 декабря отмечается **Международный день инвалидов**.

Наша поддержка для людей с ограниченными возможностями очень важна. Помочь могут не только специалисты и волонтеры, но и неравнодушные люди. Такие, например, принимали участие в нашей недавней акции «Клубок добра» и связали для детей с ограниченными возможностями здоровья

теплые вещи своими руками. Спасибо вам!
5 декабря и 25 декабря завершаем хит-парад добрых праздников **Днем волонтера** и **Днем рождения Удмуртской организации РСМ**.
Привет всем руководителям и членам волонтерских отрядов Удмуртии! Вы герои, меняющие мир!
Привет и всем россомольцам! РСМ помогает молодому человеку найти свое место в жизни и самореализоваться. Что может быть важнее?!

Лев Макаров

Лев Макаров

Лев Макаров

Лев Макаров

Лев Макаров

#УчисьсЖИВИ

О сочинении 11-классников, актуальных психологических приемах и письме родителям

10

#ЖИВИпраздником

День матери, день народного единства, день художника и другие необычные праздники, а также **Новый год** в разных странах

12

#ЖИВоеНастроение

Настроение встречать **новый год** и готовить **вкусняшки** к празднику

14

#ЖИВИобоВсём

Одеваемся по моде и узнаём, что **готовят нам «звезды» в 2022 году**

16

#ЖИВЫЕ НОВОСТИ

Обращение главного редактора



Привет, друг! Надеюсь, прямо сейчас ты счастлив.

Это был невероятный год! Только представь... и яркие моменты, как в фильме, пробегут в твоей голове. Хочется верить, что ты воплотил хотя бы часть своих намерений в жизнь, провёл время с пользой и от души отдохнул в приятной компании. Впереди 2022 год - время совершенствоваться и развиваться.

Для новых целей и побед важно оценить былые успехи. Подведём итоги года вместе, лови небольшую инструкцию по рефлексии.

Сядь поудобнее в спокойное уединённое место, где тебе никто не помешает.

Выпиши 20 достижений за год. Если не удаётся вспомнить сразу - открой галерею. Наш мозг привык запоминать неприятности, а на ярких моментах редко фокусирует внимание. В следующем году можно делать такое упражнение в конце каждой недели.

Напиши о своей самой большой радости в этом году. Подумай, может быть, она не одна?

Напиши, о чём больше всего переживал. Поделись своими страхами, а напротив - планом по их избавлению.

Выпиши цели на следующий год. Они должны быть конкретными и реальными. А то, что не совсем укладывается в голове, запиши в мечты. У них тоже есть свойство сбываться.

Устрой расхламление. Отпусти из своей жизни ненужный мусор, очисти пространства от хлама. Начни с рюкзака и сумки и так до шкафа и комнаты.

Составь список благодарностей. Выбери 10 людей. Людей, которые помогли добрым словом или делом, вложили в тебя что-то. Подари им подарки и напиши теплые слова.

Помни, **у тебя всё получится!**

Чувствуешь? Запахло мандаринами. Первый мороз уже щекочет лицо. Шутки про украшение ёлки в ноябре вышли из под-контроля, а гирлянды уже дарят праздничную атмосферу. Новый год я очень люблю, но это далеко не единственный праздник в этом сезоне.

День народного единства (4 ноября), День отказа от курения (21 ноября), Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря), Международный день волонтера (5 декабря).

Подробнее о них читай на страницах газеты.

С любовью, София Симанова

Первый образовательный онлайн медиаквест для волонтеров «ПРОБА ПЕРА» состоялся

- 5 спикеров,
- 18 организаторов,
- 22 команды,
- 150 волонтеров из Ижевска, Увы, Кизнера, Балезино и Каракулинского района
- и всего 2 часа времени, чтобы успеть!

И-и-и... барабанная дробь... более 70 постов ВКонтакте, Instagram и Тик-ток!

А также презентация деятельности волонтеров по направлению «медиа», анонсирование мероприятий газеты «ЖИВИ», конкурса «Проба пера».



Подробности в статье:

vk.com/@gazeta_zhivi-volonterskii-mediakvest-proba-pera-done

Кадровая школа

С 12 по 14 ноября в лагере «Дружба» проходила Кадровая школа Удмуртской организации РСМ. Здесь собрались руководители программ и проектов, представители местных и первичных организаций

Активисты встретились, чтобы проанализировать деятельность УТРО РСМ и составить план на ближайшее будущее



Подробности читайте в статье

vk.com/@gazeta_zhivi-kadry-reshaut

«Добрые истории пишем вместе»

Так называется новая добровольческая акция газеты «ЖИВИ» и Елизаветы Перминовой

15 ноября в прямом эфире гостем в студии проекта #ЖИВойРазговор была певица и волонтер Лиза Перминова. После съёмки мы продолжили беседу за чашкой чая и вместе написали #БАБУШКИНОПИСЬМО



Хотите узнать об этом подробнее и присоединиться к акции, скорее читайте статью:

vk.com/@gazeta_zhivi-dobrye-istorii-pishem-vmeste

«Дорожим прошлым и движемся вперёд!»

Именно так можно охарактеризовать отчетно-выборное собрание клуба «ЖИВИ».

26 ноября мы обсудили вопросы развития клуба, выявили недочеты и пути их решения, составили план на год и выбрали новый состав совета



О подробностях этого дня читайте в нашей статье:

vk.com/@gazeta_zhivi-dorozhim-proshlym-i-dvigaem-sya-vpered

 Больше ЖИВых новостей ищите ВКонтакте и в Instagram по тегу #ЖИВЫЕ НОВОСТИ@gazeta_zhivi

#ЖИВЫЕ СОБЫТИЯ

Волонтеры «ЖИВИ» побывали в гостях у ребят из «Адели»

29 ноября подарки волонтеров Ижевска и неравнодушных горожан нашли своих хозяев. Детские вещи, связанные на акцию «Клубок добра», на празднике были вручены ребятам, проходящим курс реабилитации в центре «Адели».

(Неделей ранее вязаные вещи для взрослых были переданы в Республиканский центр социальной реабилитации и адаптации - людям, потерявшим жильё).

О том, как прошла встреча с детьми, читайте здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-teplym-slovom-dobrym-delomi

МЫ ВМЕСТЕ!

Этот лозунг со 2 по 6 декабря звучал в Москве, наверное, даже чаще, чем «привет».

Тысячи добровольцев со всего мира собрались там на Международный форум гражданского участия #МЫВМЕСТЕ.

Подробности в статье:

vk.com/wall-12330124_29633

В Удмуртии живут настоящие лидеры!

Два волонтера газеты «ЖИВИ» прошли в финал федерального конкурса «Лидер XXI века» и 2 декабря отправились в город Курск, чтобы встретиться с победителями из других регионов.

Подробности в статье:

vk.com/wall-12330124_29637

Об образовании, волонтерстве и хороших людях

13 декабря в студии газеты мы встретились с начальником Управления образования Администрации города Ижевска Натальей Геннадьевной Гвоздковой.

В прямом эфире мы говорили с ней о том, что важно каждому школьнику Ижевска, а также о её школьных годах, работе начальника, увлечениях, узнали её историю успеха и послушали полезные советы.

Подробности в статье:

vk.com/@gazeta_zhivi-zhivoi-razgovor-s-natalei-gennadevnoi-gvozdkovoi

Хотите увидеть всё своими глазами? Смотрите эфир:

vk.com/video-12330124_456239411

Единый день тестирования на ВИЧ 1 декабря

Ежегодно 1 декабря отмечается всемирный день борьбы со СПИДом как напоминание о необходимости остановить глобальное распространение ВИЧ-инфекции. Поэтому, несмотря на ограничительные меры в шести точках Удмуртии прошёл Единый день тестирования на ВИЧ. Организаторы - ИМТВ-групп и БУЗ УР «УРЦ СПИД и ИЗ».

Главная точка в Ижевске - в торгово-развлекательном комплексе «Петровский». Там волонтеры провели широкую информационную профилактическую кампанию. Прошли акции «Простые правила» и «ЖИВИ без ВИЧ/СПИДа». Одна из активностей - соцопрос.

В нём приняли участие около 100 человек от 14 до 65 лет. 100% опрошенных знают, что ВИЧ - инфекция и СПИД не одно и то же. Для сравнения года назад при ответе на тот же вопрос лишь 86% дали верный ответ.

ВИЧ - это вирус иммунодефицита, который передаётся от человека к человеку. Он постепенно разрушает его иммунную систему, делая беззащитным перед различными инфекциями и заболеваниями.

СПИД - это конечная стадия ВИЧ-инфекции, комплекс заболеваний, развивающихся у ВИЧ - инфицированного человека на фоне сниженного иммунитета.

Также 100% посетителей ТРК знают, что по внешнему виду определить человека, зараженного ВИЧ - инфекцией, невозможно. Год назад тех, кто дал правильный ответ было немного меньше - 93%

ВИЧ - коварный вирус. Он может не проявлять себя достаточно долго. Первое, на что стоит обратить внимание - ослабленный иммунитет. **Если человек часто болеет, стоит сдать тест на ВИЧ**. Это единственный способ узнать результат.

При ответе на вопрос «как Вы считаете, можно ли полноценно жить с ВИЧ - инфекцией?» мнения разделились: 83% считают, что «да», 17% - «нет».

На самом деле люди с ВИЧ, если принимают специальное лечение, живут полноценной жизнью: пьют, едят, занимаются спортом и рожают, что немало важно, здоровых детей.

