



#газетаживи

№ 7 (116) специальный выпуск «О САМОМ ГЛАВНОМ»

#ЖИВыеНовости

О главных **событиях** начала 2021 года и о том, что **ждёт читателей** в выпуске

#ЖИВинаучно

Год науки и технологии в России: интересные факты и беседа об образовании

#ЖИВУвСеле

Год села в Удмуртии: взгляд на сельскую жизнь и и туристические места «родникового края»


2


3


4-5


«ЗЖ»ные лайфхаки


Здоровый образ жизни, или привычные нашему глазу три буквы ЗОЖ, сегодня в моде. Но как настроить себя на ведение ЗОЖ, с чего начать и как «не сорваться»? Мы хотим немного помочь вам в ответах на эти вопросы. Ловите наши советы, как легко изменять себя в лучшую сторону!

 **Поменьше смотрите телевизор.** Это также относится и к телефонам, планшетам, компьютерам и другим гаджетам.


 **Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе.** Гуляйте с друзьями, собакой, устройте себе утреннюю или вечернюю пробежку.


 **Пейте больше воды,** а точнее не менее двух литров в день. Это ускорит обмен веществ в организме.


 **Употребляйте меньше сахара.** Если вы большой любитель сладенького, то перейдите на сладкие фрукты, мед, корицу и другие естественные заменители сахара. Любите шоколад? Ешьте только горький, он гораздо полезней молочного, или купите чай со вкусом трюфеля или шоколада.


 **Делайте зарядку по утрам.** Это поможет вам проснуться и разогреть ваши мышцы перед долгим и трудным днем.

 **Больше полезных постов ищите ВКонтакте по тегу #ЖИВИздорово@gazeta_zhivi**

 **Уделяйте время спорту.** Не обязательно ходить в зал, вы можете заняться этим дома. Десять приседаний, пару взмахов руками и ногами не отнимут у вас много времени. Найдите те упражнения, которые для вас не сложны в выполнении и старайтесь делать их регулярно для поддержания вашего тела в тонусе.

 **Меньше употребляйте фастфуд** и больше овощей и фруктов. Если вы будете заниматься спортом, но при этом нагружать свой организм жирной едой, то от ваших трудов будет мало пользы. Вам стоит составить свой план питания, расписать жиры, углеводы, белки. Не обязательно питаться именно так, иногда можно позволить себе «вкусняшки». Но только иногда!

 **Спите не менее 8 часов в день.** При этом не ешьте на ночь. Иначе ваш организм будет переваривать еду всю ночь и, следовательно, не отдохнет. И вы будете чувствовать себя уставшими.

 **Самое главное: не загоняйте себя в жесткие рамки.** Живите в свое удовольствие!

Не идите слепо за модой. Слушайте свой организм. Он сам «попросит» у вас немного сна или физической нагрузки, съест что-то легкое или побаловать себя пирожком. Вы должны чувствовать себя комфортно в вашем теле! Не важно, в каком виде, не важно, с какими параметрами, вы не обязаны быть чьим-то идеалом. Это ваша жизнь, ваше тело и только вы вправе решать, что с ним делать!

Виктория Чайникова



На фото Алина Романова и Алина Опалева

#ЖИВИволонтерством

Как быть **успешным волонтером** и почему люди приходят в добровольчество?

6

#ЖИВИсУмом

Как избежать опасности и **не стать жертвой** наркотиков?

7

#ЖИВИиграя

Интересно и **интерактивно** о волонтерстве, селе и здоровье!

8

#ЖИВыеНовости



Обращение главного редактора

Наступивший год открывает новое десятилетие. Чем оно запомнится потомкам? Скоро узнаем. Впереди нас ждут грандиозные открытия и яркие взлёты. Мы преумножим достижения и совершим стремительный прорыв вместе. Сомневаться нет повода.

Неспроста указом президента России В.Путина 2021 объявлен **Годом науки и технологий**. Одной из задач является знакомство с отечественными достижениями и учеными. Они прославляли нашу страну и делают это по сей день. Уверена, не за горами новые открытия, которые перевернут мир и сознания людей.

Город или село - а что выберешь ты? Взглянем на Удмуртию по-новому. Родниковый край не стоит на месте и начинает своё развитие с глубин. О **Годе села в Удмуртии** и туристических маршрутах региона читай на **с.4-5**.

Двигаемся дальше по страницам газеты и, конечно, не можем пропустить рубрику, рассказывающую о **волонтерах**. Добровольцы - важнейший ресурс современного общества. Как быть успешными в этом нелёгком деле, читай на **с. 6**.

«Здравствуй!» говорят люди, желающие **здоровья** окружающим. А как его сохранить? Избежать опасности. Почему важно вовремя сказать «нет» наркотикам, узнаем от волонтеров ЖИВой газеты и специалистов на **с. 7**.

