



Декабрь 2024

Третий глаз

ГРАН ПРИ ВСЕРОССИЙСКОГО МОЛОДЕЖНОГО МЕДИАФОРУМА «КОММУНИКАЦИОННЫЙ ЛИДЕР XXI ВЕКА» – У ЖУРФАКА ВГУ!

Из Челябинска пришло радостное известие о присвоении факультету журналистики Воронежского государственного университета ГРАН ПРИ Всероссийского молодежного медиафорума «Коммуникационный лидер XXI века», который завершился в Южно-Уральском государственном университете.

По словам директора ИМСГН профессора, доктора филологических наук Лидии Лободенко, «медиафорум “Коммуникационный лидер 21 века” – это не только площадка для того, чтобы обменяться опытом, интересными идеями, наградить самых талантливых

журналистов, специалистов в области, но и возможность понять для себя, какие компетенции нужно развивать для достижения главной задачи медиаспециалиста – создание качественного и интересного контента для целевой аудитории».



ИТОГИ XX ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА МОЛОДЫХ ЖУРНАЛИСТОВ «ВЫЗОВ – XXI ВЕК»

От председателя жюри конкурса СМИ «Вызов – XXI век», генерального директора Международного пресс-клуба доктора политических наук, профессора Александра Чумикова пришла информация о победителях и призерах этого соревнования.

Радостно, что среди первых оказалась выпускница журфака ВГУ Алёна ХЛЕВНЮК, представляющая ныне ИТАР-ТАСС (серия интервью с губернатором Воронежской области Александром Гусевым, губернатором Тверской области Игорем Руденей и с главой Тамбовской области Максимом Егоровым (номинация «Вызов – политика и экономика»).

А дипломы Конкурса на церемонии награждения, которое состоится 25 октября в Московском государственном лингвистическом университете, получат воронежцы Кабира ГАСАНОВА и

Сергей КАЛАШНИКОВ (РИА-Воронеж), рассказавшие, как местные предприниматели развивают агротуризм в регионе и как представители городских предприятий жалуются Центробанку на дороговизну кредитов.

В номинации «Вызов – межнациональные и межконфессиональные отношения» отличилась Марина ВАЛГУЦКОВА сайт «Национальный акцент») с публикациями о работе молодёжного отдела Благовещенского кафедрального собора Воронежа и о мастер-классе народной артистки России Екатерины Молодцовой на фестивале русской песни.

В номинации «Вызов – Год семьи» будет награждена Елизавета ТИМУШЕВА (сайт «Национальный акцент»), исследовавшая корни своей семьи, впитавшей традиции двух противоположных сторон света.



«МЕДИЙНАЯ И ИНФОРМАЦИОННАЯ ГРАМОТНОСТЬ В РОССИИ: ПОЛИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ВЗГЛЯД»

Так называлась II Всероссийская научно-практическая конференция, прошедшая на площадке Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» и организованная при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО и Общественной палаты РФ. На круглый стол «Формирование медийной и информационной грамотности студентов: опыт российских вузов» был приглашен декан факультета журналистики ВГУ профессор Владимир Тулунов.

Хедлайнерами открытия и пленарной сессии выступили: директор Института медиа факультета креативных индустрий НИУ «ВШЭ» Эрнест Мацквичюс, ответственный секретарь Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО Алексей Алимов, действительный член РАН Абдусалам Гусейнов, Герой России, член-корреспондент РАН Юрий Батурин, действительный член РАО, декан факультета журналистики МГУ Елена Вартанова и заместитель руководителя Рабочей группы Минстроя России по реализации проекта «Умный город» Анатолий Курманов.

Изюминка форума заключалась также в том, что в его рамках прошло ассоциированное мероприятие – IV Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы сохранения цифрового медиаконтента», модератором которой выступил председатель Российского комитета

Программы ЮНЕСКО «Информация для всех» Сергей Бакейкин. Особенный интерес участников и гостей конференции вызвала панельная дискуссия «Генеративный искусственный интеллект и сохранение медиаконтента».



НА ФАКУЛЬТЕТЕ ЖУРНАЛИСТИКИ СОСТОЯЛИСЬ ДНИ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО КИНО

На факультете журналистики прошли Дни документалистики при поддержке Ассоциации документального кино Союза кинематографистов РФ.

17 декабря Владимир Эйсер – лауреат государственной премии РФ, заслуженный деятель искусств РФ, кинорежиссер, продюсер – провел мастер-класс для студентов «Работа режиссера с героем картины» и представил свой фильм «Ударная волна». Еще на одном мастер-классе Галины Леонтьевой – президента Ассоциации документального кино Союза кинематографистов России, режиссера – обсудили тему «Звуковой ряд. Звук на площадке в документальном кино». Состоялся также просмотр документальной картины Г. Леонтьевой «Маринин хоровод».

В фойе факультета журналистики открылась фотовыставка «Документальное кино в кадре и за кадром».

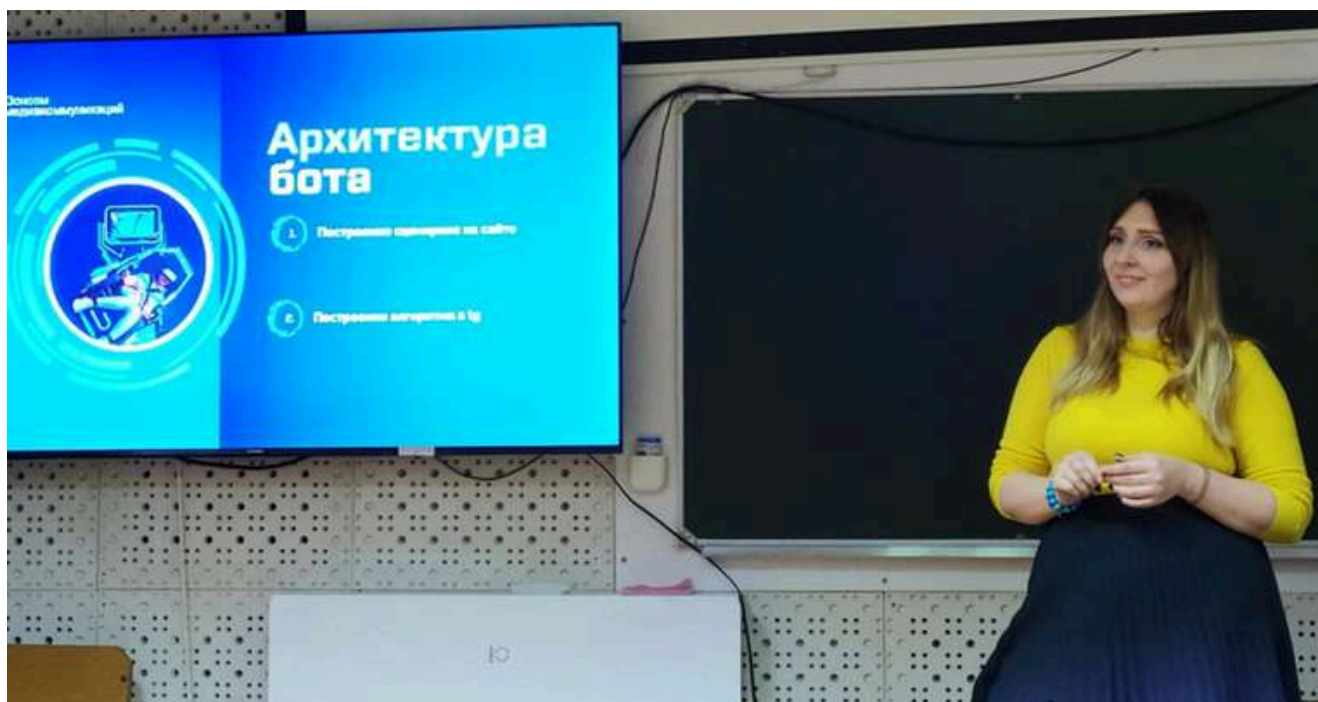
18 декабря свой фильм «Христя» представил Александр Брынцев, руководитель сценарной мастерской ГИТР, педагог по монтажу Академии Никиты Михалкова, член правления Гильдии режиссеров Союза кинематографистов России. Александр Витальевич также провел мастер-класс на тему «Сценарий как основа драматургии фильма».

Сергей Головецкий, доцент, руководитель мастерской неигрового кино Иркутского филиала ВГИКа показал свою документальную картину «Диалог с Ньютоном» и рассказал студентам о взаимодействии режиссера с оператором в документальном кино.



ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ

Завершение открытой лекции Елена Владимировны Тюриной магистранты встретили аплодисментами. И тема актуальная — «Разработка чат-бота», и лектор — компетентный. Было интересно не только студентам, но и коллегам — сотрудникам кафедры связей с общественностью, рекламы и дизайна, а также представителям деканата.



ДЕКАН В. В. ТУЛУПОВ НАГРАЖДЕН ПОЧЁТНЫМ ЗНАКОМ «ЗА ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТРУД И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ»

17 декабря Губернатор Александр Гусев в торжественной обстановке вручил государственные награды Российской Федерации и награды Воронежской области. Среди награжденных орденами, медалями, почетными знаками, Благодарностями Президента РФ, Благодарностями Губернатора Воронежской области — представители общественных организаций, государственные служащие, инженеры, учителя, журналисты, работники железной дороги, строительной и лесной отраслей. Высоких наград удостоились 26 человек. Открывая церемонию, глава региона поблагодарил всех собравшихся за вклад в развитие экономического и социального капитала, за старания и самоотдачу, а в конце встречи поздравил всех присутствующих с наступающим Новым годом и Рождеством, пожелав им крепкого здоровья и благополучия.

<https://www.govvrn.ru/novost/-/~id/14990136>



ПЕРВЫЙ ВЫПУСК

Магистранты программы «Бизнес-журналистика и корпоративные медиакоммуникации», реализуемой совместно с экономическим факультетом и факультетом компьютерных наук, сначала сдали государственный экзамен, а затем и успешно защитили диссертации: две четвёрки, остальные – пятёрки.

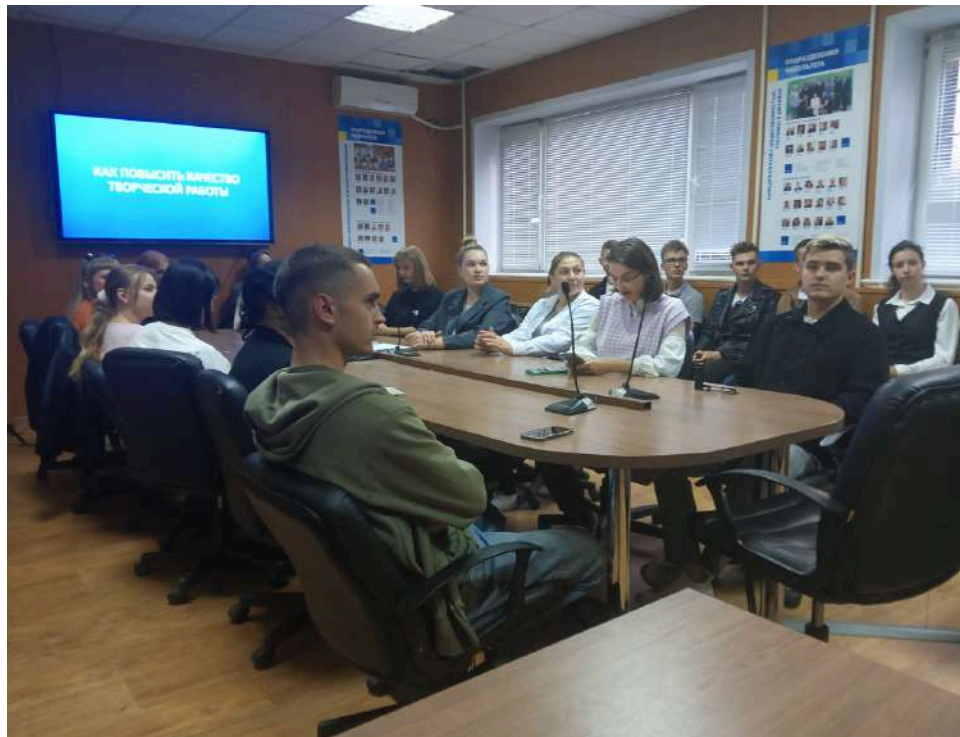


«КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТЫ»

Так называлась лекция музыкального продюсера, организатора фестивалей и событий в сфере культуры и искусства Антона Макарова, которая состоялась в конференц-зале факультета журналистики ВГУ.