Больше всего удивили ответы на вопрос о путях передачи ВИЧ - инфекции. Все знают лишь об одном - можно заразиться ВИЧ половым путем - 100%. Через инфицированную кровь ответили лишь 80% опрошенных. А путь заражения «от матери к ребенку» назвали только 15%.

ВИЧ - не приговор. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо заботиться о себе и своем здоровье, знать свой ВИЧ-статус.

Если вы не успели принять участие в акции, вы в любое время можете получить консультацию врачей и сдать анализ. Подробности на сайте spid18.ru или по телефону 8(3412)21-15-94



Фото: elex.ru/dqimU



ЛИДЕРские выходные



20 и 21 ноября в Ижевском филиале Самарского государственного университета путей сообщения (колледже) собрались представители волонтерских объединений и студенческих советов учреждений начального профессионального образования.

Там в эти выходные проходила городская **школа студенческого актива «ЛИДЕР»**.

Студенты разных специальностей и направлений знакомились, общались, играли, обучались и РАЗВИВАЛИСЬ.

Ребята рассказывали о том, кто такие волонтеры, их права и обязанности, в каких направлениях можно реализовывать себя. Они узнавали, как правильно организовать работу студенческого совета.

А также на что необходимо обратить внимание, чтобы писать привлекательные посты, создавать лаконичный профиль, как привлечь аудиторию и успешно выступать на публике.

Многие пополнили свой багаж знаний новой информацией и, надеемся, применят эти знания на практике.

Анастасия Сабирова

Шаг в будущее



группа родителей предложила **проект по ремонту бассейна**. И в 2021 году после торжественного открытия школьный бассейн начал свою работу после долгого перерыва длиной в 10 лет. Сегодня это современный спортивный объект. Здесь установлено оборудование по очистке воды, вентиляционная система, отремонтированы все помещения.



«Безопасная среда на территории школы». Уже в октябре отремонтированный актовый зал радовал учеников, педагогов и родителей. А на территории школы был перенесен забор, установлено дополнительное освещение и отремонтирована теплица.

На 2022 год, конечно, тоже есть планы. К участию готовятся два проекта. Первый - **«Ремонт и оснащение кабинета информатики»**, второй - **«Оснащение кабинетов начальной школы»**. Обе инициативы сводятся к созданию

комфортной и безопасной среды для школьников, чтобы каждый из них мог учиться в уютной обстановке.

Все проекты реализуются благодаря поддержке партнеров, которые помогают на всех этапах.

Благодарим **Правительство Удмуртской Республики**, главу города **Ижевска Олега Николаевича Бекметьева**, начальника Управления образования Администрации города Ижевска **Наталью Геннадьевну Гвоздкову**. Особую благодарность выражаем депутату Городской думы города Ижевска **Бахрузу Али оглы Гумбатову** за помощь и консультирование в подготовке проектов. И, конечно, родителям - их помощь бесценна.

Желаем удачи в конкурсе, участие в нем это ещё один шаг в счастливое будущее!

Мария Флегонтова

В Удмуртии с 2015 года проводится **конкурс инициативного бюджетирования («Наша инициатива»)**, где каждый может выдвинуть свой уникальный проект для создания комфортной среды на какой-либо территории.

Школа 78 во главе с директором Ириной Александровной Фефиловой является активным участником конкурса уже 3 года подряд. Школа - это второй дом, поэтому коллектив старается сделать все для улучшения жизни детей.

В 2020 году инициативная



А в 2021 году инициативная группа предложила сразу два проекта: **«Ремонт и оснащение актового зала»** и

Друг, которого нельзя предать

Мой рассказ, я думаю, заинтересует тех, кто не проходит мимо наших лохматых и хвостатых друзей.

Мимо кошек и собак, которые особенно зимой собираются в большие стаи и бродят по улицам нашего города.

Меня всегда волнует вопрос, почему люди бросают своих четвероногих друзей?

Когда они их заводили, наверное, не думали о том, что это не игрушка, что у них тоже есть душа. Преданная, добрая и отзывчивая на ласку и доброту.

снос. Люди уехали, а своих питомцев забыли.

Раньше собаки жили в будках, сторожили хозяйское («добро»). Кошки и коты грелись у печек и ловили мышей. А теперь люди уехали в квартиры, а животных с собой не взяли. Они бегают по улицам, приходят к нашей школе, обнюхивают детей, ищут тех, с кем когда-то жили. Ведь она друг, а друзья не бросают...

Интересно, а он снится хозяину по ночам, старый бездомный кот или сторож-собака? Наверное, снится.

Чем мы можем помочь брошенным собакам? Покормить, погладить, отдать хоть чуточку своего тепла этим бедняжкам. А еще мы можем пристроить их в приют для бездомных животных или собрать для них корм.

Волонтеры отряда «Улыбка»

каждый год проводят благотворительную акцию по сбору теплых одеял и кормов для бездомных животных. Если вы хотите нам помочь, принести корм, средства ухода за животными, пишите нам: vk.com/volonter_346.

Почаствуем в жизни животных вместе!

Мы обращаемся ко всем, у кого есть домашнее животное. Если вы завели себе друга, помните, что это ваш член семьи. Не бросайте, не гоните его из дома. Лучше пристройте в хорошие руки или отдайте в приют. Животные не виноваты, что они становятся ненужными.

Не обижайте бездомных собак,
Не бросайте камнями
в бродячих кошек.



Н а ш а школа находится в частном секторе. У нас много домов, которые пошли под



Ведь никто из них не виноват,
Что когда-то хозяин их бросил....
Любите животных,
не бросайте их!

Александра Широкова,
отряд «Улыбка» школы 89

#ЖИВИВТеме

Посёлок, где живёт солнце!

Привет, друзья, я Ксюша. В октябре мы с родителями ездили в удивительное путешествие в Калининградскую область и останавливались в городе Светлогорск.

Было много экскурсий: мы гуляли по памятным местам этого города и радовались его чистоте, порядку и приветливым людям. А ещё нас ждала интересная экскурсия в посёлок Янтарный.

Янтарь - это невероятно красивый камень. Он появился сотню миллионов лет назад. И в Янтарном находится самое большое его месторождение

в мире, здесь же его и обрабатывают.

Мы посетили смотровую площадку Приморского карьера, где можно понаблюдать, как добывают этот «солнечный» камень. Нам предложили попробовать себя в качестве добытчиков янтаря. Я вместе со всеми туристами, которые присутствовали на экскурсии, добывала янтарь и смогла несколько камешков оставить себе на память. И даже принесла их в школу и сделала презентацию о своём увлекательном путешествии.

В посёлке есть парк, в кото-

ром растут вековые деревья, - буки. Гуляя по парку, можно представить себя в образе добытчика янтаря или дамы, которая носит украшения из этого камня. В парке множество тропинок, каждая из которых имеет свою тематику. Например, есть тропа с высказываниями великих писателей о камне.

Ещё в посёлке есть самый большой променад и самый широкий пляж вдоль моря. На мой взгляд, самый чистый пляж находится именно в Янтарном. Там хочется находиться постоянно, смотреть на воду и просто гулять по пляжу.



Это путешествие мне очень понравилось, я буду долго помнить нём. А вам, читатели, я хочу пожелать больше путешествовать и открывать для себя новые места, города и страны.

**Ксения Наумова,
отряд «Улыбка» школы 89**

Что твой любимый цвет о тебе расскажет другим?

Довольно редко мы задумываемся над тем, какое значение в нашей жизни имеет цвет одежды. Замечали ли вы за собой, что вам нравится какой-то один или несколько определённых цветов?

Возможно, какие-то цвета вам совсем не нравятся, а

другие способны поднять вам настроение? Каждый цвет - это сигнал. Воспринимать его, расшифровывать, передавать человек учится с детства. С возрастом понимание того, как значителен цвет в одежде, укрепляется.

Психологи утверждают,

что правильный выбор цвета формирует нужное настроение, оказывает определённое эмоциональное влияние на окружающих, рассказывает о характере человека, его пристрастиях и стремлениях. Благодаря правильно выбранному цвету вы можете с лёгко-

стью произвести впечатление на других.

Мы решили проверить, так ли это. И несколько дней наблюдали за 40 старшеклассниками школы 8, а также провели среди них опрос.

В итоге...

В 16-18 лет многие не любят ярких оттенков, возможно, это связано с тем, что они боятся показать себя, выделиться, не уверены в себе. Большинство опрошенных выбирают одежду белых и чёрных цветов, в зависимости от настроения. Одежду чёрного цвета они надевают, когда эмоционально подавлены, одежду белого, когда у них хорошее настроение.

Если каждый научится понимать влияние цвета в одежде на свое настроение, то, возможно, это будет один из важных инструментов, с помощью которого можно управлять своим эмоциональным состоянием, а также разбираться в психологическом состоянии окружающих людей.

Лолита Лаишевцева

НРАВИТСЯ	НЕ НРАВИТСЯ	НЕЙТРАЛЬНО
80% чёрный цвет	42,5% красный цвет	47,5% серый цвет
72,5% белый цвет	32,5% жёлтый цвет	37,5% коричневый цвет
22,5% бежевый цвет	30% зелёный цвет	32,5% синий цвет
22,5% фиолетовый цвет	25% розовый цвет	27,5% зелёный цвет
17,5% розовый цвет	25% оранжевый цвет	27,5% красный цвет
17,5% синий цвет	22,5% горчичный цвет	17,5% голубой цвет
12,5% голубой цвет	17,5% фиолетовый цвет	15% фиолетовый цвет
10% другие (бордовый, серый, коричневый)	12,5% другие цвета (коричневый, синий)	12,5% другие (бордовый, изумрудный)

Расшифровка некоторых цветов:

красный - лидерство, внимание, сила; оранжевый - жизнелюбие, творчество, артистизм; жёлтый - общительность, тепло, жизнерадостность; зелёный - дружелюбие, рост, развитие; голубой - интеллект, самосовершенствование, искренность; фиолетовый - загадочность, многозначительность; бежевый - сдержанность, тепло, уют; белый - чистота, наивность, холодность; чёрный - закрытость, психологическая защита, уединение; серый - нейтральность, безликость, баланс.

