



Печатное издание #волонтерыижевска и #утрорсм

#газетаживи

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

#ЖИВИИПомни

Великая Отечественная война: исторические факты и взгляд современников



#ЖИВаяУдмуртия

100-летие Удмуртской Республики и туристические места «родникового края»



3

#ЖИВИздорово

Коронавирус не вечен, а здоровый образ жизни на века.



6

#ЖИВИоЛюдях

Интересно и интерактивно о людях с Большой буквы!



8

Вирус 21 века. Стоит ли паниковать?

Что мы знаем о вирусе?

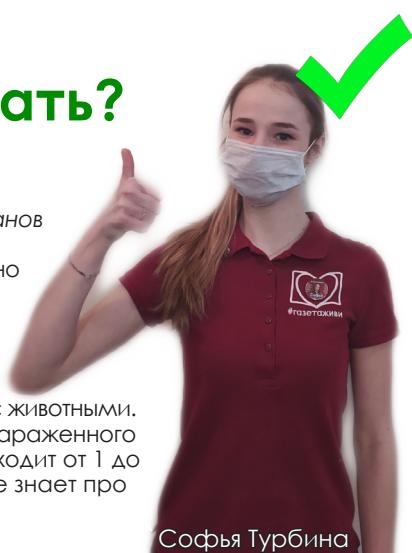
Коронавирус - это большое семейство вирусов, вызывающих заболевания органов дыхания. В конце декабря 2019 года в Китае появился штамм коронавируса, не встречавшийся раньше у человека, - новый коронавирус. 90% случаев было выявлено в Китае, в основном в одной провинции, однако сейчас случаи зарегистрированы более чем в 80 странах и территориях мира.

Как происходит заражение?

На данный момент все заболевшие заразились от человека и не имели контакта с животными. Чаще всего вирус попадает в организм через конъюнктиву глаз: грязные руки, чих зараженного и так далее. От заражения до первых симптомов (инкубационный период) проходит от 1 до 14 дней, но в среднем - 7. Это очень важно, потому что человек, который еще не знает про свою болезнь, может заражать других.

Как избежать заражения коронавирусом?

- ✓ Регулярно мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические средства на спиртовой основе.
- ✓ Страйтесь не трогать руками глаза, нос и рот - это входные ворота для вируса.
- ✓ Подвергайте тщательной термической обработке мясо и яйца, хорошо мойте овощи и фрукты.
- ✓ При повышении температуры, кашле и затруднении дыхания сразу обращайтесь за медицинской помощью.
- ✓ Избегайте большого скопления людей, особенно берегите близких старшего возраста.
- ✓ Пейте больше жидкости - обезвоживание организма также приводит к сухости слизистых оболочек;
- ✓ Не выезжайте за ручей и лучше воздержитесь от поездок в крупные города России.



Софья Турбина

Развеем мифы, чтобы не поддаваться всеобщей панике

- ✗ **Миф.** Нельзя заказывать вещи из Китая. Можно заразиться.
- ✓ **На самом деле.** Почта из Китая не представляет угрозы — новым коронавирусом нельзя заразиться через письма и посылки.
- ✗ Шансы выжить у заболевших коронавирусом крайне малы.
- ✓ Коронавирус не настолько фатален, чтобы паниковать. Сегодня, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, смертность от него составляет чуть меньше 1%.
- ✗ Заразиться коронавирусом проще, чем любой другой инфекцией.
- ✓ Заразность этого вируса действительно достаточно высока, примерно как у простуды. Но всё-таки меньше, чем у ветрянки или кори. Тем не менее при тесном общении заразиться легко. Главные пути передачи: воздушно-капельный и контактный.
- ✗ Кошки и собаки являются переносчиками коронавируса, поэтому строго-настрого нельзя посещать выставки животных.
- ✓ Это неправда, люди получают вирус только друг от друга. У животных есть свои коронавирусы, но людям они неопасны. Однако выставки животных сейчас и правда лучше не посещать, как и любые места массового скопления людей.



(наша версия мема из Интернета)

Мы следим за развитием событий в мире, России и Удмуртии. Следите вместе с нами по хэштегу #ЖИВИздорово. Вся официальная информация здесь: www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19. Долой панику! Будем здоровы!



#ЖИВЫеСобытия



Обращение главного редактора

Все возможные прогнозы твердят о том, что 2020 год станет уникальным и запоминающимся для каждого из нас. Возникает вопрос, что этому причина?

Наверное, первое, о чём вы подумали, это коронавирус и его последствия.

Но я не об этом.

Указом Президента РФ 2020 год объявлен Годом памяти и славы в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.

Важно помнить, что у подвига наших Победителей и благодарной памяти не может быть срока давности, меры, границ.

Сохранить правду, справедливость и передать своим потомкам истинные ценности - наш священный нравственный долг.

Читайте о Великом подвиге Великого народа на **с. 3**.

Для нашей малой Родины 2020 год - юбилейный. Это **Год 100-летия Государственности Удмуртии**. Знаменательное историческое и культурное событие. В этом выпуске мы подготовили для вас кое-что интересное. **Взгляните на Удмуртию** глазами волонтёров «ЖИВИ» на **с. 4**

Безусловно, благодаря юбилею многие туристы решат посетить нашу чудесную республику, смогут насладиться богатством и **разнообразием удмуртской культуры**. Расскажем, как сделать **отдых максимально запоминающимся** и насыщенным впечатлениями, на **с. 5**

И вот только теперь о коронавирусе. Точнее совсем не о нём. Ведь паника, страх, угроза заражения - это все не здорово и не здорово. А мы в редакции за ЗОЖ. **О здоровом образе жизни**, о том как не поддаться вредным зависимостям, читайте на **с. 6**

Помните прошлое, живите настоящим, создавайте будущее и будьте здоровы и счастливы!

С любовью, Алсу Баянсова

Северная широта



Так называлась туристическая смена, которая проходила на базе молодёжного лагеря «Ёлочка» со 2 по 7 января.

Там собрались ребята со всей республики от 8 до 18 лет. Многие уже не первый год занимаются туризмом, но были и те, кто впервые на такой смене. Шесть команд: по две из Ижевска и Вотkinsка и по одной из Якшур-Боды и Глазова соревновались за право стать лучшей.