Антон Макаров, лидер группы «Тони Мак» из Санкт-Петербурга, окончил факультет географии РГПУ им. А. И. Герцена (кафедра экономической географии) и аспирантуру факультета философии (кафедра эстетики и этики). За его плечами также Школа журналистики.

Лекция была интересна тем, кто работает с текстом, занимается коммуникацией и созданием событий. Из нее студенты узнали о способах повышения качества творческой работы: от написания текстов – до создания события. Автор поделится полезными психологическими и практическими инструментами для подготовки и реализации творческих проектов: от создания идеи – до ее воплощения.



«НИКОГДА НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЙ»



Кирилл Исаев, тренер по адаптивному футболу из Санкт-Петербурга, поделился секретами поддержания здорового тела специально для МФЖ.

Студенческая пора — это не только время получения знаний, но и время высокой нагрузки на организм. Поддержание здоровья играет ключевую роль в жизни студента по нескольким причинам.

Во-первых, физическое здоровье напрямую связано с умственной активностью. Здоровое тело способствует улучшению концентрации и памяти. Когда студент заботится о своем физическом состоянии, он легче справляется с учебными нагрузками и стрессом. Также поддержание активного образа жизни способствует улучшению настроения, а физические упражнения — выработке эндорфинов, известных как «гормоны счастья», которые помогают справляться с тревогой, особенно в стрессовые периоды, такие как экзамены или контрольные.

Кроме того, здоровье влияет на социальную сферу студенческой жизни. Энергичные и активные студенты чаще участвуют в мероприятиях, заводят новые знакомства и получают положительные эмоции. Важно помнить, что здоровье — это не только отсутствие заболеваний, но и полноценное состояние физического и психического благополучия. Поддерживая тело в тонусе, студенты не только улучшают свое качество жизни, но и закладывают основу для успешного будущего. Вы спросите, как поддерживать здоровый образ жизни, если так мало свободного времени и постоянная учеба? Мы решили задать этот вопрос тренеру по адаптивному спорту с пятилетним

стажем, помощнику главного тренера сборной Санкт-Петербурга по футболу с заболеванием церебральным параличом, преподавателю футбольной секции в гимназии для детей с аутизмом и аспиранту НГУ им. Лесгафта (Национальный государственный университет) Кириллу Исаеву:

“Если говорить о возможности заниматься физической активностью и поддерживать свое тело здоровым при достаточно маленьком количестве свободного времени, то важно понимать, что это в первую очередь вопрос личного желания, жизненных приоритетов. Если не хватает времени на тренировки, значит у вас есть вещи поважнее, от которых не отказаться ради физической культуры. Чтобы понять, насколько спортивная подготовка для вас важна, надо сначала разобраться, как физическая активность влияет на организм человека, и особенно что будет, если ей пренебрегать — отсюда можно найти и мотивацию, чтобы часть своего времени оставить и для тренировочных занятий. Как говорится, если не бегаешь, пока здоров, потом придется бегать по врачам”.

Кирилл, основываясь на своем опыте, составил общеразвивающий план тренировок для начинающих, благодаря которому даже самый занятой студент сможет найти время на спорт и развить свое тело также, как после регулярных тренировок в спортзале:

“Тренировочное занятие для начинающих. Возраст: 17-22.

РАЗМИНКА

Лёгкий бег на месте 5 минут, далее одно за другим выполнять беговые упражнения на месте: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, 2 приставных шага вправо и

влево поочередно, ноги врозь с хлопком руками над головой и вместе поочередно.

Далее общеразвивающие упражнения на месте: ноги на ширине плеч, вращения головой в одну и в другую стороны; ноги вместе и поочередно наклоны как можно ниже вперед, затем назад и руки за голову; выпад вперед правой ногой, затем левой; ноги сильно шире плеч, руки перед собой и вращения туловищем в одну, затем в другую сторону; далее ноги в том же положении, при этом полунаклон вперед, и руками делать мельницу; упор лёжа на руках, доставать правой рукой до левого плеча и правой рукой до левого поочередно; ноги снова сильно шире плеч и потянуться к одной ноге, затем к другой, далее по центру; ноги сильно шире плеч, руки перед собой, и делаем перекаты с одной ноги на другую не глубоко, потом повторить то же глубоко; ноги на ширине плеч, круговые вращения вращения одной стопой, затем другой в обе стороны. Завершаем разминку чередованием лёгкого бега на месте с ускорением на месте (4 раза).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (скачать приложение с таймером для круговой тренировки): 6 кругов, в каждом по 4 упражнения. Каждое упражнение выполняется 30 секунд, отдых между ними 10 секунд. Перерыв между кругами 20 секунд. Все упражнения делаются с максимальной скоростью, во время отдыхов и перерывов нельзя садиться и лежать.
1 круг: 1 - упор лёжа, упражнение скалолаз (ногами поочередно дотягиваться до рук как можно быстрее) - 30 сек; 10 сек - отдых;
2 - приседания, ноги чуть шире плеч, стопы смотрят вперед, колени за носки ног не выходят, корпус чуть вперед, руки за голову - 30 сек; 10 сек - отдых;
3 - упор лёжа, ноги вместе - врозь - 30 сек; 10 сек отдых;
4 - зашагивания двумя ногами на поверхность (на уровне колена) и обратно - 30 сек; Перерыв - 20 сек.
Далее 2, 3, 4, 5 и 6 круги.

ЗАМИНКА

1 - повторить общеразвивающие упражнения на месте из подготовительной части; 2 - бег на месте 10 минут.

Итак, берите план тренировки и совершенствуйте свое здоровье и тело, не выходя из дома! Большое спасибо Кириллу за его понимание и отзывчивость, и закончим фразой великого древнегреческого философа и отца медицины: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.”



Фотографии из личного архива Кирилла Исаева

Полина Богачева

«СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!» – КАКИМ ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОДВЕРЖЕН СТУДЕНТ И КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?

Студенты, как и все люди, подвержены стрессу и неврозам. То не получилось вовремя доделать задание, то нет времени навестить любимых родителей, а как тяжело первокурсникам привыкать к новому городу, просто ужас! Одни переживания, а они, как известно, не проходят бесследно. Мы пообщались с врачами и получили довольно ценные советы, на основе которых составили рекомендации.

В чем же причина?

Для начала давайте разберемся в причинах. Во-первых, учащиеся очень часто подвергаются стрессу: это могут быть проблемы с учебой, финансовые проблемы, проблемы отношений с родителями, друзьями, неудачи в личной жизни и многое, многое другое. Общеизвестна такая ситуация, когда родители требуют от вас соответствия их высоким ожиданиям - вы должны превосходно учиться, справляться с тяжелой учебной нагрузкой. Это может очень сильно давить на человека и подвергать его сильному стрессу, так как не каждый человек на это способен, и очень важно это понимать. Во-вторых, не каждый студент имеет такую роскошь как здоровый 8-часовой сон. Молодой организм очень трудоспособный и мощный, но отсутствие положенного отдыха даже быка свалит с ног, а молодые ребята и девушки часто жертвуют свое время релакса на учебу или социальную активность. В-третьих, социальная изоляция и отсутствие поддержки могут усугублять проблемы. Переезд в новый город, взаимодействие с незнакомыми людьми и некоторые личные трудности могут вызвать чувство одиночества. И в-четвертых, проблемы с деньгами, нехватка времени и неопределенность относительно будущего также способствуют повышенному уровню тревожности и депрессии. Важно напомнить, что сочетание всех этих факторов может привести к ухудшению психического состояния, поэтому студенты и подвержены психическим заболеваниям.

Что обычно встречается у студентов?

По мнению медицинского издания ЮпокомИнфоМед, самым распространенным заболеванием среди студентов является депрессия. Депрессия — это сложное психическое состояние, характеризующееся постоянным чувством грусти, утраты интереса и снижением уровня энергии.

Ей подвергается каждый пятый учащийся, обычно она вызвана высоким уровнем стресса, разочарованиями в учёбе или недостатком социальной поддержки. Симптомы могут варьироваться от потери интереса к занятиям до физической усталости. Еще одной популярной болезнью является генерализованное тревожное расстройство (ГТР) — это психическое состояние, которое характеризуется повышенной тревожностью.

Симптомами ГТР являются напряжение, проблемы со сном, раздражительность. Развивается данная болезнь также из-за сильного стресса, но, что интересно, также имеет генетическую предрасположенность.

Социальная фобия тоже имеет место быть. Социофобия — это тревожное расстройство, которое представляет собой страх перед социальными ситуациями, где может произойти осуждение со стороны общества. Студенты, подверженные такой болезни, боятся быть высмеянными или униженными, поэтому предпочитают по максимуму избегать контактов с людьми. Симптомы чаще всего проявляются физически: это может быть потливость, дрожь, учащенное сердцебиение, также встречается самокритика и чувство стыда. Ну и напоследок рассмотрим анорексию и булимию. Нервная анорексия — это психическое расстройство пищевого поведения, характеризующееся болезненной тягой к снижению веса, страхом перед ожирением и искаженным восприятием своего тела.



Булимия нервоза — это серьезное психическое расстройство, которое выражено приступами пережорства, за которым следуют попытки избавиться от потребленной пищи (рвота, слабительные, диуретики). Такие проблемы могут развиваться из-за давления общества, генетической предрасположенности и проблемы в отношениях или в семье. Несмотря на то, что болезнь имеет психическую форму, последствия выражаются на физическом состоянии человека - он очень сильно теряет вес, в психическом плане может иметь неуверенность, недовольство в себе.

Как огородить себя от этого?

Скорее всего, прочитав вышеизложенное, вы захотели защитить себя от этих крайне неприятных вещей. Предлагаю ознакомиться с основными правилами 4 О, составленными на основе советов психологической помощи МЧС России, а также психолога Антона Скобелева и Александры Левиной:

1. Очень полезно развивать стрессоустойчивость. Это можно сделать благодаря йоге или медитациям, которые значительно снижают тревожность и восстанавливают психологический баланс.

2. Обязательно наладьте свой режим сна. Необходимо непрерывно отдыхать 7-9 часов в сутки и ложиться и вставать в одно и то же время. Это поможет вашему организму восстановиться, а как известно, в здоровом теле здоровый дух!

3. Обзаведитесь поддержкой: побольше окружайте себя позитивными людьми, преданными друзьями и хорошими родственниками. Посещайте студенческие кружки и объединения, это зарядит вас позитивом и устранил чувство одиночества.

4. Осознайте свою значимость. Частая рефлексия о своих чувствах и мыслях помогает предотвратить чувство тревоги и стресса. Если у вас не получается сделать это самостоятельно, вы можете обратиться к квалифицированному психологу или психотерапевту.

Не забывайте отдыхать, любить себя, а самое главное - не переживайте по пустякам!