Кикбоксинг - спорт не для слабых!

Всем привет! Меня зовут Даша и мне 13 лет. Когда мне было семь, мои родители начали думать о том, в какой кружок или спортивную секцию меня, как они говорят, «пристроить».

Девочкой я была очень шустрой и не очень послушной. Родители предлагали разные варианты: от балльных танцев до спортивных секций, о которых я не имела никакого представления. А старший брат выбрал для меня кикбоксинг. Что это такое, я не знала.

Но название мне очень понравилось, и я моментально согласилась: всё лучше, чем балльные танцы.

Кикбоксинг казался чем-то необычным и загадочным. После 4 лет занятий меня взяли на соревнования чемпионата России, для меня это было очень почётно. Я заняла 3 место - большая гордость. В 2021 году я поехала на чемпионат России во второй раз. Участников было больше 2000 человек. В моей весовой категории - 15 спортсменов.

Казалось, что я никогда не добьюсь хороших результатов, ведь на соревнованиях выступали сильнейшие спортсмены со всей страны. Первый бой дался мне очень тяжело, но я настраивала себя на победу. Мне так хотелось прославить свою республику, город и, конечно же, школу. И, когда при подведении итогов объявили моё имя, и что я стала победителем чемпионата России, я не поверила. Слёзы радости текли по моим щекам - я на пьедестале, на

груди сияет медаль...

Кикбоксинг - это тот спорт, который я люблю. Два года я «волонтёрю» в отряде «Улыбка» нашей школы и всегда пропагандирую здоровый образ жизни, призываю ребят заниматься спортом.

**Дарья Мерзлякова,
отряд «Улыбка»
школы 89**





18 ноября – День отказа от курения. По всей стране проходили флешмобы и лекции. А в этой статье вы узнаете, почему одним бросить курить сложнее, а другим легче, как работает зависимость и как ее распознать.

Почему курить приятно?

Никотин – вещество, действующее на нас так же, как ацетилхолин – важный для мозга нейромедиатор. Ацетилхолин нормализует работу мозга. Например, если мы нервничаем, он помогает успокоиться. Если соображаем медленно, помогает взбодриться. Примерно так работает и сигарета: утром она бодрит, а когда переживаешь – успокаивает. Кроме того, мозг считает, что сигарета – хорошо. Ведь она влияет на систему положительного подкрепления в мозге. Никотин возбуждает эту систему, мозг понимает: сигарета – это круто, хочу еще!

А как на самом деле?

Вредно! Опасно! Дорого! Ежедневно от последствий курения сигарет во всем мире умирают люди.

Конечно, это происходит не сразу, привычка начинает проявлять все свои отрицательные стороны через несколько лет, а то и десятилетий. Но, как только состояние здоровья ощутимо ухудшится, все эти процессы будут уже необратимы. Печальная статистика указывает на такие

факты:

1. Курение становится причиной рака легких в 90% всех случаев.

2. Курильщик в несколько раз больше подвержен пагубному воздействию других вредных факторов (питание, алкоголь, экология).

3. В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.

4. В состав табачного дыма входит более 45 опасных канцерогенов. Для придания сигаретам аромата, в состав изделий добавляют мочевины.

5. Проживая с курильщиком, подвергаясь постоянному пассивному курению, риск развития рака легких возрастает на 23% даже у тех, кто никогда в жизни не курил.

6. 10% курильщиков умирают преждевременно от онкологических заболеваний, вызванных табаком.

7. Инфаркт миокарда у курильщиков встречается в 8 раз чаще, чем у некурящих людей.

8. Каждый пятый умерший человек в мире, погибает именно от курения.

9. Сигареты с ментоловой вкусовой добавкой крайне негативно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы, приводят к импотенции за короткий период курения.

10. В парах, где один или оба из партнеров курят, не могут зачать ребенка. Для зачатия и рождения здорового малыша должно пройти минимум 4 года после полного отказа от сигарет. За этот период времени клетки и ткани организма смогут регенерировать.

Виноваты гены и окружение

Одна из возможных причин, почему тяжело бросить – это гены. Ученые доказали, что у некоторых людей есть предрасположенность к более сильной никотиновой зависимости. Также на тягу к сигаретам влияет общество и окружение. Пример курения подают родственники, друзья, коллеги. Образы успешных и при этом ку-

рящих героев показывают в кино. Кроме того, сигареты используют, чтобы наладить межличностную коммуникацию и разрядить обстановку. Остаться стойким в таких ситуациях сложно.

Как распознать зависимость?

Человек забежался и забыл покурить, поехал к бабушке на две недели и не притронулся к сигаретам? Скорее всего, у него пока нет химической зависимости, а курение пока что вредная привычка. Если человек не может спокойно пережить пятичасовой полет без дозы никотина, а первым делом с утра думает о сигарете – это уже признаки зависимости. Когда человек резко отказывается от сигарет, его мозг приходит в ужас. Тогда появляется синдром отмены – начинаются перепады настроения, человек ненавидит весь мир и неистово требует новую дозу никотина.

Чем помочь человеку, который бросает курить?

Если близкий человек пытается бросить курить и срывается, не обесценивайте его старания. Не говорите, что «нужно лишь напрячь силу воли и все получится». Лучше поддержите его и помогите отвлечься.

Регина Кириллова

Засветим зиму!

Вслед за осенней тоской нередко приходит **«зимняя депрессия»** – источник проблем с настроением, учебой, моральной силой и усталостью. О причинах, симптомах «зимней депрессии», а главное – о том, как с ней бороться, мы расскажем в этой статье.

«Зимняя депрессия» – это реальное сезонное расстройство, о котором вам могут говорить психологи.



Проявляется оно в эмоциональных нарушениях депрессивного ряда. Да-да, тот самый тяжелый подъем в темное, зимнее утро, отсутствие желания куда-то идти и что-то делать. Без лечения не поможет, конечно, ни отдых, ни общение с друзьями, ни активная и интересная, на самом деле, жизнь. Возникает чувство тревоги без видимых причин, даже самые мелкие трудности могут полностью сбивать вас с ног.

Симптомы зимней депрессии

- Самым явным и постоянным симптомом является безысходность, чувство вины и бесполезности, подавленное настроение, лень, отчаяние, мучительное ощущение несчастья, безнадежность, снижение самооценки, отсутствие способностей испытывать положительные эмоции, а также повышение уровня напряжения и тревоги, повышенная раздражительность.
- Нарушения сна: несмотря на то, что сон увели-

чен по времени, человек не восстанавливает свои силы; появление потребности в дополнительном сне в дневное время; преждевременное или затрудненное пробуждение.

- В дневное время ухудшение самочувствия: вялость, сонливость, апатичность, стойкая потеря энергии.

- Непереносимость обычных нагрузок, быстрая утомляемость, снижение или потеря трудоспособности, неумение справляться со стрессовыми ситуациями.

(продолжение справа)

Зимние лайфхаки



1. В холодное время года запаситесь как минимум двумя парами обуви.

Одна - на выход, вторая - на каждый день. Лучше иметь еще и третью, чтобы надеть ее, если обувь «на каждый день» промокнет.

2. Самый простой способ увлажнить воздух в помещении - положить на батарею влажное полотенце. Внимание! Не накрывайте ткань электрические обогреватели.

3. Повесьте носки на батарею, прежде чем выйти из дома. Вернувшись с улицы, где сыро и холодно, вы сможете надеть сразу теплые уютные домашние носочки.

4. Избавиться от зимней хандры поможет заранее подготовленный плейлист любимых песен или фильмов на флешке. Заходя в квартиру, сразу включайте («заготовку»), чтобы не позволить плохому настроению проникнуть в дом. Возьмите подборку музыки с собой и в транспорт.

5. Сделайте питательные маски для сохнувшей в холодное время кожи рук и ног из обычного крема.

Возьмите любимый плотный крем, обильно нанесите на руки или ноги. Далее на руки наденьте тонкие целлофановые перчатки, а на ноги - целлофановые пакетики, а сверху теплые носочки. Оставьте так до утра.

6. Вентилятор вместо обогревателя. Совет актуален для отопительного сезона. Возьмите обычный настольный вентилятор, направьте его на горячую батарею и включите. Вентилятор будет захватывать прохладный воздух комнаты и прогонять его через тепло батареи. Постепенно помещение нагреется.

Кстати, энергопотребление вентиляторов обычно существенно ниже, чем обогревателей.

7. Упакуйте вещи не по сезону в вакуумные пакеты. Удалить воздух из пакетов поможет обычный пылесос. Вы удивитесь, сколько освободится места в шкафу!

8. Устройте себе СПА на дому. Примите горячую ванну с пеной, ароматными маслами, морской солью. Обязательно в окружении свечей и приятной расслабляющей музыки. Согреет не только тело, но и душу.