Каждое утро зарядка, а днём - тренировки. Уроки по сборке и разборке автомата, стрельбе из пневматического оружия, постройке снежного укрытия, астрономии и ориентировании на местности. Всё, что нужно знать настоящему туристи.

В программе смены также были дискотеки, интеллектуальные и подвижные игры, познавательная лекция о правилах безопасности в походах.

В конце - обязательные соревнования, где каждый мог показать всё, чему он научился в лагере.

«На смене было очень много ярких моментов. Мне удалось познакомиться с новыми интересными людьми. Запомнились увлекательные игры и занятия. Для меня «Северная широта» стала маленькой семьёй... Я счастлива и считаю это отличным началом нового года», - делится впечатлениями **Софья Маркеева**, участница смены.

Лолита Лайшевцева

Пельменная неделя



Ежегодный фестиваль «Всемирный день пельмени» прошел с 1 по 8 февраля во всех уголках республики. Пятый год подряд фестиваль привлекает насыщенной программой и, конечно же, дегустациями пельменей. В 2020 году праздник прошел под названием «Ческий выжыкы» («Вкусная сказка»), и мероприятия были посвящены именно мифам и сказаниям удмуртов.

В фестивальную неделю жители смогли поучаствовать в кулинарных и творческих мастер-классах. Горожане лепили пельмени с квашеной капустой, в горшочках, разноцветные и даже с щукой. А в рамках проекта «Ошман» знакомились с традиционными играми и забавами. Персонажи удмуртских мифов путешествовали по улицам Ижевска, устраивали яркие праздники прямо во дворах.

«О фестивале я узнала несколько лет назад, но только в этом году смогла поучаствовать в самой программе. И хочется отметить - она очень насыщенная! Радует, что в Удмуртии проходят подобные мероприятия. Они позволяют нам вспомнить и окунуться в традиции нашей республики», - поделилась впечатлениями **Дарья Мошикина**, гость фестиваля.

В заключительный день фестиваля состоялся главный праздник. Концерт, соревнования, дегустации - во всем этом смогли поучаствовать горожане в холодный субботний день.

Екатерина Князева

«Калашников»



«Когда человек берётся за оружие, он обязательно хочет что-то защитить. Это может быть его собственная жизнь, положение в обществе, честь: кто-то, кто ему дорог, что-то, во что он верит. Хорошее это или плохое, но это желание защитить одинаково для всех»

(с) БЛИЧ

25 февраля в кинотеатре «Россия» прошёл благотворительный показ фильма «Калашников». Он был посвящён ветеранам Великой Отечественной Войны, вооружённых конфликтов в Афганистане и Чечне и участникам патриотических организаций Удмуртской Республики. На показе присутствовали dochь Михаила Калашникова Елена Михайловна Калашникова и директор Молодёжного центра Удмуртской Республики Максим Файзуллин. С ними все присутствующие пообщались до и после кино.

В основе проекта лежит судьба легендарного изобретателя АК-47 Михаила Тимофеевича Калашникова. Нелёгкие испытания выпали на долю конструктора-самоучки прежде, чем он осуществил свою мечту. В свои 29 лет он создал оружие, которое принесло ему мировую славу - АК-47! Калашников прожил долгую и интересную жизнь, но одна мысль не оставляла его в покое: «Появясь такое оружие у нас тогда, в сорок первом, война бы закончилась гораздо раньше и многие из наших парней остались бы живы».

**Александра Антипова,
Дарья Мазянина**

Академия волонтёров



11 марта в гимназии 56 состоялось долгожданное открытие «Академии волонтёров». Участниками проекта стали около 150 добровольцев из разных школ и организаций. Зажигательный танец отряда «HELP» и приветственные слова руководителя волонтёрского движения Р.Ф. Хисматовой стали отправной точкой для открытия Академии.

«Академия - это оживлённые дискуссии и творческие задания. А главное, что после получения всех необходимых знаний, обязательным этапом для «академиков» станет организация акции, которая будет посвящена Международному Дню здоровья», - отметила **Роза Хисматова**.

На протяжении месяца в «Академии волонтёров» специалисты Минздрава, Минспорта УР будут проводить интересные занятия, поднимая актуальные для подростков темы: как избежать наркотической зависимости, буллинга, защитить себя от нападения преступников и многие другие.

По окончании обучения все участники получат сертификат и запись в личную книжку волонтёра.

Александра Грудцина

**Свежие новости ищите ВКонтакте
по хэштегу #ЖИВЫеНовости**

#ЖИВИИПомни

Ижевск в годы Великой Отечественной Войны

В труде, как в бою.

С началом войны жизнь всей страны резко изменилась. Мужчины сражались за Родину, а женщины, подростки и старики привыкали к тяжёлой работе в тылу - в колхозах, на заводах, в госпиталях. Так, в Ижевске бойёв не велось, но шла борьба за выживание и трудная бесконечная работа.

В начале декабря 1941 года распоряжением заместителя Совнаркома СССР А.П. Берии Ижевск был отнесён к режимным городам 1-й категории.



Режимный город - это город, для которого органами власти и управления устанавливается специальный порядок въезда и проживания граждан. На территории режимных городов, как правило, размещаются предприятия, учреждения и организации, связанные с разработкой, изготовлением и испытанием особо важной военной техники и оборонной продукции.

Город- завод выпустил:



10,5 млн.
винтовок



1,5 млн.
пистолетов



140 тыс.
авиационных
пушек



133 тыс.
противо-
танковых
пулемётов

Город-госпиталь



20 школ стали
госпиталями с
1941 по 1945 г.г.



2/3 бойцов были
возвращены в
действующую
армию



На ижевских
заводах произво-
дились хирурги-
ческие инстру-
менты и все
необходимые
мединструменты



Всё для фронта, всё для Победы! Ижевск внёс огромный вклад в боевые действия Великой Отечественной войны, даже не сражаясь. Люди работали сверх нормы, ночью и днём. Они поддерживали боевой дух и искренне верили, что их труды не пройдут даром и будут вознаграждены победой русской армии.

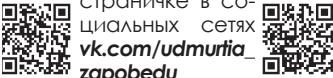
Александра Грудцина

Мы помним! Мы гордимся! Мы благодарим!

Я задам вам вопрос, а вы должны в течение 3 секунд ответить на него. Итак... Как вы готовитесь ко дню 75-летия Победы? З варианта наподобие «ммм...», «ооо...» и «следующий вопрос», увы, не засчитываются. Но давайте поправим эту ситуацию вместе! Как? Обратимся к следующему списку конкурсов и проектов.

