SOFIJA

МАРТ 2021 • 25 ВЫПУСК • 0.00EUR

ПОКОЛЕНИЕ MUTE
ВЫ БОИТЕСЬ ЗВОНИТЬ?

КОЖА ЛИЦА
ВСЕ ОБ УХОДЕ

PLAY LIST
МАРИИ ЯКИМОВОЙ

ЭВЕЛИНА ЯКУБАУСКАЙТЕ

НОВАЯ ГЛАВА ШКОЛЬНОГО УЧЕНИЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

Прошел уже месяц, как я являюсь главой самоуправления. На самом деле время пролетело очень быстро, но я считаю, что сделано было довольно много. Первое, что мы сделали - доработали и согласовали дизайн ленточек для бейджей, которые будут использоваться во время живых мероприятий. Совсем недавно мы так же начали планирование мероприятия и в данный момент работаем над его концепцией. Немало было сделано и внутри самоуправления: мы принимали участие в учениях на тему планировки времени, введена новая система отчета, проведены собрания с отдельными комитетами, во время которых мы согласовывали систему дальнейшей работы.

На данный момент мы работаем над еще одним “проектом” - опросом для учеников. Его отличие в том, что он будет направлен конкретно на выявление актуальных ученикам проблем. Далее, имея статистические данные, мы сможем решать все проблемы быстрее и эффективнее.

Хотелось бы похвалить и самоуправление. Приятно, когда рядом есть люди, которые поддерживают, на которых можешь положиться. Надеюсь, что дальше мы будем работать еще продуктивнее и у нас получится реализовать как можно больше идей!

ВСЕ ОБ УХОДЕ
ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА
ЦИКЛ СТАТЕЙ ОТ ЭВЫ ПИРАГИТЕ

В этом цикле мы поговорим об уходе за проблемной кожей лица. В этот раз затронем темы определения типа кожи, рутине по уходу за ней и средствам для умывания.

Я хочу донести факт, что, как и во всём, в уходе за кожей лица есть определённые правила. Те, кто уже понимает основы ухода за кожей (или посещают врача-дерматолога), в этой статье возможно не найдут совершенно новую информацию.
Вся информация статьи взята из открытых источников. Я опираюсь на мнение бьюти-гуру Хайрама и писала статью по информации из его видео

https://www.youtube.com/channel/UC2sYit3cZ2CuD_8FHYH7O_Q

Также перед тем как начать, хочу выделить одну мысль. Мы живём в 21 веке, и я уверена, что многим это не будет чем-то новым, но упомянуть лишний раз об этом стоит. У заботы о себе нету гендера, поэтому статья будет актуальна, как и для парней, так и для девушек. В том, чтобы следить за собой, ничего постыдного нет. Думаю, многие согласятся со мной в том, что состояние кожи нашего лица напрямую влияет на нашу самооценку. А понятие самооценки есть у всех.
Важно: все советы из статьи направленны на усовершенствование вида кожи. При ярко- выраженных типах акне или других заболеваниях кожи ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно обращаться к врачу-специалисту. Самолечение - не круто!

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОЖИ

ЕСТЬ 2 СПОСОБА, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗОВАЛА:

Первый способ:

1. Умыть лицо пенкой, которую вы обычно используете (или просто водой, но в этом случае понять свой тип кожи будет труднее).
2. Подождать 1 час, не наносить кремы, серумы или маски.
3. Всмотреться в кожу лица:

- Жирная кожа - появился блеск, лицо будто бы вспотело.
- Сухая кожа - есть сильное чувство натянутости. Если приглядеться, можно увидеть шелушения или четко выраженную текстуру кожи.
- Комбинированная кожа - в каких-то местах есть блеск (обычно это лоб, нос и подбородок; иногда щеки), в каких-то есть чувство натянутости (обычно щеки).
- Нормальная кожа - нет ярко выраженного блеска, нет дискомфорта.

Второй способ:

Взять зеркало с увеличением. Всмотреться в размеры ваших пор. Размер пор определяет насколько активно кожа вырабатывает себум, что значит, чем больше поры, тем жирнее тип кожи.

Важно!

- Чувствительная кожа может быть, как и у людей с жирным типом, так и с сухим типом кожи.
- Тип кожи может меняться от времени года. Например: летом у вас может быть жирный тип, а зимой комбинированный.

УХОД ЗА КОЖЕЙ. РУТИНА

ИДЕАЛЬНАЯ РУТИНА ВЫГЛЯДИТ ТАК (ПО ПОРЯДКУ):

1. Гидрофильное масло
2. Пенка или гель для умывания
3. Маска (если необходимо)
4. Серум (если необходимо)
5. Тонер (если необходимо)
6. Эссенция (если необходимо)
7. Увлажняющий крем
8. Крем SPF

НО! На самом деле для хорошего ухода не нужно много средств. Достаточно обязательных трёх:

- Средство для умывания
- Увлажняющий крем
- Крем с защитой от солнца SPF

Теперь расскажу про каждое обязательное средство подробнее.