Мы - то, что мы создаём! Вдохновляйтесь и творите, совершенствуйтесь и не бойтесь выходить за рамки. А что сегодня ты сделал для своего будущего?

С любовью, София Симанова

Добрый город

«Мы это сделали!». Именно так можно сказать несколькими словами про самое грандиозное событие начала 2021 года для волонтеров-школьников. 26 января прошёл первый онлайн-фестиваль игр «Добрый город». В нём приняли участие 52 команды из разных уголков Удмуртии.

Подробности и яркие кадры здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-my-eto-sdelali



«День рождения «ЖИВИ»...

... нам 13 лет! И мы хотим поздравить всех друзей, собрать побольше новостей...»

- строчки из традиционной песни клуба, которой мы ежегодно открываем именинный праздник, меняя лишь возраст издания.

Этот год не стал исключением. 19 февраля мы спели её дважды: на онлайн трансляции и оффлайн - на празднике для родителей нашей редакции.

Продолжение здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-utnyi-den-rozhdeniya-zhivi



Навстречу возможностям!

С 21 февраля по 6 марта во Всероссийском детском центре «Смена» реализовывалась дополнительная образовательная программа «#МастерскаяЛидеров».

Активисты со всей России обучались технологиям социального проектирования, развивали навыки работы в команде.

На этой смене побывали и активисты #газетаживи: главный редактор София Симанова, фотограф Евгений Шушков и волонтер-журналист Мария Моисеева.

Подробности здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-navstrechuvozmozhnostyam



Удмуртия - территория молодёжи

27 февраля состоялся итоговый форум проекта с одноименным названием. В Доме Дружбы Народов в финальной защите проектных идей приняли участие 7 команд.

Хотите знать подробности? Скорее читайте статью:

vk.com/@gazeta_zhivi-forum-27-02-21g



Говорим о профилактике правильно!

18 марта лучшие в ораторском мастерстве команды волонтеров Ижевска собрались в школе 78, чтобы показать свои умения в коммуникативных боях. Как это было, читайте здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-konkurs-oratorskogo-iskusstva



Больше ЖИВых новостей ищите ВК и в Inst по тегу [#ЖИВыеНовости@gazeta_zhivi](https://vk.com/@gazeta_zhivi)



#ЖИВИнаучно

2021 год объявлен в России Годом науки и технологий

Год науки и технологий ждало все научное сообщество России. Прорыв в технологиях, экономике и достижении социального прогресса возможны только при высокой востребованности науки, утверждал нобелевский лауреат **Жорес Алферов**.



Подробнее о том, как будет проходить Год науки в России читайте на www.minobrnauki.gov.ru/god-nauki



Задача года – привлечь талантливую молодежь в сферу науки и технологий, повысить вовлеченность профессионального сообщества в реализацию Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, а также сформировать у граждан нашей страны чет-

кое представление о реализуемых сегодня государством и бизнесом инициативах в области науки и технологий.

Это будет особый год, когда каждый из нас сможет по-новому увидеть и оценить развитие научной мысли и технологический прогресс.

Челлендж #ЖИВИнаучно



Всемирный день науки - очень молодой, но важный праздник. Он отмечается **10 ноября** с 2002 года, чтобы люди заботились об окружающем мире вместе с учеными, больше интересовались новостями и были в курсе экологического состояния планеты.

А совсем недавно – **8 февраля** – отмечался **день российской науки**. Это праздник людей, решивших посвятить свою жизнь исследовательской деятельности.

Наша редакция тоже считает важным быть ближе к науке, поэтому мы совместно с **Информационным**

центром по атомной энергии Ижевска запускаем челлендж **#ЖИВИнаучно**.

На протяжении месяца (**с 22 марта по 22 апреля**) нужно:

- Сделать **фото** с любым предметом, без которого вы не можете обойтись
- Найти о нем **интересные факты** в Интернете, а, может быть, вспомнить личные истории из жизни
- Выложить **пост** на своей страничке ВКонтакте (фото с предметом плюс текст про него)
- Добавить хэштеги **#ЖИВИнаучно #газетаживи #ИЦАЭИжевска**

• Чем больше публикаций и лучше их качество, тем **выше шансы** на победу!

Победитель будет назван 25 апреля. Главный приз - увлекательная настольная командная игра.



Как украсить и одновременно защитить себя?

Научные факты, которые сделают вас эрудитом

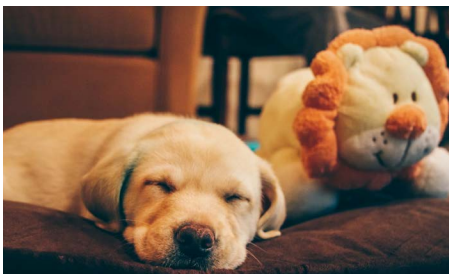
«Наука - великое украшение и весьма полезное орудие...» (с) **Д.И. Менделеев**

ВИЧ передается от обезьян

В самом начале эпидемии много рассуждали о происхождении ВИЧ, активно распространяли теории заговора, писали, что вирус создан в ЦРУ. Но в наше время давно известно настоящее происхождение ВИЧ. Вирус очень легко перешагнул между шимпанзе и человеком.