1 Успей сказать «спасибо» лично ветеранам Великой Отечественной войны. В 2020 году Волонтёры Победы дойдут до каждого участника Великой Отечественной войны. И не один раз, а столько, сколько нужно. Помогут по хозяйству, послушают истории. Акция пройдет во всех регионах России. Подробная информация на официальном сайте волонтерыпобеды.рф и

страничке в социальных сетях vk.com/udmurtia_zapovedu

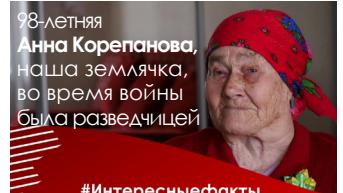


2 Объявлен открытый творческий конкурс «Герои Великой Победы - 2020». Дедлайн 1 мая 2020 года. Принимаются работы (рассказы, очерки, стихи, песни, рисунки) как не публиковавшиеся ранее, так и опубликованные в печати в период 2015-2019 гг., освещавшие подвиг, судьбу реального героя. Подробности на герои-великойпобеды.рф.

3 Акция «Наследники Победы». Волонтёры газеты «ЖИВИ!» организуют собственную акцию, где школьники

смогут вживую пообщаться с ветеранами войны и услышать истории их подвигов. Пройдёт встреча 23 апреля. Информация о ней будет опубликована в нашей группе в ВКонтакте vk.com/gazeta_zhvi

Это лишь несколько вариантов того, что вы можете сделать, ожидая этот праздник со слезами на глазах. Только в этом году давайте вместе наполним его слезами гордости, радости, счастья. Постараемся для тех, кто уже никогда не забудет этот день - для наших прабабушек и прадедушек.



#Интересные факты

В работе ей помогал острый слух. Определить вражеские налеты Анна умела по звуку, еще задолго до приближения врага. Так, необычный дар помог спасти тысячи жизней.

Екатерина Ланкова

5 фильмов о Великой Отечественной войне

Времена меняются, а тема войны вряд ли когда-то будет забыта. Мы не можем понять те страшные времена, сколько бы фактов не знали, но именно искусство помогает прочувствовать подвиги, которые когда-то во имя светлого будущего совершил наш народ. В этой статье мы предлагаем подборку фильмов о Великой Отечественной Войне, которую тебе точно нужно посмотреть.

1. Брестская крепость (2010)
Город Брест был первым, кто принял на себя удар немецких войск. Самый известный фильм о городе-герое - российско-белорусская картина Александра Котта. «Брестская крепость» - это достаточно близкое к историческим фактам описание первых дней войны, увиденных глазами маленького мальчика. Он один из немногих до-венных жителей крепости, которым удалось выбраться из немецкого окружения. Прототипом главного героя фильма был реальный парнишка по имени Пётр Клыпа.

2. Сталинград (2013)
Это реальная история Людмилы Павличенко - легендарной женщины-снайпера. Солдаты шли в бой с её именем на устах, а враги устроили на неё охоту. На поле битвы она видела смерть и страдания, но самым серьезным испытанием для неё стала любовь, которую у Людмилы могла забрать война.

3. Два бойца (1943)
Военные картины, снимавшиеся во время войны, были в первую очередь пропагандой. Они создавались не ради «высокого искусства», а для поднятия боевого духа

страны. Снятый в эвакуации на Ташкентской киностудии фильм Леонида Лукова не был забыт сразу после Победы. Наоборот, он крепко врезался зрителям в память благодаря душевности. А песни «Тёмная ночь» и «Шаланы, полные кефали» стали многолетними «народными хитами».

4. Судьба человека (1959)
Фильм, основанный на рассказе Михаила Шолохова, который мы все читали в школе, повествует о печальной истории солдата, который потерял во время войны всю свою семью, но пережил все трудности во имя Победы.

5. Баллада о солдате (1959)
«Он мог бы стать замечательным гражданином. Он мог бы строить или украшать землю садами. Но он был и навечно останется в памяти нашей солдатом. Русским солдатом». Этими словами заканчивается картина Григория Чухрая. А начинается с фронтового подвига главного героя Алёши Скворцова, который попросил вместо ордена короткий отпуск.

Екатерина Суханова



#ЖИВАЯУДМУРТИЯ

#Просто о Дне государственности Удмуртии

Удмуртская Республика - это территория межнационального мира и согласия. Территория с развитой экономикой, наукой и своей самобытной культурой. В этом году юбилей Государственности Удмуртской Республики. Столетний юбилей. Безусловно, для всех жителей региона он является знаменательным событием 2020 года.

Всё началось **4 ноября 1920 года**. Тогда был принят Декрет об образовании **Вотской автономной области**, который и положил начало формированию государственности Удмуртии.

Столицей автономии был определён город Глазов, но руководство Ижевска попросту отказывалось признавать Глазов столицей, поэтому в этом же году было принято решение о переводе столицы в город Ижевск.

28 декабря 1934 года Вотская автономная область была преобразована в **Удмуртскую Автономную Социалистическую Советскую Республику** в составе Кировского края, а с **5 декабря 1936 года** - в **Удмуртскую Автономную Советскую Социалистическую Республику**.

11 октября 1991 года было принято решение о замене названия Удмуртская Автономная Советская Социалистическая Республика на **Удмуртская Республика**.

4 ноября 1993 года приняты постановления о государственном **гимне и флаге** Удмуртской Республики. Именно 4 ноября День Государственности Удмуртской Республики отмечается совместно с Днём народного единства.

В нашем городе есть все возможности для того, чтобы проникнуться атмосферой этого знаменательного дня. Столетие - это дата, которая важна для всех жителей Удмуртской Республики. 4 ноября - результат реализации права на самоопределение удмуртского народа. В 2020 году этот день просто обязан пройти так, чтобы горожанам было, что вспомнить.

Алина Опалева

Окунёмся в атмосферу праздника вместе с **Председателем Городской думы города Ижевска Олегом Гариним**



Олег Гарин

Эти мероприятия объединяют людей, воспитывают гордость за свой город. День государственности Удмуртии даёт возможность каждому почувствовать себя частичкой единого народа нашей республики.

