



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

#ЖИВыенности

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

2

#ЖИВИсумом

Стоит ли учиться за рубежом? Фразы, которые **убивают** русский язык.

5

#ЖИВИздорово

Расскажем, как **избавиться от телефонной зависимости** и покажем **упражнения для глаз**

6

#ЖИВИволонтерством

Быть экологичным – сложно? Докажем обратное! А ещё расскажем о **волонтерском празднике**

8

Итоги «добротого» года

Среди жителей Удмуртии в любую минуту готовы протянуть руку помощи более **20 тысяч добровольцев**. И с каждым днём это число растёт! Масштабы добровольчества расширяются, в каждом уголке республики в волонтерской работе принимают участие десятки и сотни человек.

За год благодаря работе волонтеров посажено свыше **10.000** деревьев, собрано более **1.000** тонн мусора, благоустроено более **300** памятников, проведено более **100** учений по предотвращению ЧС, собрано более **200** тонн макулатуры и проведено несколько **сотен** социальных акций. Согласно опросу ВЦИОМ, готовность стать волонтерами выразили **68%** опрошенных – это в основном молодежь до **24** лет (**80%**). Участие в благоустройстве территорий – самый популярный вид волонтерской деятельности (**72%** россиян). Около половины граждан перечисляли деньги нуждающимся в помощи (**51%**) и участвовали в сборе пожертвований (**47%**).

Авторам, читателям
газеты «Живи»
творческих успехов
и новых свершений!
Пусть 2020 год будет
лучшим!

Александр Владимирович БРЕЧАЛОВ,
Глава Удмуртской Республики



С НОВЫМ ГОДОМ!



#ЖИВИпраздником

Предновогодье и неизвестные праздники. Интервью с Дедом Морозом и Снегурочкой

10

#ЖИВИзажигай

Смотрим на **Москву** глазами девушки 17 лет, узнаём, как не утонуть в «Океане»

12

#ЖИВИтворчеством

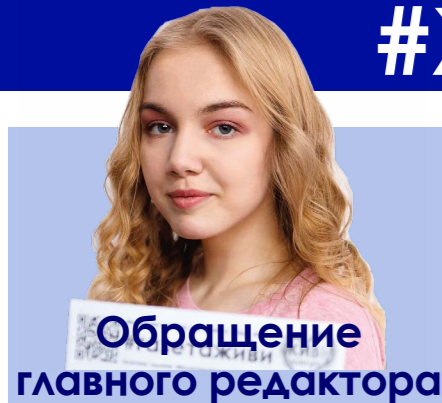
Расскажем о нашем альма-матер - **Центре детского творчества Устиновского района**

14

#ЖИВИграя

Скоро Новый год! Вас ждут **гороскоп, ребусы и праздничный кроссворд**

16



Обращение главного редактора

Привет, дорогой друг. Уже в самом разгаре вторая четверть. Это значит, что скоро нас ждёт целая череда праздников. День отказа от курения (21 ноября), День матери в России (24 ноября), Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря), Международный день волонтера (5 декабря), Новый год (1 января). Последний, думаю, многие ждут больше всего. Я очень люблю атмосферу этого праздника: килограммы мандаринов, украшения, подарки, вся семья в сборе.

Также Новый год для меня – это время, когда сбываются самые заветные мечты. В этом году ощущение праздника пришло очень рано, где-то в начале ноября. Тогда начали сбываться желания, о которых до этого я даже не мечтала. Выпуск газеты «ЖИВИ» за сентябрь-октябрь вышел в цветном формате. Учебно-уютные сборы клуба (это традиционное мероприятие редакции на сплочение и командообразование) прошли в лагере с ночевкой. А сейчас мы с моими подругами отдыхаем в одном из самых лучших детских центров России – в «Артеке». Ну это ли не сказка?

Одним из важных составляющих исполнения желаний и достижения целей считаю правильную их формулировку на стадии «Я хочу...». Сама часто пользуюсь техникой «S.M.A.R.T.», которой сейчас и хочу поделиться.

1. S (англ. Specific) – Конкретность и ясность.

Вопрос: Что именно я хочу достичь?

Пример: Сдать экзамен по русскому

2. M (англ. Measurable) – Измеримость.

Вопросы: Какие результаты покажут завершение цели? Какие факты подтвердят, что цель достигнута?

Пример: На «отлично» на 75+ баллов

3. A (англ. Achievable) – Достижимость.

Вопросы: Смогу ли я достичь эту цель? Не слишком ли она сложная или лёгкая? Что может помешать? Что – помочь?

Пример: Если я начну готовиться незамедлительно, то к концу года смогу отлично написать.

4. R (англ. Relevant) – Согласованность, важность.

Вопрос: Для чего нужен этот результат?

Пример: Высокие баллы позволят мне поступить в выбранный ВУЗ.

5. T (англ. Time bound) – Определённость по срокам.

Вопросы: Сколько времени нужно для того, чтобы прийти к успеху? В какие сроки? Когда должен быть получен запланированный результат?

Пример: К июню 2020 года

Попробуй поставить цель по этой методике прямо сейчас.

И пусть 2020 год станет временем её достижения!

С любовью, Лилиана Ханова

«Шагай, Ижевск! Живи, Удмуртия!»



6 октября в Ижевске прошло грандиозное событие российского масштаба – Всероссийский день ходьбы. Десяток олимпийских чемпионов – гостей Удмуртии и наших земляков – вместе с ижевчанами прошли дистанцию в 2020 метров в честь будущей Олимпиады в Токио. Конечно же, событие не обошлось без помощи волонтеров. Добровольцы помогали на регистрации, на всей дистанции, организовывали интерактивы.

«Я считаю, что это мероприятие очень важно для нас, потому что это популяризация здорового образа жизни, поддержание здоровья ижевчан и ещё одно доказательство того, что Ижевск – это столица спорта», – волонтер Павел Елисеев.

Жители Ижевска и знаменитые личности поддержали будущую олимпийскую сборную России, потому что только вместе мы – сила!

Алсу Баянасова

В учении нельзя останавливаться!

13 октября в Штабе Городских Проектов «ЛИФТ» с самого утра проходили тренинги в рамках уникального проекта «День Т».

Он направлен на популяризацию неформального образования. По словам руководителя «Креативного капитала», главного организатора «Дня Т», **Александра Михайлова**, на прокачку своих умений и навыков в это воскресенье пришли более 100 человек.

Каждый имел уникальную возможность посетить обучающие мастер-классы и тренинги с глубоким погружением в самые различные темы. А во время перерывов можно было познакомиться поближе, обменяться контактами и просто попить чай в приятной компании.

Софья Турбина

«Не/смотря ни на что»



Киноклуб «Живое кино» – акция, которая проходит в Ижевске уже 7 лет. И каждый раз после просмотра фильма мы видим восторженные лица гостей. Они понимают зна-

чимость проблем современного общества и готовы к дискуссии, могут с легкостью рассуждать над поставленными вопросами.

Киноклуб, который прошёл 18 октября в штабе городских проектов «ЛИФТ», был посвящен мотивации. Ключевым этапом стал просмотр фильма «Не/смотря ни на что». Он о том, как достичь своей цели вопреки обстоятельствам. После просмотра – обсуждение, где каждый смог рассказать о том, как он идёт к своей цели, кто ему помогает в этом и поддерживает. А дальше – постановка целей по технике «SMART». (Читайте подробнее об этом в обращении главного редактора Лилианы Хановой).

Скорее и вы ставьте свою цель и прокладывайте путь к её достижению. А чтобы мотивация появилась как можно скорее и действовала более эффективнее, посмотрите фильм «Не/смотря ни на что». Он способен перевернуть ваши взгляды на многие вещи. Сделайте это сегодня, посвятив час своего времени встрече с невероятным человеком по имени Салия, который всё смог, несмотря ни на что.

Алина Романова, Алина Опалева

Школа лидеров



Предпоследние выходные октября для ребят из детского правового движения выдалась очень интересными и насыщенными. Ресурсный центр гражданско-правового воспитания подростков и молодёжи пригласил их в Штаб городских проектов «ЛИФТ». Там прошла Школа лидеров.

73 активиста два дня участвовали в образовательных площадках и мастер-классах. С навыками Softskills для достижения успеха ребят познакомила Юлия Пентина, заместитель директора школы 93, деловыми играми по правам человека заинтересовал руководитель Штаба «ЛИФТ» Евгений Шилаев, мастер-класс на командообразование провела Наталья Дюгаева, методист Центра детского творчества Устиновского района. Школа вокала Андрея Суднишникова вдохновила ребят использовать в своей работе музыкальное творчество, а академия Танца «Le Versailles» сделала приятный подарок – творческий номер для всех ребят.

Лидеры правовых отрядов познакомились с волонтерским отрядом «HELPER», который представил новую игровую программу к всемирному дню пельменя, а их руководитель Роза Хисматова на мастер-классе рассказала, как готовятся игровые программы.

Два дня пролетели на одном дыхании, ребятам не хотелось расходиться, но к сожалению, всё заканчивается, как и осенняя сессия Школы лидеров детского правового движения. Все ребята выразили желание принять участие и в зимней сессии. Ждём и готовимся.

Татьяна Нечаева

Доброволец года 2019

25 октября прошёл финал регионального конкурса «Доброволец года – 2019». Событие объединило более 100 добровольцев, лидеров и руководителей некоммерческих организаций Удмуртии.

С самого утра конкурсанты собрались в Доме Дружбы Народов, чтобы поделиться итогами деятельности за год. На церемонии открытия с напутственной речью выступили начальник отдела дополнительного образования Министерства образования и науки УР – Ольга Витальевна Бускина и министр по физической культуре, спорту и молодёжной политике – Александр Ильич Варшавский. От лица главы Удмуртской Республики они высказали огромную благодарность волонтерам за их труд.

Конкурсные испытания проходили в два этапа. Сначала конкурсанты приняли участие в деловой игре, где смогли узнать друг друга и обменяться опытом. А далее их ожидал тест на знание истории и теории волонтерского движения.

Каждый доброволец получил сертификат об участии. 20 ноября в группе «Добровольцы Удмуртии» будут оглашены по три лучших представителя каждой номинации, а награждение состоится 10 декабря.

Екатерина Князева

Чир спорт – наш спорт!



27 октября в спортивном комплексе «Арена» было жарко. Там собрались чирспортсмены с горящими глазами, они пришли показать всё, на что способны! Соревнования по массовому спорту «Ступени мастерства» проходят в республике уже второй раз. Именно они открывают новый сезон для чирспортсменов.

На соревнованиях чирспортсмены продемонстрировали отдельные элементы своих выступлений. От правильности их выполнения зависело то, какую ступень мастерства присудят юному спортсмену. Кто-то подтвердил свои прошлогодние результаты, а кому-то удалось проявить себя и стать на ступень выше.

47 литров «жизни»

30 октября в Ижевске на Республиканской станции переливания крови прошла пятая юбилейная акция «Донорская осень». Её участники – молодые люди от 18 до 30 лет, как впервые сдающие кровь, так и имеющие опыт кроводачи.

На станции около 100 неравнодушных людей сдали кровь и её компоненты. Это 47 литров, необходимых для лечения наиболее сложных категорий больных. Участники первой акции 2015 года уже стали регулярными донорами. Все доноры, про-

шедшие процедуру сдачи, получили памятные подарки.

«Когда люди впервые приходят на акцию вместе с друзьями или знакомыми, они зачастую становятся активными донорами. Это самый главный плюс «Донорской осени». Я сравниваю это движение с рекой. Она никогда не засохнет, если в неё впадает множество маленьких ручейков. Каждый донор – это тот самый ручеек, который своей кровью вкладывает частичку в такое доброе дело», – поделился **Алексей Зараев**, главный врач Республиканской станции переливания крови.

Спасибо всем неравнодушным. Всем, кто нашёл время и пришёл на станцию переливания крови, чтобы встретить эту осень добром. Вместе мы помогли кому-то выздороветь.

Помните, что прийти и сдать кровь на станцию можно в любой будний день с 7:45 до 12:00, в пятницу с 7:45 до 11:00. Адрес: ул. Воткинское шоссе, 79.

Анна Иванова

«Я теперь медийщик!»

Так может смело заявить любой волонтер, который был 31 октября на творческой лаборатории «Проба пера» в школе 77 города Ижевска. 130 волонтеров, 25 руководителей школьных волонтерских отрядов, 10 медиагрупп и 6 мастер-классов – творческая лаборатория в цифрах.

В гости к волонтерам пришли профессиональные спикеры и рассказывали самые интересные факты из своей деятельности и поделились лайфхаками. Всё для того, чтобы обучить волонтеров основам эффективного сопровождения их деятельности в социальных сетях.

В программе лаборатории были и презентация деятельности волонтеров по направлению «журналистика», и анонсирование мероприятий газеты «ЖИВИ», и мастер-классы, и игра «Медиаволонтер». Но самым ожидаемым событием встречи оказался работа мастер-классов.