СРЕДСТВО ДЛЯ УМЫВАНИЯ

Ваше средство для умывания должно выполнять только одну функцию: очищать кожу от себума и грязи которая скопилась на твоём лице за день. Для этого подойдёт пенка или очищающий гель. Гидрофильное масло не совсем то, что вам нужно, так как оно предназначено очистить лицо от макияжа.

Мой личный совет: не используйте скрабы. Все скрабы имеют достаточно большие отшелушивающие частички, которые могут раздражать и травмировать кожу, поэтому пенки-скрабы я настоятельно не рекомендую использовать. Я предложу альтернативу позже.

Когда мы разобрались какое средство нам нужно, перейдём к правильному использованию продукта.

Советы:

- Перед умыванием лучше всего намочить лицо. Тогда пенка не будет засыхать и лучше распределится на коже.
- Чтобы пенка сильно не сушила кожу её нужно взбить в руках (в руке смешать с маленьким количеством воды и растереть до образования пены)
- Наносить пенку нужно также около линии роста волос, около ушей и на линию челюсти.
- Лицо лучше всего умывать с течение 45 секунд- 1 минуты. За это время очищающее средство хорошо очистит кожу и не пересушит её.
- Главное: лицо нужно умывать ОЧЕНЬ нежно. Можно представить, что наносите пенку на другого человека.
- Протирать лицо одноразовыми полотенцами. Этот способ очень помог мне. Обычные полотенца плохи тем, что на них скапливается много бактерий, а влажная среда- способствует их разрастанию.
- Менять наволочки нужно как можно чаще.

Playlist МАРИИ

ЯКИМОВОЙ

МЕНЯ ЗОВУТ МАША, УЧУСЬ В 8 КЛАССЕ. ДЛЯ НАЧАЛА РАССКАЖУ НЕМНОГО О СЕБЕ. МЕНЯ С ДЕТСТВА ТЯНУЛО К РИСОВАНИЮ, ПОСТУПИЛА В ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ШКОЛУ, НО ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА БРОСИЛА. СЕЙЧАС ЖЕ ЗАНИМАЮСЬ БОКСОМ И ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЕЗЖУ НА СТРЕЛЬБИЩЕ.

МУЗЫКА ИГРАЕТ ДОВОЛЬНО ВАЖНУЮ ДЛЯ МЕНЯ РОЛЬ. ОНА МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ, ДАТЬ МОТИВАЦИИ, ДА И ТАК, МУЗЫКА - ЭТО ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ. СЛУШАЮ Я ДОВОЛЬНО РАЗНОЕ, ОТ САУНДТРЕКОВ К ФИЛЬМАМ ДО САМОЙ ПРОСТОЙ, НАШЕЙ РУССКОЙ КЛАССИКИ. ЛЮБИМЫМИ ЖАНРАМИ ДЛЯ МЕНЯ ЯВЛЯЮТСЯ РОК И ПОП-МУЗЫКА. ЦЕПЛЯЮТ ПЕСНИ ВРЕМЁН ВОЙНЫ ВО ВЬЕТНАМЕ, АТМОСФЕРА НЕРЕАЛЬНАЯ. НАДЕЮСЬ, ЧТО СРЕДИ ПОДОБРАННЫХ МНОЙ ПЕСЕН КАЖДЫЙ СМОЖЕТ НАЙТИ ЧТО-ТО ДЛЯ СЕБЯ. ПРИЯТНОГО ПРОСЛУШИВАНИЯ

Red Hot Chili Peppers- Higher Ground

Queen - Crazy Little Thing Called Love

CCCR - Fortunate Son

Rihanna - Shut up and Drive

Foster The People - Pumped Up Kicks

Владимир Высоцкий - Парус

Twenty one Pilots - Stressed out

The Rolling Stones - Sympathy for the Devil

Lynyrd Skynyrd - Sweet Home Alabama

Le Festin — Camile

ССЫЛКИ ЗАКРЕПЛЕНЫ

РЕЦЕПТ ОТ АННЫ БУЙКО

ОВСЯНЫЕ ВАФЛИ

О РЕЦЕПТЕ

Весна – это замечательное время года, которое просто невозможно не любить. Для всей природы приходит пора восстановления после долгой и снежной зимы. Когда сквозь ещё нерастаявший снег пробивается ярко зеленая трава, а на деревьях появляются первые листочки. Также это отличная пора, когда человек может позаботиться о себе и наладить свой образ жизни в лучшую сторону. Начиная от тренировок на свежем воздухе и заканчивая правильным питанием.
Некоторые думают, что правильное питание - это не вкусно и неинтересно, но учительница по физкультуре Анна Буйко-Рабковская легко опровергнет это и даст нам рецепт интересного завтрака, а также совет.