У молодёжи Ижевска есть прекрасная возможность окунуться в историю становления республики, узнать о богатой культуре и традициях удмуртского народа, услышать о людях, которые внесли свой вклад в развитие Удмуртии, познакомиться с теми, кто прославляет Ижевск сегодня.

Помогут в этом, во-первых, **музеи**. В них скучные лекции превращаются в захватывающие путешествия в историю Удмуртии.

С культурой, обычаями и обрядами удмуртского народа, например, можно познакомиться в **Национальном музее Удмуртской Республики**. Кстати, он расположен в здании бывшего Арсенала Ижевского оружейного завода и носит имя удмуртского поэта Кузебая Герда.

Историю города можно узнать в **Музее Ижевска**. Он расположен в парке им. М. Горького. Коллекции, представленные в музее, собираются горожанами.

Обязательно нужно посетить **Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия имени М. Т. Калашникова**.

Во-вторых, **театры**. Их у нас в городе пять. Спектакли на удмуртском языке можно увидеть в **Государственном национальном театре Удмуртской Республики**. Даже, если кто-то не знает удмуртский язык, не беспокойтесь. Вам дадут наушники, переведут спектакль на русский язык, и вы с удовольствием посмотрите на игру актёров.

В-третьих, это **объекты истории и культуры**. Их на территории города свыше трёхсот: здания, монументы, памятники, бюсты, иронические скульптуры и даже Заводская плотина и ограждение стадиона «Динамо». Чтобы обойти их все, если посещать каждый день один объект, нужен практически целый календарный год. Для удобства горожан и гостей Ижевска тургентствами разработаны туристические маршруты.

И в-четвёртых, конечно, **библиотеки**. На книжных полках много литературы об удмуртском народе. Сходите в библиотеку, вы не пожалеете».

#Просто: жива ли удмуртская культура?

Государственности Удмуртской Республики - 100 лет. Поэтому сейчас много говорят о самобытности удмуртского народа, о традициях и языке удмуртов. И я пообщалась с жителями республики и выяснила: смогла ли удмуртская культура пережить время, и какие у неё перспективы.

В конце прошлого века удмуртский язык относили к умирающим, сейчас же - в библиотеках и школах проводятся курсы по его изучению. Он не так распространён среди молодёжи, как раньше, но родные «зечбуры» или «тау» вызывают счастливые воспоминания о детстве, о бабушке с дедушкой в деревне.

- **Анна, как вы считаете, удмуртский язык будет жить или нет? Что уже делается, чтобы его сохранить?**

- Для меня большую роль в сохранении историко-культурного наследия играет и сохранение родного языка.

Мы активно продвигаем и популяризируем его. Во-первых, при поддержке министерства национальной политики идёт постоянное взаимодействие с организациями, которые могут бесплатно обучать язык. У нас есть Ассоциация учителей удмуртского языка - профессионалы, которые заряжают своей энергетикой и пози-

тивом учащихся. Занимаясь у них на курсах, люди действительно начинают общаться. А, во-вторых, важно участие в мероприятиях международного уровня. Там мы можем рассказывать людям со всего мира о нашей культуре, знакомить с базовыми словами. Так что да, я думаю, что наш родной язык будет дальше жить и позволит нам еще о многом рассказать.

Хорошо, за язык не переживаем, но что насчет народного творчества?

- **Артемий, по мнению многих, выступление Бурановских бабушек на «Евровидении» в 2012 дало то самое «новое дыхание» культуре. А может это был её «пик»?**

- Я как коренной удмурт могу сказать, что народное творчество живёт, но только в глубинках. Когда я на каникулах уезжаю в Шарканский район, где сам родился, то и родную речь повсюду слышу, и музыку на удмуртском. В Ижевске же редко слышу и речь, а музыку исключительно на концертах. Да и сам я предпочитаю послушать что-то посовременнее.

Интересное мнение, однако, творчество - понятие широкое.

Даже лепка пельменей и перепеч может стать настоящим творчеством. Но ведь не хлебом единим жив человек?

- **Людмила Степановна, помимо языка, музыки и вкусной кухни, чем же ещё может удивить удмуртская культура?**

- Когда я была маленькой девочкой, то не задумывалась над такими вопросами, которыми задаётесь вы сейчас. Наша культура богата, и если все будут такими же любознательными, а главное - заинтересованными в судьбе не только своей страны, но и малой Родины, то она будет и дальше радовать и процветать. Например, театр. Я очень люблю ходить на постановки нашего национального театра: как на русском, так и на удмуртском. Надеюсь, что в дальнейшем их репертуар только расширится!

И мы будем надеяться! И на то, что репертуар национального театра расширится. И говорящих на родном удмуртском станет больше. Будем развивать родную культуру.

Екатерина Князева

Людмила Степановна Корякина, пенсионер

Артемий Перевозчиков, ученик школы №74 г. Ижевска

Я как коренной удмурт могу сказать, что народное творчество живёт, но только в глубинках. Когда я на каникулах уезжаю в Шарканский район, где сам родился, то и родную речь повсюду слышу, и музыку на удмуртском. В Ижевске же редко слышу и речь, а музыку исключительно на концертах. Да и сам я предпочитаю послушать что-то посовременнее.

Интересное мнение, однако, творчество - понятие широкое.

Шутятском (сыграем)?

Чтобы увидеть Удмуртию во всей красе, не выходя из дома, мы предлагаем вам сыграть в **игру-бродилку «Удмуртия - край родной»**. Вы сможете узнать о самых известных достопримечательностях республики и испытать себя в роли туриста, следующего по карте.

Игру вы можете найти в документах нашей группы в ВКонтакте или в посте click.ru/MVZSn

- Собирайте дружную команду,
- распечатывайте листы с игрой и достопримечательностями (их всего лишь 2),
- берите готовые (или сделайте сами по нашим шаблонам) игровой кубик и фишки
- и играйте!

Узнавать новое всегда приятно, ещё приятнее это новое исследовать. Мы будем рады, если игра сподвигнет вас начать путешествовать по Удмуртии и увидеть всё своими глазами!