Для чего людям поэзия рассказал Андрей Гоголев – писатель, автор нескольких книг. А секреты «вкусных» текстов раскрыла Ксения Стрелкова – пресс-секретарь Министерства культуры УР, член Союза журналистов России. О том, как работать в Интернет-СМИ поведала Кристина Берестова – редактор информационного агентства «Удмуртия». А том, как «прокачать» аккаунт своего волонтерского отряда в социальных сетях рассказала Ольга Князева – SMM-специалист. Лайфхаками хороших фотографий поделился Филипп Павлов – автор проекта «Фотоволонтеры Удмуртии». Что делать, чтобы быть интересным и полезным блогером? Об этом и не только рассказала Альфия Варнаева – журналист, выпускающий редактор информационного агентства «Удмуртия», блогер

После информативных мастер-классов всех участников ожидала игра «Медиаволонтер», на которой каждый участник смог на практике применить теоретические знания. Образован 10 медиагрупп, активисты практиковались в 6 направлениях: копирайтинг, фотография, литературное творчество, продвижение в социальных сетях, блогинг, работа с Интернет-СМИ. У каждой медиагруппы была своя тема, по которой выполнялись все задания. По итогам все участники получили подарки, а победители – главный приз.

Все остались довольны встречей с профессионалами, а также смогли пообщаться друг с другом, на практике отработать знания, получить ценные советы по подготовке к конкурсу «Проба пера», который проходит в Ижевске в учебном году.

Алёна Белозерова, Анастасия Варламова

Россию строить молодым!



С 1 по 6 ноября в детском молодёжном лагере «Ёлочка» прошла образовательная смена Удмуртской организации Российского союза молодёжи «Кадры решают». Здесь собрались 30 представителей местных организаций УТРО РСМ со всей Удмуртии, чтобы решить наиболее важные задачи на следующий год.

На мастер-классах участники узнали, как работать в команде, быть лидером, планировать время, бороться со стрессом и многое другое. Тяжёлые учебные будни кураторы «разбавляли» играми на улице, дискотеками и дружескими посиделками.

Всего за 5 дней участники смены поделились опытом и внесли огромный вклад в развитие УТРО РСМ. Ребята повторили историю РСМ, создали план работы на 2020 год и макет будущего буклета УТРО РСМ, а также описали правила отбора в ряды Союза и критерии наделения статусом «лучший член РСМ».

«Я решила, что поеду, ещё в августе и с нетерпением ждала эту кадровую школу. Это встреча со старыми друзьями, новые знакомства и, конечно же, бесценный опыт и знания о любимой организации. А ещё мой день рождения! Такой «коктейль» далеко не везде можно встретить. Я довольна всем, цели достигнуты. Единственное, я бы добавила ещё людей. Чем больше – тем интереснее и атмосфернее. Такие смены помогают выходить из зоны комфорта, опробовать задумки в безопасной среде. Ребята учатся работать в любых условиях, находить компромисс и понимать друг друга. А мне помогают отыскать новые лица для кадрового резерва вожатых профильных смен УР «Вожак». Верю, что ребята начнут реализацию наработанного во время смены, и совсем скоро мы увидим результаты», – рассказала **Татьяна Кунгурова**, куратор Школы.

Смена «Кадры решают» проходит уже не первый год. Каждая из них была максимально загружена учёбой и практикой. Но после россомольцы остаются заряженными, готовыми работать и менять их организации к лучшему. Кадровая школа послужила толчком к созданию мероприятий УТРО РСМ на местном и региональном уровнях.

Анна Иванова, Александра Грудцина



Долой хандру!

«Вот и осень наступила...». Сейчас самые романтические из вас должны были вспомнить продолжение этого известного стихотворения.

Вспомнили? Молодцы, поздравляю! Теперь всем понятно, что в школе вы учитесь не зря. Но порой школа со своими уроками и большим количеством домашнего задания доводит до точки кипения, когда хочется сбежать, кричать и раскидывать учебники.

Знакомо? Тогда специально для вас есть очень простой способ преодолеть этот кризисный момент. Уверена, что этот способ вам понравится!

К концу учебной недели, а чаще всего в субботу, наши

силы на исходе. Потом воскресенье с его «О боже, надо успеть сделать уроки! Ничего не успеваю!» или «Доча/Сына, уберись в комнате!». А затем ты валяешься в кровати с мыслями о том, что завтра снова в школу и нужно пережить ещё одну неделю. И снова всё по кругу.

А что если не переживать неделю, а жить в ожидании чего-то... приятного? Да, все же замечали, что жить намного приятнее, когда знаешь, что тебя ждёт хэппи-энд. Так вот, **идея проста – устрой себе один праздник в конце недели или в течение недели.** Например, я каждую среду хожу на занятия по зумбе. Фишка

в том, что эти занятия ведёт супервесёлый инструктор, который на протяжении всего занятия что-то выкрикивает, смеётся и подбадривает. На него невозможно смотреть без улыбки. Вот вам и заряд позитива на всю неделю и, как бонус, плюс к вашему здоровью.

Вы можете придумать, что вашей душе угодно и что ей понравится. Можете купить любимую булочку и посмотреть фильм или же самому приготовить десерт. А можно встретиться с друзьями и петь песни под гитару или остаться дома и в обнимку с пледом и ароматным чаем/кофе с маршмэллоу почитать книгу. Главное, чтобы вам это нрави-

лось и было, чего ждать с нетерпением!

Но не переусердствуйте! Если таких праздников много на одной неделе, то они теряют своё значение, пропадает «магия ожидания», трепет от скорого наступления приятного момента и счастье его процесса. Это должно быть похоже на своеобразный обряд, событие, которое бывает только раз, как день рождения, к которому вы тщательно готовитесь заранее. Очень надеюсь, что такой совет поможет сделать вашу жизнь интереснее и проще!

Марина Голубова,
отряд «Источник добра»
лицей 30

#Учись_с_ЖИВИ

Незаметно пролетела первая четверть, в разгаре - вторая. А это значит, что половина учебного года уже позади. Но не надо забывать про оценки. Вторая четверть короткая и нахватать (пар) по **обществознанию** легко, если не сделал домашнее задание или плохо понял тему. С первым у тебе точно не помогу, а второе решу с лёгкостью. Лови подборку сайтов для изучения столь интересного предмета.

- 1) www.hro.org**
Международные документы по правам человека на сайте «Права человека в России».
- 2) www.uznay-prezidenta.ru**
«Президент России – гражданин школьного возраста» – сайт, где можно найти ответы на вопросы о президенте, конституции, государственных символах и о многом другом.
- 3) www.democracy.ru**
Сайт для тех, кто заинтере-

сован в развитии демократии в России. В разделе «Хочу всё знать» можно найти ответы на вопросы о государственном устройстве, о роли законов, о процессе их создания и применении, о способах разрешения возможных споров, а также можно проверить своё знание основ демократии.

4) danur-w.narod.ru
Методический материал для педагогов и информация

для учеников. Теоретические вопросы и практикум для учащихся 8-11 классов средней общеобразовательной школы.

5) be.economicus.ru
Электронная версия учебника по вводу курсу экономики М.А. Сторчёвой.

Источник:
www.150solumc.edu/site/rp181a01.html

Лиана Ханова

Как полюбить литературу?

«Читатель проживает тысячу жизней, прежде чем умрет. Человек, который никогда не читает, переживает только одну»
(с) **Джоржа Мартина**

В наше время немногие люди уделяют литературе особое внимание. А почему? Все находят отговорки. У кого-то времени не хватает, кто-то с самого детства не понимает смысла чтения для удовольствия, а кто-то вырос в той среде, где это дело презирают. Тем не менее, литература даёт возможность получить ценный жизненный опыт и по-новому взглянуть на мир вокруг.

Существует множество **способов эффективного чтения**, я поделюсь («рабочими») для меня.

1. Поставить цель. В первую очередь определись, зачем тебе это нужно. Если приступить к чтению с мыслью «Ой, 4 тома «Войны и мира» я никогда не осилю, да и зачем читать, если можно посмотреть сериал?», то ничего не выйдет. Советую определить чёткую цель, чтобы литература была в радость, а не в тягость. Например, «Я хочу прочитать «Войну и мир», чтобы лучше разобраться во времени Отечественной войны, чтобы изучить поведение разных слоёв общества, и чтобы про-

следить за развитием главных героев». **Совет:** во время чтения параллельно писать краткий конспект, чтобы информация точно запомнилась.

2. Составить график чтения. Рекомендую выбрать книгу, определить время для прочтения, посмотреть количество страниц. Далее время разделить на количество страниц (1800 страниц/30 дней = количество страниц в день). При таком способе ещё развивается самодисциплина, что немаловажно. **Совет:** найди в интернете и распечатай или нарисуй сам и повесь на видное место трекер для отслеживания.

3. Определить время и место для чтения. Многие жалуются на нехватку времени, но это всего лишь отговорки. Важно в своём режиме дня оставлять место для литературы, так как она способствует развитию как умственных, так и моральных способностей. **Совет:** читать каждый день в одно и то же время для того, чтобы это стало привычкой.

Чтобы полюбить литературу, нужно читать, анализировать после, знакомиться с критическими статьями, обсуждать это с другими. Всё получится!

Анастасия Варламова

Учитель с большой буквы

Учитель - слово, которое нужно писать с большой буквы! Это Призвание, которое требует от человека всех его сил и способностей без остатка!

Это Служение, которое не знает каникул и перерывов!

В гимназии имени Кузубая Герда (г. Ижевск), работает много талантливых, прекрасных, умных и справедливых учителей. Но одна из лучших –

Светлана Аликновна Артемьева. Она поражает своей тактичностью, умением привлечь



интерес ученика к предмету. Она так интересно рассказывает о грамматике русского языка, что даже такой сложный материал дети изучают с интересом.

Это Учитель, уважающий мнение ученика, она умеет слушать и слышать.

Светлана Аликновна очень открытый и искренний человек.



Хочешь учиться за рубежом?

Каждый, кто хочет уехать жить и учиться за границу, преследует свои цели. Кто-то хочет уйти от ежедневной идентичности и открыть для себя что-то новое, кто-то видит больше перспектив развития профессии, с которой он решил связать свою жизнь. В любом случае каждый из нас решает для себя сам: готов ли он покинуть родную страну ради обучения за границей. Разберём подробнее!

Плюсы

1. Высокий уровень развития. Для студентов постоянно устраивают практику.

2. Стажировка и возможность построить международную карьеру. Все зарубежные вузы сотрудничают с ведущими мировыми компаниями, и устроиться на работу после стажировки будет намного легче.

3. Большая сфера выбора специальностей. В иностранных университетах существует программа выбора специальности. Никто не заставит вас ходить на нелюбимую физкультуру, но вы приобретёте возможность выбрать дополнительные курсы, в которых заинтересованы.

4. Новое место и культура. Никогда не интересовались культурой другой страны? Зря, потому что ваш кругозор растёт, а с ним меняетесь и вы!

5. Погружение в языковую среду. Выучить иностранный язык для многих – большая проблема, но именно обучение языку с его носителями самый проверенный и простой способ.

Минусы

1. Языковой барьер. Из плюсов вытекают и минусы. Многие университеты предлагают обучение только тем, кто хорошо владеет английским языком и сможет сдать экзамен.

2. Документы. Для обучения за рубежом вам потребуются достаточно поработать с тем, чтобы собрать целую кучу важных бумаг и оформить множество документов.

3. Высокая стоимость обучения. Тот пункт, из-за которого многие так и не решаются уехать учиться за границу. Семестр обучения может стоить так же, как год в столичном вузе. Несмотря на это, существует множество программ бесплатного обучения, а студенты многих вузов получают стипендию, которая полностью покрывает расходы на обучение.

Чтобы получить образование за рубежом, необходимо, прежде всего, выбрать несколько университетов для подачи заявления, узнать список документов и сроки. Также там должна быть описана система образования и порядок поступления.

Стандартный пакет вступительных документов:

- заполненная вступительная форма,
- имеющиеся дипломы и академические сертификаты с перечнем оценок и пройденных курсов,
- справка от российского высшего учебного заведения, подтверждающая возможность поступления в вуз в своей стране.

Важная особенность зачисления иностранцев в университеты – это вступительные экзамены. Комиссия решает, сколько и каких вступительных экзаменов нужно сдать после рассмотрения документов.

В Европе, согласно исследованиям, наблюдается возрастающая потребность в высококвалифицированных врачах, фармацевтах и медицинских техниках. В странах Азии сегодня быстрыми темпами развиваются высокие технологии и ИТ-индустрия. Неудивительно, что здесь существует и большой спрос на специалистов в этих областях. В странах Северной Америки востребованы архитекторы и инженеры.