9. Лоток с наполнителем требуется не только коту, но и вашей обуви. Расположите в прихожей лоток с наполнителем. Ставьте туда ботинки и сапоги каждый раз, приходя с улицы. Наполнитель впитает всю влагу, и вам не придется вновь убирать грязные лужи.

10. В холодную погоду разумно готовить блюда в духовке. Запеченные продукты вкусные и полезные, да и квартиру жар духовки быстро прогреет.

11. Несколько слоев относительно тонкой одежды согревают лучше, чем один толстый свитер. Между слоями одежды образуется воздушная прослойка, которая позволяет эффективнее сохранять тепло. К тому же, это позволит вам снять с себя что-то, если в помещении станет жарко.

12. Главная зимняя ткань - это шерсть. Тонкие с виду свитеры и кардиганы из натуральной шерсти согревают в разы лучше объемных акриловых и хлопковых свитеров и толстовок. Правило справедливо и для шарфов: важно не количество слоев или их толщина, а материал.

13. Натрите обувь свечным воском, это создаст водоотталкивающий слой. Совет подходит

для обуви с потенциально впитывающей поверхностью: ткань, кожа. Возьмите обычную хозяйственную свечу, натрите ей поверхность, разогрейте феном. Воск впитается и застынет, превратив обычные ботинки, кроссовки или кеды в водоотталкивающие.

14. В холодное время года особенно актуальным становится сухой шампунь и его аналоги. Под шапкой кожа головы потеет, от чего быстрее жирнится. Сухой шампунь соберет лишнюю влагу, не позволив прическе испортиться.

15. Чтобы превратить обычные перчатки в сенсорные и легко управляться с экраном смартфона, нужно... Нет, это не лайфхак про приклеивание фольги, батареек или металлических нитей. Просто лизните палец. Эффект временный, но надежный и безопасный для перчаток!

16. Носите мобильный телефон во внутреннем кармане одежды. Даже в кармане штанов телефон продолжает замерзать, что негативно сказывается на работе аккумулятора и сокращает время его службы. И не забывайте брать с собой powerbank!

Алена Евстафьева

О том, как бороться с зимней депрессией

● Избегание общения, конфликтное поведение, затруднение коммуникаций с другими индивидами, снижение эмпатии. Изменения в поведении влекут за собой проблемы с семьей, учебной или работой и друзьями.

● Ослабление иммунитета.

Причины зимней депрессии

Главной причиной зимней депрессии уже в конце ноября является нехватка солнечного света и витамина D. Дело в том, что летом по-

падание солнечного света на сетчатку глаза стимулирует выработку гормона «хорошего настроения и счастья» - серотонина, а также блокирует выработку мелатонина - гормона сна. В зимнее время день укорачивается почти в два с половиной раза, без солнца из-за повышенной выработки мелатонина, конечно же, хочется спать, а недостаток витамина D приводит к слабости в руках и во всем теле, недостаток серотонина, в свою очередь, и вызывает то самое подавленное настроение. Без должной профи-

лактики зимняя депрессия может привести к серьезным заболеваниям.

Борьба с зимней депрессией

Врачи прописывают светотерапию - это нахождение на протяжении курса терапии (2-3 недели) сеансами по 30 минут - 2 часа со специальными лампами для светотерапии. Также рекомендуют отдых на юге и в оздоровительных санаториях. Самым простым, но очень важным является прием курса ви-

таминов А, С, D и магния. Конечно же, только по назначению врача.

Желаем вам хорошего настроения зимой, ведь в каждом времени года есть что-то прекрасное! Тем более, когда в это время самый главный праздник - Новый год!

Лев Макаров



#ЖИВИВОЛОНТЕРСТВОМ

Истоки волонтерства: как всё начиналось?

Волонтеры – это люди, помогающие бескорыстно и бесплатно. Это люди с огромными, добрыми сердцами и искренним желанием быть полезными обществу. Но было ли так всегда?



Как появилось слово «волонтер»?

Понятие «волонтер» пришло к нам из Европы XVII века. Так называли тех, кто добровольно отправлялся на войну или военную службу. В современном понятии это слово стало употребляться после Первой мировой войны. В 1920 году группа бывших солдат из Австрии, Великобритании, Германии, Швеции по

собственной инициативе и бесплатно восстанавливала разрушенные войной французские фермы. В том же году была образована одна из старейших волонтерских организаций - Международная гражданская служба, первоначальной целью которой было восстановление европейских городов и деревень после Первой мировой войны. Именно этот

год принято считать официальной датой рождения движения волонтеров.

История добровольчества в России

При императрице Екатерине II в конце XVIII века была создана сеть воспитательных домов для детей-сирот и незаконнорожденных младенцев, в которых работали добровольцы. В XIX веке получили развитие различные благотворительные общества и союзы, общественные организации. Одним из крупнейших было Императорское человеколюбивое общество, образованное в 1802 году по инициативе Александра I. В учрежденных земствами народных начальных школах учителя преподавали на безвозмездной основе, в сельских больницах земские врачи оказывали бесплатную медицинскую помощь. Первыми в мире женщинами-волонтерами (сестрами милосердия)

были монахини московской Свято-Никольской обители.

Во время Русско-турецкой войны 1877-1878 годов они добровольно отправились на фронт для помощи раненым солдатам. В 1894 году в Москве были учреждены городские участковые попечительства о бедных. Для сбора добровольных пожертвований в них тоже привлекались волонтеры.

В начале XX века в России действовало уже около 20 тыс. попечительских советов для бедных, в которых трудились волонтеры. В СССР добровольческое движение было связано с крупными всесоюзными мероприятиями, массовыми субботниками.

В 1990-е годы волонтерской деятельностью начали заниматься некоммерческие, общественные и благотворительные организации.

Регина Кириллова

День волонтера

«Награда за доброе дело – в самом его свершении» (с) Р. Эмерсон

5 декабря – международный день добровольца. В этот день поздравляют и благодарят людей, которые каждый день трудятся на благо страны и помогают окружающим, не жалея на это времени и сил.

Число волонтерских организаций с каждым годом растёт не только в России, но и в других стра-

нах. Приятно осознавать, что люди хотят помогать нуждающимся. Волонтерство – это возможность проявить свои таланты, реализовать в обществе, а также получить жизненный опыт, который важен для людей, особенно молодых. Каждый день волонтеры протягивают руку помощи тем, кто в ней ну-

ждается, и делают это от чистого сердца!

«Я пришла в волонтерство в октябре. Решила попробовать себя в новом деле. Сейчас я знакомлюсь с новыми людьми, получаю опыт и знания. Волонтерство даёт мне мотивацию идти дальше. Мы работаем, творим, придумываем проекты, а самое главное

- помогаем. Мы приобретаем опыт общения с разными людьми, пробуем разные навыки, проходим различные тесты, участвуем где только можно! Я очень рада, что нахожусь в таком прекрасном, дружном коллективе» - поделилась **Ксения Крылова**, волонтер ТОПа (творческого объединения подростков).

Елизавета Мазитова

5 декабря

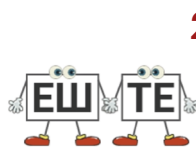
Отгадывайте наше послание!

В ребусах зашифровано название трогательного стихотворения **Александра Яшина** про добро.

Скорее решайте ребусы и читайте это замечательное стихотворение!



Ответ: «Спешите делать добрые дела»



Регина Кириллова

#ЖИВИВОЛОНТЕРСТВОМ

Итоги премии «Доброволец года»

15 декабря в Ресурсном центре поддержки добровольчества Удмуртской Республики состоялось подведение итогов Премии «Доброволец Года 2021»



Участником мог стать любой житель региона старше 12 лет, который творит добро в Удмуртии.

11 номинаций - от социального проекта до самого доброго города. На участие в Премии было подано 157 заявок.

«От лица Министерства спорта и молодежной политики благодарю каждого, кто всегда готов прийти на помощь жителями

нашей республики. На премию номинированы лучшие представители волонтерства, которые участвуют в социально-направленной, общественно-полезной деятельности. Каждый из вас достиг определенных успехов в сфере добровольчества и внес вклад в развитие волонтерских проектов в Удмуртии. Спасибо за вашу работу, желаю успе-

хов в наступающем году!» – прокомментировал Министр по физической культуре, спорту и молодежной политике **Александр Варшавский**.

Поздравляем победителей:

- Жасмин Шумилова – «Юный доброволец»
- Артем Дурновцев – «Добровольчество – стиль жизни»
- Галина Перевозчикова – «Работаю помогаю»
- Галина Сентебова – «Молоды душой»
- «Лучшее добровольческое объединение ВУЗов/ССУЗов» победу одержало Объединение волонтеров «ЭКСПРЕСС» (филиал ФГБОУ ВО СамГУПС в Ижевске)
- Волонтерский отряд «Улыбка жизни» (МБОУ Казмасская СОШ) – «Лучший школьный добровольческий отряд»
- Корпус «серебряных» волонтеров г. Ижевска –

«Лучшее добровольческое объединение»

- Муниципальное образование «Дебесский район» – «Добрый район 2021»
- Муниципальное образование «город Сарапул» – «Добрый город 2021»
- Проект Галины Вахрушевой – «Лучший социальный добровольческий проект 2021»

В номинации «Поступок Года 2021» победу одержал Рустам Шаехов.