Животные тоже видят сны

Активность до сна в каких-то задачах повторяется во время, когда животные спят. Это говорит о том, что у них случается проигрывание опыта. Кажется, любой, у кого дома есть собака или кошка, может утверждать, что во сне животные лают или бегут.



Предсказания в музыке

Нам от природы интересно предсказывать развитие событий, мы ничего не можем с этим поделать. Музыка - прекрасная возможность потренироваться в таких предсказаниях. Как будет развиваться звук, куда повернет мелодия, насколько она нас удивит? Нам нравится угадывать и благодаря этому слушать музыку.

Стресс активирует иммунитет

При стрессе организм готовит нас к возможным неприятностям. Представим, что вам наступили на ногу в автобусе. Такое небольшое стрессорное воздействие ненадолго активирует иммунную систему.

Дети растут во сне

Соматотропин - гормон роста. 80% суточной продукции этого гормона приходится на глубокий сон, что особенно важно для детей.

Плакать полезно

Плач, в отличие от слезотечения, является эмоциональной реакцией: мы плачем, испытывая негативные или сильно положительные эмоции. Плач

дает ощущение облегчения. Поэтому людям, переживающим сильное горе, рекомендуется не сдерживать слезы.

От компьютерных игр не глупеют

Исследования показывают, что у геймеров развиваются пространственное мышление. Тем не менее, компьютерные игры слабо влияют на процессы в мозге человека: их эффект не такой сильный, как хотелось бы сторонникам или противникам компьютерных игр.

Смех – это признак интеллекта

Смех - это не только эмоциональная реакция, но и результат работы интеллекта. Когда мы смеемся, мы осознаем необычность ситуации. Смех - это более сложное переживание, чем плач, но более примитивное, чем речь.

Узнавайте новое и смело атакуйте противников, но если хотите стать еще и привлекательнее, читайте больше на

postnauka.ru

Алина Любимова



Село XXI века, или Сельская жизнь глазами молодёжи

Территория нашей страны обширна и необъятна. Огромные площади отведены под сельскохозяйственные угодья. Именно они кормят всю нашу страну своим урожаем. 2021 год в Удмуртской республике объявлен Годом села. Село давно не только хозяйственный центр, здесь активно развиваются наука, культура, спорт. Двигателем этого развития является новое поколение, молодёжь.

Сегодня мы познакомимся с одним из представителей сельской молодёжи, жителем деревни Сюрногурт, человеком с активной жизненной позицией **ВЛАДИМИРОМ КАРАЧЕВЫМ**.

- Владимир, расскажи немного о себе.

- Мне 16 лет. С 2017 года я начал заниматься общественно-политической деятельностью. С 2018 года являюсь членом Удмуртской организации Российского союза молодёжи. На протяжении двух лет реализую в Дебесском районе образовательный проект «Школа молодого парламентария». Его цель - обучить будущих политических деятелей для активного участия в жизни района и республики. Обучение прошли уже 30 человек. Это школьники и студенты от 14 до 17 лет.

Помимо этого, принимаю участие в региональном конкурсе инициативного бюджетирования «Атмосфера». В 2020 году мой проект получил грант из бюджета Удмуртской в размере 300 тысяч рублей.

Активно работаю с властью и молодёжью по проектам, являюсь «мостиком» между ними.

В свободное время люблю слушать музыку, читать книги и, конечно, гулять, наслаждаясь красотой нашей удмуртской природы.

- Голова кругом, у тебя очень насыщенная жизнь! А какие еще проекты реализуются у тебя в деревне?

- Разные! Например, проекты, связанные с молодёжью и спортом. Ежегодно проходит празднование Дня Молодёжи, также ежегодными стали летние соревнования по футболу и зимние соревнования по волейболу. На территории действует и работает многофункциональная спортивная площадка, которая включает в себя: футбольное поле, волейбольную площадку, ворк-аут площадку и велодром. Летом и зимой проводим игру «Дозор».

Что касается туризма. С 2018 года на нашей территории проходит республиканский фестиваль «Конный Биатлон».

- А какие развлечения есть на селе?

- В школах работают спортивные секции, а также кружки по интересам. Молодёжь активно занимается спортом, волонтерской деятельностью, работают библиотеки и дома культуры, организуются дискотеки и фестивали. Проходят тематические форумы.

- Какие плюсы жизни на селе ты можешь назвать? Останешься жить в своей деревне или переедешь в город?