Мифы

Предвзятое отношение к российским студентам. Хотя этот предрассудок и существует, хочется сказать, что это ерунда, многие зарубежные студенты наоборот интересуются Россией. А встретиться с неприятным можно везде!

Поступить – сложно, учёба – труднее. Для того чтобы поступить в престижный вуз, необходимо приложить немало усилий. Одно отличие: иностранные вузы не терпят списывания или плагиата – это может стоить вам диплома. Несомненно, учиться за границей намного престижнее, да и плюсов больше. Но для этого вам придётся сильно потрудиться и пройти это нелегкое испытание.

Выбор места обучения и будущей профессии – один из неотъемлемых этапов нашей жизни. Не забывайте, что можно получить и не одно высшее образование. Будьте смелее и учитесь там, где вам более комфортно, у вас всегда есть возможность что-то изменить!

Александра Грудина,
Алина Опалева

Фразы, которые убивают русский язык

Главная суть, ответная реакция, пернатые птицы. Режет слух? Знакомьтесь, это **плеоназмы** – словосочетания, в которых одно слово дублирует смысл другого. Плеоназм в русском языке – это **лексическая ошибка**.

- ✗ Его отличительные особенности
- ✓ Его особенности
- ✓ Подняться вверх по лестнице
- ✓ Подняться по лестнице

Словосочетание «отличительные особенности» является ошибочным. Слово «особенности» уже подразумевает под собой отличие (характерное качество или признак кого-либо или чего-либо)). Если вам важно подчеркнуть отличие, употре-

бите формулировку «отличительные характеристики». А лучше просто особенности. Коротко и ясно.

- ✗ Лично мне кажется
- ✓ Мне кажется
- ✗ Подняться вниз – невозможно. («Подняться» уже имеет значение «переместиться куда-то вверх».)
- ✗ Лично мне кажется
- ✓ Лично мне кажется

Один из самых очевидных плеоназмов – выражение «лично я» или «лично мне ка-

жется». «Мне» и «я» – местоимения первого лица. Без уточнения понятно, кому принадлежит это «лично». Не ваше другу, соседу или ещё кому-то. Лично вам.

- ✗ Взаимное / совместное сотрудничество
- ✓ Сотрудничество
- ✗ Ностальгия по прошлому
- ✓ Ностальгия

Ностальгировать можно по разным вещам – это правда. Но важно понимать, что само

слово «ностальгия» означает «тоску по прошлому». Вы наверняка встречали сочетание «ностальгия по прошлому». Это популярный поисковый запрос в Интернете. А ещё у поэта Андрея Вознесенского есть такие строчки: «Я не знаю, как остальные, но я чувствую жесточайшую не по прошлому ностальгию – ностальгию по настоящему». Но мы не Вознесенский, поэтому искореняем плеоназмы из речи.

Давайте вместе постигать тонкости родного языка и говорить грамотно!

Алсу Баянсова

(продолжение)

Повезло тому, кто на жизненном пути встретил такого Учителя. Профессионал своего дела, талантливый педагог, способный зажечь в сердцах учеников огонь познания, вовлечь их в водоворот интересной и неповторимой школьной жизни гимназии!

Светлана Аликновна родилась 20 июля 1969 года в селе

Малая Пурга, УАССР. Родители Широбоковы Эмма Константиновна и Алик Тимофеевич тоже оба были Учителями. Закончив в 1986 году УдГУ и получив высшее филологическое и педагогическое образование, первые ступени педагогической деятельности она проходила, работая в библиотеке им. А.П. Гайдара.

С 18 января 2002 года начала работать в гимназии им. К. Герда учителем русского языка и литературы. 21 февраля 2007 года ей присвоена высшая квалификационная категория Учителя. И вот уже 17 лет Светлана Аликновна работает в нашей школе.

«Глубокое уважение к личности каждого ребенка,

чуткое и заботливое отношение к нему являются главными принципами работы учителя» - вот её жизненное кредо!

Эрик Бельтюков



8 шагов к идеальной жизни

Чтобы улучшить свою жизнь, не нужно делать что-то сверхъестественное, достаточно просто вести здоровый образ жизни и иметь полезные привычки. Соблюдая эти правила, вы сможете изменить свою жизнь в лучшую сторону.

1 Чтобы чувствовать себя энергично и быть заряженным на весь день, нужно каждое утро **делать зарядку** хотя бы 10-15 минут. Или же танцевать под любимую музыку, потому что танцы – тот же спорт.

2 **Вода** обеспечивает переваривание пищи и всасывание питательных веществ из кишечника. Если воды в организме мало, появляются не-

приятные ощущения в животе и проблемы с пищеварением, поэтому пейте больше. Ещё лучше пить воду на голодный желудок.

3 Яркий экран – сильный раздражитель наших глаз, из-за чего бывает труднее заснуть, а на утро вы можете чувствовать себя вяло. Перед сном **не «сидите» в телефоне** или любом другом гаджете.

4 Учёные доказали, что **даже при 15-20 минутной ходьбе в день** продуктивность работы увеличивается. Также было доказано, что люди, передвигающиеся на автомобиле или на общественном транспорте, могут чаще страдать сер-

дечными болезнями, поэтому больше ходите пешком. Если до вашей работы или учёбы не так далеко, то лучше выбрать пешую прогулку. А до квартиры можно подняться по лестнице, а не на лифте.

5 Важные планы могут легко «вылететь из головы», планируйте день. **Заведите ежедневник и записывайте** всё необходимое, о чём можете забыть.

6 Если не хотите опаздывать, выходите из дома немного раньше, чем нужно. **Будьте пунктуальнее** и следите за временем.

7 Чтобы у вас дома было **чисто и уютно, делайте уборку, как можно чаще.**

Приберитесь, выкиньте лишние и старые вещи или отдайте людям, действительно нуждающимся в этих вещах.

8 Если хотите, чтобы у вас не было проблем с пищеварением, **питайтесь правильно.** Старайтесь не так часто употреблять такую вредную пищу, как фаст-фуд, газированные напитки, слишком сладкое и солёное.

Возможно, многие уже имеют такие привычки, но что-то вдохновит вас изменить ситуацию. Не забывайте, всё зависит от вас самих!

Дилара Гимадеева

Как избавиться от телефонной зависимости?



Вы не можете жить без телефона? Он нужен вам, как воздух? Вы не выпускаете его из рук ни днём, ни ночью? Если остаётся 3% зарядки, вы, за-

бывая про всё, ищите любой вариант «вернуть его к жизни»? Поздравляю! Все симптомы показывают, что у вас телефонная зависимость, нехорошо.

Если без телефона человек не может сделать ни шагу, испытывает сильную нервозность, когда нет доступа в сеть, каждые пять минут смотрит, нет ли новых сообщений, и даже при общении с друзьями или родственниками все

его мысли в телефоне, нужно срочно избавляться от телефонной зависимости

1 **Будьте терпеливы.** Не стоит сразу отказываться от телефона, необходимо постепенно уменьшать время его воздействия.

2 **Используйте беззвучный режим.** Так будет легче настроиться на нужный лад.

3 **Старайтесь выезжать в места, где нет связи,** например, посетите лес с

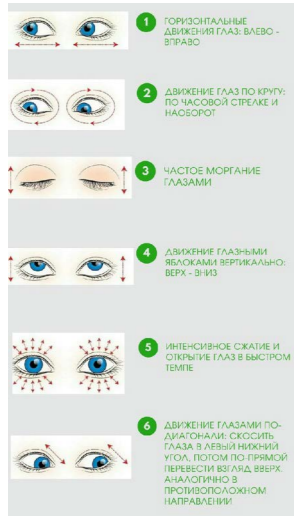
друзьями. Привыкайте к тому, что вы не всегда онлайн.

Важно понимать, что данная зависимость не позволяет человеку видеть то, что происходит вокруг него. Всё сводится к телефону, вы перестаёте нормально жить и радоваться тому, что вас окружает. Необходимо своевременно выявлять у себя проявления этой зависимости и вовремя начинать ей противостоять.

Мария Поздеева

Береги глаза Путь к здоровью и долголетию

Сейчас все пользуются электронными гаджетами. Часто их использование приводит к нарушению зрения, поэтому нужно делать гимнастику. Поехали!



Диана Макарова

В древнем Китае говорили: «Если вы хотите счастья на час – поспите. Если вы хотите счастья на день – сходите на рыбалку. Если вы хотите счастья на год – получите наследство. Если вы хотите счастья на всю жизнь – помогите кому-нибудь».

Волонтер – это человек, который готов добровольно посвятить часть себя и своего времени, чтобы принести пользу обществу. Иногда люди немного путают понятия и называют волонтерами тех, кто не взял оплату за какую-либо проведённую работу. Это неправильно, потому что цель добровольца не в бесплатной работе, а в том, чтобы принести пользу обществу и окружающим людям, сделать мир лучше. Настоящий волонтер должен стараться быть примером нравственности, бескорыстия, уметь сотрудничать и работать с самыми разными слоями населения. Мы все знаем, что волонтерство может принести много пользы как человеку, который этим занимается, так и тем, кто нуждается в волонтерах. Но знали ли вы, что **волонтерство может благоприятно влиять на ваше здоровье?**

Победа в борьбе со стрессом
Даже самые благожелательные люди испытывают стресс в своей жизни. В двух исследованиях, опубликованных в 2015 году, было установлено, что помощь другим может облегчить воздействие, которое ежедневный стресс оказывает на ваше физическое здоровье.

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
Волонтерство – это неплохой способ выйти из дома и отойти от экранов. В результате это может помочь в потере веса и снизить уровень холестерина. Исследование, проведённое в 2013 году, показало, что 10-й класс американских школьников, занимавшийся волонтерством, потерял больше веса и улучшил показатель холестерина в крови по сравнению со своими сверстниками.

Увеличение продолжительности жизни
Все вышеперечисленные улучшения накапливаются по мере взросления. В 2013 году исследование в журнале «Психология и старение» показало, что волонтерство снижает риск смертности среди

пожилых людей на четверть, независимо от того, каким было здоровье испытуемых до начала исследования.

Выработка гормона счастья
Вы когда-нибудь испытывали чувство тихой радости от помощи другим? Многие исследования показывают, что волонтеры менее подвержены депрессии, имеют более высокие уровни самооценки и более функциональны. Фактически, одно исследование за 2005 год показало, что добровольцы, оказавшие другим людям социальную поддержку, получили в итоге больше, чем те, кому была направлена эта помощь. Так что же происходит? Простыми словами, когда мы помогаем другим, не ожидая чего-либо взамен, наш мозг выпускает дофамин, серотонин и другие гормоны, которые вызывают внутреннее чувство тепла и радости.

Делаете добрые дела! Это полезно!



Софья Турбина

Не курю и вам не советую



Каждый день взрослые говорят нам, что курить вредно. Но при этом сами курят. Парадокс, не правда ли? Давайте разберёмся.

Курение при стрессе. Попадание в организм никотина стимулирует выработку дофамина и серотонина – медиаторов хорошего настроения. Однако польза в данном случае кратковременная. С распадом никотина наблюдается и снижение настроения, появляется апатия и подавленность, самочувствие ухудшается. Таким образом, человек тянется за следующей сигаретой.

Ускорение работы мозга. Курильщики считают, что никотин помогает им сконцентрироваться, когда необходи-

мо решить какую-то задачу. В момент затяжки происходит сужение сосудов и выброс в кровь адреналина – эти процессы отвечают за активизацию мозговой деятельности. Однако длительность эффекта невелика – около 20 минут. Так как спустя это время процессы мышления затормаживаются, человек снова ощущает потребность в допинге.

На Земле есть целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – **Всемирный день без табака (31 мая)** и **Международный день отказа от курения**, который отмеча-

ется ежегодно в третий четверг ноября. В 2019 году второй выпал на 21 ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году по решению Американского онкологического общества.

Курение было и остаётся серьёзной общественной проблемой. Люди портят здоровье не только себе, но и окружающим. Говорить о пользе привычки не приходится – это реальная зависимость, от которой нужно избавляться.

Людмила Букина

ВИЧ и СПИД. Одно и то же?



Многие слышали о ВИЧ-инфекции или о СПИДе, но не каждый точно знает, что это такое. Давайте разберём!
Первое упоминание о ВИЧ-инфекции, появилось ещё в прошлом веке. **ВИЧ – вирус иммунодефицита человека**, одна из основных проблем

глобального здравоохранения. Инфекция намного страшнее других болезней благодаря её возможности обходить иммунную систему и затем разрушать её. Когда вирус попадает в организм человека, он спрятан в молекулах углеводов, которые заставляют иммунитет считать, что инфекция на самом деле – питательное вещество.