Организаторами Премии является автономное учреждение Удмуртской Республики «Молодежный центр Удмуртской Республики» при поддержке Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики и Министерства образования и науки Удмуртской Республики.

vk.com/dobroudum

День самых сильных людей

Ежегодно 3 декабря свой праздник отмечают люди с ограниченными возможностями. Ещё в 1992 году Генеральная Ассамблея ООН призвала все государства сотрудничать в проведении этого праздника. Россия не стала исключением. В этот день в нашей стране проводятся различные спортивные и культурные мероприятия. И главное - в них активно принимают участие люди с инвалидностью.

Любой человек безграни-

чен в своих возможностях. Люди с инвалидностью не исключение! Они могут работать на престижной должности, ходить в школу, создавать семью. А благодаря огромной силе духа, достигают успеха в науке, бизнесе, искусстве, спорте.

Для людей с ограниченными возможностями существуют специальные Паралимпийские игры. В них входят лёгкая атлетика, фехтование, тяжёлая атлетика, хоккей, баскетбол, регби, плавание, футбол и

многие другие виды спорта. И наши спортсмены достигают на них грандиозных успехов! Этим летом в Токио проходили XVI летние Паралимпийские игры. Спортсмены из России завоевали 118 медалей (из которых 36 золотых, 33 серебряных и 49 бронзовых).

Люди с инвалидностью могут быть ограничены в своих физических возможностях, но их не лишит талантов и способностей. Несмотря на малейшие

3 декабря

отличия, они такие же люди, как и мы. Они живут полноценной и интересной жизнью, наполненной яркими эмоциями.

Как сказала американская писательница Хелен Келлер (которая ещё в раннем детстве лишилась слуха и зрения): «Подними свое лицо к солнцу, и ты не увидишь тени». И она совершенно права. Нужно учиться не замечать маленькие трудности, радоваться даже мелочам.

Виктория Николаева

Международный день объятий

Праздник, отмечаемый 21 января, 4 декабря и в другие дни.

Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия можно даже незнакомых людей. В этот день проводятся различные

флешмобы, связанные с объятиями.

По своеобразному «повестью» во время дружеского объятия люди обмениваются душевным теплом. Существуют и «научные» обоснования полезности объятий:

дружелюбные прикосновения повышают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему, повышают в крови уровень гемоглобина, а также гормона окситоцина, вызывающего благоприятное распо-

ложение к другим людям.

Алена Евстафьева



Сочинение – это легко!



В декабре состоялось Итоговое сочинение у 11 классов. Довольно страшные слова, не правда ли? И каждому школьнику придётся через это пройти. Ученики пишут сочинения с первого класса, но оно всё равно доставляет трудности на экзаменах.

Что делать, если скоро нужно писать сочинение, а ты почти ничего не помнишь? Читать новые произведения очень плохая идея, это займёт много времени, но даст мало новых знаний. Лучше повторите

то, что вы когда-либо читали, посмотрите разборы этих книг, освежите память кратким содержанием. Для того, чтобы быстрее вспомнить книги на экзамене, составьте таблицу с темами сочинений и примерами произведений с кратким пересказом.

Изучите сочинения других людей, вы узнаете, какие есть клише в сочинениях и сможете грамотно их использовать. Также это поможет понять, чего не хватает вашим работам. Попросите сочинения у

друзей, которые пишут их на высшие баллы или найдите в интернете.

Выбирайте несколько направлений для подготовки. Всегда есть риск получить сложную цитату и не понять её смысл. Если есть темы, которые вы никогда не трогали, попробуйте написать 2 – 3 сочинения именно на них, это поможет вам при форс-мажорных обстоятельствах.

Распланируйте время по написанию сочинения. Узнайте, сколько минут вам обычно требуется для выбора темы, написания вступления и основной части, переписывания на чистовик и составьте план.

Зачастую ученики допускают похожие **ошибки** в написании разных частей, сейчас их разберём:

• **Чрезмерное расширение тезиса.** Помните, во вступлении вам нужно высказать лишь своё краткое мнение, всё остальное вы сможете написать

в аргументе.

• **Искажение литературных текстов.** Если вы не уверены, что точно помните содержание произведения, лучше постарайтесь подобрать другое.

• **Нелогичная структура сочинения.** Вы можете избежать её, предварительно составив план по написанию текста.

• **Ошибки по невнимательности.** Чтобы их избежать, есть только один выход – переписать сочинение много раз до и после переписывания в чистовик.

Сочинение в ЕГЭ по русскому языку очень похоже на итоговое. Отличия лишь в том, что в сочинении по русскому языку авторскую позицию вы формулируете самостоятельно, а в итоговом сочинении она уже дана. Поэтому лайфхаки, которые вы прочитали, помогут при написании разных сочинений.

Алиса Турушева

Хитрые психологические приемы

Сколько бы ни говорили об уникальности каждого человека, тем не менее, поведение всех в общем и целом можно считать идентичным. Наши действия, совершаемые на автомате, как правило, схожи. Именно поэтому психология позволяет раскрыть каждого. Самые простые и действенные приемы этой науки («человека познания») можно смело применять в повседневной жизни.

1. В случае, **если ответ собеседника вас не устроил**, например, он что-то недосказал, выразился неясно или соврал, не нужно переспрашивать. Вместо этого, просто молча и **внимательно посмотрите ему в глаза** – этот прием не оставит ему шансов, и он будет вынужден продолжить свою мысль.

2. **Если кто-то кричит на вас**, сделайте над собой усилие и **сохраняйте полнейшее спокойствие**, оставаясь невозмутимым.

Первая реакция крикуна – злость, которую в аш е поведе ние лишь спровоци-

рует. Но она очень быстро утихнет и начнется реакция «номер два» – чувство вины за свое вызывающее и агрессивное поведение. Скорее всего, просить прощения станет именно кричащий.

3. **Если вы знаете, что получите от человека критику** (будут делать замечания или ругать), наберитесь смелости, **постарайтесь сесть или встать с ним рядом**. Тогда он смягчится, и негатива от него будет исходить в разы меньше, чем, если бы вы находились на расстоянии.

4. Прием пищи у человека ассоциируется со спокойствием и безопасностью, потому что мы делаем это чаще всего дома, в родных стенах. Именно поэтому, **если вы сильно волнуетесь – по-**

жуйте жвачку: это обманет ваш мозг, создавая впечатление, что вы едите, а, значит, позволит почувствовать себя более уверенно и спокойно.

5. Старый и проверенный способ, используемый многими студентами при сдаче экзамена: **представить, что преподаватель – ваш хороший и близкий друг**, тогда отвечать будет гораздо легче, а чувствовать себя вы будете спокойнее. Этот прием работает с любым интервьюером. Перед важным собеседованием используйте его.

6. Если в компании начинают смеяться сразу все, то каждый на уровне инстинкта смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен, с кем бы он хотел стать ближе. Поэтому **ло-**

вите взгляды после удачной шутки – узнаете много нового.

7. При встрече с человеком **выражайте чуть больше радости**. Например, искренне улыбайтесь или попробуйте мягко и с теплотой произнести его имя. Тогда со временем вы начнете относиться к нему хорошо на полном серьезе, и радость от встречи будет по-настоящему искренней.

8. На самом деле мы можем контролировать свой стресс. Когда вы сильно волнуетесь, почувствуйте, как вы начали глубже дышать, как быстрее стало биться сердце. **Постарайтесь заставить себя дышать спокойнее и уравновесить стук.**

Регина Кириллова



Есть женщины в литературе...

XIX век называется золотым веком русской литературы, и каждый человек знает таких писателей, как Николай Гоголь, Фёдор Достоевский, Иван Тургенев. Но почему среди них нет ни одной женщины? Давайте разбираться.



Первой, и одной из самых важных причин служит «запрет» женщинам гениальности. Считалось, что только мужчины могут заниматься наукой и искусством, продвигаться в нём, женские дела – это забота о детях и муже. Редкие труды девушек, решивших противостоять обществу, не воспри-

нимались всерьёз. Низкий уровень женского образования, отсутствие возможности владеть имуществом тоже сыграли немаловажную роль.

Иногда произведения писательниц и поэтесс встречались в журналах того времени, но они были спрятаны под мужскими псевдонимами.

Одной из таких писательниц была **Надежда Дурова**, её прозвали русской амазонкой, а на её памятнике в Елабуге написано «российская Жанна д'Арк». До конца жизни она носила мужское одеяние и откликнулась на имя Александр.

Самое её известное произведение – «Записки кавалерист-девицы», – автобиография самой Надежды Дуровой. В записках писательница затронула темы женской доли в Российской империи 19 века, как замужняя женщина ушла на

войну, сбегая от угнетённого положения.

Также можно почитать «Игра судьбы, или Противозаконная любовь», книга о 14-летней девочке и её неудачном раннем замужестве, «Год жизни в Петербурге, или Невыгоды третьего посещения», романтическая повесть, которая открывает глаза на всё зло светского общества.

Елена Ган – забытая феминистка России. Именно её заслугой считается введение женской тематики в отечественную литературу. Несмотря на её безызвестность сейчас, она печаталась в двух популярных журналах своего времени: «Библиотека для чтения» и «Отечественные записки».

Её книги показывают обычную жизнь девушек. Произведение «Идеал» рассказывает о любви к предмету фантазии, душевных терзаниях и одиночестве. Повесть

«Суд света», в которой Елена Ган рассуждает о любви людей к сплетням.

Русская принцесса науки, покорившая Европу, **Софья Ковалевская** с самого детства занималась математикой, но потом почти на 6 лет ушла в литературно-публицистическую деятельность. Ей не дали обучаться и сдавать экзамены в России, и она переехала в Европу. Два её самых известных произведения: повесть «Нигилистка», – о новых взглядах XIX века и важных исторических событиях от лица маленького человека, и семейные хроники «Воспоминания детства», рассказывающие об отношениях в семье писательницы и невзаимной любви к Фёдору Достоевскому.