- Какие плюсы жить на селе? Подумаем...

1. Меньшая плотность населения. В селе многие знают друг друга.

2. Есть личное подсобное хозяйство, которое ты можешь развивать.

3. Экологическая обстановка лучше городской.

4. Классные пейзажи.

Останусь ли жить в деревне?... Наверное, да, если «социальные лифты» будут развиты так же хорошо, как

в городе.

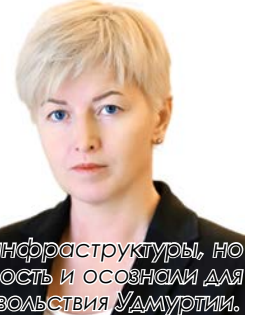
- Как думаешь, от тебя зависит развитие твоей деревни?

- Да, конечно! Только мы можем повлиять на развитие своей территории и не важно, что это - город или село. Я уже сейчас стараюсь сделать так, чтобы в будущем наша деревня и все сельские поселения в Дебесском районе развивались.

- Это похвально. Ты отличный пример для наших читателей! Что бы ты им посоветовал?

- Верить в себя, идти вперед и не бояться трудностей! За трудностями скрывается отличное решение!

Дарья Мазырина



2021 объявлен в Удмуртии Годом Села

«В рамках Года села изменения должны коснуться не только социальной и инженерной инфраструктуры, но и отношения самих жителей к своей малой родине. Чтобы они почувствовали свою значимость и осознали для себя, что способны на многое», - **ОЛЬГА АБРАМОВА**, министр сельского хозяйства и продовольствия Удмуртии.

Факты о туризме, которые вы ещё не знали



Одним из самых опасных и увлекательных туристических туров является поездка в **Чернобыль**. Отчужденная территория таит в себе животные и растения, которые не встречаются ни в одном уголке мира.



Космический туризм признан самым дорогим видом туризма в мире. За самое первое такое путешествие было заплачено около 20 миллионов долларов.

Таиланд стал популярной туристической страной благодаря войне во Вьетнаме.

Туристические гиды и местные жители **Парфенона** по ночам разбрасывают мраморные камни. Связано это с большим количеством иностранных туристов, которые могут вскоре полностью разобрать историческую достопримечательность на сувениры.

Особо тяжело понять туристам местных жителей будет в **Папуа-Новой Гвинее**. По всей стране можно насчитать около 500 языков и диалектов. Главной причиной такого языкового разнообразия считают природные условия (большое количество гор, которые разделяют территории).

Для тех путешественников, которые хотят увидеть самые высокие небоскребы мира, самые возвышенные и дорогие отели, самые огромный аквариум с боль-

шим количеством морских жителей стоит посетить **Дубай**.

Около ста лет назад **путешествия** могли позволить себе только **богатые люди**.

Мало кто знает, что **Адольф Гитлер заботился о развитии туризма**. Это звучит очень странно, но он был инициатором создания комфортного отпуска. Он утверждал, что хорошо отдохнувшие люди могут работать более продуктивно.

Источник: russ-travel.ru

Алена Евстафьева

Детский туризм. Рекомендуем!



- Ирина Геннадьевна, расскажите немного о себе.

- Я спортсменка и туристка. Этим все сказано. Участвую во взрослых соревнованиях и спортивных походах, сужу детские соревнования, тренирую детей в спортивной школе «Дельфин». Мои воспитанники - многократные призеры первенств Приволжского федерального округа и России, международных соревнований по спортивному туризму дистанции «маршруты водные».

А еще я увлекаюсь живописью и фотографией, даже закончила художественную школу.

- Когда вы открыли для себя спортивный туризм и водные маршруты?

- С рождения! И все благодаря моим родителям.

Мы часто смотрим на выносливых спортсменов и хотим быть хоть чуть-чуть похожими на них. Но где найти столько сил и терпения? Как иметь такую же выдержку и целеустремленность? Об этом и о многом другом мы поговорили с кандидатом в мастера спорта, старшим инструктором России по спортивному туризму, тренером сборной Удмуртии по спортивному туризму **ИРИНОЙ ВСЕСЕНИНОЙ**.

Они родом из Тулы и приехали в Ижевск по распределению на завод. Там сразу начали заниматься водным туризмом. И я, как и моя сестра, с пеленок села в байдарку. Я очень благодарна своим родителям за это. Безграничные возможности, постоянные путешествия, движение вперед, общение и, в конце концов, профессия - вот, чем для меня обернулось их увлечение водным туризмом. И своего малыша я сейчас также беру с собой везде, ему очень нравятся путешествия и сплавы по реке.

- Звучит очень интересно и привлекательно. Неужели все так легко? Или есть какие-то трудности на пути?