По статистике ЮНЭЙДС, каждый день в мире от болезней, вызванных ВИЧ-инфекцией, умирает около 5 тысяч человек. Лекарства от вируса не существует, но учёные и врачи по всему миру изобретают препараты, которые сдерживают распространение

инфекции в организме человека, которые не позволяют развиваться конечной стадии ВИЧ-инфекции – СПИДу. **СПИД – синдром приобретённого иммунодефицита, который возникает в результате отсутствия лечения ВИЧ.**

Есть даже свой праздник. Всемирный день борьбы с ВИЧ/СПИД – международный день ООН, отмечается 1 декабря. Впервые провозглашён в 1988 году. День учреждён с целью повышения осведомлённости об эпидемии СПИДа, вызванной распространением ВИЧ-инфекции, а также как день памяти жертв этого заболевания.

Вопреки неверным выводам, ВИЧ нельзя заразиться при кашле и чихании, рукопожатии, поцелуях, употреблении общей еды и питья, в банях, саунах и бассейнах. Заразиться ВИЧ-инфекцией можно только при незащищённом половом контакте, кровь в кровь, от ВИЧ-инфицированной матери к ребёнку.

Поэтому не стоит бояться ВИЧ-инфицированных, сводить общение с ними к минимуму. Вовремя начатое лечение позволяет им поддерживать иммунную систему в «рабочем» состоянии и жить, как все.

Помните, никогда не стоит отчаиваться, надежда победить вирус есть всегда!

Александра Грудцина

5 советов здорового сна

Считается, что для полноценного отдыха и восстановления организма человеку необходимо не менее 8 часов сна. Сон – это циклический процесс, где каждый цикл состоит из чередующихся фаз быстрого и медленного сна. Продолжительность одного цикла в общей сложности составляет 1,5 часа. Если проснуться точно по окончании цикла, то пробуждение будет лёгким. Но если вы проснулись в середине цикла, останется ощущение недосыпа и усталости, даже если мы спали около 8 часов.
Скорее читайте **5 советов здорового сна.**

1 Засыпайте до 23 часов
Согласно биологическим ритмам человека, самый лучший период для сна – с 23-х до 5-и часов. Даже если вы немного не попадаете в этот период, вы в любом случае должны захватить время с 2-х до 4-х часов утра. В этот период человек спит максимально глубоко и «полезно».

2 Не наедайтесь перед сном
Плотная пища не будет способствовать хорошему сну, а более лёгкая сделает сон крепким и спокойным. Не рекомендуется есть за 2-3 часа до сна.

3 Расслабьтесь перед сном
Стресс не только заставляет нас чувствовать себя несчастными и жалкими, но и влияет на качество сна. Разработайте определённый ритуал перед сном, который поможет разорвать связь между стрессом, накопившимся за день, и временем сна. Подобный ритуал может занимать от 10 минут до часа.

4 Домашние питомцы не должны спать с вами
Домашние питомцы спят в вашей кровати? Это также может быть причиной пробуждения ночью из-за аллергии или из-за постоянного движения животного. Вашему домашнему лю-

бимцу лучше всего спать на своей отдельной лежанке.

5 Используйте кровать только для сна
Избегайте любой другой деятельности в кровати (чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач и прочее). Постель должна ассоциироваться со сном. Тогда укладывание в кровать будет восприниматься организмом, как сигнал к расслаблению и отходу ко сну.

Хороший сон – это основа вашей жизни. Важно спать правильно, потому что от этого зависит продуктивность вашего дня!

Мария Поздеева

История одной девочки

Жила-была девочка Полина, которая с детства мечтала танцевать. До 7 лет она ходила на народные танцы. А потом ей захотелось чего-то нового. И она пошла на балльно-спортивные танцы. Как и всем, ей иногда было трудно справляться с нагрузками, но она знала,

что это всего лишь временный этап и потом будет легче. Шло время, и Полина стала участвовать в конкурсах, повышая свое мастерство.

13 октября в ледовом дворце «Молодежный» проходили Всероссийские соревнования по танцевальному спорту

«Ритм-бал». Я работала на них волонтером. Там я и познакомилась с Полиной.

Она отлично себя проявила и заняла 3 место в латиноамериканской программе.

Я очень рада, что мне удалось побывать на таком мероприятии, ведь именно там я

зарядилась энергией для новых начинаний и узнала одну историю мечты.

Азалия Набиуллина



Дорогой неравнодушных

«В сердце волонтерства собраны идеалы служения и солидарности и вера в то, что вместе мы можем сделать этот мир лучше»

(с) Кофи Анан, генеральный секретарь ООН
 Кто этот загадочный человек – волонтер? Тот, кто дарит людям добро? Тот, кто готов сделать всё, не имея ничего? Это тот, кто всегда протянет руку помощи!

5 декабря отмечается Всемирный день волонтера. Именно в этот день можно сказать самые теплые слова людям, которые отдаются целиком и полностью своей работе, не требуя ничего взамен.

Без волонтерства нельзя представить современную жизнь. Оно помогает активно развивать многие сферы деятельности. Активисты из разных уголков земного шара объединены общей целью: помогать людям.

История волонтерства уходит своими корнями в далекое прошлое. Несколько столетий назад в странах Западной Европы появилось первое упоминание о добровольцах. О людях, которые по собственной воле уходили на военную службу, их стали называть «волонтерами». В Россию понятие «волонтерство» пришло с Крещением.

Для талантливых детей всех сословий организовывали училища, которые содержались за счёт милостыни.

С каждым годом всё больше людей становятся добровольцами. Олимпийские игры-2014 показали, каким горячим может быть сердце волонтера, даже несмотря на холодную погоду. Тысячи добровольцев дарили свои улыбки и доказали, что Игры действительно «Жаркие. Зимние. Твои». Именно тогда Россия показала весь свой дух, силу добра и гостеприимство!

С тех пор добровольчество

развивается в нашей стране очень быстрыми темпами. 2018 год прошел под знаком волонтерства, а в 2019 повсеместно созданы волонтерские центры. Мода на добро помогает людям решать социальные проблемы.

А мы гордо и величаво смотрим на людей, чьи поступки заставляют задуматься о существовании добра в нашем мире.

С праздником, волонтеры!

Спасибо большое
София Симанова

#волонтерымира. Из Польши в Замбию

В России активно развиваются более 15 направлений волонтерства. Только в нашей республике в любую минуту готовы протянуть руку помощи более 20 тысяч добровольцев. Волонтерство в той или иной степени развито во всех странах. Продолжим наше кругосветное путешествие и познакомимся с добровольцем Мира.



Наталья Каролевская, волонтер проекта «Замбия». Родом из Польши – государства в Европе на берегу Балтийского моря, известное своей средневековой архитектурой и еврейскими кварталами, столица – Варшава.

Наталья была международным волонтером в Замбии – не имеющая выхода к морю страна в Южной Африке, расположенная на плоскогорье и известная своими многочисленными парками и районами сафари, где обитают разнообразные дикие животные. На реке Замбези на границе с Зимбабве находится знаменитый водопад Виктория, который коренные народы издревле называют Моси-оа-Тунья (Гремящий дым). Он низвергается в узкое ущелье Батока с высоты 108 метров. Чуть ниже водопада построен мост Виктория-Фолс, с которого открывается потрясающий вид. Столица этого государства – город Лукаса.

– Что для тебя волонтерство?
 – Для меня волонтерство – это лучший способ помочь другим

людям. Это возможность не только давать, но и получать взамен кое-что более важное, чем, например, деньги.

– Расскажи о развитии волонтерства в своей стране.

– В моей родной стране, Польше, много волонтерских проектов и организаций. Известный проект «Malі bracia ubogich», цель которого помочь одиноким пенсионерам. Для тех, кто на старости лет остался совершенно один и не имеет никакой поддержки. Название можно перевести дословно как «Маленькие братья несчастных». В Польше всё достаточно хорошо с социальной поддержкой, но не всегда этого достаточно. Всем же хочется, чтобы кто-то был рядом, чтобы с кем-то можно было поговорить. Именно для этого и работает организа-

ция и её волонтеры. Создан этот проект во Франции, в Польше работает в трёх городах, в том числе Варшаве и Люблине.

– Расскажи о своей волонтерской организации.

– Моя волонтерская организация называется проект «Замбия». Каждый год группа из 8 человек отправляется в Замбию на 1 месяц и помогает местным развивать их фермы, работа физически. В течение этого времени в Замбии вы также можете пойти в детский дом, где можно поиграть и присмотреть за сиротами.

Добрые люди, готовые помочь в любую минуту, есть везде: независимо от их местонахождения, возраста, цвета кожи. Твори добро, и оно к тебе обязательно вернется!

Алёна Белозерова

#ДоброУдмуртии: они спасают жизни

С каждым годом волонтеров становится всё больше. Активно развиваются сотни добровольческих проектов, появляются новые направления, создаются интересные мероприятия.

#ДоброУдмуртии – рубрика о различных направлениях добровольчества Удмуртии. Сегодня мы расскажем вам о волонтерах-спасателях.



Что же значит быть добровольцем поисково-спасательного отряда? Об этом редакции газеты «ЖИВИ» рассказал **Денис Шкляев**, участник поисково-спасательного отряда «Регион 18».

«Я решил стать добровольцем, потому что у меня уже был небольшой опыт выездов, походов. А главное – откликнулся на призыв в социальной сети о помощи в поиске. Только после длительного времени на множестве выездов я понял, что могу влиться в постоянный коллектив организации. Наша главная цель – это помощь всем нуждающимся в трудную минуту, будь это пожилой человек, который забыл дорогу домой, заплутавший в лесу человек или потерявший/сбежавший ребёнок. Эти люди делают действительно важные и нужные вещи! Хочется верить, что работы у них станет меньше.»

Алина Романова

За жизнью волонтеров следите в Интернете по хэштегам:
#волонтерыижевска
#добровольцыудмуртии



#ЖИВыеистории

«В фотографии есть настолько тонкая реальность, что она становится всё более реальной, чем сама реальность»

(с) Альфред Штиглиц

31 октября в школе 77 прошла творческая лаборатория «Проба пера», где было множество мастер-классов. Один из них Филипп Павлов – фотограф-самоучка, один из основателей проекта «Фотоволонтеры Удмуртии». Он поделился с редакцией газеты «ЖИВИ» секретами своих волшебных снимков и планами на будущее.

– С чего вы начали? Как появилось осознание, что вы хотите стать фотографом?

– Началось всё с простого – появилось желание попробовать что-то новое. Пришло оно примерно в классе 5 или 6. Тогда камеры были ещё не распространены. Начался я со съёмки семьи на праздниках. Затем перешёл на съёмку мероприятий в школе, потому что качество фотографий позволяло это делать. Но тогда, возможно, из-за того, что заниматься

этим стало дорого и отчасти школа отбила желание снимать, я забросил фото и плотно вернулся к нему только на первом курсе института. Тогда постепенно и стало приходить осознание, что фотография мне по душе, и я хочу этим заниматься.

– Вы основатель проекта «Фотоволонтеры Удмуртии», что привело вас к этому проекту? Можете рассказать о нём подробнее?

– Идея проекта пришла спонтанно: мы сидели в студенческом совете Института Искусств и Дизайна, и наш заместитель директора по внеучебной работе Юрий Александрович Бабкин сказал, что есть возможность написать проект и получить деньги на его реализацию. Мы стали рассуждать, и идея пришла. Защитить проект и получить грант нам удалось на фестивале «Гаврида».

Суть проекта – это создание штаба фотоволонтеров путём их обучения. Сейчас мы отбираем участников с помощью фотоконкурса, который продлится до 20 декабря.

– Какие советы вы могли бы дать тем, кто хочет стать фотографом и только начинает?

– Для начинающих фотографов посоветую не гнаться за дорогой аппаратурой, а стараться выжимать максимум из того, что имеется. В настоящее время существует огромное количество всевозможных материалов по обучению фото в Интернете. Кроме того, там можно найти ответ на любой вопрос.

– Как вы обучались фотографии? Сами или у вас был учитель?

– А обучался я точно также – с помощью Интернет-ресурсов. Продолжаю обучаться и сейчас. Конечно, не стесняйтесь спрашивать у коллег или знакомых, которые снимают уже давно.

– Какие у вас планы на будущее

– В первую очередь, конечно, это осуществить задуманный проект – создать штаб фотоволонтеров. Если говорить о жизни, то закончить магистратуру и продолжать развивать свои навыки в фотографии.



С каждым годом количество людей, которые становятся волонтерами, растёт. Вместе с этим расширяется круг деятельности добровольцев. Теперь появилась возможность опробовать себя в фотографии!

Скорее заходите в группу «Фотоволонтеры Удмуртии» vk.com/fotovolonteryudm и участвуйте в деятельности!

Александра Грудцина

Перерабатываем пластик!

Пластик стал настоящей эпидемией XXI века. Он встречается повсюду: пластиковая посуда, пакеты, упаковка, игрушки, мебель, отделка домов и машин, горшки, цветы, техника и многое другое.