Надеюсь, вы нашли в этом небольшом списке произведения для души и узнали новые имена, о которых не расскажут в школе.

Алиса Турушева

«Все мы родом из детства». Письмо родителям

Детство – очень важный период в жизни каждого человека. В это время формируются наше восприятие мира, привычки, шаблоны и нравственные ценности. От чего же это зависит? От воспитания родителей.

Ни для кого не секрет, что **отношение родителей к ребёнку очень влияет на него**. Ребёнок берёт пример с родителей и очень важно показывать ему правильную модель поведения. Правильную – не значит идеальную, невозможно быть идеальными родителями, но нужно стараться показывать ребёнку пример.

Отношения между родителями также важны. Тёплая семейная атмосфера благоприятно влияет на психику. Ссоры и ругань при детях – наоборот. Если такое происходит часто, то он воспринимает ругань, ссоры и крики как

нормальную модель поведения для человека. Сюда же относится физическое насилие со стороны одного из родителей. Это закрепляется, как что-то нормальное и естественное, большая вероятность того, что во взрослой жизни такой ребёнок будет агрессивен или будет подвергаться насилию.

Учёными было доказано, что дети, которым в младенчестве дарили **физическое тепло**, вырастают более эмпатичными, спокойными и рассудительными. Физическое тепло – это объятия, поглаживания, когда родители носят ребёнка на руках. Ребёнок ощущает себя в безопасности, поэтому его мозг меньше подвержен стрессу, он растёт более спокойным.

Ещё более важно – это эмоции ребёнка. Психика детей не сформирована, это очевидно. Его эмо-

ции весьма разнообразны и могут меняться очень быстро. Это нормально. Но родители очень часто подавляют эмоции своих детей. Помните картину в магазине: ребёнок в истерике, а мать заставляет его замолчать, потому что он позорит её. Такая модель поведения со стороны мамы закрепляет в мозгу ребёнка смысл, что слёзы – это что-то плохое, что нужно их подавлять. В таких ситуациях нужно объяснять, почему вы не можете купить ему игрушку, вкусняшку или ещё что-то, что бы он понимал, что это не потому, что вы его не любите, а потому, что это очень дорого и пока важнее купить что-то другое.

Отсюда вытекает важный вопрос **общения с ребёнком**. И не только, когда он малыш, но и когда он подросток. Когда родитель выставляет увлечения детей чем-то неважным, когда

просто игнорирует его, разговаривает отстранённо и проявляет холодность по отношению к своему чаду, это очень сильно влияет на его психику. В дальнейшем это просто порождает неуверенность в себе, замкнутость, недоверие и другие неприятные качества.

«Все мы родом из детства» – слышали такую фразу? Она о многом, но главное – она о том, что **каждому родителю нужно заботиться о своём ребёнке, чтобы он вырос счастливым и успешным человеком**.

Берегите своих детей и воспитывайте их правильно!

Виктория Чайникова



#ЖИВИПРАЗДНИКОМ

День народного единства

4 ноября

4 ноября в России отмечается день народного единства. Праздник был учрежден в декабре 2004 года президентом России Владимиром Путиным.

Впервые его отметили 4 ноября 2005 года. Обычно в этот день политические партии и общественные движения организуют митинги, шествия и концерты, благотворительные акции и спортивные мероприятия.

Но День народного единства далеко не новый праздник, а возвращение к старой традиции.

Он был учрежден в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Исторически этот праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке.

С чудотворной иконой Казанской Божией Матери, явленной в 1579 году, Нижегородское земское ополчение сумело 4 ноября 1612 года взять штурмом Китай-город и изгнать поляков из Москвы.

Эта победа послужила мощным импульсом для возрождения российского государства. А икона стала предметом особого почитания.

Уверенность, что благодаря именно иконе Казанской Божией Матери была одержана победа, была столь глубока, что князь Пожарский на собственные деньги специально выстроил на краю Красной площади Казанский собор. С тех пор Казанскую икону начали почитать не только как покровительницу дома Романовых.



По указу царя Алексея Михайловича, правящего в 1645-1676 годах, 4 ноября стало днем благодарности Пресвятой Богородице за ее помощь в освобождении России от поляков (отмечал-

ся до 1917 года). В церковный календарь этот день вошел как Празднование Казанской иконы Божией Матери в память избавления Москвы и России от поляков в 1612 году.

Мargarita Ефремова

День матери

28 ноября

Мама – самый близкий человек. Это опора и поддержка каждого. Не зря в последнее воскресенье ноября отмечается самый светлый и добрый праздник – День матери.

В 2021 году этот день выпал на 28 ноября. В России День матери появился в 1998 году. Учредить праздник для всех мам предложили в комитете Госдумы по делам женщин, семьи и молодежи. Чиновники решили, что праздник – отличный способ поддержать семейные устои и показать огромную роль мамы

в жизни каждого человека. Борис Ельцин, который тогда был президентом, одобрил идею и издал указ об установлении праздничного дня.

Накануне дня матери принято готовить своим ангелам-хранителям подарки, цветы, праздничный ужин, чтобы порадовать любимую маму.

Интересные факты:

- чтобы поздравить мам, американцы ежегодно совершают около 122 миллионов звонков;
- во всем мире на празднование Дня матери тратится около 14 миллиардов долларов;
- в России символом праздника стал нежный цве-

ток незабудки, а также плюшевый мишка;

- День матери в России на четвертом месте по объему продажи цветов;
- в большинстве стран мира День матери принято отмечать во второе воскресенье мая.

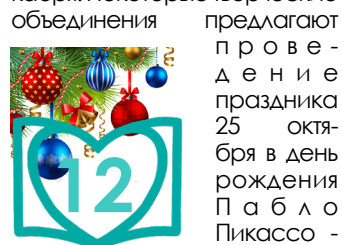
Полина Кожевникова

Международный день художника

8 декабря

8 декабря отмечается Международный день художника, который был учрежден в 2007 году Международной Ассоциацией «Искусство народов мира».

Это не единственная дата, связанная с профессией художника. Так, в Курской области он отмечается еще и 9 августа, а в Липецкой – 25 декабря. Некоторые творческие объединения предлагают



предлагают провести в день рождения Пабло Пикассо -

величайшего художника XX века. Так что единого мнения о дате в профессиональном сообществе пока не сложилось. Наверное, это и неплохо: пусть будет больше поводов поздравить тех, кто несет красоту в нашу жизнь.

День художника – это праздник не только профессионалов, но и любителей живописи. Творчество сохраняется в человеке возможностью радоваться миру и любить его. Поэтому этот

праздник для всех любителей прекрасного.

Профессии художника тысячи лет. Еще древние люди создавали картины на скальной живописи. В Древнем Египте художники пользовались большим уважением. Считалось, что написанные изображения обладают магическим эффектом. В Средние века главными направлениями искусства являлись иконопись, фрески и мозаика. Во время эпохи

Возрождения развился портретный жанр, который не теряет актуальности и сегодня.

Знакомство с изобразительным искусством позволяет не только расширить свои знания и кругозор, но и приобщиться к этому замечательному миру. Сегодня в честь праздника проводится множество различных мероприятий (пенэраны, мастер-классы, инсталляции и перформансы).

Мargarita Ефремова

#ЖИВИпраздником

Международный день кино

Это праздник кинематографистов и любителей кино по всему миру. Отмечается ежегодно 28 декабря.

В 1895 году французские фабриканты и изобретатели Огюст и Луи Люмьер получили документы на изобретенный ими съемочно-проекторный аппарат

«Синематограф». 28 декабря того же года в Париже в «Гранд-кафе» на бульваре прошел первый сеанс синематографа братьев Люмьер. Именно эта дата

и стала днем празднования Международного дня кино.

В эту дату по всему миру проходят кинофестивали, премьеры кинофильмов, вручаются награды, отмеча-

28 декабря

ются лучшие фильмы года. Режиссеры, сценаристы, актеры участвуют в различных событиях, проводимых в разных странах мира.

Мила Молодцова

Новый-новый год!

Дорогие читатели, мы поздравляем вас с наступающим Новым 2022 годом! С вами наша газета провела ещё один прекрасный год!

2022 год. По восточному календарю это год голубого водяного тигра.

А в рамках Юлианского календаря год включает в себя 365 дней, из них,

представьте себе, 119 дней - это праздники!

В этом году по Юлианскому календарю 90 лет бы исполнилось итальянскому писателю Умберто Эко, 140

лет бы исполнилось Льюису Кэрроллу, а нашей любимой газете «ЖИВИ» исполнится уже 14 лет!

Мы продолжим встречать с вами Новый год и прово-

дить его вместе, радовать вас в наших соцсетях и на мероприятиях!

Отметим с вами много праздников и сделаем много добрых дел!

Лев Макаров

1 января

Как отмечают Новый год в других странах?

Приближается любимый праздник многих людей – Новый год. Так как же его отмечают в других странах? Есть ли сходство с русскими традициями?

Германия. Мы привыкли к тому, что наш Дед Мороз передвигается на санях с оленями. Но его брат, немецкий Санта Клаус, использует осликов. А дети в Германии кладут в рождественские носки сено, чтобы угостить питомцев Санты.