- Конечно, все не так просто. В первую очередь, сплавы и соревнования - это очень финансово затратное дело. Не все воспитанники могут ездить на сборы, в походы, на соревнования. У родителей нет столько денег. Ищем возможности, привлекаем спонсоров.

Но и тут возникают сложности. В СМИ мало пишут о нашем виде спорта. Многие просто не знают о существовании секции водного туризма. Поэтому мы ставим задачу, чтобы как можно больше детей и их родителей узнали о нас.

- Как увлечь ребенка туризмом?

- Собственным примером! Нужно, чтобы был огонь в глазах. Больше визуализации: фотографии и описание к ним в социальных сетях. Я, например, приглашаю воспитанников зрителями на мероприятия, которые проводит Федерация спортивного туризма УР, чтоб они как можно больше времени проводили среди единомышленников. Еще я рассказываю о путешествиях и интересных приключениях в походе.

- Каковы задачи вашей деятельности и чему учит детский туризм ваших воспитанников?

- Туризм учит жизни. В условиях длительного пребы-

вания вдали от цивилизации в малой группе тяжело держать маску того, кем ты не являешься на самом деле.

Туризм учит взаимопомощи, выдержке, закаляет характер, развивает упорство и целеустремленность. Маршрут нужно пройти и никто не сделает это за тебя. Нельзя отступать и сдаваться, обратного пути уже нет, идти нужно только вперед!

Занимаясь туризмом, ты обретаешь друзей по всей планете, которые всегда готовы прийти тебе на помощь, как и ты им!

Главная моя задача как тренера - это воспитание гармоничной личности и хорошего человека!

Если вы заинтересовались водным туризмом или хотите познакомиться с героиней нашего интервью, заходите к ней («в гости») на vk.com/id38886208



Виктория Ворончихина

Отгадай удмуртские достопримечательности

Удмуртия – край древних традиций и богатой культуры. Прекрасно все: что сотворила природа, что создал человек. И даже в привычных постройках и зданиях своя особая эстетика. Прямо сейчас мы предлагаем вам по зданию отгадать известные туристические места «родникового» края.



Совместите фотографии популярных туристических точек Удмуртии и их названия.

Правильные ответы отправьте в сообщения группы газеты «ЖИВИ» ВКонтакте. Первые пять правильно ответивших получают призы от редакции газеты.

Итак, на каких же фото изображены: Музей-усадьба П. И. Чайковского, Музей-заповедник «Лудорвай», д. Мувырь, Ижевский зоопарк, Музей им. М.Т. Калашникова?

Регина Кириллова



Посты о Годе села и путешествиях ищите ВКонтакте по тегам #ЖИВУвСеле@gazeta_zhivi и #ПутешествуемсЖИВИ@gazeta_zhivi



#ЖИВИВОЛОНТЕРСТВОМ

5 лайфхаков, как стать успешным волонтером

Быть волонтером - это делать то, что вы по-настоящему хотите и любите. Добровольцы охвачены занятием, которое увлекает их настолько, что время в работе летит незаметно, а чувство усталости обходит стороной. Но как же стать успешным волонтером - примером для других?

1 Сосредоточьтесь на делах, к которым вы действительно неравнодушны

Если выбрать дело, которое вам действительно нравится, время пролетит незаметно. Занятие добровольчеством станет в радость и не будет вас тяготить.

2 Пересмотрите свой график

Не стоит говорить, что вы можете заниматься волонтерством пять раз в неделю, а потом через месяц бросить это дело. Разумно оценивайте свои силы, возможности и наличие

свободного времени, отталкиваясь от других обязанностей. Старайтесь не перегружать себя. Если вы попытаетесь сделать слишком много, то есть большая вероятность того, что вы просто сдадитесь.

3 Будьте толерантны

Имеет значение желание принимать ценность разных взглядов, уметь слушать и слышать человека, даже если его мнение отличается от мнения волонтера. Терпение выражается в проявлении чувства собственного достоинства, уважения и здравомыслия.

4 Помощь команде

Если член вашей команды нуждается в какой-либо помощи или совете, обязательно откликнитесь. У вас одна общая цель - сделать этот мир лучше. Поэтому все проблемы, с которыми сталкиваются все участники команды, общие.



5 Будьте в радости

Ищите радость от того благородного, но не простого занятия, которым вы решили заниматься. Это обязательное условие для любой волонтерской деятельности. Потому что волонтерство - это то дело, которое должно приносить радость не только подопечному, но и вам.

Анна Терентьева



Данил Иноземцев: Нет большей силы, чем стойкость духа добровольца!

- Данил, расскажи, кто для тебя волонтер?

- Волонтер - это человек, который помогает нуждающимся. Тот, кто работает не для себя, а для других. Для меня на первом месте - помощь пожилым людям. В период пандемии - это еще и доставка еды на дом, лекарств, документов.