Игра авторская. Версия пробная. Будем рады услышать ваши отзывы и увидеть фотографии и видео в процессе игры с друзьями. Отправляйте их в нашу группу, выкладывайте на своих страницах в соцсетях с хэштегами #МояУдмуртия и #газетакиви

Анна Иванова



#ЖИВаяУдмуртия

#ПутешествуемсЖИВИ



Фото Н. Марковой

Всем привет! С вами постоянная рубрика о путешествиях по «родниковому краю». Мы уже «побывали» в Музыре, Кулиге, городище Иднакар, Зуевых Ключах и других интересных местах. Сегодня на очереди **усадьба П.И. Чайковского**.

7 мая (25 апреля) 1840 года, ещё в посёлке Воткинск Сарапульского уезда Вятской губернии (в наши дни – город Воткинск, Удмуртия) родился Пётр Ильич Чайковский. Первые годы жизни будущий композитор провёл в доме на улице Господской, ныне – улице Чайковского.

Здание № 1, ставшее семейным гнёздышком Чайковских на одиннадцать лет, было построено в 1806 году специально для Андрея Фёдоровича Дерябина, начальника Ижевских и Воткинских железноделательных и оружейных заводов. Спустя 30 лет начальником Камско-Воткинского производства стал горный инженер Илья Петрович Чайковский.

Временами в усадьбе Чайковских устраивались балы и концерты для «высшего света» Воткинского завода. Мать Петра – Александра Андреевна – пела и играла на фортепиано, а отец – на флейте. И Пётр в детстве сочинял стихи, музицировал на рояле, на слух подбирал пьесы и романсы, которые играли у него дома. Так прошли первые годы Петра Ильича Чайковского в усадьбе.

Часто по вечерам на улицах

Воткинска можно было услышать пение рабочих и крестьян. Впоследствии губернантка Фанни Дюорбах напишет Петру Ильину: «Я особенно любила тихие мягкие вечера в конце лета... с балкона мы слушали нежные и грустные песни, только они одни нарушали тишину этих чудных ночей. Вы должны помнить их никто из вас тогда не ложился спать. Если вы запомнили эти мелодии, положите их на музыку. Вы очаруете тех, кто не сможет слышать их в вашей стране». Действительно, русские народные песни, услышанные композитором ещё в детстве, оставил свой след в его творчестве.

В 1848 году отец композитора вышел в отставку и вместе с семьёй переехал в Москву, а затем в Петербург. С момента постройки и до революции 1917 года в доме сменилось 18 хозя-

ев. В 1918-1919 годах дом служил белогвардейцам в качестве штаба. После революции в нём располагались различные общественные организации: клуб металлистов, союз молодежи, семилетняя школа.

Музей в доме детства П. И. Чайковского был открыт в 1940 году к 100-летию со дня его рождения.

В наши дни в музее воссоздан не только интерьер времён Чайковских. В нём проводятся различные выставки, конкурсы, музыкальные вечера. Если у вас нет возможности посетить это культовое место, то на официальном сайте музея tchaikovskyhome.ru работает виртуальная экскурсия.



На этом всё. В следующем выпуске мы расскажем вам о других интересных местах Удмуртии. До новых встреч!

Полина Маркова

Сибирский тракт: дорога жизни

«Сибирский тракт – великий каторжный путь», – пишут в одних источниках. «Великий кандалальный» – называют в других.

По всей территории России, начиная от Санкт-Петербурга и заканчивая посёлком Охотск, что в Хабаровском крае, протянулся Сибирский тракт – дорога, по которой на протяжении пяти веков ссыльных отправляли в Сибирь.

Сегодня она является историческим памятником, потому что когда-то по ней шли такие люди, как Радищев, Чернышевский, Герцен и тысячи полузаключенных.

А знаете ли вы, что эта дорога проходила и через Удмуртию?

Сибирский тракт по территории Удмуртии проходил через четыре района: Сюмсинский, Селтинский, Иргинский и самый главный – Дебёсский.

В Дебёсах соединялись две его ветви. Одна шла из Москвы, другая – из Петербурга. Проезжали и проходили через Дебёсы по Сибирскому тракту десятки тысяч людей: каторжане, купцы и каторжники.

Сибирский тракт стал не только судьбой для тысяч каторжников, но и ключевой темой, занявшей особое место в русском фольклоре и романсах.

Благодаря Сибирскому тракту объединялись территории, объединялись народы. Во многом именно «государева дорога» повлияла на становление и развитие сёл. Она сделала республику лидером научных исследований и способствовала социальному-экономическому развитию территории.

Евгений Шушков,
София Симанова

Кылбур пора (посочиняем)?

- Любишь наш родной «родниковый край»?
- Дружишь с рифмой?
- Можешь сочинять за душу бурущие стихи?

Тогда наш **новый конкурс** точно **для тебя!**

«Включай» вдохновение и складывай мысли в поэтические строки. Получившееся присытай к нам на почту volunter_gazeta@mail.ru

Лучшие стихи будут опубликованы в следующих выпусках газеты, а победитель получит приз – книгу «Удмуртская Республика».



А пока вы собираетесь с мыслями, предлагаем вашему вниманию стихотворение нашего журналиста **Полины МАРКОВОЙ**

Край множества культур

Удмуртия – небольшой регион, но много культур собрано в нём. Евреи, татары, удмурты и русские. Всех собрала земля Удмуртская!

Айшон, ермолка, шаровары, Халат, дерэм, талит, Косоворотка, кокух, лапти...

Костюм народ хранит.

Любой народ гостеприимен: Есть перепечи и форшмак, И табаки, и кыстыбеки, Мёд, сало, калья – самый смак! И песни наш народ поёт На разных языках, Но об одном в них сказано: О счастье, дружбе и мечтах.

Путешествия без границ,

Почти каждый из нас мечтает путешествовать, открывать для себя что-то новое. Но многие считают, что это под силу лишь взрослым. Героиня нашего интервью **16-летняя Мария ГРАФОВА** не только развенчает этот миф, но и расскажет о туризме простым и понятным языком.



– Расскажи немного о себе.

– Привет, меня зовут Маша. Мне шестнадцать. Я уже пять лет занимаюсь в кружке туристов на базе моей школы. За это время я стала членом Союза туристов Удмуртии, получила множество наград и участвовала в походах самой разной сложности.

– В каком месте тебе понравилось больше всего и почему? Куда бы ты хотела обязательно вернуться?