Италия. Новый год без всего ненужного. Таким принципом руководствуются итальянцы. В канун Нового года у них принято выбрасывать из окна старые вещи. На улице летят стулья, лампы, утюги и другие безделушки. Хотя во многих крупных городах эта традиция устарела, но в деревнях (и в ЮАР) до сих пор придерживаются обычая. Согласно приметам, освободившееся место непременно займут новые вещи.

Эквадор. В этой стране Новый год схож с русской

Масленицей. Здесь в полночь сжигают кукол.

Англия. Думаю, о традициях в этой стране многие знают из уроков английского языка и фильмов. К примеру, чтобы не расставаться в будущем году, влюбленные целуются под веточкой омелы, которая считается магическим деревом.

США. Для жителей Соединённых Штатов Америки праздник наступает тогда, когда огромные часы на Times Square покажут 00:00. В этот момент люди начинают сигналить из машин, что оповещает всех о приходе Нового года. А вот устраивать застолья и дарить подарки у американцев не принято. Это происходит только на Рождество.

Шотландия. У жителей этой страны принято в но-



вогоднюю ночь поджигать бочки с дёгтем и катить их по улицам. Шотландцы верят, что таким образом они сжигают Старый год и встречают Новый.

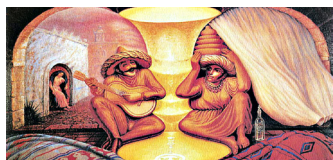
Финляндия. На Родине Деда Мороза основным праздником считается Рождество. Несмотря на это, жители охотно празднуют и приход Нового года. В ново-

годнюю ночь финны пытаются узнать свое будущее и гадают, расплавляя воск и вливая его затем в холодную воду.

Израиль. Здесь праздник отмечают в сентябре. А ещё у израильтян принято есть сладкую пищу и отказываться от горькой в канун Нового года.

Виктория Николаева

Что Вы видите на картинке?



1) Пожилая пара. Если вы в первую очередь увидели именно это, значит, вы смотрите на ситуацию в целом. По натуре вы стратег. Можете стать прекрасным управляющим. Вы умеете планировать. Вас не волнуют мелкие неприятности и проблемы.

2) Три человека (2 мужчины и женщина, стоящая у двери). Вы обладаете невероятной внимательностью к деталям. Вы обращаете внимание на нюансы, незаметные для остальных. Одним словом, предпочитаете знать все

детально, а не поверхностно.

Виктория Николаева



#ЖИВоеНастроение

Мечтай правильно

Совсем скоро под бой курантов ты загадаешь свое заветное желание. Сбудется ли оно? Можем ли мы сами повлиять на исполнение своих желаний? Наш мозг – удивительная сложная машина. Никто до конца не знает, как он работает. Но одно известно точно – если ты чего-то очень сильно захочешь, то это обязательно сбудется.



Так что главное – думать в правильном направлении. Никто не мешает нам превратить желаемое в действительное, надо только немножко потренироваться. Своими мыслями, фантазиями и мечтами мы творим будущее. Нужно добавить капельку профессионализма. Существует способ осознанно влиять на обстоятельства, не ждать, когда будущее случится, а программиро-

вать его своими руками. Все, что для этого надо:

1. Составить список

Со списком ничего не забудешь. Когда ты раскладываешь все по полочкам, у тебя появляется ясность, и ты оцениваешь возможные варианты на уровне подсознания. К тому же, в процессе составления списка может выясниться много интересного о самом себе.

2. Чаще улыбаться

Люди реагируют на твою мимику гораздо больше, чем ты мог себе представить. Все в подсознании. Спокойная, дружелюбная улыбка привлекает намного больше, чем грустные глаза и поджатые губы.

3. Почистить карму

Нужно освободить голову

от ненужных мыслей, которые тебе мешают.

4. Позаботиться о себе

Разберись, что тебе нравится, а что нет. Старайся делать только первое. Займись тем, чем давно хотел заниматься, но все никак руки не доходили. Все это превратит твою жизнь в праздник. Главное найти общий язык с собой - и остальное подтянется.

5. Поверить в себя

Даже если никто никогда не говорил тебе об этом, просто знай – ты лучший. Ты все делаешь правильно. С этой мысли должен начинаться каждый твой день.

6. Хвалить себя

Хвали себя даже за небольшие достижения. Это полезно. Ведь эти малень-

кие шажки приближают тебя к большой цели.

7. Ставить себе четкие цели

Конкретизируй, что именно ты хочешь получить в результате.

8. Составить карту желаний

Карта желаний – это персональный плакат. На нем будут изображены вещи, которые обозначают твои желания. После того, как сделаешь красочный коллаж, вешай его на стену. Обязательно в том месте, мимо которого ты проходишь много раз за день. Проходя мимо, ты будешь смотреть на свои желания и программировать подсознание на осуществление этих желаний.

Миля Молодцова

Остаться дома или отправиться в путешествие?

Приближается самый главный праздник года, наполненный волшебной атмосферой и сказкой вокруг – Новый год. Каждый из нас сейчас задается вопросом: «Где отметить этот необыкновенный праздник?». Эта статья поможет вам определиться с выбором или хотя бы пометать.

Сочи

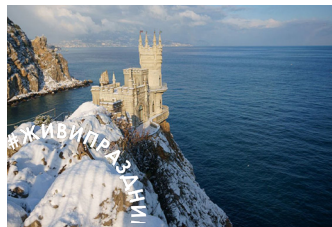
Сочи является одним из самых популярных направлений для новогоднего отдыха. Здесь относительно теплая погода, можно послушать звуки морского прибоя, съездить на горнолыжный курорт, сходить в Сочи парк, где в новогодние праздники посетителей ждет много всего интересного. Если вы любитель экстрима, то вас ждет еще и сочинский скайпарк.



Крым

Многие ассоциируют этот город с л е т н и м

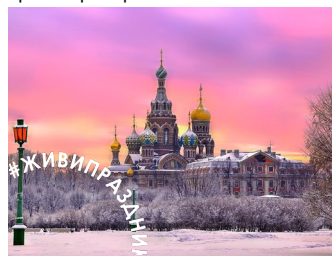
отдыхом, но зимой он открывается с совершенно другой стороны. Здесь вас встретят теплая погода, живописные виды, заснеженные горные вершины и бескрайнее море. Одно из самых красивых мест в новогоднюю ночь – набережная Ялты.



Санкт-Петербург

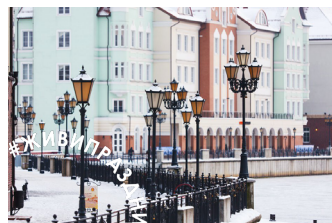
С приближением праздника улицы преобразуются, сверкают разноцветные огни, открываются ярмарки и катки, повсюду царит волшебство. Центром празднования является Дворцовая площадь, именно здесь устанавливают главную елку, выступают артисты и за-

пускается праздничный фейерверк.



Калининград

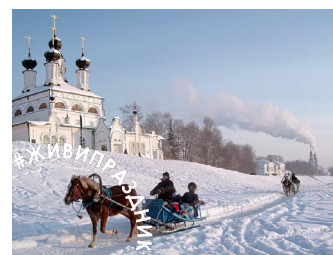
Главную елку по традиции устанавливают на площади Победы. Здесь можно прокатиться на коньках, посетить музеи, отправиться в Нессельбек (копия тевтонского замка), а также посетить ярмарки - одна из самых популяр-



ных находится на острове Канта.

Великий Устюг

Это место – настоящая сказка как для взрослых, так и для детей. Здесь расположена главная резиденция Деда Мороза. В праздники гостей ждут катание на чудо-печке, экскурсии по резиденции, мастер-классы, игровые программы и множество других развлечений. На территории также есть зимний сад и зоопарк, где обитает около 300 животных и птиц.



Елизавета Мазитова



#ЖИВоеНастроение

Уют, без которого нельзя

«Новый год»... Волшебные слова, которые создают особое настроение и атмосферу. К этому празднику мы готовимся заранее. И у каждой семьи свои традиции. У моей тоже. И сегодня я хочу поделиться ими с вами. Давайте создадим новогоднюю атмосферу вместе!



Главная звездочка – Ёлка

Ёлочка - это самая важная часть! Если ёлки у вас ещё нет, то скорее исправляйте ситуацию. Найдите ту самую, это же почти новый член семьи!

Ёлка есть, а что теперь? Берём гирлянду и красиво наматываем её вокруг ёлочки. Мне больше нравятся гирлянды тёплого света, они создают особую атмосферу! Помните, чем больше огней – тем красивее и ярче ёлка.

Начинаем развешивать ёлочные игрушки. Рекомендую купить все игрушки в одном или двух цветах. Если игрушек нет, то красоту ёлки можно подчеркнуть с помощью заранее собранных еловых шишек. Обратите внимание на это решение. В паре с гирляндой шишки заменят традиционные шарики и мишуру. Природным украшением послужат также грецкие орехи, гроздья рябины, сухие листья и сухоцветы.

Порог и дом – то, что удивит гостей

- Повесить новогодний венок на дверь несложно, а сколько радости у тебя и у соседей, которые это видят! Сразу захочется выйти поиграть в снежки, вспоминать, что скоро главный праздник.

- Ёлка из открыток на стене: распечатываем ваши любимые фото, связанные с наступающим праздником и собираем из них на стене ёлочку.

- Гирлянда из носков: думаю вы все представляете, как она выглядит. Берём маленькие и миленькие новогодние носочки и скрепляем их верёвкой.

- Украшение кровати: кто сказал, что украшать нужно только гостиную? И дети, и взрослые будут очень рады, если спинки кровати обмотать гирляндами с имитацией еловых веток.