Разуваева Наталья Владимировна, врач-эндокринолог: «Я врач-эндокринолог. То есть, специалист по гормонам и их воздействию на организм. Мне задали такой вопрос: «Как студенту выжить при огромных психо-эмоциональных нагрузках?». Объяснять свою точку зрения я буду именно с позиции химии. При нагрузке вырабатываются стресс-гормоны (кортизол, ДГЭАС и другие). Они помогают нашему организму мобилизоваться. Но это забег на короткую дистанцию.

Например, вспомнить то, что ты даже не учил при ответе на экзамене. Или срочно придумать, почему опоздал на первую пару. Но при долгом воздействии стресс-гормонов начинает страдать нервная и сердечно-сосудистая системы. То есть, наши защитники начинают нас разрушать. Так что же делать? Ответ прост- нужны гормоны радости (серотонин, эндорфины). Итак, два совета от врача о том, как много работать и не уставать. Совет первый.

Делайте по большей части то, что нравится именно Вам (короткие эпизоды неприятных занятий переживете на кортизоле!). Совет второй. Не огорчайтесь! Учеба — это ещё не вся жизнь! Девочки, помните: «С тройками тоже замуж берут!». Мальчики, почитайте биографии знаменитостей. Как вы думаете, был ли отличником Стив Джобс, например?»

Ольга Панфёрова, психолог, гештальт-терапевт:

«Оконченное образование — это пропуск в мир желанной профессии, но хорошо бы сохранить интерес к учебе и не растерять его за усталостью или эмоциональным выгоранием. Я составила основные пункты, как сохранить интерес к учебе и не свалиться в эмоциональное выгорание от интеллектуальных перегрузок. Выполняя учебные задачи или готовясь к экзаменам, обязательно делайте перерывы каждый час хотя бы на 5-10 минут.

Помните, если не допускать перегрузок, то и на отдых потребуется не так много времени.

Делая перерыв на 5-10 минут постарайтесь подвигаться активно, сделать разминку, сменив картинку рабочего стола, например, посмотрев в окно, проветрить за это время комнату. Это снимет напряжение и появятся силы.

Старайтесь вставать, завтракать, обедать, ужинать и ложиться спать в одно и то же время. В студенческой жизни, конечно, зачастую вообще с этим проблемы. Но всё возможно, особенно, если вы будете знать, что это качественно поменяет вашу жизнь. В моменты сильной усталости, руки часто так и тянутся полистать ленту соцсетей. Нам кажется, что это поможет расслабиться и перевести свое внимание. Но на самом деле это такая же (и даже еще выше) активность всего организма, которая незаметно забирает силы. Задайте себе вопрос «Что конкретно я хочу сейчас узнать в соцсетях или я хочу не чувствовать усталости и таким образом избегаю отдыха?»

В случае, если вам эмоционально тяжело, и вы чувствуете, что не справляетесь сами, то смело обращайтесь в психологические группы поддержки (офлайн в своем городе или онлайн), обращайтесь за индивидуальной психологической поддержкой. Это ОК! Часто у специалистов консультации для студентов имеют сниженную стоимость или вообще могут проходить как благотворительные».

Полина Азарова



ОВЛАДЕТЬ ИСКУССТВОМ ЗАПОМИНАНИЯ: РУКОВОДСТВО СТУДЕНТА ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО УСПЕХА

Выполнить задание, выучить конспект, начинать изучать билеты... А еще скоро сессия! Как все успеть и, самое главное, запомнить? Каждый студент задавался этими вопросами, но ответ на них не легко найти. Чаще всего, на их решение требуется время, а где эту роскошь взять занятому студенту? Предлагаем вам не расстраиваться и изучить материал, который поможет научиться запоминать любую информацию в любом объеме.

Погрузимся в тему...

Начнем с того, что память человека – это очень сложная система. Она различается по срокам хранения информации на краткосрочную, долговременную и сенсорную. Долговременная память отвечает за сохранение знаний и опыта на протяжении длительного времени, включая факты, навыки и автобиографические события. Краткосрочная память хранит информацию на несколько секунд, позволяя нам запоминать, например, номера телефонов. Сенсорная память — это вид памяти, который работает через органы чувств, поэтому мы можем запомнить такие ощущения, как тепло, холод или прикосновения другого человека. Но человеческий мозг устроен так, что эмоции играют довольно важную роль в формировании воспоминаний. Чем красочнее и сильнее эмоции, тем большие участки мозга они затрагивают. Но что делать, если изучение обычной, не интересующей нас темы не вызывает таких сильных чувств, неужели мы ничего не запомним?

Внимание: методы!

Метод локусов. Метод локусов — это довольно древняя техника, которой пользовались еще древние греки и римляне. «Локус» с латинского переводится как «местоположение». Этот способ также называют «умственной прогулкой», так как главный принцип запоминания информации здесь – визуализация. Мысленно вы создаете свой «дом», где любую вещь можно связать с какой-либо мыслью, идеей, информацией. Если хотите запомнить какое-то слово, его можно связать с одним из объектов. И когда в свободное время вы будете прогуливаться по своему «дому», вы запросто сможете вспомнить нужную вам информацию.

Мнемоника. Мнемоника является довольно сложным методом, но зато позволяет очень эффективно и быстро запоминать списки или структуры.

Главное – использовать яркие ассоциации. Первые предпосылки появления мнемоники также принадлежат грекам, так как жрецы должны были запоминать большие потоки информации даже после изобретения письменности. У мнемоники есть подвиды: акроним, акrostих, ключевые слова, рифмизация. Акроним: вы составляете комбинацию букв, которая «шифрует» полную информацию для запоминания. Например, в предложении «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» первые буквы каждого слова позволяют запомнить последовательность цветов в радуге. Акростих: вы придумываете стихотворение, в котором начальные буквы строк образуют какое-либо слово. Ключевые слова – вы выделяете во фразах ключевые слова. Вспоминая их, вы восстанавливаете в памяти всю фразу. Рифмизация: вы придумываете рифмы, чтобы запомнить слова или цифры. Так, например, с помощью рифмы можно выучить принцип постановки тире в предложениях: тире заменит слово, в этом суть его, основа.

Интервальные повторения. Идея, что интервальные повторения можно использовать для улучшения процесса обучения, впервые была предложена в книге «Психология обучения», написанной профессором Алеком Мейсом в 1932 году. Суть метода заключается в том, что человек повторяет выученную информацию согласно определенным возрастающим интервалам. У этого метода даже есть формула: $Y=2X+1$, где Y означает день, когда информация начинает забываться, а X — день последнего повторения. Таким образом, если вы выучили информацию, например, неделю назад, то повторить ее вам нужно будет через 8 дней. Этот способ эффективнее применять с карточками: на карточках вы пишете нужную вам информацию и повторяете ее. Так очень удобно учить, например, иностранные языки.

Метод ментальных карт Бьюзена. Бьюзена считают одним из мировых экспертов в области обучения и мышления. Он написал около 140 книг, читал лекции ведущим международным компаниям, университетам и школам. Идея создания своей собственной методики зародилась у него еще во времена обучения. Несмотря на то, что он много времени тратил на написание конспектов, через некоторое время он забывал их. После того, как Бьюзен провел исследование, он смог уловить интересную особенность: чертежи и записи таких людей, как Эйнштейн или Леонардо да Винчи, содержали графические элементы или заметки. Тогда психолог и изобрел метод



ментальных карт, чтобы помочь студентам легко запоминать информацию. Чтобы создать ментальную карту, следуйте этим шагам: начните с подготовки материалов, таких как статья или учебник, а также бумаги, ручек и цветных маркеров. В центре листа нарисуйте символ, который соответствует теме. Затем проведите линии от центрального символа к краям листа, поскольку они должны отражать структуру изучаемого материала. Это позволит вам упорядочить информацию, заменив списки или несвязный текст на структурированную диаграмму. В центре будет находиться основная идея, а от неё будут отходить логические связи, иллюстрирующие основные понятия и подтемы.

Спросим у брата по несчастью

Студентка 3 курса факультета психологии МГУ Мария Гордеева знакома с данной проблемой не понаслышке. – Существует несколько техник, которыми я пользуюсь для упрощения запоминания информации. Например, превращение информации в графические образы или диаграммы, деление информации на более мелкие, удобоваримые куски, ассоциации, интервальное повторение, и самая действенная, по моему мнению, техника – объяснение информации другим. Это очень помогает запоминать тот огромный учебный поток, льющийся на меня из двух университетов, – делится опытом и знаниями Мария Гордеева.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ?

Не хотелось бы сыпать соль на рану, но уже совсем скоро всем студентам нужно будет идти на учебу. Придется снова учиться, выполнять задания, заставлять себя рано вставать...Как с этим справиться? Мы опросили студентов и узнали, что им помогает сосредоточиться на учебе, а также проанализировали мнение психологов, с которыми вы можете ознакомиться.

Российский психолог Екатерина Ушахина советует тщательно выбирать рабочее место. Важно, чтобы вам было максимально комфортно, а также чтобы ничего не отвлекало вас от учебы. Многие зависят и от времени: кому-то проще работать ночью, когда все спят и никто не мешает, а кто-то, наоборот, намного активнее утром. Но при этом не забывайте про здоровый сон!

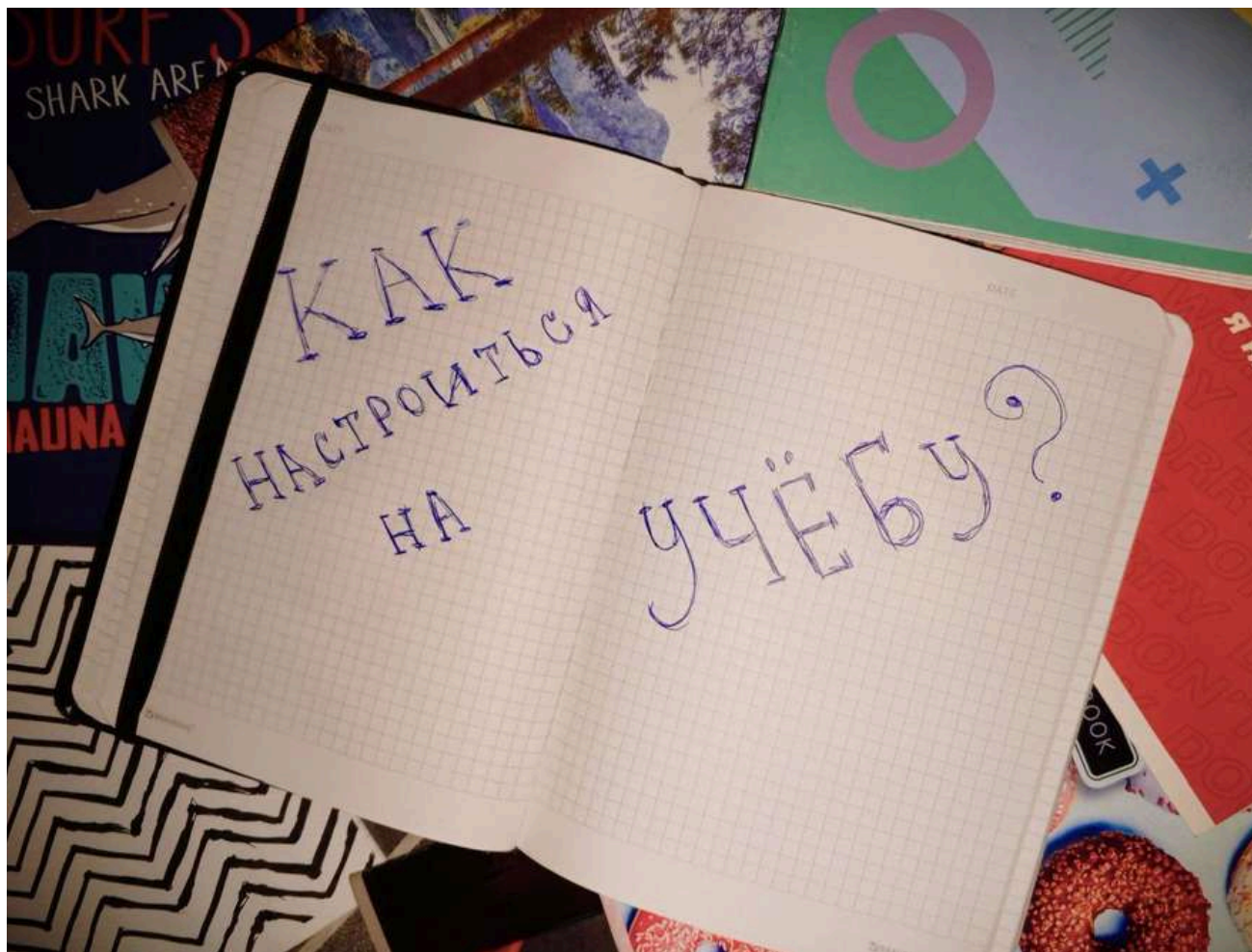
Специалист по тревожности Олег Сидоренко считает, что проблема невнимательности кроется в стрессе и решить ее можно благодаря КПТ (когнитивно-поведенческая терапия). Для этого вам нужно: установить для себя ясные цели и продумать вознаграждение, активно использовать методы повышения мотивации (например, визуализация успеха) и избегать отвлекающих факторов.