- Как ты стал волонтером? Пришел за компанией или для тебя важно быть полезным?

- Я стал волонтером 7 лет назад. Увидел, как добровольцы в моей школе устраивают акции, проводят мероприятия, и меня это заинтересовало. Ты даришь радость окружающим людям, помогаешь

им. Через два года после старта своей «волонтерской карьеры», я стал руководить отрядом.

- Значит, сейчас ты не просто волонтер, а организатор добровольческих событий?

- Можно сказать так. Теперь я не только присутствую на мероприятиях, но и организую их. Мои первые шаги были в маленьком городке Ишим Тюменской области. Сейчас я живу и учусь в Ижевске и прикреплен к «Волонтерской роте». Это организация от партии «Единая Россия». Я начальник регионального отделения. В мои обязанности входит привлечение добровольцев, генерация идей для будущих акций,

поддержание активности «Роты», сотрудничество с другими организациями, ведение соцсетей, привлечение СМИ. В планах у меня создание YouTube-канала, на котором каждую неделю будут выходить новости «Волонтерской роты».

- Твой совет волонтерам.

Будущим: будьте терпеливыми. Держите себя в руках. Помимо терпения, советую не лениться. Ставить цели и идти к ним. Всегда развиваться и каждый день быть лучшей версией себя. «Настоящим», действующим: волонтеры, будьте немного добросовестнее! Относитесь к людям так, как вы хотите, чтобы относились к вам.

САМОДОСЬЕ

Меня зовут **ДАНИЛ ИНОЗЕМЦЕВ**, мне 16 лет. Волонтерством я занимаюсь 7 лет. В свободное время я люблю фотографировать. Человек я общительный, когда начинаю что-то делать, рассказывать или доказывать, всегда добиваюсь своего. Сейчас моя задача - закончить колледж. (Данил - студент колледжа государственной и муниципальной службы по специальности «пожарная безопасность» - прим. редактора). Потом планирую пойти учиться на пилота: сначала на гражданского, в армии - на военного. Я не только волонтер, но еще и кадет и юнармеец.

Александра Векшина

«ЖИВОЕ» СЕРДЦЕ

В начале весны в честь годовщины всероссийской акции взаимопомощи **#МЫВМЕСТЕ** стартовала региональная акция **#ЖИВОЕСЕРДЦЕ**.

С 1 по 10 марта каждый желающий мог выразить

благодарность людям, которые во время пандемии поддерживали его и помогали. Для этого нужно было всего лишь сделать оранжевое сердце из бумаги, написать на нем искренние слова поддержки, выложить пост в социальных сетях и/или подарить это сердце тому,

кому адресовано.

Мы благодарим всех, кто поддержал нашу акцию. А это более 250 человек! Вместе мы сделали более 1500 тысяч сердец, а это значит, что ровно столько людей стали чуточку счастливее этой весной!

Если вы не успели принять

участие в акции, не беда. Переходите по ссылке vk.com/video-12330124_456239347 и делайте подарок «героям нашего времени» в любое время.

Дарите сердца тем, кто важен! Мы ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ НИКТО НЕ ОСТАЛСЯ ОДИН!

Елизавета Мазитова



О наркотиках. Мысли вслух

В нашем современном, прогрессивном обществе множество благ и возможностей. Наука достигла небывалых высот и успехов, а человек обрёл новые нравственные принципы и желания. Однако, как бы ни было прекрасно наше общество, существуют «элементы», для которых идеал общественной жизни абсолютно отличен от общепринятого. Вы наверняка замечали представителей отдельных, порицаемых обществом ячеек.

Догадались, о ком я говорю?! Я о наркоманах. **Неприятная тема, не правда ли?** Но что поделать, это именно тот вопрос, который надо решать ради общественного блага.



Так кто же такие наркоманы? По-моему, это люди, которым надоело жить по законам мира, которые хотят освободиться от правил и устоев, навязываемых обществом. Они уверены в том, что наркотики пришли в их жизнь по собственной воле и без каких-либо принуждений. Они верят, что сами выбрали дорогу, по которой идут. Более того, они видят в этом свободу. А по факту - всё наоборот.

В последнее время в рядах зависимых всё чаще подростки. Но давайте не будем винить несформировавшиеся молодые умы, а попытаемся разобраться, почему же они встали на эту «рассыпчатую дорожку»?

Вспомните детство. Какое оно было? Моё проходило далеко от сомнительных людей и тёмных переулков. Это было счастливое детство! Мама с папой уделяли мне много времени и всегда следили за тем, где я и с кем.

Ребёнку зачастую кажется, что родительский контроль - излишняя формальность, и это его раздражает. Однако, думаю, контроль это и есть та самая тонкая грань, которая отделяет нас от соблазна и греха.

Всё дело в воспитании и во внимании.