- Маленькие ёлочки: вот это милота, когда по всей квартире эти малютки, ещё больше создающие настроение, под которые ещё и подарочки можно класть.

- Купи полосатую скатерть и салфетки: каждый за-

втрак, обед или ужин будет как поедание оливье в новогоднюю ночь.

А какие плюшечки для себя и друзей?

- Самодельный адвент-календарь: можно закупить всяких ваннх принадлежностей, свечей и т.д. и запаковать подарки с любовью. Затем каждый подарочек пронумеровать от 1 до 31, готово. Теперь ваш друг может целый месяц распаковывать его и вспоминать о вас.

- Новогодняя пижама: обязательно купите, тогда вы сможете уютно посидеть за просмотром «Один дома» с кружкой горячего шоколада!

Давайте создадим уют в доме, чтобы каждый день просыпаться в ожидании чуда и засыпать с отличным новогодним настроением!

Евгений Шушков

ГОТОВИМ НОВОГОДНИЕ «ВКУСНЯШКИ»

Песочное печенье «Снеговичок»



Думаю, каждый когда-нибудь лепил снеговика, а что если сделать снеговика не на улице, а дома на кухне?

Для теста нам понадобится: 130г сливочного масла; 140г сахара; ванилин или ванильный сахар; 1 яйцо (вместе с ним добавив щепотку соли); 300г муки; 1ч.л разрыхлителя.

Для украшения: 1 яичный белок, 200г сахарной пудры; лимонный сок; маршмеллоу.

Сливочное масло взбить с сахаром и солью до пышности, добавить яйцо. Постепенно добавить просе-

янную муку и разрыхлитель, замесить тесто. Сформировать небольшой шарик, приплюснуть и выложить на противень. Выпекать 15-20 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Остудить, украсить глазурью.

Для глазури яичный белок немного взбить, постепенно добавить сахарную пудру и пару капель лимонного сока. На маршмеллоу нарисовать глаза, рот и морковку. Покрывать печенье глазурью, сверху выложить маршмеллоу и соломку. Когда это все застынет, нарисовать глазки-пуговицы.

Ульяна Жулдыбина

Горячий шоколад с медом и корицей

Нет ничего лучше, чем чашечка горячего шоколада в ненастный день. Приготовить такой напиток не составит особого труда, а согревающий аромат шоколада и нотки корицы скрасят любую непогоду за окном.

Вам понадобятся:

- 500 мл молока
- 100 г темного шоколада
- 4 ст. л. меда
- 3 ст. л. сахара
- 1 палочка корицы
- 1 ч. л. ванилина
- взбитые сливки и маршмеллоу - по желанию

Приготовление:

• Смешать молоко, мед, сахар и корицу и поставить на небольшой огонь.

• Измельчить шоколад и добавить его в молоко.

• Вынуть корицу после растворения шоколада, довести до кипения и снять с огня.

• Разлить по чашкам, украсить взбитыми сливками, зефирками, молотой корицей.

Алёна Евстафьева

Тыквенный манник

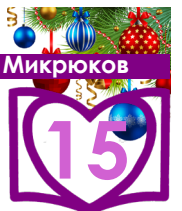
Манник - это высококалорийный продукт, а тыква снижает его калорийность, а также добавляет особый вкусовой нюанс.

Кроме того, тыква - очень полезный продукт, в котором содержатся витамины А, С, В, В2, Е, РР, Т, каротин.

Для приготовления манника нам нужно 1 стакан кефира, 1 стакан манной крупы, щепотка соды, щепотка соли, 100 граммов сахара, 1 яйцо, 50 граммов растительного масла, 200 граммов тертой на мелкой терке тыквы.

Манку заливаем кефиром, добавляем соду, перемешиваем. Тыкву натираем на мелкой терке, добавляем в миску с манкой. Добавляем остальные ингредиенты, хорошо перемешиваем. Форму смазываем сливочным маслом и выливаем в нее тесто. Ставим в духовку и выпекаем 40-45 минут при температуре 180-190 С.

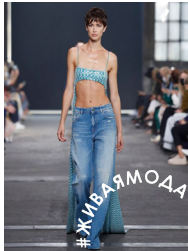
Тимофей Микрюков



#ЖИВИобоВсём

Главные тренды 2022 года

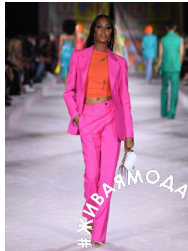
1. Джинсы с низкой посадкой



В 2022 году в моду возвращается любимая многими эстетика нулевых.

Она стала популярна благодаря Бритни Спирс, Пэрис Хилтон, Виктории Бэкхем и Кристине Агилере. В тренде дерзкие блестящие ткани и стразы, принты с бабочками и, конечно же, джинсы с низкой посадкой. На подиуме их показали MSGM, Versace, Dolce&Gabbana, Blumarine и Missoni.

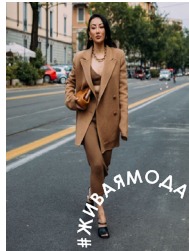
2. Брючные костюмы



Чего на итальянской неделе моды было действительно много, так это брючных

костюмов. Сумасшедшие яркие цвета от Versace, нейтральные серо-голубые оттенки от Tod's, спокойные полоски от Emporio Armani, костюмы-тройки от Dsquared2 и струящиеся ткани от Fendi. Похоже, в 2022 году костюмы актуальны в любых фасонах, цветах и материалах.

3. Оверсайз-жакеты



На стрит-стайле также было много оверсайз-жакетов. Модный инфлюенсер Джессика Вэнг выбрала в качестве наряда монохромный бежевый аутфит с удлиненной юбкой, дополнив его массивной цепью и сережками с золотистым финишем. Не составит труда повторить такой образ и стать самой стильной этой осенью и будущей весной.

4. Бахрома

Еще одним большим направлением моды в сезоне весна-лето 2022 станет бахрома. Alberta Ferretti использовал ее в топах и юбках, платьях и сумках.

5. Цвет

Конечно, главным трендом Недели моды в Милане стал цвет. Дизайнеры настолько устали от нейтральных образов, что использовали в своих коллекциях самые яркие оттенки от нежно-розовых платьев как у Blumarine до оранжевых тотал-луков как у Max Mara.

Источник: fashion-likes.ru

Анна Терентьева

Волонтерский гороскоп

Кому в 2022 год волонтерская жизнь покажется мёдом, а кому придётся постараться? Наш прогноз расскажет, что ждёт волонтеров в наступающем году.

Овен



Больше общайтесь, находите время для совместных прогулок. Друзьям или близким родственникам может понадобиться ваша помощь, окажите им максимальную поддержку и внимание.

Телец



С первых чисел нового года вы будете предчувствовать: в вашей жизни скоро начнутся приятные перемены, и это радостное предчувствие станет дополнительным стимулом для активных действий как в профессиональной деятельности, так и в сфере любви.

Близнецы



Звезды советуют вам в этом году проанализировать свои жизненные цели. Вы заметите, как много времени тратите на мелкие дела и заботы, не занимаясь вашей основной целью. Пора что-то менять, верно?

Рак



Представители знака, имеющие детей, должны серьезно взяться за их воспитание в этом году. Если вы в отношениях, то придётся принимать какое-то важное решение. Именно личные ситуации будут занимать важную роль в вашей жизни.

Лев



У вас год будет складываться разнообразно. Все свои силы следует вложить в работу и семью. Кроме этого, звёзды советуют вам вести здоровый образ жизни.

Дева



Грядущий год подготовил для Дев очень много всего: новые перспективы в учебе, отношениях и незабываемые путешествия. Не перегружайте себя и давайте себе время для отдыха.

Весы



В этом году вас ждёт много новых и важных знакомств. Но не стоит забывать про тех, кто был и будет рядом всегда. Кроме этого следует, обратить внимание на работу и заняться самосовершенствованием.

Скорпион



Вам предстоит выбрать для себя приоритетное направление движения, поскольку сейчас вы стараетесь угнаться за двумя зайцами. После принятия этого решения, работа пойдёт как по маслу, и вы вернётесь к состоянию удовлетворения собой.

Стрелец



2022 год у Стрельцов будет очень насыщен событиями. Чтобы все успеть и не подорвать здоровье, нужно вовремя отдыхать и постараться избавиться от вредных привычек.

Козерог



В новом году у вас есть шанс открыть новую страницу своей судьбы. Не стоит плыть по течению - возьмите инициативу в свои руки. Некоторым представителям знака удастся успешно начать важное дело.

Водолей



Вы можете ставить перед собой самые трудновыполнимые задачи, и они вам окажутся по плечу. Серьезных проблем не предвидится, но важно соблюдать режим труда и отдыха. Не перетруждайтесь и находите возможность восстановиться и набраться сил.

Рыбы



Многим удастся реализовать свои планы, но только в том случае, если вы будете действовать смелее и увереннее. Осторожней проявляйте инициативу с наступлением мая.

Анна Терентьева



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

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

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

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: София Симонова. Выпускающий редактор: Полина Кожевникова.

Над выпуском работали: А. Евстафьева, А.Коротаева, А.Серова, А. Терентьева, А. Турушева, В. Николаева, В.Нифонтова, В. Чайникова, Д.Вайтина, Д. Мазязина, Е. Мазитова, Е. Шушков, К. Масютенко, Л.Макаров, М.Ефремова, М.Молодцова, М.Флегонтова, Р.Кириллова, Т.Микрюков, У.Жулдыбина