Педагог-психолог Светлана Волгина говорит, что к интеллектуальной нагрузке нужно привыкать также, как и к физической: ежедневно распределяя все задания, начиная от простого и кончая сложным, вы привыкните к объемам информации и морально вам будет намного легче сесть за задания.

Еще один психолог Ольга Шмидт предлагает довольно интересный вариант - заниматься вместе с другом. Важно выбрать человека, с которым у вас общие цели, и тогда вам вместе будет намного легче проходить ваш сложный путь.

Эзотерик, писатель и психолог Ксения Молоканова советует не забывать про правильный отдых. Если вы интеллектуально исчерпали себя, переключитесь на физическую активность, например 5-минутный бег или зарядка помогут развеяться и освежить мозг.

А теперь давайте узнаем у самих студентов, что же помогает им сосредотачиваться на учёбе? "Во-первых, для минимизации отвлекающих факторов я выключаю уведомления на телефоне и компьютере. Это позволяет сосредоточиться на заданиях и не отвлекаться на сообщения или социальные сети. Если учебные задачи можно выполнить без использования



телефона и компьютера, я откладываю эти гаджеты подальше, чтобы не было соблазна посмотреть что-то не по теме. Во-вторых, устанавливаю четкие сроки выполнения задач. Благодаря этому можно лучше организовывать своё время и появляется мотивация быстрее сесть за работу. В-третьих, я стараюсь разбивать учебное время на интервалы, чередуя их с короткими перерывами. Это помогает мне сохранять свежесть мышления, не перегружаться и лишний раз не отвлекаться, так как я знаю, что смогу отдохнуть, переключиться на социальные сети или ответить на сообщения в выделенное для этого время. В-четвёртых, я создаю план действий. То есть пошагово расписываю, что конкретно мне нужно сделать, чтобы выполнить ту или иную задачу. Если предстоит работа над каким-то большим заданием, это помогает ничего не упустить. В-пятых, я стараюсь сделать своё рабочее место удобным, чтобы под рукой ничего не мешалось, лишние предметы не перетягивали на себя внимание, заранее ставлю себе кружку чая или воды.

Также предпочитаю учиться в тихой обстановке, чтобы минимизировать внешние шумы и отвлекающие факторы. Это позволяет дольше оставаться сосредоточенным на деле и избегать дискомфорта. В-шестых, я стараюсь себя хвалить за выполненную работу и чем-то радовать. Например, если я сделаю такое-то сложное задание, то пойду в свою любимую кофейню. Из-за этого не хочется отвлекаться от дела, я стараюсь всё быстрее закончить и пойти наслаждаться вкусным латте." - Алина Горлова, 1 курс магистратуры, направление "Медиакоммуникации".

"За 2 года учебы, я поняла, что для того, чтобы продуктивно учиться и не лениться нужно правильно отдыхать. Лучший отдых — это смена деятельности и физическая активность. Обычно, после тяжелого учебного дня я встречаюсь с друзьями и родными, занимаюсь спортом, танцами, творчеством, хожу в театр и кино. Все это помогает мне переключиться и с новыми силами и хорошим настроением снова заниматься учебой." - Мария Гордеева, Факультет ПММ, направление бизнес-информатика, 3 курс.

А теперь узнаем эксклюзивное мнение эксперта - психолог Евгения Уварова: "Студентам, чтобы настроиться на учёбу, рекомендуется первым делом постараться нормализовать режим сна, потому что в первые недели обучения одной из главных предпосылок влияния стресса на организм является недосып. В учёбу же следует включаться постепенно, не взваливая на себя резко слишком большую нагрузку. Также необходим четкий баланс работы и отдыха, а сам отдых не должен быть связан с большой информационной нагрузкой (лучше всего проводить побольше времени на природе и постепенно подбирать для себя занятия, которые расслабляют, чтобы этот навык выработался и использовался в наиболее тяжёлые периоды учебы). "Болезнь первого сентября" может вызывать разные неприятные эмоции и состояния, поэтому самое главное здесь разрешать себе в начале сентября не быть суперуспешными, не сравнивать себя с другими и давать себе право на ошибку".

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ВГУ СТАЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ КОНКУРСА «ЗОЛОТЫЕ ИМЕНА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ»

19 ноября на площадке Национального центра «Россия» прошла торжественная церемония награждения лучших педагогов высшей школы. В ней приняли участие преподаватели ВГУ: доцент кафедры вычислительной математики и прикладных информационных технологий факультета ПММ Екатерина Михайловна Аристова и доцент кафедры связей с общественностью, рекламы и дизайна факультета журналистики Екатерина Борисовна Курганова. Накануне они стали победительницами Всероссийского конкурса «Золотые Имена Высшей Школы – 2024».

Е.М. Аристова была отмечена в номинации «За развитие международного сотрудничества в сфере высшего образования», Е.Б. Курганова – «За внедрение инновационных методик образования, развитие открытой информационной среды высшего образования». Накануне доценты ВГУ поделились своим опытом с коллегами-участниками Первого Всероссийского форума преподавателей высшего образования, который состоялся в стенах Государственного Университета Управления в Москве.

– В конкурсной заявке я делала упор на то, что являюсь пятикратным победителем грантовых конкурсов фонда Потанина и развиваю методы геймификации и нейрогемификации в качестве способа обучения студентов факультета журналистики. Этот метод я уже частично опробовала на занятиях, – рассказала доцент факультета журналистики Е.Б. Курганова.

Проект «Золотые Имена Высшей Школы» представляет собой ежегодный конкурсный отбор по рекомендации вузов и научных учреждений РФ самых достойных представителей профессорско-преподавательского состава, которые имеют личный успех, достижения в учебном процессе с применением новейших методик, инновационных практик для повышения качества образования. Проект проводится при поддержке Министерства образования и науки РФ.

В рамках конкурса преподаватели вузов с разных концов страны подавали заявки по различным номинациям, подкрепляя их своими достижениями. Эксперты конкурса – представители Лиги Преподавателей Высшей Школы – проверяли заявки и отбирали лучших кандидатов. В этом году победителями стали 150 преподавателей, отмеченных в научной и методической областях.



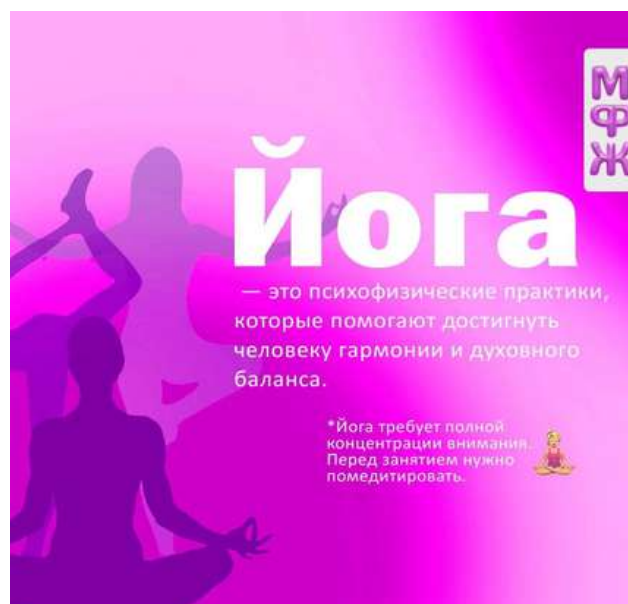
– Такие мероприятия мотивируют работать дальше, добиваться ещё больших результатов. Спасибо огромное ребятам – студентам из разных уголков мира, благодаря которым мы познаём культуру других стран, укрепляем межнациональную дружбу и единство, спасибо за такую возможность! – поделилась Е.М. Аристова.

Победителей поздравили представители Совета Федерации, Государственной думы, а также заместитель Министра науки и высшего образования РФ Ольга Викторовна Петрова. Преподаватели ВГУ получили нагрудный знак и наградные документы, подтверждающие, что теперь их имена занесены в книгу «Золотые Имена Высшей школы».

«КАК СТУДЕНТУ ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, КОТОРОГО НЕ ТАК МНОГО?»

Студенческая пора довольно сложный, но продуктивный период. В молодом организме много сил и энергии, что позволяет нам успевать учиться, выполнять задания, вести быт, а некоторым даже работать. В свободное время чаще всего хочется поваляться или полистать видео, посмотреть в потолок или послушать музыку. Знакомо? Редакция МФЖ предлагает наиболее интересные варианты занятий, которые не требуют много времени и помогут вам расслабиться и отдохнуть.

1. Водная релакс-терапия. Иначе говоря, принятие ванны с лепестками цветов, ароматическими палочками и свечами, а также с солью и пеной для ванны. Вода должна быть теплой или горячей, так как еще ученые доказали, что согревающая вода помогает расслабить мышцы и снять с них напряжение. Лепестки помогут погрузиться в атмосферу уюта, а некоторые цветы даже оказывают положительный эффект на организм человека (аромат лаванды помогает успокоиться, лепестки роз насыщают воду витаминами и микроэлементами, а цветы ромашки даже способны придавать обезболивающий эффект). При выборе ароматических палочек (либо свечей) вы должны отталкиваться от собственных предпочтений, самыми приятными ароматами считают розу, ваниль и корицу, лаванду, а также цитрус.



2. Занятие йогой. Йога — это психофизические практики, которые помогают достигнуть человеку гармонии и духовного баланса. Есть специальные упражнения, способствующие подготовке к йоге, так как она требует полной концентрации. Перед занятием нужно помедитировать, чтобы иметь правильный настрой. Это можно сделать самостоятельно (закрываешь глаза, расслабляешь мышцы и настраиваешься на успех), либо скачать специальное приложение (Down Dog, Mediatopia, Prana Breath) или же посмотреть видео мастеров (Александра Яковлева, Юрий Борисов, Алекса Оник и т. д.). Йога может занимать у вас 15-20 минут в день, и при этом не нужно никуда идти, разве не прекрасно?

3. Пробежки. Если вы не можете усидеть на месте, то ванны и медитации точно не для вас.