Иногда поздним вечером, сделав уроки и другие дела, с чашкой кофе в руках я смотрю в окно и вижу... Кучка подростков, опьянённых спиртом, или чем похуже, идут по улице. Спотыкаются, ругаются, падают, громко смеются... Я вельможе начинаю смеяться вместе с ними. Вот только не от веселья и радости, а от разочарования и осуждения.

Летом я часто видел молодых парней, которые копались под деревом во дворе соседнего дома. Наверное, они уронили ключи или потеряли колючку?!... Но всё это не важно. Важно то, что стоит у истоков. И, мне кажется, проблема совсем не в подростке с косяком в зубах, а в том, кто с ним рядом. Может, это недопонимание со стороны родителей? Невнимательность друзей? Или банальное безразличие общества?!

Мы живём в цивилизованном мире. В мире, где каждого могут понять и принять таким, какой он есть. И рядом всегда есть люди, которым ваша судьба не безразлична. Есть и целые организации, которые помогут найти себя.

Уважаемые читатели, не пренебрегайте возможностью помочь или принять помощь! Но делайте это с умом. Помните, бесплатный сыр только в мышеловке. Хотите попасть в неё?

Идя на очередной адрес, нужно задуматься о своем будущем и просто понять, что ты рискуешь всем, что имеешь, и тем, что можешь приобрести. Помимо того что наркотики противозаконны, они очень вредны для здоровья. Попробовав раз, невозможно остановиться без последствий.

Однако существуют «наркотики» здорового человека. **Мой «наркотик» - это книги и интересные фильмы.** Это «наркотик» для ума. Есть ещё спорт. И если запрещённые препараты иссушают тело, приводя его в чахлое и беспомощное состояние, то спорт его приободряет и наполняет силой.

Согласитесь, тела спортсменов сильны и красивы. И наш мир красив. И красота его не только в природе, но и в людях. И в силах каждого приукрасить этот мир своим умом и плотью.

Ибо это отдельная эстетика...

Тимур Габбасов

Беседа с откровениями

Во всем мире более 29 миллионов человек страдают от наркотической и алкогольной зависимости. Что скрывается за этими цифрами? Как уберечь молодежь от «первой пробы»? Отвечает **ВИКТОРИЯ АНТИФЕЕВА**, студентка Удмуртского государственного университета, которая во время практики в наркологии увидела своими глазами все ужасы наркозависимости.

- Как можно предостеречь подрастающее поколение от употребления наркотиков?

- Начинать нужно в детстве. Родителям стоит поговорить с ребенком об этой проблеме. Но ни в коем случае не акцентировать внимание на том, что это касается именно его. Можно начать разговор, смотря сюжет о вреде наркотиков по телевизору. Надо расставить акценты, обсудить, какие действия ведут к таким плачевным последствиям.

Не стоит сильно давить на ребенка. Можно сказать, что есть такое явление, и люди от этого погибают. Сделать упор на тяжелые последствия употребления. Объяснить, что спорт, физическая сила, хорошая фигура, красота и наркотики - вещи несовместимые.

Поддерживайте хорошие отношения с детьми, чтобы видеть, чем они интересуются, что с ними происходит.

- По каким признакам можно определить, что человек начал «употреблять»?

- Если мы говорим о внешних признаках, то это сильное сужение зрачков, глаза могут стать слегка красноватыми и сильно блестеть, может чесаться нос, режет все тело, дыхание становится прерывистым и замедленным, а речь может быть сбивчивой. Еще (звоночек) - это вялый и сонный вид, пассивность и общая расслабленность, или, наоборот, эйфория и беззаботность, иногда неуровновность.

- Есть ли у вас примеры людей, которым удалось справиться с зависимостью?

- В моей практике нет, так как немногим удавалось

справиться с этим недугом. А если и удавалось, то они больше никогда не хотели вспоминать их ужасный опыт. Те («бывшие наркоманы»), что ходят по школам с лекциями, лишь исключения из правил, которые бывают один на миллион.

- А как чувствуют себя близкие люди тех, кто страдает от наркотической зависимости?

- Очень тяжело. Морально и физически. Морально, потому что больно видеть, как их родной человек убивает сам себя, а физически, потому что в моменты ломки они стараются облегчить их страдания, а в итоге получают различные травмы от близких им людей.

- В заключение - ваш совет подрастающему поколению.

- Будьте здоровы и всегда делайте правильный выбор!



Самые распространенные наркотики и их действие

АМФЕТАМИН - синтетический психостимулятор в виде порошка или таблеток разного цвета. Угнетается работа организма, падает иммунитет, страдают легкие и сердце, снижается зрение, разрушается костная ткань.

МЕФЕДРОН вызывает тревожность и агрессивность. После первой же дозы у человека начинается шизофрения, кости и зубы разрушаются, часто возникает воспаление легких.