Без всяких сомнений, можно сказать, что человек, живущий

в большом городе, каждый день сталкивается с данным материалом. Задумывались ли вы, куда девается такой большой объем вещей из пластика? Большая часть попадает в Мировой океан, и лишь небольшая доля (всего 5%) уходит на переработку.

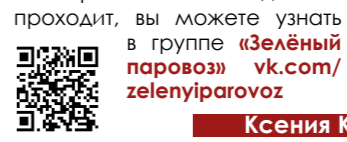
Экология окружающей среды очень сильно страдает от загрязнения пластиком. Поэтому экологи призывают всех к рациональному его использованию. Решили разделять и перерабатывать пластик, но не знаете, с чего начать? Поможем!

Прежде стоит разобраться в видах пластика, а именно – в маркировках. Этот злобный материал делится на 7 типов, с которыми вы можете ознакомиться на картинке.

РЕТЕ полиэтилен терeftалат	РЕ-НД полиэтилен высокой плотности	РVС поливинил хлорид	РЕ-ЛД полиэтилен низкой плотности	РР полипропилен	РS полистирен	ОТНЕР прочие виды пластика
бутылки из-под воды, газировки, кефир, молоко, растительных масел, кetchup, специи, косметических средств	бутылки из-под моющих средств, шампуней, косметических средств, пакеты, сумки, игрушки	контейнеры и пленка для пищевых продуктов, трубы, элементы мебели, тары для технических жидкостей	упаковка от стиральных порошков, пластиковые пакеты, линолеум	пищевые контейнеры, упаковка для продуктов питания, шприцы, игрушки, детали для техники	одноразовая посуда, стаканчики для йогуртов, лотки под мясо, фрукты и овощи, игрушки, упаковки для CD-дисков, аудиокассеты	бутылочки для детей, игрушки, упаковки, бутылки для кулеров

Сдавайте на переработку	Сдавайте на переработку	Не подлежит переработке	Сдавайте на переработку	Сдавайте на переработку	Сдавайте на переработку	Не подлежит переработке

После того как вы успешно разделили пластик, его нужно сдать на переработку. Пластик 2, 4 и 5 типа принимают только на «Разделяйке». Подробности о «Разделяйке»: что там принимают и когда она проходит, вы можете узнать в группе «Зелёный паровоз» vk.com/zelenyparovoz



Пластик 1 типа, или же ПЭТ, принимают не только на «Разделяйке», но и в пунктах:
 • ООО Экопартнер (Зимняя 19а, 8 подлесный проезд 10, тел. 90 64 96)
 • ООО МСК (К.Маркса 23, тел. 505305)

Ксения Курбатова

Zero Waste:

ЗУБНАЯ ЩЕТКА
 Прекрасной альтернативой пластиковой зубной щётки является бамбуковая. Красиво и эстетично. К тому же, бамбуковые щётки принимают на «Разделяйке».

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, МЫЛО
 Пластик в виде упаковок геля для душа и жидкого мыла до ужаса бесполезен. Заменяем все на упакованные мыло и радуйтесь жизни!

ШАМПУНЬ
 Шампунь в пластиковой упаковке – очередная бесполезная упаковка. Если вы и вправду заботитесь о своих волосах, то переходите на сухие шампуни!

ВАТНЫЕ ДИСКИ
 Получать ватные диски не только не экологично, но и не экономично! Вместо ватных одноразовых дисков используем многоразовые диски из льнофибры!

ЗУБНАЯ ПАСТА
 Ради любопытства, прочитайте прямо сейчас состав вашей зубной пасты в любимой. Спешная жизнь, не правда ли? Фирма только выпускает сухую пасту с натуральным составом и в стеклянной упаковке!

ванная комната

Более 17.000 тонн пластика в виде зубных щёток выбрасываются на свалки России.

Задача каждого – меньше потреблять и больше перерабатывать. В этом нам помогает движение **Zero Waste (дословно – «ноль отходов»)**.

А мы поможем вам! Читайте в каждом выпуске об экологических альтернативах и спасайте планету вместе с нами!

Если вы решили сократить потребление пластика, то в этом вам помогут следующие магазины:

- **@zapasbelka** (г. Ижевск, ул. Карла Маркса, 395, офис 122) – щётки, трубочки, диски для умывания из льнофибры, а главное – бакалея на развес в свои экопакетики.
- **@unpack_store** – бесчисленное количество товаров, которые изменят твою привычную (пластиковую) жизнь!
- **@greenbeauty.ru** (г. Ижевск, ул. Пушкинская, 280) – натуральная уходовая и декоративная косметика, сухие пасты и шампуни и много другой утвари для ухода за домом и собой!

*все магазины указаны по названию в Instagram

Ксения Курбатова

Малоизвестные праздники ноября и декабря

8 ноября – Международный день КВН

Впервые этот праздник отмечался в 2001 году. А международным он стал, перешагнув границы нашей страны. КВН сегодня существует даже в таких удалённых от России уголках планеты, как США и Австралия. Международный день КВН – праздник всех весёлых и находчивых, всех, кто любит юмор. Сегодня в КВН играют представители всех профессий, возрастов, национальностей.

21 ноября – Всемирный день телевидения

Телевидение стало неотъемлемой частью нашей жизни. Сейчас в каждой стране есть центральные каналы, на которых можно узнать главные новости, посмотреть множество передач. К ним добавляются небольшие государственные и частные проекты в разных направлениях. В сфере задействовано огромное количество людей: ведущие, сценаристы, режиссёры, операторы, гримёры, технический персонал.

4 декабря – День заказов подарков и написания писем Деду Морозу

Это очень интересный и особенный праздник, посвящённый наступающему Новому году. Это событие для всех, кто верит в этого зимнего волшебника и с нетерпением ждёт чудесный праздник. Обычно именно 4 декабря во многих странах мира почтаматы начинают предоставлять услуги по отправке писем Деду Морозу, которые обязательно будут доставлены седоволосому чудотворцу.

15 декабря – Международный день чая

«International Tea Day» является значимым событием для всех лидеров в сфере производства этого бодрящего и полезного напитка, который так ценится в Великобритании, России и многих других странах. Этот ежегодный праздник призван привлечь потенциальных покупателей и направлен на популяризацию данного продукта.

Евгений Шушков



эмоции запомнились на всю жизнь.

Новый Год, к нам мчится, скоро всё случится...

Осталось не так много времени. Стоит подумать над тем, где отпраздновать это событие, какую ёлку купить, как украсить дом? И самое главное – что подарить родным и друзьям.

Желаем всем всего самого лучшего в наступающем Новом году! Уже скоро мы сможем загадать самое заветное желание, и оно обязательно сбудется!

Софья Турбина, Александра Грудина

История новогоднего чуда

Волшебный, сказочный новогодний праздник у каждого человека ассоциируется с чем-то своим. У кого-то праздничное настроение возникает с появлением на прилавках магазинов сверкающих новогодних игрушек, у кого-то – ароматных мандаринок, а кто-то уже давно украсил дом гирляндами и выжидает заветной ночи. Новый год навсегда вошел в наш быт, став традиционным праздником для всех людей на Земле.

Впервые стали отмечать его ещё в Древнем мире. Встречали в день весеннего равноденствия, когда начинались полевые работы. Новый Год, прежде всего, праздник языческий, поэтому люди устраивали шествия и гулянья в честь злых и добрых духов. В это время запрещалось работать, наказывать и вершить суды.

Юлий Цезарь, римский император, перенес начало года на 1 января, после чего Новый Год стали праздновать именно в ночь с 31 декабря на 1 января.

Новый год – один из самых любимых праздников на Руси. В это время проводились массовые народные гулянья, широкие застолья и ярмарки.

В России, как известно, обычай встречать Новый год в ночь с 31 декабря на 1 января ввел Петр I, и он же повелел, чтобы именно ель стала главным новогодним деревом. Но по-настоящему обычай наряжать ёлку и делать это именно к Рождеству, которое праздновалось 25 декабря, стали при Николае I. Его супруга, императрица Александра Федоровна, урожденная принцесса из Пруссии, и ввела обычай украшать жилище ёлочкой с горящими свечами.

Традиция была прервана в годы Первой мировой войны. В 1915 г. немецкие военнопленные в гостеприимном Саратове устроили рождественский праздник, что вызвало крайне негативную реакцию в русской прессе.

В результате император Николай II запретил устанавливать ёлки на Рождество. После Октябрьской революции 1917 г. запрет отменили, и 31 декабря того же года в Михайловском артиллерийском училище в Петрограде была открыта первая общественная ёлка.

С 1970-х гг. появилась традиция ежегодных телевизионных новогодних обращений руководителей государства к советскому народу. Впервые такое обращение прозвучало по центральному телевидению 31 декабря 1970 г. от генерального секретаря ЦК КПСС Леонида Брежнева.

Сегодня Новый год считается одним из главных праздников. Все стремятся провести его как можно лучше, чтобы радостные

Я очень надеюсь, что успею это сделать! Мне нравится плотный график поздравлений, когда за 1 день ты постоянно перемещаешься от одних гостей к другим. Именно в тот момент прямо чувствуешь себя настоящим Дедом Морозом, ведь ты с утра и до самой ночи занимаешься только тем, что даришь детям радость, хорошее настроение и веру в сказку! Некоторые ребята действительно пишут письма, и это добавляет особенный интерес празднику, когда ты приходишь к ребенку и показываешь ему им же написанное письмо, а потом вручаешь подарок, который он просил. В это время ты видишь, как глаза ребенка сияют счастьем, и это, пожалуй, одна из самых ценных вещей на свете!

Снегурочка: «Работать, радовать и радоваться самой!», – вот наш главный девиз на ближайшие 2,5 месяца!

2 Дарят ли вам что-то дети?

Д.М.: Конечно, дети ждут прихода дедушки целый год, поэтому особенно приятно получать от них маленькие сувениры!

Сн: Ребята часто дарят нам с Дедом Морозом сувениры, поделки, а также свои рисунки. Это очень трогательно и приятно!

Д.М.: Но дело не в самом подарке. Всё дело в тех эмоциях, с которыми ребёнок вручает тебе сувенир, ведь он действительно верит, что ты – Дедушка Мороз, который заберёт подарок с собой на Родину. А потом ты вспоминаешь этого ребенка целый год, пока не приходишь к нему снова! Дети очень сильно отличаются от взрослых, потому что их головы и мысли абсолютно чистые и не засорены взрослыми бытовыми проблемами, поэтому принять от малыша подарок, на самом деле, означает отдать ему ещё больше! Ребёнок должен получать доброту и тепло, если у меня есть шанс дать это ему, почему бы этого не сделать?

3 Какой самый необычный подарок вы вручали?

Д.М.: Подарок, который я запомнил больше всего, был действительно крутой, даже для меня! Мы приехали к мальчику, которому было 6 лет, родители подарили ему огромный NERF. Это большой мощный полупневматический пулемёт, который по размеру был почти с самого ребенка. Я даже сам немного встал в шок, увидев такой подарок, наверное, потому, что сам парень и меня

привлекают игрушечные пистолеты и войнушки. Я даже попросил сфотографироваться с этой игрушкой и просто подержать её в руках, пометать, что когда-нибудь у меня будет такая же!

4 Какие чувства вас наполняют, когда вы выходите из квартиры ребёнка, которого поздравляли в Новый год?

Сн: Ощущение счастья, что ещё один ребёнок до сих пор верит в чудо и сказку! Всегда радуюсь, что все прошло успешно!

5 Блиц. Вы можете растаять от горячего чая?

Д.М.: Снегурочка не пьёт чай, растает однозначно.

Какой самый главный принцип успеха в роли Снегурочки?

Главное – самой верить в сказку и волшебство!

Оставались ли вы без косы?

Длинные волосы до недавнего времени были свои, поэтому свою косу открутить уж точно никто не мог!

В интервью принимали участие Ангелина Мусина и Дмитрий Белый из агентства «Сказка Шоу». Благодарим за сотрудничество!

Алина Опалева

Дед Мороз до сих пор не заглянул в твой дом?

Праздник приближается! А у тебя ещё нет новогоднего настроения? Тогда пора его создать! В предвкушении главного праздника зимы мы подобрали полезные советы. Зарядись праздничной атмосферой!

1 Что же ассоциируется с Новым годом? Звон колокольчиков из песни Jingle Bells? Или знакомые с детства мотивы из рекламы Coca-Cola?

Включи новогодний плейлист! Ты перенесёшься в удивительный мир волшебства, вспоминая приятные моменты прошлого. Уже чувствуешь приближение праздника?

2 Замени обычные лампы на свечи. (Помни о пожарной безопасности!)

Ты увидишь, насколько изменится атмосфера дома. А с помощью бусинок, лент и яркого декора ты сможешь придать своим украшениям необычный вид.

3 Запах тоже играет важную роль. Приятный аромат мандаринов и свежие нотки ели дополнят праздничное настроение.