Активный спорт - один из самых полезных занятий, имеющий много интересных форм. Бегать можно утром или вечером, после выполнения задания или по дороге в универ, с собакой по пути домой, главное - регулярность. Если утром делать хотя бы 10-минутную зарядку и в свободное время бегать, это не только займет вас и приведет в тонус, но также повысит вашу самооценку и самоорганизацию. С собой полезно брать бутылку с прохладной водой с порезанными дольками лимона, это поможет освежиться и хорошо утолить жажду.

4. Чтение книг. Еще одно занятие, набирающее популярность в наше время, несмотря на наличие гаджетов. Важно читать именно книгу, а не электронный формат, страницы имеют приятную текстуру и запах (есть даже такое явление, как обонятельная библиомания - любовь запаха новой книги). Сначала тяжело себя заставить читать, вам может быть неохота или не интересно, но самое главное, это найти близкий вам жанр. Самым популярным книжным жанром считается классика, так как она проверена временем и через века доносит до людей простые истины (любовь, несправедливость, верность, подлость и т. д.). Также вам может понравиться фэнтези, где есть разделение добра и зла, детективы, где интрига заставляет поглощать страницу за страницей, либо если вы совершенно не любите чтение - в помощь комиксы или манга, так как основная часть



данных жанров — это рисунки. Почему книги полезны для студентов? Во-первых, это не сильно затратно, а во-вторых, читать можно где угодно и когда угодно: сидя в очереди, на перемене, да даже по дороге домой. Это расширит ваш кругозор, интеллектуальный уровень и подтянет орфографию.

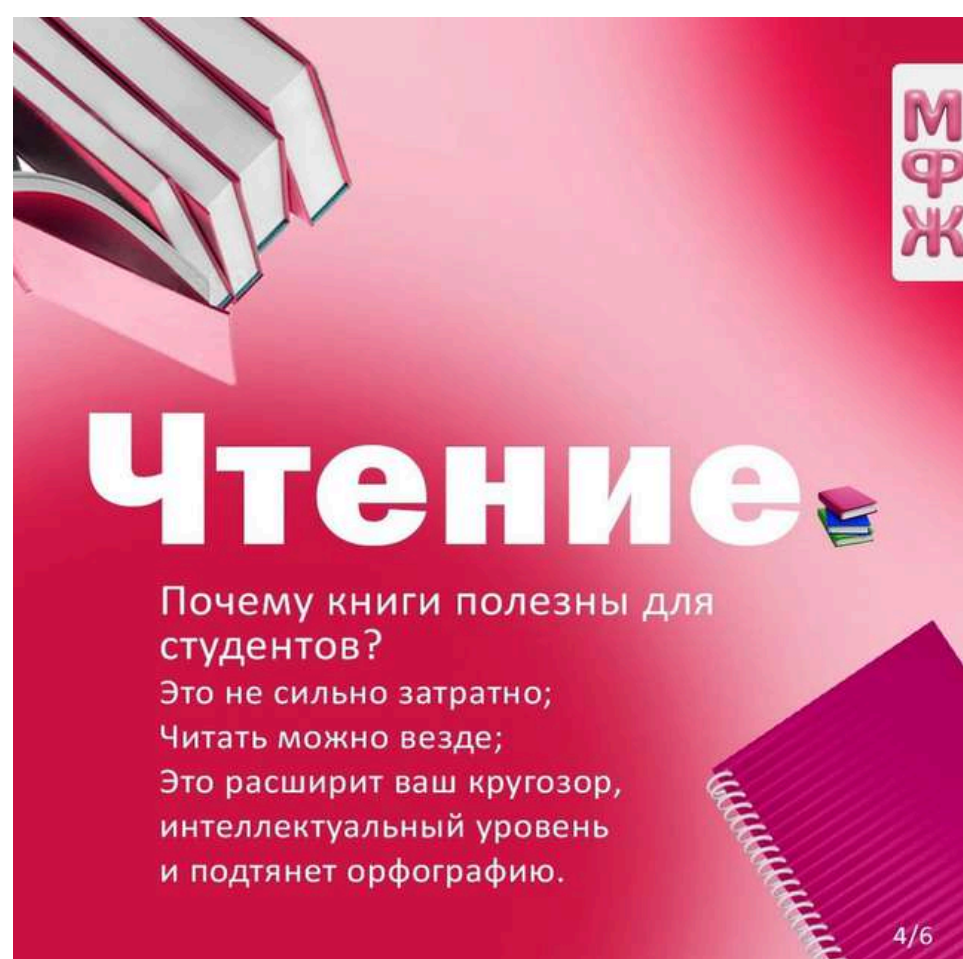
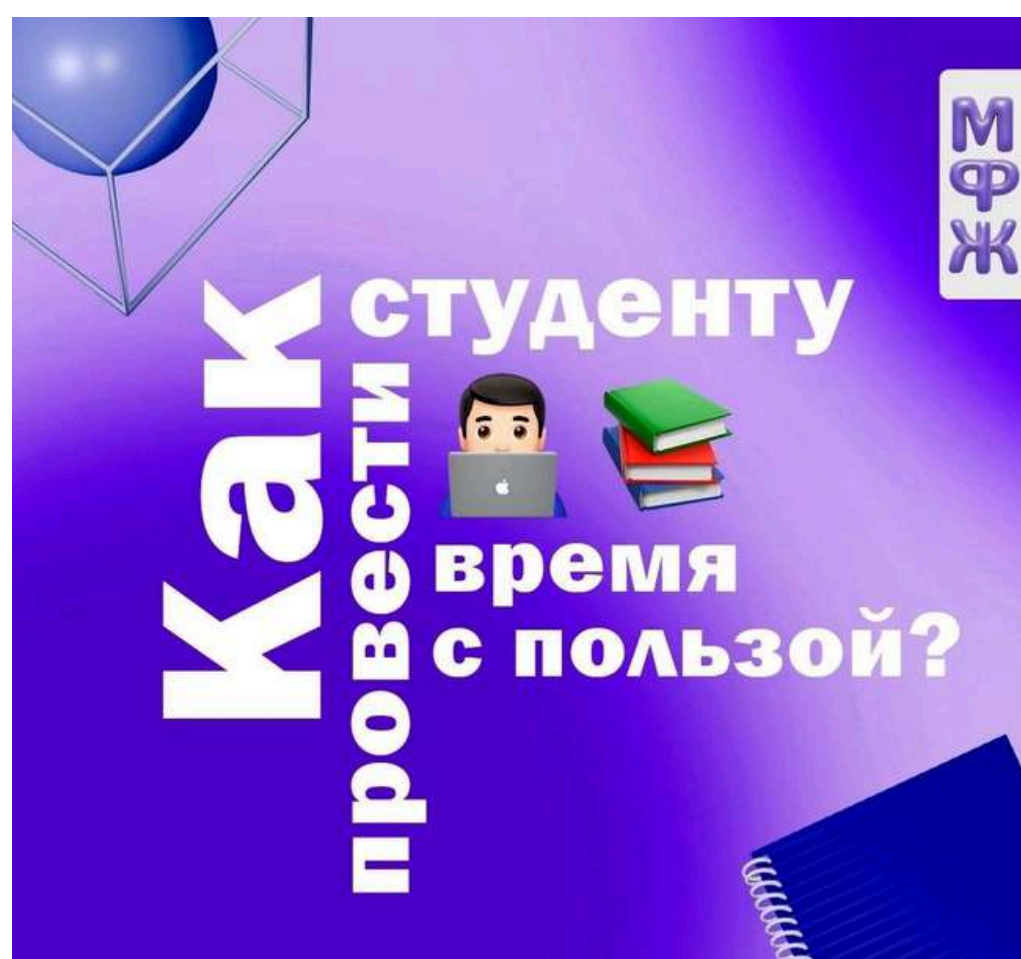
5. Хобби. Наверное, вы уже с самого детства слышали от родителей, как важно иметь любимое увлечение. Возможно, вас отдавали в кружки, или же вы с детства мечтали научиться рисовать, кататься на коньках, или шить. Так почему бы не попробовать?

Вы можете купить бумагу и краски и по видеоурокам попробовать рисовать, либо же приобрести канву и нитки и начать создавать те же картины, но крестиком! В мире существует больше 10 тысяч хобби, и среди них вы точно найдете что-то, что порадует вас и поможет расслабиться. Начиная с чего-то малого, вы можете прокачать свои навыки и приобрести популярность за счет ваших результатов.

Если вам нравится шить игрушки, вы можете продать их, то же самое и с картинами. Благодаря спортивным достижениям вас может присмотреть спортивная команда или тренер, и кто знает, может вы станете следующим Мухаммедом Али.

- Из-за перегрузки организм становится более уязвимым к простудам, ОРВИ, могут обостряться хронические заболевания. Особенно ярко это проявляется осенью и весной при резкой перемене климата. Причинами возникновения усталости часто служат: нарушение сна, питания, соотношение работы и отдыха, стрессовые ситуации, физические травмы». С точки зрения психотерапии, физическая и психологическая усталость тесно связаны, если физически человек истощен, то психологически он уязвим, поэтому не забывайте отдыхать! - Юлия Ошлакова, врач-физиотерапевт.

Егор Ардашев



НА ЖУРФАКЕ ВГУ ПРОШЛО ПОСЛЕДНЕЕ СОБРАНИЕ НАУЧНОГО СООБЩЕСТВА

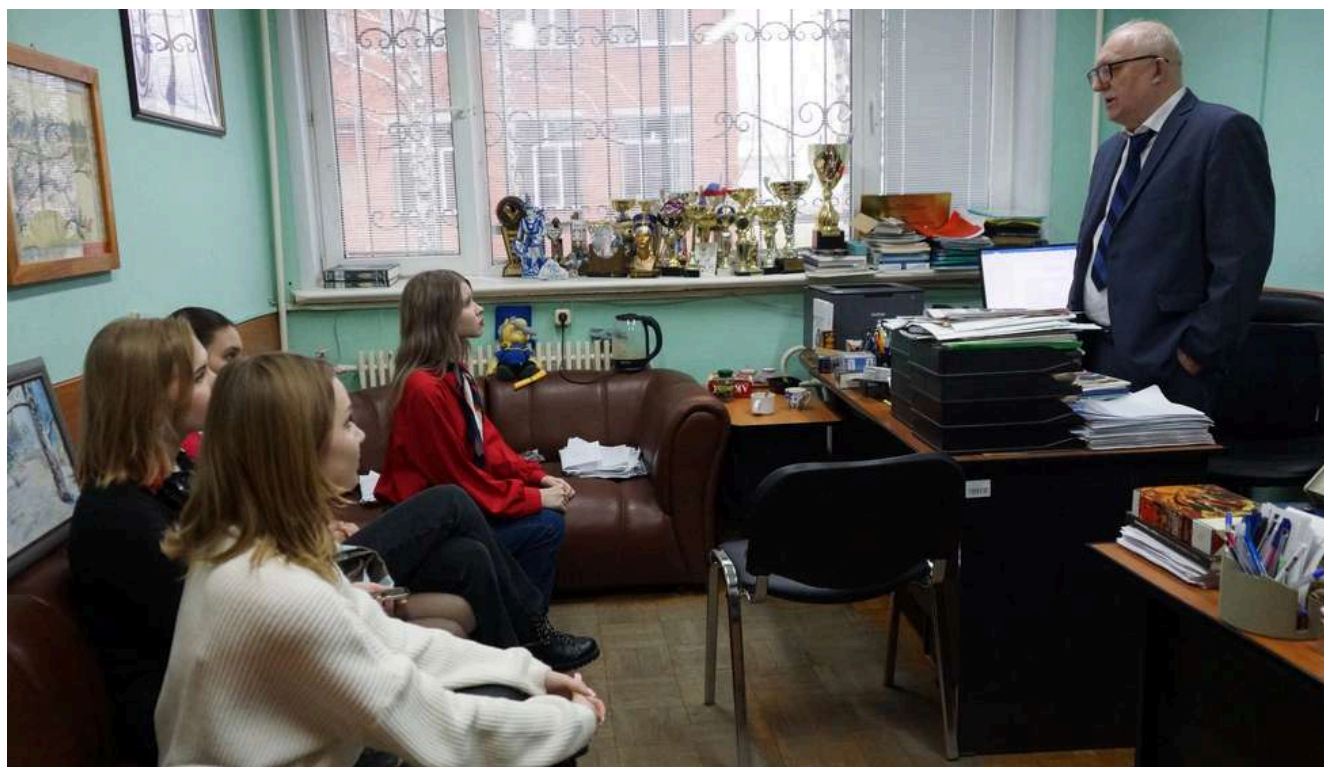
21 декабря на факультете журналистики прошло последний сбор научного сообщества в этом году. С этого года у группы появился новый руководитель – Софья Селезнёва, студентка 4 курса медиакоммуникаций. На встрече участники вместе с Александром Кажикиным обсудили, зачем нужно заниматься научной деятельностью, какие преимущества будут у студента.