КОКАИН. У 80% людей сильная зависимость возникает после первой дозы.

От употребления **ГЕРОИНА** слизистые при вдыхании наркотика воспаляются, при внутривенном введении есть риск заразиться ВИЧ или гепатитом.

При употреблении **ЭКСТАЗИ** есть риск развития отека мозга или легких, отказывают почки. Из-за спазмов челюсти рвутся зубы, возможна смерть от перегрева или нарушения свертываемости крови.

МЕТАДОН встречается в виде порошка серого или бежевого цвета. Он вызывает сильнейшее отравление организма, разрушение печени и резкое ухудшение сердечно-сосудистой деятельности, воспаление и отеки легких, ломкость костей.

СПАЙС развивает тахикардию и сердечную недостаточность. Воспалются легкие и дыхательные пути, нарушается работа мозга, растет риск развития слабоумия.

Александра
Конюхова,
Виктория
Иванова



#ЖИВИИграя

Узнай своё призвание:

какой вид волонтерства подходит именно тебе?



Волонтерство многогранно, и стать частью этого движения может каждый. Волонтеры помогают людям и животным, заботятся об экологии и организуют акции. А какой вид добровольческой деятельности подходит тебе?

Пройди тест и узнай, как ты можешь делать мир лучше.

Как ты проводишь свое время?

- А) С друзьями
- Б) На природе
- В) В спортзале
- Г) В театре, музее, кино

Лучший подарок на твой день рождения - это...

- А) Комнатное растение
- Б) Билет на концерт или на спортивный матч
- В) Техника
- Г) Лучше пожертвовать деньгами нуждающимся

Когда тебе нужно поднять себе настроение, ты...

- А) Помогает другим
- Б) Идешь гулять на улице
- В) Ешь вкусную еду
- Г) Идешь отдыхать в заведение

Что ты ценишь в людях больше всего?

- А) Открытость и способность к состраданию
- Б) Аккуратность и чистоплотность
- В) Легкость на подъем
- Г) Самоотверженность

Ты когда-нибудь занимался волонтерской работой?

- А) Да
- Б) Нет, и не хочу
- В) Нет, но хотелось бы

Ты склонен к экстриму?

- А) Можно попробовать разок
- Б) Да, обожаю!
- В) Хотелось бы, но страшно
- Г) Нет, это бесполезный риск

Что тебя больше всего раздражает в людях?

- А) Эгоизм
- Б) Неряшливость

В) Равнодушие
Г) Закрытость

Честно ответил на все вопросы? Считай, что потренировался. Теперь переходи по ссылке или считывай своим гаджетом QR-код и узнавай результаты. Надеемся, это поможет тебе определиться с будущим волонтерской «карьерой».

Ответы на
bloknot-stavropol.
ru/news/test-kakoy-
vid-volonterstva-
podkhodit-imenno-
tebe-1290681



Больше информации о мероприятиях и о том, как можно стать волонтером, ты можешь узнать на сайте **DOBRO.RU**

Чем манит село?

Все чаще городские жители стремятся построить дома в сельской местности, подальше от города и суеты.

Молодежь же, наоборот, стремится уехать в город, причем, чем он больше, тем лучше.

Необъяснимо, но факт.

Отгадайте наши ребусы, и, может, быть вы сможете понять, почему так происходит?

Сирил Конноли писал:

«(Июлинка с иви) мюжкөвөкө с ксэциеииср луиэттвотсрн-он прюжк өнөвөтө в дөрөвөтө в охьакь»

Дарья Мазязина, Алиса Турушева



Кроссворд «на здоровье»

В последнее время тема здорового образа жизни особенно актуальна. Фитнес, бассейн, «ПП» - «ЗОЖ»ников становится все больше. Уверены, наши читатели знают все о том, как сохранить и укрепить свое здоровье. Предлагаем вам решить наш «здоровый» кроссворд и проверить свои знания.

1. Составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

2. Любимая наука Мойдодыра.

3. Выйти на свежий ...

4. «Зараза» на невымытых ладошках.

5. Расстройство здоровья.

6. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.

7. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.

8. Вещества, необходимые для укрепления организма.

9. Отсутствие болезней.

10. Утренняя гимнастика.



Ответы:
1) спорт 2) гигиена
3) воздух 4) микроб
5) болезнь 6) закаливание
7) курение 8) витамины 9) здоровье
10) зарядка

Полина Кожевникова



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОПСМ

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

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

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

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

Над выпуском работали: А. Векшина, А. Евстафьева, А. Конюхова, А. Любимова, А. Терентьева, А. Турушева, В. Ворончихина, В. Иванова, В. Николаева, В. Санникова, В. Чайникова, Д. Мазязина, Е. Князева, Е. Мазитова, Е. Шушков, Р.Кириллова.