– Наиболее запомнившееся мне место – это Кавказ, а точнее Таганай. Он запомнился мне, потому

что это был мой самый первый каторжный поход на значок. От видов в горах захватывало дух. И, конечно, понравилось показывать свои навыки, наработанные во время соревнований в городе. Но вернуться я бы хотела немного в другое место, а точнее – на Хибины, они всё-таки расположены ближе к родным краям.

– С какими трудностями сталкиваются туристы?

– Главные трудности – это не только тяжёлый портфель со снаряжением, но и не всем присущее качество туриста. Например: беспечность, смелость, выносливость, целесустребленность, желание никогда не сдаваться, завершать начатое до конца. Иногда в походах погода может не радовать, и мы должны быть готовы ко всему, к любым исходам.

– Как вы готовитесь к путешествиям? Что обязательно есть в рюкзаке у туриста?

– Подготовка – самое тяжёлое и одновременно интересное дело. Тебе необходимо правильно составить и рассчитать список продуктов на каждого участника похода, распределить снаряжение и обязанности. У туриста, наверное, не столько много места занимает еда, сколько снаряжение.

– Какова цель твоих путешествий? Что тебя подтолкнуло к занятиям туризмом?

– Главная цель моих путешествий – это доказать самой себе, что я способна на большее, способна совершать безумные, опасные и рискованные действия.

– Чему учат занятия туризмом?

– Благодаря туризму я научилась жить в любых условиях, стала больше верить в себя. У меня пропал страх высоты, страх умереть в сложных ситуациях.

– Какие у тебя планы на будущее? Какие страны мечтаешь посетить?

– В будущем, конечно, я планирую путешествовать. Мечтаю посетить Италию, Францию, Германию и Великобританию.

Путешествия – это незабываемый опыт, который необходим нам не только для понимания мира вокруг, но и самих себя. Так что, путешествуйте, друзья!

Елизавета Растегаева



#ЖИВИздоро

Как прожить до ста лет?

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля (с) А. Шопенгаэр

Только вдумайтесь, всего 100 лет назад, в 1920 году, средняя продолжительность жизни в Российском государстве равнялась 40 годам. В 21 веке уровень медицины и людского благосостояния столь высок, что прожить 80 лет и больше, уже не звучит как что-то невозможное. И всё же мало кому удается сохранить здоровье к тому времени. Болезни сердца, мышц, суставов, утрата воспоминаний и способности приобретать новые знания - это лишь малый список того, что переживают многие современные пенсионеры. Возникает вопрос: **«ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЮ?»**. Давайте разбираться.

Для начала стоит понять, от чего зависит долголетие. Основных факторов четыре: генетическая предрасположенность, уровень медицины, среда обитания и образ жизни. Согласно датскому исследованию близнецов, от генов зависит менее 10% продолжительности жизни. Оставшиеся 90% - наш образ жизни и ежедневные привычки. Это значит, что каждый из нас сам строит свою судьбу.

 С появлением компьютеров и смартфонов, облегчающих человеческий труд, физическая активность людей резко сократилась. Недостаток движения приводит к сбоям в работе мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной систем и организма в целом. Всё это не только ухудшает физическое состояние человека, но и эмоциональную устойчивость, иммунитет, работу некоторых областей мозга. Вот почему столь **важен активный образ жизни**.

Ни один здоровый долгожитель не проводит свой день лёжа на диване. Одной из зон с наибольшей продолжительностью жизни является остров Сардиния недалеко от побережья Италии. Высоко в горах расположена деревня, где люди не просто доживают до ста лет, а ешё и ведут при этом энергичную жизнь. Они сами пасут овец, колют дрова, строят и ремонтируют мебель. Благодаря ежедневному труду они поддерживают и физическое, и психическое здоровье до глубокой старости.

И мы можем добиться тех же результатов: ежедневно ходить на прогулку в лес или парк, заниматься спортом, йогой или танцами. Жители деревень могут порадовать себя такой активностью, как рыбалка или работа в саду.

Помните, что **здоровье и счастье - наши главные ценности**. Когда вы столь усердно трудитесь или учитесь, что перестаёте заниматься спортом, правильно питаться и уделять внимание близким, подумайте, к чему это в итоге приведёт. Даже построив успешную карьеру, ваш организм потеряет прежнюю энергичность, а вы будете глубоко несчастны. Поэтому держите в голове мысль о том, что вы способны жить хоть сотню лет, если будете заботиться о себе, своём теле и разуме. Всё в ваших руках!

Анна Иванова

Челлендж #ЖИВоЗдоровье

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

А здравоохранительные организации призваны решить вопрос о том, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей в мире стало лучше.

Наша редакция тоже считает важным заботиться о своём здоровье, и в преддверии этого дня мы решили запустить челлендж **#ЖИВоЗдоровье**

На протяжении месяца (с 23 марта по 23 апреля) нужно:

1. сделать фото или видео и выложить пост на своей страничке ВКонтакте или Инстаграм с описанием того, что вы делаете, чтобы быть здоровым,
2. добавить хештеги #ЖИВоЗдоровье #ЖИВИздоро #газетаживи,
3. чем больше публикаций и лучше их качество, тем выше шансы на победу.

Победитель будет назван 24 апреля на акции **«ЖИВИ здоровово»** в ТРК «Петровский».

Самые яркие моменты челленджа будут публиковаться в нашей группе, поэтому скорее подписывайтесь ----->



На фото редакция газеты «ЖИВИ» в жилетках Олимпийской сборной РФ с Д. Губерниевым



Алсу Баянасова, Алина Романова, Анна Иванова

Главный приз - жилетка Олимпийской сборной России!

#ЖИВИзДОРОВО

Что ижевчане знают о здоровом образе жизни?

В наше время тема здорового образа жизни актуальна как для подростков, так и для людей в возрасте. Мы решили провести опрос и узнать у жителей Ижевска, следят ли они за своим здоровьем? 50 горожанам от 14 до 70 лет были предложены 5 вопросов. Ответы разные. Давайте их узнаем.

1 Какое сердцебиение должно быть у здорового человека?

Ответ: 60-90.

На этот вопрос правильно ответили лишь жители в возрасте. Молодое поколение думает, что это не важно, но они глубоко ошибаются. Эксперты отметили, что высокая частота сердечных сокращений в подростковом возрасте повышает риск преждевременной смерти вдвое. Регулярно проверяйте свой пульс и в случае его повышения обращайтесь к врачу.

2 Полезно ли заниматься плаванием?

Ответ: Да, полезно.