«Если вы захотите строить карьеру в вузовской системе, то здесь зарплата с помощью научной деятельности повышается. Она будет становиться больше с каждой новой ступенью образования. Плюс, от количества научных публикаций. Но ваша задача, пока вы учитесь на бакалавриате, писать самый лёгкий тип текстов – тезисы. Это буквально 2 страницы текста. Очень хорошо рассылать тезисы на разные конференции, в том числе дистанционные. Следующая ступень – научные статьи. Легче всего будет опубликовать их в «Акценте», журнале Владимира Тулупова» - рассказал Кажикин Александр.

Владимир Тулупов дал напутствие участникам научного сообщества. А также посоветовал попробовать опубликоваться в журнале "Акценты". На данный момент в СНО журфака 10 активных участников.

Занятия будут проводится 2 раза в месяц. На следующем сборе Александр Кажикин расскажет, как правильно писать тезисы. Также участники получают список конференций, в которых смогут принять участие в 2025 году.

– Мне кажется, заниматься наукой сейчас очень интересно. Можно взять тему, которая тебе близка и проводить исследования по ней. Моя любовь к искусственному интеллекту растёт с каждым днем. Очень рада, что на журфаке мне дают развиваться в этой теме. В следующем году активно начинаем заниматься СНО, мы наметили план, думаю, все у нас получится, - рассказала председатель СНО Софья Селезнева.



Владимир Тулупов

ПРЕДЗИМНЕЕ

Задержались в этой жизни листья -
одиноко на ветвях висят,
и дрожат, коль ветер вдруг засвищет,
и, как люди, будто бы грустят...
Задержались... Доживут до снега?
Вряд ли... Так устроен этот мир -
он уже ждет нового побега,
ему новый видится кумир...

Сухой мороз, туман и тишина -
хорош ноябрь, что зиму ожидает.
Как будто говорит: да-да, пока скромна
природа, но она ведь наверстает...
Она ещё блеснет девичьей белизной
и свежестью пахнет бесчисленных
снежинок.
И удивись вдруг, и скажешь: "Боже мой!
Какая красота! Для счастья есть причина!"

В то утро...
Такая тихая зима...
Такие мягкие снега...
Такое мирное молчанье...
Шагов по тропочке ворчанье...
Озябшей птахи перелёт...
Незримый под ногами лёд...
И звуки дальние авто...
В то утро, в то мгновение, в то...

ПО ТУ СТОРОНУ

Сидя в ресторане или кафе, часто ли вы задумываетесь, что происходит по ту сторону двери, которая обычно скрыта от глаз посетителей? Или как часто вы думаете о том, какой путь прошло ваше блюдо, прежде чем попасть к вам на стол? Эти и многие другие вопросы посещали меня довольно часто, пока я не решила найти на них ответы.

Как я до такого докатилась?

Как же мне пришла в голову мысль пойти в общепит? Стоял обычный майский день. Я размышляла над тем, что было бы неплохо устроиться на работу, как минимум для того, чтобы не сидеть на родительской шее и занять себя чем-то на летних каникулах. Поскольку шестнадцатилетнюю девочку вряд ли куда возьмут - вариантов у меня было немного. Вдруг я поймала себя на мысли, что никогда не задумывалась о том, как живут люди, работающие в сфере обслуживания. Тогда я начала поиски работы.

Понятное дело, что человека без опыта никто не хочет брать к себе на работу. Но как получить опыт, когда берут только с ним? Пришлось думать, как разорвать этот порочный круг. Где-то приходилось приукрашивать свои умения, носить горы грязной посуды, где-то объяснять, что я достаточно смышлёная для своего возраста, где-то учить меню, по пути на собеседование, в общем, крутилась, как могла. Но есть поговорка: «Кто ищет, тот всегда найдёт». Вот и я нашла.

Раннер

Люди этой профессии занимаются тем, что убирают посуду в ресторанах, то есть фактически раннер — это помощник официанта.

Сервировка стола, контроль за чистотой, состоянием и укомплектованностью столовыми приборами, посуды и скатертями, на закрепленных столах. Они выполняют те же обязанности, только в большем объёме.

Мне крайне «повезло», и я узнала, что всё это время работала раннером, только в день увольнения. Это был мой первый опыт работы, и я пришла устраиваться на должность официанта. Это приличный ресторан Воронежа с очень неплохой репутацией, поэтому я и не думала, что у меня возникнут какие-либо трудности.

С самого начала меня смутило отсутствие оплачиваемой стажировки, но тот факт, что она длилась всего лишь три дня, дал мне надежду, что по их истечении я выйду на полноценную зарплату. Забегая вперёд, скажу, что проработала там четыре дня и уволилась по собственному желанию. И вот почему.

Смена длилась четырнадцать часов (с 11:00 до 24:00), в праздничные дни (с 11:00 до 02:00), а поскольку это ресторан-бар праздничными были каждые выходные начиная с вечера пятницы. При этом мне нужно было выучить огромное меню и правила этики официанта. Логично, что делать это во время работы мне никто не разрешал, а приходя домой у меня не оставалось ни сил, ни желания, ни времени. Поэтому в любую свободную минуту, будь то это обед или перерыв, я учила. Но ввиду сильной загруженности в течении рабочего дня, не получалось этого от слова совсем. У вас наверняка возникнет вопрос, чем же таким я занималась, что не было времени даже на обед? Сейчас расскажу!

Моё утро начиналось в 9:00, для кого-то может показаться отличным временем для пробуждения, согласна, но не тогда,

когда ты весь предыдущий день бежал до поздней ночи. Уже на второе утро мышцы гудели страшно и просто встать с кровати было подвигом. Затем у меня был час времени на сборы, и дорога до работы занимала ещё час. К 11:00 я приезжала на работу, чтобы успеть подготовить ресторан для открытия в 12:00. Мне «честно» говорили, что это обязанности всех официантов, но в этот раз задерживают автобус или человек просыпает будильник, так что подготавливала его каждый раз я. Помещение было большое и не одно, но, правды ради, стоит уточнить, что мне очень помогали уборщицы и бармены, которые тоже приходили раньше всех остальных. И вот за час мы успевали: за сервировать каждый стол, а их было, порядком, больше тридцати, наполнить стейшеры (Специализированная тумбочка с рабочей столешницей. Она предназначена для хранения столовых приборов, а также в ней хранятся различные инструменты, салфетки и скатерти для сервировки.) и привести зал в полный порядок, включая уборку пыли и мытьё полов. После такого марш-броска уже ничего не хочется, а впереди ещё целый рабочий день.

После подготовки зала, ресторан открывает двери для посетителей. Поскольку территориально мы находились в центре города, наплыв людей был большой с самого открытия и до последних минут работы. Тем, кто курил везло больше, в любое время они могли уйти на перекур, а мне приходилось доделывать всё то, что они начинали. Так, я на ходу научилась таскать по 8 пивных кружек за раз и уносить сразу два полных подноса с грязной посудой. Если по залу моя помощь не требовалась я шла убирать бар или в подсобку, гладить скатерти. Точкой кипения стала ситуация, когда мне дали ведро с тряпкой и отправили



мыть лестницу, а по окончании работы специально задели ведро с грязной водой и оно разлилось по чистой лестнице. На мой, вполне логичный вопрос, для чего это сделали мне ответили фразой «ой, придётся перемыть». Тогда я уточнила, что изначально устраивалась сюда официантом, а не уборщицей. В тот момент мне ясно дали понять, что, если меня что-то не устраивает, я могу снять бейджик. Что я, собственно, и сделала. Уже потом, в раздевалке, когда я собирала вещи, ко мне подошла одна из официанток и наконец-то рассказала, что всё это время происходило.

На самом деле, в ресторане была построена такая система, что всю основную работу, и даже больше, выполняли раннеры. А официанты, по сути, были лицом заведения, встречая и провожая гостей, подавая им блюда со стойки раздачи в зале и рассчитывая их. Вот только, чтобы стать официантом нужно было отработать по меньшей мере месяца два, почти без выходных и зарплаты. Под предлогом «нарабатывания опыта». А в то время пока кто-то набирается опыта, кто-то получает двойную ставку. Ещё стоит отметить, что такие условия работы я слышала впервые от этой девочки и со мной это обговаривалось совсем по-другому. Именно в тот момент я поняла, почему вакансии на сайте постоянно была открыта уже продолжительное количество времени. Логично, что людей, которые хотят работать на таких условиях, крайне мало, поэтому ресторан постоянно находился в поиске кадров.

В тот момент, выйдя на улицу, я, впервые за четыре дня, почувствовала такое облегчение. Вкусив прелесть безработной жизни, я поехала домой, отсыпаться на неделю вперёд. Как опыт – это было бесценно, но не более. Я до сих пор вспоминаю эти четыре дня, как страшный сон.

Бармен

Второй профессией я вдохновилась, делая регулярную уборку в баре, у себя на прошлой работе. Мне нравилось смотреть за тем, как наш бармен из разных жидкостей создавал настоящие шедевры искусства. Каждый раз, я подолгу разглядывала бокалы разных размеров, бутылки, украшения и подачу. Бегая тогда с подносами, я и подумать не могла, что совсем скоро сама буду на его месте.

Вскоре мне пришло новое приглашение на работу. Не теряя ни минуты, я поехала на собеседование. Меня опять насторожило, что мой возраст не смутил администраторов. Но, кажется, тогда мне уже было всё равно. И на следующий день я вышла на работу. Платили не так много, но после бесплатно отработанных четырёх дней, я вообще была в шоке, что мне дадут деньги. Хотя «платили» тоже громко сказано. Зачисление на своём счету я должна была увидеть в конце второго



месяца работы и только за первый отработанный месяц. А в случае увольнения, нужно было бы встать на отработку длинной в тот же месяц. Уже на этом моменте я поняла, что в любом случае, тридцать дней работы мне никто оплачивать не собирается и это уже было большим звоночком. Но меня очень подкупила профессия бармена и я решила поработать для опыта, который в будущем мне обязательно пригодится. А деньги принять, как приятный бонус.

Поскольку опыта у меня как такового не было, то поначалу выходила я в дневные смены. Днём в баре людей не было от слова совсем, поэтому я развлекалась как могла. Из обучения в начале стажировки мне рассказали только, как называются бокалы и где включать приборы. Всё остальное мне пришлось добывать из барменской раскладки, старой запылившейся книжки коктейлей и интернета. Благо, времени было много. Так я потихоньку осваивалась в новом коллективе и в новых условиях работы.