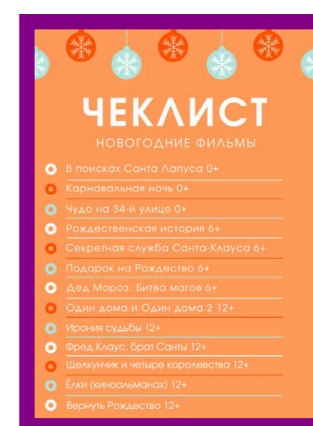
4 Приятно холодным зимним вечером укутаться в тёплый плед. Заварить ароматный чай и смотреть любимый

фильм в хорошей компании. Позови своих друзей и проводи с ними этот вечер.

5 Начни готовить маленькие подарки своим знакомым. Всегда приятно получить вещь, сделанную собственными руками. Красочные открытки и небольшие предметы декора подарят твоим друзьям воспоминания на долгую память.

В какой бы точке земного шара ты не оказался. Неважно, есть ли у тебя снег. Верь в чудеса так же сильно и искренне, как в детстве!

София Симанова



Чек-лист составили Анна Иванова и Полина Маркова

10 мест, где можно отметить Новый год

Новый год уже близко, а ты все ещё не решил, где можно его отпраздновать. Тогда эта статья специально для тебя. Прочитав её, ты обязательно найдёшь крутое, а главное – оригинальное место, где можно отметить главный праздник в году.

1 Центральная площадь

В этом месте пройдут главные мероприятия, включая представления от творческих детских коллективов. Также на площади будет организована ярмарка, на которой будут продаваться подарки, сувениры и лакомства.

2 Парки

Встретить Новый год в Ижевске можно в парках – им. С. Кирова, Летнем саду им. Горького, Парке Космонавтов, Зоопарке Удмуртии и прочих. Если вы хотите устроить спортивный Новый год, отправляйтесь во Дворец спорта или физкультурно-оздоровительный комплекс.

3 Торговые центры

Приглашают гостей ТРЦ «Талисмани», ТРК «Столица» и «Петровский», а также ТЦ «Флагиан». Здесь в Новый год проведут мастер-классы по изготовлению сувениров, ёлочных украшений и открыток.

4 Гриль-кафе «Каравелла»

Интерьер в выдержанном стиле океанского лайнера, окутает атмосферой романтики и праздника. Те, кто проводит новогоднюю ночь в «Каравелле», также насладятся живой музыкой.

5 Ресторан «Форт Робинзон»

В ночь Нового года в ресторане будут готовить танцевальные номера, шоу-программы с Дедом Морозом и Снегурочкой, конкурсы, розыгрыши, подарки.

6 Оздоровительный комплекс «Берёзка»

Здесь вас ждёт дискотека с 12 ночи до 5 утра, поздравление от Деда Мороза и Снегурочки, а также игровая

комната и аниматор. Напитки и еду придётся взять с собой. Но зато здесь вы можете взять напрокат коньки, лыжи, тюбинги и хорошо провести время с пользой для души и тела.

7 Лыжный комплекс имени Галины Кулаковой

За достаточно небольшую цену вы сможете встретить Новый год в прекрасном домике с сауной, баней и бассейном. Кроме того, вас ждут праздничные гулянья 1 января и катание на тюбингах или лыжах.

8 Клуб-отель «Радуга»

Здесь вы найдёте все для того, чтобы встретить этот праздник весело: новогодний банкет, развлекательная программа, шведский стол, прокат спортивного инвентаря, стоянка, медицинская страховка, детская новогодняя ёлка, мини-клуб для детей и подарки.

9 База отдыха «Нечкино»

Если вы жить не можете без спорта, то это место, где вы смо-

жете встретить Новый год весело и активно. Здесь можно попробовать себя в горнолыжном спорте. В этом месте проложено 10 трасс и есть современные подъёмники. Более того в «Нечкино» открыт сноупарк и есть аренда тюбингов и лыж.

10 Коттеджный посёлок «Тихие зори»

Места эти хороши гармоничным сочетанием загородной жизни и городского комфорта. В подавляющем большинстве коттеджей есть телевидение, интернет, бытовая техника, бани и даже сауны, а кухни оснащены оборудованием для приготовления пищи. Берите с собой друзей или родственников, и прекрасная встреча нового года вам обеспечена!

Екатерина Суханова, Елизавета Растегаева

Интервью с Дедом Морозом и Снегурочкой



Новый год – это пора, когда у детей может исполниться заветное желание. А гарантия этого – встреча с Дедом Морозом и Снегурочкой. Многие из нас были участниками праздников, мероприятий с участием этих персонажей, но далеко не все знают тонкости и нюансы работы Дедом Морозом и Снегурочкой.

ТОП-5 ВОПРОСОВ ДЛЯ ГЛАВНЫХ НОВОГОДНИХ ВОЛШЕБНИКОВ

1 Какие планы на этот новый год, много писем получили от детей?

Дед Мороз: Разумеется, дедушка собирается поздравить как можно больше ребят.



Как научиться читать каждый день?



«Как из копеек составляются рубли, так и из крупинок прочитанного составляется знание» (с) В.И. Даль

Все знают о важности чтения, что у читающего человека богатый словарный запас, грамотная речь, что с ним можно поговорить на самые разнообразные темы. Как же мотивировать себя на чтение и не сойти с пути?

7 простых шагов, которые помогут тебе в этом.

1 Поставь цель. Она поможет тебе не потерять мотивацию и знать, к чему стремиться. Когда знаешь, ради чего читаешь, будет меньше причин сдаваться.

2 Начинать с малого. Если ты ещё не сформировал(а) привычку читать каждый день, то слишком высокая планка может отбить желание продолжать. Не начинай сразу со 100 страниц в день или 5 часов непрерывного чтения. Ограничься 10-20 страницами в день в первые 2-3 недели.

3 Выдели специальное время. Выбери комфортное и свободное для чтения время, например, с утра перед школой или за час до сна. Вначале выдели для книги 15-20 минут в день, а потом постепенно увеличивай время.

4 Поставь напоминание. В формировании привычки важно регулярно её практиковать. А чтобы не забывать читать каждый день, стоит поставить напоминание на телефоне или создать отдельный пункт в ежедневнике.

5 Подпишись на книжных блогеров. Ничто не мотивирует так, как люди, увлечённые своим делом. Активно смотри каналы на YouTube книжных блогеров и читай подборки в социальных сетях. Первым делом загляни в нашу группу vk.com/gazeta_zhivi. Здесь каждую неделю мы выпускаем рубрику #ЧитаемсЖИВИ. Упрости себе выбор следующей книги для чтения, подписывайся!

6 Отмечай победы. Важно поощрять себя за достигнутые цели. Это подкрепляет мозг положительными эмоциями, и он готов читать с ещё большим удовольствием. Например, как закончишь книгу, позволяй себе съесть пирожное. А если читал каждый день на протяжении недели, награди себя приятной покупкой или походом в кино.

7 Получай удовольствие. Если после первых 50 страниц книга не привлекает, не нужно пересиливать себя и заставлять дочитать её до конца. Чтение – такое же хобби, от которого стоит получать положительные эмоции, знания и опыт.

Каждая прочитанная книга открывает новый мир, расширяет границы знаний. Надеюсь, эти советы не останутся лишь на страницах газеты, но и войдут в твою повседневную жизнь.

Каждая прочитанная книга открывает новый мир, расширяет границы знаний. Надеюсь, эти советы не останутся лишь на страницах газеты, но и войдут в твою повседневную жизнь.

Анна Иванова



Чудеса света. Деревня – призрак



Фото click.ru/JhH5F

Привет, друг! Новый выпуск – новое чудо света! Сегодня мы познакомим тебя с удивительным местом, расположенном на востоке Китая, на одном из островов архипелага Шенгши. Около 50 лет назад жизнь в деревне Хутуван била ключом: здесь проживало около 2000

рыболовов вместе со своими семьями. Там находился крупный порт, откуда на материк отправляли пойманную рыбу. Однако в 1990-х порт пришёл в упадок, и вскоре остров опустел. Осталось лишь несколько десятков жителей, которым некуда было уезжать.

Остров начал превращаться в царство зелени. Растения медленно поглощали ветхие каменные здания, демонстрируя силу природы, создавая поистине фантастическое зрелище. Тихий живописный район на восточном побережье Китая не стал комфортабельным местом для жизни челове-

ка, но он быстро превратился в уютное жилище для местной флоры и фауны.

Деревня довольно большая, там можно гулять несколько часов. Несмотря на то, что многие дома сильно разрушены, жизнь там есть. То тут, то там можно наблюдать людей, работающих на грядках.

В одном из разрушенных домов есть даже кафе, где тебе смогут приготовить свежие морепродукты. Деревня хороша в любое время года. Весной покрыта нежной зеленью. Летом сочные листья сплошь накрывают стены зелёным ковром. Осе-

ню живой покров постепенно краснеет, и яркий багрянец контрастирует с синевой океана. Зимой листья опадают, и стены покрыты оголёнными ветками чёрных стеблей, застывшими в ожидании весны.

Многие люди боятся здесь жить, потому что думают, что в деревне обитают призраки. Именно поэтому её прозвали «Деревня – призрак».

Наше путешествие подошло к концу. Скорее расскажи своим друзьям и знакомым, о каком новом чуде света ты узнала. До следующего выпуска!

Софья Турбина

#ПутешествуемсЖИВИ



По территории нашей республики протекает река Кама – левый и самый крупный приток великой реки Волги. Сегодня мы расскажем о её истоке. Река берёт своё начало на Верх-

некамской возвышенности на высоте 331 метра из четырёх ключей у бывшей деревни Карпушата (ныне село Кулига, Кезский район Удмуртской Республики). Исток Камы представляет собой небольшой ключ, окружённый камнями. Сейчас он обустроен: в 1974 году рядом был разбит сквер и установлен памятник со словами «Здесь берёт начало уральская река Кама».

В том месте, где река начинается свой путь, свой путь когда-то закончили староверы из центральных

губерний России. На территории центра старообрядчества «Кулига» множество ярких изб. Можно посетить музей и познакомиться с бытом старообрядцев: осмотреть предметы одежды и утвари.

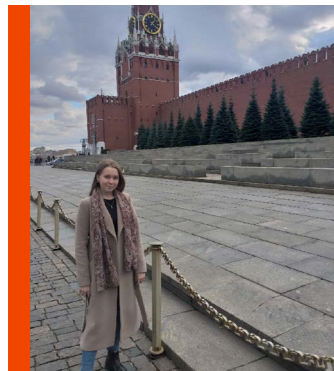
О происхождении Камы существует несколько легенд. В одной из них говорится, что однажды всё лето лил дождь, и не было ни одного солнечного дня. Реки все разлились, берега у них обвалились, а земля стала жидкой. Люди, животные и звери спасались на высоких горах. Только Кама-богатырь

(мифологический герой коми-пермяцкого народа) мог передвигаться по залитой водой местности. Он обошёл все окрестности и обнаружил, что течение рек перекрыто рухнувшей от размыва горой. Богатырь зааркачил огромный камень, протаскал через запруды, как плугом вспахав землю. Образовалось новое русло, в него хлынула вода и появилась новая река – могучая Кама, названная так по имени богатыря.

Продолжайте узнавать новое о родном крае вместе с нами!

Полина Маркова

Москва глазам не верит



Сегодня хочется поделиться с тобой впечатлениями после моего незапланированного уикенда в Москве.

Отмечу сразу – никогда не была в этом городе, поэтому ждала с нетерпением поездки. Всё, что будет написано ниже, – личное мнение, оно может не совпадать с вашим!

Итак, что же я ожидала увидеть в Москве? В моем представлении столица России – это передовой

город, где завораживающая архитектура, много парков, нет мусора и рекламы, уютные вагончики в метрополитене, много кафе и улыбающиеся люди вокруг. Наивно, не правда ли? Начнём сначала.

Меня встретил Казанский вокзал с запахом жареных пирожков и толпой людей. Дальше я поехала заселяться, и тут началось приключение под названием «Московский метрополитен». Сказать, что я сначала совсем не понимала, как ехать – это ничего не сказать. В метро около 13 веток, поэтому приходилось делать несколько пересадок, чтобы доехать из пункта А в пункт Б. Мне повезло, потому что села я в новый вагончик, в котором комфортные сиденья, много поручней, удобное табло для отслеживания маршрута.

Конечно же, мне хотелось посмотреть на Красную площадь, поэтому я пошла туда. И тут ничего удивительного – такая же, как по телевизору красная, большая. Вокруг много иностранцев, особенно китайцев. Побродила, зашла в ГУМ, где

одни брендовые магазины, пофотографировалась, дальше пошла к памятнику Петру I, который считается самым крупным в мире и, кроме этого, ещё и самым уродливым. Честно, меня не зацепило.