Половина опрошенных ответила, что плавание - это хобби, которое нужно для тех, кому некуда тратить своё время. А другая половина сказала, что плавание - это отличный способ похудеть, восстановиться после тренировки и просто прокачать большинство мышц.

Полезно ли плавать и почему? Экспертное мнение



Денис Жуковский,
тренер студенческой
хоккейной команды
«Удмуртия»:

«Во время плавания 90% тела погружено в воду, и нагрузка - минимальная. На ваши плечи ложится вес, составляющий 10% от общей массы. При таких видах деятельности, как лыжи, бег, прыжки, происходит нагрузка на все суставы, что чаще всего приводит к травмам. Плавание же помогает восстановить физическую структуру тела. Я вылечил 3 сердечных заболевания благодаря этому замечательному виду спорта. Даже после успешной тренировки мы с командой идём в бассейн, чтобы привести мышцы в тонус».

3 Какое количество воды нужно выпивать человеку в день?

Ответ: не менее 2 литров.

Жители Ижевска думают иначе. Однако вода нужна нам для: - растворения веществ, поступающих в организм; - поддержания оптимального давления в клетках; - участия в синтезе веществ; - увлажнения тканей; - выведения токсинов и шлаков. Именно поэтому мы должны выпивать в среднем 2 литра воды в день.

4 Нужно ли делать зарядку по утрам?

Ответ: да.

Все ижевчане ответили правильно. Действительно, зарядка очень полезна: десятиминутная активность с утра поможет нам взбодриться и зарядиться энергией на весь день. Зарядка - это легко и просто, но не стоит путать её с полноценной тренировкой.

Время выполнения утренней разминки - не более 10 минут.

5 Что является залогом здоровья?

Ответ: чистота.

Горожане ответили, что залогом здоровья являются витамины. Отчасти это правильный ответ, но на самом деле - это чистота. Ежедневная гигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и профилактических мер. Кроме того, это заряд бодрости, энергии и жизненного тонуса.

Гигиена важна особенно сейчас. Но не стоит бегать по магазинам в поисках антисептика, просто мойте руки с мылом и погаше.

Мнения людей расходятся, но, так или иначе, многие следят за своим здоровьем с помощью физических упражнений и правильного питания. И это здорово. Берём с них пример и занимаемся о себе и о своих близких.

Александра Антипова

Почему молодёжь не за ЗОЖ?

К сожалению, курение и алкоголь настолько прочно вошли в жизнь современной молодёжи, что бороться с ними с каждым годом становится всё труднее и труднее. Мы решили выяснить, что становится причиной нездорового образа жизни.

По результатам опроса ВКонтакте (приняли участие 66 ижевчан от 14 до 20 лет), **48%** подростков начинают употреблять вредные вещества, чтобы **снять напряжение**, расслабиться. Затуманенное состояние только даёт

илюзии, человек не видит ничего вокруг. **36%** опрошенных делают это, чтобы **повысить своё настроение**. Среди молодёжи особой популярностью пользуются наркотики и алкогольные энергетические

коктейли, которые придают энергию, поднимают настроение. И **16%** молодых людей употребляют вредные вещества, чтобы **поддержать компанию**. Большинство из ребят попадают в такое окружение, где все

курят. Подобный пример вызывает интерес к сигаретам, даёт ложное понимание того, что это модно.

Как с этим бороться?! Читайте в следующем выпуске «ЖИВИ».

Софья Турбина

Что такое антинаркотическая пропаганда?

Все знают и понимают, что такое «пропаганда» в словосочетании с фразой «здоровый образ жизни». А что такое антинаркотическая пропаганда? Узнаем у **Галины Якушевой**, координатора Молодёжного антинаркотического движения Ижевска, педагога-организатора Штаба профилактики «Подросток» МБОУ ДО ЦПК «Пульс».



- Расскажите, что такое антинаркотическая пропаганда?

- Это всё, что что связано с «АНТИнагротиками»: спорт, саморазвитие, ЗОЖ. Всё то, что помогает человеку развиваться, заниматься чем-то гораздо более важным и полезным, нежели употреблять наркотики, сигареты и алкоголь. У нашего штаба добровольчества четыре направления работы

- фотография надписей, профилактические акции, открытые встречи и, совсем недавно открывшийся, социальный театр.

- Какова статистика наркоситуации в Ижевске?

- По данным Городской антинаркотической комиссии, в

2019 году в Ижевске выявлено 4873 наркопотребителей, 60% из них ещё нет 18 лет, это 2924 человека. Зарегистрировано 29 наркопреступлений, 13 из них совершены учащимися профессиональных организаций, 9 - учащимися школ. В сравнении с 2018 годом произошёл рост наркопреступлений на 2%. Также зафиксировано 8 смертельных отравлений. 586 подростков состоят на различных видах учета.

- А что нужно сделать, чтобы оградить своих знакомых от первого употребления?

- Совет один - как можно больше занимайтесь полезной деятельностью: читайте, рисуйте, ходите на спорт, реализуйте проекты, чтобы в мыслях не было ничего подобного.

- Допустим, человек уже начал употреблять наркотики.

Можно ли его каким-либо образом остановить? Оградить от этой зависимости?

- Все люди - уникальны. Единого принципа решения нет, но подход найти всегда можно. Очень важно, чтобы сам человек этого хотел, без его усилий это будет очень трудно или вовсе безрезультатно. А ещё нужно найти хорошего врача. Такие работают в Республиканском наркологическом диспансере.

- В вашей группе ВКонтакте часто выходят новости о выходах в различные школы и техникумы. Расскажите, пожалуйста, что это за проект?

- Этот проект называется «Равный - равному». В нём подростки работают вместе, чтобы достичь общей цели. Мы ушли от лекций, наш формат более интерактивный. В самом на-

чале встречи мы обсуждаем тему, а после этого в формате интерактивов разрабатываем мероприятия. Результат классный. Подростки всегда говорят, что хотят видеть нас снова, и даже присоединяются к нам.

- Что нужно сделать человеку, который хочет стать волонтёром молодёжного антинаркотического движения?

- Всегда можно прийти к нам в Штаб на ул. Удмуртская, 245. Также можно написать в нашу группу ВКонтакте vk.com/shppodrostok.

Мы встретимся лично и расскажем обо всех проектах.