Тут моё утро в дневные смены (с 8:00 до 20:00) начиналось в 5:30 – полтора часа на сборы, час на дорогу. Не подумайте, я не такая капуша, просто работа барменом подразумевает быть «лицом заведения». И нас всех заставляли приходить, как на парад. Мне приходилось мыть голову, делать укладку и краситься каждое утро.

Выходить в ночные смены (с 20:00 до 8:00) было и хорошо, и плохо одновременно. С одной стороны, я успевала выспаться и привести себя в порядок перед работой, но с другой... Думается мне, что я знатно подпортила своё здоровье таким «плавающим графиком» и постоянными недосыпами. Это была одна из весомых причин уйти оттуда.

У дневных смен было преимущество в виде большого количества свободного времени, которое я тратила на изучение барменского дела. А ночные отличались своим ритмом и движением.

Особенно в летние дни посещаемость таких заведений была на пике. С вечера и до поздней ночи было трудно найти свободный стол, чтобы посадить людей.

Со временем я сблизилась со своими коллегами и они, уже по-дружески, начали показывать мне все тонкости коктейльного мастерства. В один из таких дней меня учили подачи коктейля «Пылающий Ламборджини», когда я чуть не подожгла одной симпатичной дамочке её, аккуратно уложенную, шевелюру. Это достаточно сложный коктейль, с точки зрения практики. Каждый бармен делает его по-разному, но в баре, где работала я, его делали следующим образом: нужно выставить бокалы таким образом, чтобы при поджигании алкоголя, случайно не спалить бар. Первым ставился бокал под мартини, на него нож, а следом бокалы разной формы – башенкой. Затем, предварительно поместив нужный алкоголь на свои места, поджечь. Для того чтобы пламя «пылало» используется корица, она посыпается сверху на горящий абсент и делает шоу ещё ярче. Именно в этот момент, при посыпании корицей, я чуть не отправила женщину сначала в больницу, а потом в парикмахерскую. Но мне повезло и рядом оказался мой напарник, который успел притушить полетевший в неё уголёк. Больше я не подавала этот коктейль, ставя его на своей смене в стоп-лист. Если бы у меня была цель развиваться в профессии бармена, наверное, я бы училась таким сложным трюкам. Но рассматривая это чисто как подработку, я решила пока не отправлять невинных людей в травмпункты.

Отдельной темой был склад. На нём хранились запасы всего бара. Только под алкоголь был отведён огромный шкаф. Чтобы достать бутылку с верха, мне приходилось вставать ногами на первые полки и тянуться очень далеко. Иной раз мне казалось, что я сейчас рухну вниз и этот шкаф оформит мне прямую путёвку на тот свет.

Так же там были годовые запасы кофе и чая, молока и множества настоек. Но тот факт, что получением поставок мы занимались сами, очень сгущал краски. И неважно - это пару пакетов кофейных зерен или целая «Газель» с десятикилограммовыми коробками алкоголя. Всё это ты должен проверить, оттащить на восьмой этаж и рассортировать в подсобке.

Кроме физической усталости, бывало и моральное истощение. Даже мне, человеку очень социальному, иногда было тяжело улыбаться посетителям двенадцатый час подряд. Особенно, если это пьяный мужчина, упорно доказывающий, что именно сегодня, в пять утра, он хочет особенную текилу на слезах единорога. И ты не можешь ничего сказать кроме как то, что у нас нет в меню такой позиции. Поскольку посетитель всегда прав. Я уже не говорю про штрафы за разбитую посуду и многие другие неприятные моменты.

Но даже с учетом многих трудностей, с которыми мне пришлось столкнуться, это самая любимая подработка из тех, что я попробовала этим летом.

Официант

Последняя подработка подвернулась мне совершенно случайно, но стала решающим поводом к написанию этой статьи. Июль уже подходил к концу, когда знакомая позвонила мне и попросила поработать у них в загородном ресторане. Она устроилась туда с начала весны, и по нашему разговору я поняла, что у них катастрофически не хватает сотрудников. Кто-то уехал, кто-то попал в больницу. В итоге на весь большой ресторан в два этажа на тот момент работало три официанта. Я была не против, тем более что обещали хорошую зарплату.

Бояться мне тоже уже было нечего, так что я согласилась. Признаться честно, первые дни освоения дались мне тяжело. Трудно было вливаться в новый коллектив, учить новое меню, привыкать к другим условиям работы. Обязанностей у меня стало больше, но моя жизнь стала интереснее. Поскольку опыт работы уже имелся, возиться со мной никто долго не стал, и я приступила к обязанностям.

Работали мы вахтовым методом, уезжая и приезжая на то число дней, которые был ранее обговорены и занесены в график. Обычно это было 3-5 дней, в зависимости от того, сколько ты хочешь заработать. В этот раз, как я уже говорила, зарплату мне выплачивали исправно и очень хорошую, но сколько приходилось делать и терпеть... Начиная от ужасных условий общежития, заканчивая бзиками и истериками руководства.

Моё утро начиналось в 6:00 (если я выезжала из дома на трансфере, чтобы добраться загород) и в 9:00 (если я уже осталась с вечера там).

В 10:00 мы приходили в ресторан и начинали подготовку к его открытию. Это была база отдыха, где не просто снимались домики, но и продавались путёвки с уже включённым питанием. То есть утром мы обязательно готовили приборы, посуду и многое другое к комплексному питанию отдыхающих, помимо обычных посетителей. Так же избавлялись от беспорядка с прошлого дня, если он оставался, протирали пыль и двери, узнавали стоп-лист, натирали посуду, выкидывали мусор, убрали раздачу, подготавливали предзаказы, крутили салфетки, готовили бар к работе и делали многое другое. Да, кстати, умения варить кофе и готовить другие напитки мне пригодилось, и я могла отдать свои заказы без присутствия бармена. Это значительно уменьшало время подачи моих заказов. Почти к открытию приезжало всё руководство, а это: управляющие, банкетный менеджер, пиар-менеджер, директор, бармен, который являлась, по сути, нашей управляющей, и сама хозяйка. К моменту появления их в ресторане должно было быть всё идеально, иначе не сносить нам головы. После рейдовой проверки начинался обычный рабочий день.

Все свои рабочие дни я не вложу в пару абзацев, даже если очень сильно захочу, но могу сказать, что каждый день был, как в парке аттракционов. Вы когда-нибудь катались на эмоционально нестабильных американских горках? Сходите, поработайте в общепит - буря эмоций вам обеспечена. Наверное, это в принципе специфика работы с людьми, но как же было тяжело иногда рыдать из-за упавшей ложки. А отличие именно этого ресторана от других было в том, что многие приезжие были или друзьями и родственниками руководства, или просто важными «шишками», к которым ты обязан был относиться с особым трепетом и любовью, даже если ты их до этого в глаза не видел. Попробуй не заметить, что у очередной элегантной дамочки сегодня по-особенному уложены волосы, обиженный взгляд и возможный плохой отзыв ресторану обеспечен. На самом деле я утрирую, но это близко к правде. Особенно моим любимым делом был ребус, как угодить сразу всем. Понятное дело, что никак, но это никого не волнует. Управляющая требует принести со склада бокалы, а банкетный менеджер отправил забрать посуду с

летней веранды, но вот незадача, по пути ты встретила хозяйку, которая просит сделать ей кофе. Направо пойдёшь... налево свернёшь... Вот и гадай, как всё успеть и не остаться без зарплаты.

Как-то раз я так забежалась, что когда принесла кофе хозяйке в офис, разлила её двойной эспрессо на все документы, что лежали у неё под рукой. К моему удивлению, она не разозлилась, а наоборот, улыбнувшись, попросила переделать. В тот момент я вспомнила, как пару дней назад, одна из управляющих разбила перед моим лицом коробок с плохо натёртыми бокалами, причём, не мной. Тогда я ещё раз убедилась, что не статус делает человека, а его поведение. Она имела право в тот момент меня уволить и швырнуть чашку в стену, но лишь попросила принести другой. За это я и не боялась хозяйку с этого момента, в отличие от тех, кто сам передо мной их бил. А после таких насыщенных рабочих дней тебе ещё предстоит вернуться в комнатку пять квадратных метров и заснуть под личный концерт Анны Асти в соседнем домике, попутно глядя на плесень, мило красующуюся в углу комнаты.

Правды ради, стоит заметить, что несмотря на весь стресс, испытываемый там, я была очарована природой, окружавшей это место. По утрам, пока все отдыхающие отсыпались после ночных посиделок, а несчастные коллеги досыпали последние часы, я выходила на пирс и любовалась рассветом, идя забирать посуду среди рабочего дня, останавливалась посмотреть белок прыгающих по деревьям и, конечно, за пару часов до сна я наблюдала за звёздами, которые вдали города сияли ещё ярче. Один раз я даже увидела падающую звезду и загадала желание, оно, кстати, сбылось!

Это было трудное, но безумно яркое лето. На своём личном опыте я прочувствовала весь груз ответственности и стала больше уважать труд других людей. К чему и вас призываю, дорогие читатели. «В любой ситуации оставайся Человеком. Это главное достоинство, которое перекрывает все недостатки» (Галина Суховерх).

Елизавета Левченко



МАЛЕНЬКИЙ ПРАЗДНИК ТВОРЧЕСТВА: ОТ УЧЕБНОГО ПРОЕКТА ДО ТВОРЧЕСКОГО КОМЬЮНИТИ

Все началось с проекта на третьем курсе, где, по словам автора Марины Губиной, нужно было “продвинуть медиацентр факультета журналистики”. Тогда, вспомнив про такую вещь, как ивент-инструмент, было решено организовать небольшое камерное мероприятие. “У меня всегда была тяга к организации чего-то”, - вспоминает студентка 4 курса факультета журналистики.

Как показала практика, задумка получилась неплохой: аудитория осталась довольна, и появилось желание развивать “подобное дальше”. Из этого словосочетания родилось понимание, что проект “Воскресенье” должен уйти именно в творчество, а не стать книжным клубом. Так и сформировалась ключевая мысль медиапроекта. “Многие из нас пробуют себя в писательстве в качестве хобби и саморазвития, и большинство работ так и остается в столе”, - рассказала девушка.

Было решено начать собирать комьюнити из тех, кто развивается в писательстве или просто хотел бы показать свои материалы аудитории. Автор считает, что наше время можно охарактеризовать “дефицитом поэтов”, так что проект стал возможностью “взрастить будущего гения в комфортной аудитории”.

“Это такая маленькая, но очень важная миссия”, - говорит Марина Губина. И когда пришло время назвать проект, выбор пал на день, когда все собираются – воскресенье. Так и родился проект “Воскресенье”.

Трудности, такие трудности

Как и во многих проектах, трудности в основном были организационными. Первой проблемой стал поиск постоянного места для встреч, где можно почитать и спокойно пообщаться. “Поиск подходящего пространства - это всегда квест”, - поделилась Марина Губина. К счастью, им стала частная кофейня “Тут так не принято”, где правила размещения оказались максимально простыми, а владельцы – крайне лояльными. “Теперь это место для нас на длительной основе”, - с радостью сообщает автор проекта. Вторая трудность заключалась в информационном распространении самого проекта, его идеи и реализации. “Найти свою аудиторию – это как найти иголку в стоге сена”, - образно говорит студентка, но надеется, это дело временное.