Что же дальше? А дальше парки, много парков. Да, это то, что соответствовало моим представлениям и то, что радовало глаз. Здесь писать много не хочется, потому как присутствие в парке, а именно невидимая связь с чем-то нематериальным, неопределимым. Я гуляла до позднего вечера, наслаждалась вечером, музыкой, ароматом кофе, наблюдала за утками, плававшими в маленьких прудиках.

Так закончился первый день. Во второй я поехала на ВДНХ, провела там почти весь день. Честно, есть на что посмотреть. Кроме этого, зашла в музей космонавтики, и это было лучшее решение. Можно гордиться этим местом, потому что а) недорогой билет, б) современные технологии, в) можно все трогать, г) интересно и взрослым, и детям.

Также посмотрела на Останкинскую башню, погуляла по красивым улицам в центре Москвы (очень атмосферно, уютно, можно сделать фото), съездила к могущественному зданию МГУ, прокатилась по канатной дороге, проехала по МЦК (надземное метро – новое, тихое, но медленное). Сделала выводы: во-первых, гулять недорого, во-вторых, главное – в компании по душе, в-третьих, брать только удобную обувь, ходить надо очень много.

Третий день был последним, к сожалению. Его провела уже в спокойном темпе, гуляя по магазинам и красивым улицам.

Итог (это только моё мнение): 1) если есть возможность, нужно ехать, 2) если есть огромное желание, нужно ехать, 3) в памяти останутся приятные воспоминания, даже если просто гулять, не раскидываясь деньгами.

Почему же «Москва глазам не верит»? Потому что для меня этот город не успел раскрыться полностью. Мне не хватило! Хочется ещё...

Анастасия Варламова

Восток – дело тонкое, или живи так, как будто уже умер



Япония во многих планах страна уникальная. И сегодня я хочу углубиться в мироощущение японцев. Если заглянуть в мозг среднестатистического японца и аккуратно разделить, то, попытавшись это всё разложить у себя в голове, вы получите наикрасивейшую икебану (композиция из срезанных цветов и побегов в вазах) из этих компонентов.

物の哀れ Моно-но аварэ – буквально «очарование вещей»

Понятие «вещи» нужно в данном случае толковать расширено: вещи – это не только предметы этого мира, но и чувства людей и сами люди. Печальное очарование вещей связано во многом с осознанием бренности, мимолетности жизни.

無常 Мудзэ – «эфемерность», «бренность», «изменчивость»

Особенное состояние души, когда человек остро ощущает

быстротечность времени, хрупкость и изменчивость каждого момента бытия.

寂び Саби/ваби

Саби – понятие средневековой эстетики, может быть описано как «печаль одиночества», «бедность», «пресность», «слабость», «безмятежность», «тень», «приглушенность на грани исчезновения красок и звуков», «отрешенность», но это не точно. Саби трудно уловить, в него нельзя ткнуть пальцем, оно скорее разлито в воздухе. Ваби – это другая сторона саби. Если нанизывать определения, то подойдут слова «бедность», «скромность», «скудость», «пресность», «одиночество странника в пути». Отсутствие пафоса, сознательный примитивизм – это тоже ваби.

慣れ Нарэ – «патина», «следы времени»

В рамках эстетики нарэ ценится, например, камень нефрит, в глубине которого содержится лёгкая муть, густой тусклый блеск, «как будто в глубине его застыл кусок старинного воздуха». Ценится то, что «имеет глубинную тень, не поверхностную ясность». Нарэ – лёгкая засаленность вещей: посуды, мебели, одежды – происходит от того, что её часто трогают руками и от них остаётся слабый налёт жира, который, впитываясь, создаёт особую теплоту, мутность.

幽玄 Югэн – «скрытая красота», «таинственная красота»

Слово это пришло из китайских философских сочинений, где означало «глубокий», «таинственный». Можно сравнить с буддистским сатори, дзэн – «озарение» для постижения скрытой красоты, озарение достигается высочайшей концентрацией духа, это внезапное интуитивное постижение сути вещей. Скрытая, труднодостижимая красота ценится в югэн больше, чем красота очевидная, открытая, смелая.

不易流行 Фуэки-рюку – «вечное – текущее» или «вечное в текущем»

Ощущение постоянства и неизблемости вечного в непрерывно меняющемся мире, это глубокое осознание того, что вечное слито с текущим.

葉 Сиори – некогда это слово означало «сломанную ветку»

Знак, указывающий путь в лесу, затем («акладку в книге»), есть и буквальное значение «гибкости». Сиори – состояние духовной сосредоточенности, необходимое для постижения глубинного смысла явлений, сиори следует понимать как «сострадание», «печаль», «жалость».

洗み Сибуми – тип и ощущение красоты,

ассоциируется с вязким терпким вкусом хурмы. Когда говорят о сибуми, вспоминают также горьковатый вкус зелёного чая. Сибуми передаёт ощущение терпкой горечи бытия, простоту, мужественность, отказ от красоты, необработ-

танность формы, изначальное несовершенство. Например, ценятся чашки для чайной церемонии, в которых ощущается первозданное естество глины. Сибуми воплощается через простоту, приближенность к природе, отсутствие «исследованности». Сибуми – это высшая мера красоты и похвалы красоте, «совершенство без усилий», как спокойствие, «простота духа». Сибуми не нужно постигать, оно является само. Сибуми – это не понимание, а просто знание без усилий, это «красноречивое молчание».

Эти понятия умело сплавляются с самурайским кредо «живи так, как будто ты уже умер», потому что мужчина должен уметь отдавать жизнь за то, во что верит. Так японцы же поделели себя на «я, на которого смотрят» и «я, который смотрю на других».

Проводя время за самодисциплиной, самопостижением, японцы избавляются от скованности, при этом теряя совесть. Но здесь идёт другое понимание сути человека, в Японии каждый человек добр в душе, и если он будет бодр и свободен, то он будет вести праведную жизнь. Вот вам и повод поразмышлять о том, насколько западный человек отличается от азиата!

Екатерина Ланкова

Как не утонуть в «ОКЕАНЕ»?!



Конечно, нужно научиться плавать и не заплывать за буйки. Я же расскажу о другом океане. Утонуть в нём почти невозможно, а вот его правила и порядки сначала могут привести тебя в смятение. Говорю я о Всероссийском детском центре «Океан», где мне посчастливилось побывать в октябре. **Сегодня я хочу поделиться лайфхаками, которые помогут сделать твоё пребывание в бухте Емар незабываемым.**

Перед тем, как участвовать в конкурсных программах или покупать путёвку, осознай, что добраться до Владивостока не так уж и дешево. Если финансовый вопрос решён успешно, то заглядывая на сайт ocean.org за подробностями.

Собираясь, возьми с собой:

1. Фен. Не беспокойся, он есть! Но со своим намного удобнее, а соседи по комнате будут тебя боготворить.

2. Часы или будильник, потому что определять время по солнцу не так уж и легко. («А что с телефонами?») – спросишь ты, а их тут забирают и выдают только на ВЗД («время звонить домой!»).

Отходя от списка, замечу, что в «Океане» тебя на каждом шагу будут ждать аббревиатуры. Но не беспокойся, со временем ККЗ станет любимым местом, а ШТП – способом прокататься в совершенно неожиданной стезе.

3. Тёплая одежда. Моя смена выпала на октябрь и здесь без тёплой одежды было никуда. Но и летом приморские ветра могут сбить с ног.

4. Фонарик. Опять же, без телефона ночной поход в душ может превратиться в квест. Да и на огоньках он пригодится.

5. Резиновые тапочки. Мягкие носочки носить, конечно, приятнее, но в душе они станут твоими врагами. И в бассейне без шлепанцев никак.

Насчёт душа: здесь, как и во всех лагерях, просто так в него не попадёшь. Но помыть голову можно в раковине (она достаточно глубокая – проверено), а на штиле (тихом часе) очереди намного меньше, чем перед отбоем.

Вещи, которые лучше закинуть в чемодан в последнюю очередь:

1. Флешка
2. Общая тетрадь (если ты едешь в учебное время) и самые необходимые письменные принадлежности
3. Вешалки для вещей
4. Сувениры из своего населённого пункта. Я их не брала и очень пожалела. На последнем огоньке, получая подарки от новых друзей, тебе точно захочется ответить взаимностью.
5. Немного наличных денег. Здесь есть банкомат Альфа-банк, но кто любит комиссию?
6. Зеркало
7. Колонка

Вещи, которые можно не брать:

1. Полотенца
 2. Утюг. В корпусах есть гладильные комнаты и прачечные тоже, кстати.
- Раскрою одну невеселую

тайну. Дети сами следят за чистотой комнат. От идеально заправленных кроватей до чистоты полов и подоконников. Да и в столовой после каждого приёма пищи уборка стола – ваша забота. Но не пугайся, через неделю пребывания в центре, это станет привычной рутиной. Лично советую: заранее составьте расписание уборки, чтобы не начинать новый день со споров.

На этом всё! Возможно, мои советы будут актуальны и в других всероссийских детских центрах. Верю, что они облегчат тебе процесс сборов и ты сможешь полноценно окунуться в «ОКЕАН» впечатлений!

P.S. написав эту статью, я и не подозревала, как скоро мне пригодятся мои же советы!

Екатерина Князева

Прим. ред. - Катя вместе с ещё 4 волонтерами «ЖИВИ» прямо сейчас отдыхает и учится в «АПТЕКЕ».

Хотите узнать подробности? Читайте репортажи в группе газеты ВК и в Инстаграм.

ЦДТ Устиновского района: здесь живёт творчество

С самого утра 26 октября в Центре детского творчества Устиновского района царил оживление и некоторая суматоха. Дети и педагоги 16 объединений, а это более 150 человек, записывались в отряды и на мастер-классы «Коммунарских сборов», организованные волонтерским отрядом «HELР» под руководством Розы Хисматовой в рамках проекта «Мой здоровый мир».

Екатерина Пермякова, волонтер: «Несмотря на то, что я стала вожатой впервые, думаю, с работой своей справилась. Дети были послушными и веселыми, мы быстро подружжились и отлично провели время: много общались, играли, чтобы познакомиться и узнать друг друга лучше, участвовали в общем флешмобе, выполняли задание, которое было дано каждому отряду – придумать правила творческой жизни нашего Центра. Я считаю, что такой опыт мне пригодится: когда понимаешь, что перед тобой дети, которые младше тебя и которым, возможно, нужна твоя помощь, начинаешь чувствовать большую ответственность. На протяжении дня я следила за всеми ребятами, выявляла, каких качеств им не хватает, и по окончании сборов каждому ребенку дала совет не стесняться и быть более открытыми».

Расписание мероприятий было настолько плотным, что у участников сборов не было ни малейшей возможности заскучать: здесь и визитки отрядов, и веселые флешмобы. На мастер-классах, посвященных здоровому образу жизни, активисты объединений «Студенты-медики» открыли все секреты правильного питания и хорошего зрения.

Активист движения «Зелёный паровоз» Резеда Кулимбаева с волонтерами из отряда «РИТМ» поделились информацией о проблемах экологии и деятельности по её сохранению.

Встречи со спортсменами школы «Нефтяник» – кандидатом в мастера спорта по бильярдному спорту Юлией Поздеевой, мастером спорта по восточным единоборствам Вероникой Бронниковой, Никитой Ивановым, имеющим первый юношеский разряд по боксу, и его тренером Никитой Блиновым настроили ребят на уважительное отношение к спорту.

А кандидат в мастера спорта по боксу Мирзоджон Ирисбоев подкрепил теорию практикой, проведя со всеми присутствующими спортивную разминку-зарядку.

Полина Корепанова и Катя Артемьева, вокально-эстрадный ансамбль «Фантазия»: «Это было здорово, особенно понравились встречи с боксёрами!».

Для участников сборов была также организована встреча с руководителем труппы Государственного драматического театра Удмуртии Татьяной Романовой, под чутким руководством которой дети поставили три мини-спектакля по русским народным сказкам.

Алёна Минеева и Алёна Наговицына, Хореографический ансамбль «Акварели»: «На мастер-классе режиссёра Татьяны Романовой мы играли Старика и Старушку в сказке «Колобок». Она так хохотала! Значит, у нас всё получилось!».

Ещё один мастер-класс дала известный блогер, выпускающий редактор ИА «Удмуртия» Альфия Варнавьева.

Людмила Широких, руководитель объединения «Студия керамики (Игрушечка): «Эмоционально, ярко, позитивно! Детям понравилось, да и мы были за них спокойны – с ними постоянно находились внимательные вожатые. Отдельное спасибо за мастер-класс для педагогов, узнала для себя много интересного. Считаю, что следующим коммунарским сборам – быть!».