Мария Моисеева



#ЖИВИОЛЮДЯХ

«Крепко держатся!»: как пытаются сохранить удмуртский язык

Я знаю,
Я вроде бы чувствую:
Жикъя – от слова (жикыт)
Считаю великим искусством
Аккуратный
Удмуртский
Быт!

(с) **Богдан Витальевич**
Что мы знаем об удмуртском языке?

Вероятно, вы слышали его из уст (деревенских) бабушек или в лучшем случае сталкивались с ним в школе. Не углубляясь, можно подумать, что искренний интерес к удмуртскому языку проявляет лишь старшее поколение, а образование поддерживает его из чувства долга и «надобности». Думаю, нам давно пора разобраться в своём поистине родном языке.

Для его сохранения нужно приложить усилия. Согласитесь, что смысл есть в этом лишь в том случае, когда желание искреннее, сердечное. Сейчас мы узнаем, кто же «болеет» удмуртским языком.



Анастасия Шумилова

«Начала писать стихи на удмуртском языке, когда мне было 24 года. Я чувствовала, что мне чего-то не хватало в удмуртской поэзии, и я решила заполнить эту нишу в первую очередь для себя. Также творчество помогает мне глубже постичь суть, логику и красоту родного языка, и я заново влюбляюсь в него», – поделилась **Анастасия Шумилова**, поэтесса, которая не только пишет на удмуртском языке, но и преподает его! Она выпустила несколько сборников стихотворений собственного сочинения: «Ку», «Дыр-экто» и так далее.

Говоря об удмуртской поэзии, стоит отметить её мелодичность, которая утрачивается в переводе. Так, стихотворения теряют свою красоту, а порой и смысл, как, например, русские выражения в переводе на английский. Поэтому ценителям поэзии, для полного

удовлетворения родным этносом придётся выучить удмуртский язык.

Одна из наших землячек, кажется, посвятила свою жизнь Удмуртии и её этносу.

Дарали Лели – дизайнер удмуртских глаштэев, писатель, драматург, руководитель театра на удмуртском языке «ЮМОК», куратор удмуртских проектов в «Арт-Резиденции».

«Официально я уже год не работаю, сейчас занимаюсь несколькими проектами, главный из которых – магазин удмуртского дизайна «Даралилаква». Область моих интересов – это создание современной удмуртской одежды и всё, что связано с возрождением этнического костюма старинного края. После общения с нашим дизайнером, реставратором удмуртского национального костюма Татьяной Никитичной Москвиной, я поняла, насколько «грамотно» традиционное платье... Народные костюмы – это вещи, которые исполь-

зовались веками, в них нет ничего лишнего. Я хочу вернуться к удобному народному платью, но чтобы оно было комфорtnо для города».

Помимо национальной одежды

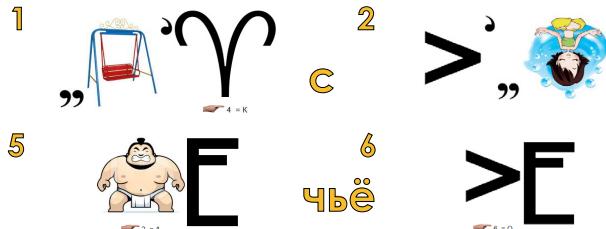
Дарали Лели создала театр «ЮМОК», который знакомит молодёжь с удмуртскими театральными деятелями, а главное – с языком.

«Театр «ЮМОК» я создала как один из ресурсов развития удмуртского искусства в городе. Хочется, чтобы в Ижевске лучше знали про современную удмуртскую литературу, драматургию, чтобы у молодежи была возможность видеть и участвовать в процессе создания пьес, возможность реализовать себя в городе».

В Удмуртии есть люди, которые горят идеей сохранения и распространения национальной культуры. Давайте равняться на них, интересоваться традициями коренного народа. И, если национальность позволяет, с гордо поднятой головой говорить: **Я – Удмурт!**

Ксения Курбатова

Ловите наше послание



Разгадав ребусы, вы сможете составить известную фразу **Евгения Иваннинского**. Возможно, именно она поможет вам изменить свою жизнь!



Человек с большой буквой – это человек, чье счастье большое – счастье

Герои нашей Родины

За годы многое забывается. Подвиги, которые совершили наши прадеды и прабабушки уходят в прошлое. Мы, их потомки, должны быть благодарны им за мирное небо над головой. А знаете ли вы о подвигах героев нашей Родины? Проверим.

1. **Какой советский лётчик** протаранил своим горящим самолётом колонну немецкой техники?

- А) Иван Кожедуб
Б) Николай Гастелло
В) Николай Гулаев

2. **Какой советский лётчик** вернулся к полётам после ампутации обеих ног?

А) Григорий Речкалов

- Б) Александр Покрышкин
В) Алексей Маресьев

3. **Какая лётчица совершила таран вражеского самолёта?**

- А) Екатерина Зеленко
Б) Лидия Литвяк
В) Надежда Попова

4. **Она была жестоко замучена и приговорена к казни,**

перед которой выкрикнула: «Москву вам не взять. Прощай, Родина! Смерть фашизму!».

- А) Мария Севостьянова
Б) Анна Гаврилова

В) Зоя Космодемьянская

5. **Этот конструктор стал одним из главных разработчиков легендарной установки залпового огня, ласково прозван-**

ной в народе «Катюшой».

- А) Владимир Галковский
Б) Константин Иванов
В) Михаил Тихонравов

1. Б., 2. Б., 3. А., 4. Б., 5. А.

Дарья Мазязина

Больше информации о героях Великой Отечественной войны вы сможете найти в нашей группе ВКонтакте vk.com/gazeta_zhivi в рубрике **#ЖИВИоВойне**. Например, там вы узнаете, почему улица Ижевска названа именем Т. Барамзиной, В. Сивкова и А. Сабурова.

Благодарим за возможность издания газеты торгово-производственную компанию «Танцующие»!



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #волонтерыИжевска и #УТРОРСМ

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

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

Над выпуском работали: А. Антикова, А. Грудцина, А. Опалева, А. Романова, Д. Мазязина, Е. Князева, Е. Ланкова, Е. Растворова, Е. Суханова, Е. Шушков, К. Курбатова, Л. Лайшевцева, М. Моисеева, П. Маркова, С. Симанова, С. Турбина.

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

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

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

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.