Авторский голос в проекте “Воскресенье”

Сейчас творческие вечера состоят из чтений авторских стихотворений и прозы. “Взаимодействие с аудиторией – это самое ценное”, - отмечает Марина Губина. Здесь не только слушают, но и обсуждают, дискутируют, знакомятся и общаются. Среди постоянных чтецов и гостей есть как просто любители приятного выходного, так и ребята с высокими навыками писательства. В планах введение периодических чтений чужого материала, то есть стихов и рассказов разных эпох. “Это возможность посмотреть на творчество под другим углом”, - уточняет девушка. Это будет не книжный клуб, а возможность для каждого желающего отобрать произведения по заданной теме или по конкретному автору, чтобы прочитать их в собственной манере. “Именно в таком живом общении и рождается настоящий творческий диалог”, - добавляет автор проекта. Из средств коммуникации был создан телеграм-канал и пока что этого достаточно. Там публикуются афиши предстоящих вечеров, актуальная информация по темам, выступающим, а также видео- и фотоотчеты.

“Всё делаю сама”

Пока что Марина Губина лично ведет проект: отсматривает материалы выступающих, составляет график творческих вечеров и проводит их, делает афиши. “Иногда приходится быть и швецом, и жнецом, и на дуде игроцом”, - замечает девушка. Среди авторов формируется “костяк” – люди, которые хотят транслировать свое творчество и выводить его на большую аудиторию.



“Марина Губина недавно осознала, что один в поле тоже воин, ведь как известно, “хочешь сделать хорошо – сделай сам”, но со временем требуется и взгляд со стороны. Автор говорит, что сейчас было бы здорово найти дизайнера для афиш, обложек, аватарок, логотипа и прочего. “Дизайн – это лицо проекта”, - подчеркивает девушка. Кто-то уже пробует себя в этом, и она с каждым списывается, обсуждая, как это может выглядеть. Так что одна бесплатная вакансия в проект “Воскресенье” открыта для тех, кому это интересно и нужно пополнить портфолио.

Творческие вечера проходят не реже раза в месяц, но автор планирует проводить их два раза в месяц. Каждый воскресный вечер – это маленький праздник творчества, в который хочется возвращаться. Мы надеемся, что проект продолжит успешно существовать, и возможно, в нем примут участие наши журфаковцы. У нас поэтов не счесть!

Софья Селезнева



В ОБЪЕКТИВЕ НОВОГОДНИЙ КАПУСТНИК – 2024



НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ – 2025



Январь

1 января — Новогодний праздник.
7 января — Рождество Христово.
8 января — День детского кино. Урожден 8 января 1998 года Правительством Москвы по инициативе Московского детского фонда в связи со столетием первого показа кино для детей в с.Москве.
15 января — День российской печати. Отмечается с 1991 года в честь выхода первого номера русской печатной газеты «Ведомости» по указу Петра I в 1703 году.
25 января — День российского студенчества (Татьянин день). Указ Президента Российской Федерации «О Дне российского студенчества» № 7 от 25 января 2005 года)
19 января — юбилей у Климовой Татьяны Владимировны.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Февраль

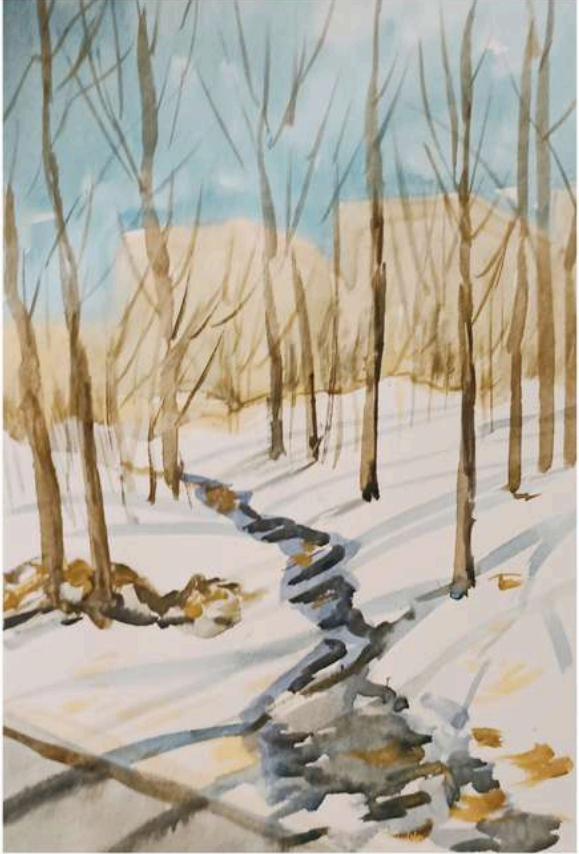
8 февраля — День российской науки. В этот день в 1724 году Пётр I подписал указ об основании в России Академии наук.
14 февраля — Международный день книгодарения. Отмечается с 2012 года, в нём ежегодно принимают участие жители более 30 стран мира, включая Россию.
21 февраля — Международный день родного языка. Отмечается с 2000 г. по инициативе ЮНЕСКО.
23 февраля — День воинской славы России. День защитника Отечества. Принят Президиумом Верховного Совета РФ в 1993 г.



Март

6 марта — Международный день детского телевидения и радиовещания. Учрежден по инициативе ЮНЕСКО (Детский фонд ООН) в 1994 г. Отмечается в первое воскресенье марта.
9 марта — Международный женский день. В 1910 г. на Международной конференции социалисток в Колонгагене К. Цеткин предложила ежегодно проводить День солидарности трудящихся женщин всего мира. В России отмечается с 1913 г.
21 марта — Всемирный день поэзии. Отмечается по решению ЮНЕСКО с 1999 г.
24–30 марта — Неделя детской и юношеской книги. Проводится ежегодно с 1944 г. Первые «Книжкины именины» прошли по инициативе Л. Кассиль в 1943 г. в Москве.
25 марта — День работника культуры. Установлен указом Президента Российской Федерации 27.08.2007 г.
27 марта — Международный день театра. Отмечается с 1961 г. по решению IX конгресса Международного института театра при ЮНЕСКО.
10 марта — юбилей у Исакова Владимира Тихоновича.
26 марта — юбилей у Гончарова Михаила Владимировича.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Апрель

1 апреля — День смеха. История возникновения Дня смеха уходит своими корнями во времена Древнего Рима, где наряду с другими богами почитался бог смеха.
2 апреля — Международный день детской книги. Отмечается с 1967 г. в день рождения Х. К. Андерсена по решению Международного совета по детской книге – IBBY.
12 апреля — День космонавтики. Установлен указом Президиума Верховного Совета СССР в 1962 г. в ознаменование первого полёта человека в космос.
23 апреля — Всемирный день книги и авторского права. Отмечается с 1969 г. по решению ЮНЕСКО.
26 апреля — Международный день интеллектуальной собственности. Отмечается с 2000 г. по инициативе стран участников Всемирной организации интеллектуальной собственности.
3 апреля — юбилей у Сундукова Александра Сергеевича.
8 апреля — юбилей у Павловой Тамары Алексеевны.

НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ – 2025



Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 мая – Праздник Весны и Труда.
3 мая – Всемирный день свободы печати. Отмечается по решению ЮНЕСКО с 1991 г.
7 мая – День радио. Праздник работников всех отраслей связи, радиотехники и радиожурналистики.
9 мая – День воинской славы России. День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.
24 мая – День славянской письменности и культуры. Отмечается с 1986 г.



8 мая юбилей у Парахиной Валентины Фёдоровны.



Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 июня – Международный день защиты детей. Учреждён в 1945 г. на Московской сессии совета Международной демократической федерации женщин.
5 июня – Всемирный день окружающей среды. Отмечается по решению ООН с 1972 г.
6 июня – Пушкинский день России. Учреждён указом Президента РФ в 1997 г.
6 июня – День русского языка. Учреждён указом Президента РФ в 2011 г.
12 июня – День России. Учреждён указом Президента РФ с 1994 г.
22 июня – День памяти и скорби. День всенародной памяти жертв Великой Отечественной войны. Учреждён указом Президента РФ в 1996 году в честь памяти защитников Отечества и начала Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
27 июня – День молодежи России. Официально отмечается в соответствии с распоряжением первого Президента РФ № 459-рп от 24 июня 1993 года «О праздновании Дня молодежи».



16 июня юбилей у Андреева Андрея Владимировича.



27 июня юбилей у Шипилинковой Анны Михайловны.



Июль

6 июля – Всероссийский день семьи, любви и верности. Отмечается по инициативе депутатов Государственной думы с 2008 г.
11 июля – Всемирный день народонаселения. Установлен Генеральной Ассамблеей ООН.
14 июля – День российской почты. Праздник учреждён Указом Президента РФ в 1994 г.
28 июля – Памятная дата России. День Крещения Руси. В этот день Русская православная церковь отмечает день равноапостольного великого князя Владимира, крестителя Руси.
29 июля – День Военно-Морского флота. Отмечается в последнее воскресенье июля с 1939 г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Август

19 августа – День Воздушного Флота России. Учреждён постановлением Президиума Верховного Совета в 1992 г.
22 августа – День Государственного флага России. Учреждён указом Президента РФ в 1994 г.
27 августа – День кино России. Учреждён в 1980 г.



1 августа юбилей у Хончук-Чёрной Татьяны Николаевны.



9 августа юбилей у Золотухина Андрея Александровича.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ – 2025



Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 сентября — День знаний. Отмечается с 1984 г.
8 сентября — Международный день распространения грамотности. Отмечается с 1967 г. по решению ЮНЕСКО.
27 сентября — Всемирный день туризма. Учрежден Генеральной ассамблеей Всемирной туристской организации в 1979 году в испанском городе Торремелинос. В России отмечается с 1983 года.
30 сентября — Всемирный День интернета.
18 сентября — юбилей у Щекпиной Иветы Альбертовны.



Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

5 октября — Всемирный день учителя. Отмечается по решению ЮНЕСКО с 1944 г.
9 октября — Всемирный день почты. В этот день в 1874 г. был основан Всемирный почтовый союз.
24 октября — Международный день школьных библиотек. Учрежден Международной ассоциацией школьных библиотек, отмечается в четвертый понедельник октября.
27 октября — Всемирный день аудиовизуального наследия. Учрежден в 2005 г. на 33 сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО, отмечается с 2007 г.



Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

4 ноября — День воинской славы России. День народного единства. Праздник принят Государственной Думой РФ 24 декабря 2004 года. Эта дата приурочена к освобождению Москвы и России народным ополчением от польских интервентов в 1612 году.
7 ноября — Памятная дата России. День Октябрьской революции 1917 года. В КЗОТ РСФСР 1918 году эта дата была включена в число государственных праздников как «день Пролетарской Революции». После образования СССР и принятия КЗОТ СССР 1922 года он также сохранил свой статус официального советского праздника.
10 ноября — Всемирный день науки за мир и развитие. Провозглашен Генеральной конференцией ЮНЕСКО в 2001 г.
19 ноября — День преподавателя высшей школы. Отмечается с 2021 г.
22 ноября — День словарей и энциклопедий. Учрежден в 2010 году по инициативе Общества любителей русской словесности (ОЛРС) и музея В. И. Даля.
26 ноября — Всемирный день информации. Учрежден по инициативе Международной академии информатизации в 1992 г.



26 ноября — юбилей у Сергунной Натальи Александровны.



Декабрь

5 декабря — День волонтера (добровольца). Дата была установлена указом президента РФ от 27 ноября 2017 г.
10 декабря — Международный день прав человека. В 1948 г. Генеральная ассамблея ООН приняла всеобщую декларацию, провозгласившую право каждого на жизнь, свободу и неприкосновенность.
17 декабря — Памятная дата России. День Конституции Российской Федерации. Конституция принята всенародным голосованием в 1993 г.



1 декабря — юбилей у Савинкова Сергея Владимировича.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ – 2025



Картины В. В. Тулупова

Главный редактор: Владимир Тулупов
 Шеф-редактор: Софья Селезнева
 Верстка: Софья Селезнева
 Обложка: Владимир Тулупов