Немало веселых минут добавила авторская игровая программа «Тельменьфест» от волонтерского отряда «HELР». А праздник для детей и их родителей «Будем знакомы!», где от всех отделов Центра были представлены творческие номера, стал финальной точкой перед итоговыми отрядными огоньками.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что такие встречи необходимы. Они дают возможность учащимся разных объединений познакомиться друг с другом, по-новому посмотреть на друзей, с которыми пришли, задуматься о себе как о личности, проявить творческие способности. В будущем это может стать хорошей традицией для укрепления дружеских связей между объединениями Центра.

Хотите с нами?! Приходите обучаться в ЦДТ!

Жанна Матвеева

Ярмарка затей



С 31 октября по 4 ноября в Москве прошел фестиваль «Ярмарка затей».

Семь представителей нашего волонтерского отряда «HELР» показали авторскую игровую программу «ТельменьFest».

Дни на фестивале были очень насыщенными, каждый день был наполнен массой событий. Мы смогли найти новых друзей и пообщаться с теми, с кем уже знакомы. Эта поездка дала возможность познакомиться с яркими и

креативными коллективами из разных городов: Москвы, Екатеринбурга, Перми, Томска, Тюмени, Краснотурьинска, Керчи. Каждый коллектив привёз свою игровую программу, в которой была своя изюминка. Мы многому научились друг у друга и просто весело провели время.

Помимо этого на фестивале у нас была возможность посетить разные интересные

Екатерина Конохова, Екатерина Мохова, отряд «HELР»

Выучить историю? Легко! Просто добавь креатива

Школьники часто не понимают для чего им нужно учить историю. На первый взгляд, это может казаться достаточно бессмысленным занятием. Зачем знать то, что уже очень давно прошло и учить сотню дат? Но на самом деле история – это очень важно. Изучая её, вы учитесь анализировать и понимать те события, которые сейчас происходят вокруг. Так вы можете понять

ошибки других и не повторять их в будущем.

Как же сделать этот процесс интересным и не потеряться в бесчисленном количестве информации? Я хочу предложить вам несколько способов, которые помогут эффективно постигать эту науку.

1. Смотрите исторические сериалы. Это отличный способ лучше понять и прочувствовать то, что вы изучаете. Их безмерное множество, но самые лучшие – это сериалы от «Star media». Это стоит того, чтобы

уделить своё время.

2. Изучайте историю через мемы. Да, именно так. Нужно всего лишь зайти в поисковике сообществ («ВКонтакте») слово «история» и выбрать любую, понравившуюся вам группу. Очень прикольные мемы в группе по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ по истории в онлайн-школе «Вебинариум».

3. Хотите найти всё и сразу? Тогда сайт «Azgamas.ru» идеальное решение для вас. Там есть всё: аудио-лекции, интересные и познавательные истори-

мастер-классы от жюри и полюбуйтесь красотой столицы нашей Родины - Москвы.

Фестиваль был очень веселым, классным и заряжающим. Мы бы хотели окунуть вас в те эмоции, которые ощутили, поэтому было бы неплохо побывать на таком фестивале самим. Так что не теряйте возможности и участвуйте, ведь играть любят все!

Екатерина Конохова, Екатерина Мохова, отряд «HELР»

ческие ролики, тесты по разным темам, различные игры. В общем, всё, что нужно.

4. Научитесь выбирать самую главную информацию в текстах, конспектах, лекциях. Этим вы сэкономите огромное количество времени и сил.

5. Придумывайте ассоциации к различным датам, событиям, памятникам культуры, личностям. Это проверенный и действительно полезный лайфхак.

Изучайте историю и помните, что она окружает нас повсюду!

Елизавета Растягаева

#МОЛодые_ПРОФессионалы себя и заработать без отрыва от учёбы?



Зима начинает вступать в свои права, и все мы уже привыкли к ежедневным заданиям и упражнениям. Каждый день испытывая несколько листов тетрадей, перечитаем ли мы их когда-нибудь вновь? Сомневаюсь. Большинство теории, изученной в школе, на практике нам никогда не пригодится. Но при этом, когда мы придём устраиваться на работу, с нас обязательно спросят наличие опыта. Но когда же нам этот опыт получить, если мы только и делаем, что маршем тетради?

Большинство родителей и самих подростков даже не представляют, что первый опыт работы можно получить во время учебы. Героиня этого выпуска #МОЛодые_ПРОФессионалы доказала на своём примере, что **зарабатывать по несколько тысяч в месяц и пятёрки в дневнике нелегко, но возможно, если приложить усилия!**

– Расскажи немного о себе.

– Я, Ксюша, мне 17 лет. Сейчас я заканчиваю школу, но уже успела попробовать себя во многих сферах деятельности. С самого детства я хотела быть самостоятельной, и работа, буквально, у меня в крови, а

я всегда готова ставить новые цели и добиваться их.

– Очень приятно познакомиться! Каким был твой первый опыт работы?

– Моя самая первая работа была в 9 лет. Я раскладывала газеты и листовки по почтовым ящикам. А в 12 я впервые сама заработала деньги на продаже пирожков.

– Как ты совмещаешь учёбу с работой?

– Поначалу, сразу после школы я бежала на работу. Мой режим был таков: школа, работа, домашнее задание и так по кругу. А по выходным я работала с полудня до вечера. Позже, а именно год назад, я перешла на самообразование. Теперь, я больше уделяю времени работе и самосовершенствованию. Недавно я запустила собственный проект.

– Расскажи подробнее.

– Мой социальный проект называется «LIFESTORY». Я считаю, что каждый по-своему уникален, нужно лишь не стесняться заявить о себе. И именно этому посвящён мой проект. Он помогает разным людям рассказывать их истории.

Выходят они на YouTube-канале «ASHIMOVA_7».

– Поделись советами, как понравится работодателю?

– У многих подростков возникает такой вопрос. Для начала надо быть открытым для новых знаний и опыта. Также важно в любой ситуации оставаться пунктуальным и вежливым человеком. И, наконец, не бояться высказывать свои идеи по какому-либо поводу. Что-то не нравится – скажи, но мягко. Взрослые – такие же люди. Открытые и искренние. Да, бывают исключения, но с ними тоже легко справиться!

– Как узнаешь о вакансиях?

– На самом деле, найти

работу не так уж и сложно. Первый способ – спрашивать у всех знакомых и ни в коем случае не стесняться. Второй – пиши на всех сайтах и в социальных сетях. Например, недавно я нашла работу в кафе, всего лишь ответив на историю в Инстаграм со словами: «Вам нужны сотрудники?».

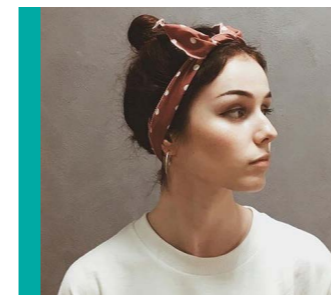
– Я бы никогда не осмелилась вот так написать, но твоя целеустремлённость вдохновляет! Что ты пожелаешь нашим читателям?

– Действуйте! Принимайте мгновенные, но обдуманые решения. Жизнь не такая трудная, как кажется. Тебе стоит лишь поставить цель, и пути для её реализации обязательно появятся. Верь в себя, и у тебя всё получится! :

Нравятся истории из рубрики? Готов поделиться опытом со сверстниками? Чего же ты ждёшь, скорее пиши в личные сообщения группы «Республиканская газета «ЖИВИ». Возможно, именно ты окажешься на страницах следующего выпуска!

Екатерина Князева

«Театр научил меня чувствовать других людей» Интервью с Кристиной Пономарёвой



Кристина Пономарёва

– юная актриса, играет в театральной студии «Салат» около 3 лет. Год назад поступила в молодежный театр «Горожане». Кристине всего 17 лет, но уже в столь юном возрасте она является частью великого искусства под названием «театр».

– Расскажи, о чем ты мечтаешь в детстве.

– В детстве я была очень наивным ребёнком. Я всегда меняла свои желания на другие: надежда стать ветеринаром сменилась на врача, потом вообще на космонавта, а в конце на певицу. Певицей я хотела быть долгое время, но, к сожалению, меня в этом не поддержали.

– Какой была твоя первая роль?

– Свою первую роль я получила ещё в детском саду. Там я играла «Красную шапочку». Помню, что нам даже сделали небольшие флаеры со мной на обложке. По приходу в театральную студию «Салат» я получила роль одной из под-

ружек-дурочек.

– Какая твоя любимая роль?

– Не знаю, с чем это связано, но я помню, что мы ставили небольшой этюд по произведению Максима Горького «Человек». Мы гуманизировали чувства: любовь, ненависть и другие. Я играла любовь. Все были в чёрных плащах, как духи. Возможно, из-за того, что мне нравятся мистические темы, эта постановка и запала в мою душу.

– Чем ты вдохновляешься?

– У меня есть примеры людей, которыми можно вдохновляться: мой молодой человек, режиссёр и другие.

– Хочешь ли в будущем связать свою жизнь с театром?

– Конечно! Я вижу себя только в этой сфере, поэтому буду поступать в Санкт-Петербург на актрису драматического театра и кино.

– Что дал тебе театр?

– Театр научил меня чувствовать других людей, возможность примерять на себя роль кого-то ещё. Благодаря театру я знаю много крутых людей из Ижевска и Санкт-Петербурга. Также именно здесь я нашла любовь.

– Твой девиз по жизни.

– Близкие говорят, что это немного глупо, но «Нужно провернуть всё на себе» и «Говори не «если», говори «когда».

Екатерина Суханова



Тело в тонус приведут. Фрукты, овощи и сок для здоровья лучше, вот, иммунитет нам повышают, от простуды нас спасают». Что ж, приму я все советы и тетрадку сохраню. «Быть здоровым – это классно!» – всем сейчас я говорю!

Кирилл Гришин, 2 класс, волонтер отряда «Здравушка» школы 70

Волонтерское творчество

Про здоровый образ жизни часто слышу от людей. Хотел узнать о нём я тоже поскорей. В чём же тот секрет здоровья? – сам себе вопрос задал. Расспросил я всех знакомых и в тетрадку записал: «Заниматься физкультурой, обливаться по утрам, Свежим воздухом дышать, прыгать, бегать и играть, Спать ложиться ровно в девять и спокойно засыпать. Спорт, зарядка и прогулки никогда не подведут,

#ЖИВИИграя

Волонтерский гороскоп на Новый год

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 придется 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, звезды 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 ждет 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 пойдет как по маслу, и вы вернетесь к состоянию удовлетворения собой.

Стрелец

2020 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 в 2020 году удастся реализовать свои планы, но только в том случае, если вы будете действовать смелее и увереннее. Осторожней проявляйте инициативу с наступлением мая.

Ксения Курбатова, Екатерина Суханова, Елизавета Растегаева

Новогодние ребусы

Привет, друг! Новый Год неизбежно приближается. Скорее разгадывай ребусы и приготовься к главному празднику зимы!

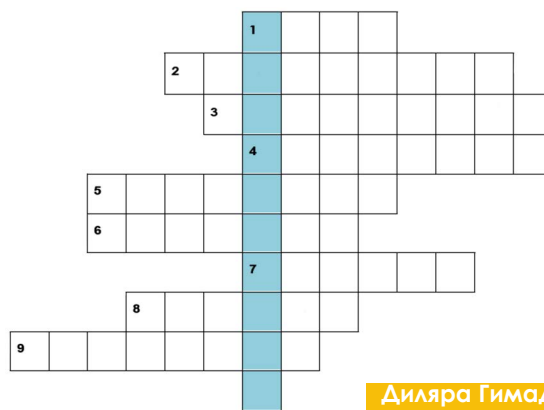
Алёна Белозерова



Праздничный кроссворд

- 1) Атмосферные осадки, выпадающие зимой.
- 2) Фрукты, запах которых ассоциируется с Новым Годом.
- 3) Разноцветные огни, взрывающиеся в небе в канун Нового Года.
- 4) Новогоднее украшение, состоящее из небольших огоньков, обычно вешают на ёлку или украшают ей комнату.
- 5) Новогодняя вещь, издающая громкий звук.

- 6) Что люди обычно делают/покупают в преддверии Нового Года?
- 7) Главный салат на столе в Новый Год.
- 8) «Маленькой ... холодно зимой, из лесу ... взяли мы домой...». Вставьте пропущенное слово, вспомнив знаменитую новогоднюю песню.
- 9) Пушинка снега.
Главное слово – внучка Деда Мороза.



Диляра Гимадеева

Овены: 1 – серпантин, 2 – подарок, 3 – конфетти

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



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.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: Лиляна Ханова. Выпускающий редактор: Алёна Белозерова.

Над выпуском работали: А. Баянаслова, А. Варламова, А. Грудцина, А. Иванова, А. Опалева, А. Романова, Е. Князева, Е. Ланкова, Е. Растегаева, Е. Суханова, Е. Шушков, Д. Гимадеева, К. Курбатова, Л. Букина, М. Моисеева, М. Поздеева, П. Маркова, С. Симанова, С. Турбина. Консультант: Ирина Фефилова.

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

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.