Этим замечательным рецептом со мной поделилась моя подруга, которая является специалистом по здоровому питанию. Также хочу дать вам такой совет: в любом деле нужна сила воли, начните работать над ней и увидите, что ваш взгляд на мир кардинально изменится и вы добьётесь того, к чему стремились. Запомните, что вы что-то делаете не для кого-то, а именно для себя самого.

Ингредиенты:
Хлопья овсяные – 100 г
Яйцо куриное – 2 шт.
Молоко – 50 мл
Мед – 1 ст.л.
Масло растительное – 1 ст.л. + для смазывания формы
Разрыхлитель теста – 1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для приготовления овсяных вафель желательно использовать овсяные хлопья не быстрого приготовления (со временем готовки 7 и более минут).
2. Пересыпать их в чашу блендера и измельчить в крошку. Можно использовать кофемолку и с её помощью превратить хлопья в муку. Также можно использовать просто овсяную муку. В овсяную крошку добавить разрыхлитель теста и перемешать.
3. Добавить к овсяной крошке молоко любой жирности. Поскольку для вафель его нужно совсем немного, то можно заменить обычной питьевой водой. Также можно использовать ореховое молоко, например, миндальное.
4. Чтобы готовые овсяные вафли получились сладкими, можно добавить в тесто столовую ложку меда.
5. Разделить яйца на желтки и белки. Очень важно, чтобы в белки не попали желтки, иначе они будут плохо взбиваться. Желтки добавить в тесто и тщательно перемешать.
6. В отдельной миске взбить белки в пышную массу. Чтобы белки хорошо взбились, посуда и венчики должны быть чистыми и сухими.
7. Аккуратно ввести взбитые белки в овсяное тесто и перемешать ручным венчиком.
8. Разогреть вафельницу и смазать тонким слоем растительного масла. Выложить тесто на фигурную форму для выпекания (для одной вафли достаточно 1,5 столовые ложки теста) и выпекать согласно рекомендациям в инструкции от вашей вафельницы.
9. Вот и всё! Можно выкладывать на тарелку вафли и украсить ягодами, бананом или полить сверху медом.

ВЕРОНИКА КУЗЬМЕНОКАЙТЕ

РИСУЕТ

Нас всех окружает обширный и таинственный мир. В нём живут люди с различными работами и призваниями. Одними из них являются художники. Они творят бесподобные работы, создают на полотнах поразительные произведения живописи, от которых невозможно оторвать глаз. Сегодня мы вас познакомим с юной талантливой художницей Вероникой Кузьменокайте, которая расскажет о своем пути в мир искусства, откуда берёт мотивацию и даст совет начинающим художникам.

- Расскажи, когда и почему ты начала рисовать?

- Ещё до школы я увлекалась рисованием, ходила в кружок, потом мне предложили пойти в художественную школу, но переезд многое изменил, и я полностью переключилась на спорт. Только после того, как я перестала им заниматься, я смогла уделить время творчеству и самосовершенствованию. Именно пару лет назад я поняла, что не должна терять такую возможность вкладывать частичку себя во что-то, тем более, если это занятие мне нравится.

- Чтобы не забросить какое-то дело или хобби нужна мотивация. Откуда ты её берешь или может кто-то является твоей мотивацией?

- Я не могу выделить что-то одно, но всегда мне сопутствует вдохновение. В какой-то момент ты замечаешь что-то и у тебя будто открывается второе дыхание, желание творить, создавать. Природа, предметы, события, желание что-то донести, люди или их поступки – что угодно может меня заставить взяться за карандаш. Могу сказать точно, это всегда вызывает во мне какой-то эмоциональный отклик.

- У каждого человека есть в рисовании свой определенный стиль. Как ты описала бы свой стиль? Что тебе в нём нравится больше всего?

- Мне нравится изображать реальность такой, какая она есть, при этом я не могу не отражать свои эмоции на картине. То есть, я окрашиваю элемент реальности своими переживаниями. В своих работах каждый художник оставляет отпечаток себя, своего отношения и настроения. Например, я изображаю портрет человека и всегда эта личность вызывает во мне какие-либо чувства: дружескую привязанность, восхищение и т.д. И это передаётся в чертах человека, его взгляде и общем настроении картины.

- Какой самый приятный/необычный комплимент ты получала по поводу своих картин?

- Абсолютно каждый искренний комплимент приятен. Человек признает твои старания, получает какое-то удовольствие от созерцания твоих картин, это всегда приятно. Но самое запоминающееся, наверное, когда человек интересуется тем, что стоит за этой картиной, какая у неё история и что ты вложил в неё. Для меня искусство — это средство самовыражения, поэтому это больше, чем просто наброски на холсте.

- В нашей школе много начинающих художников. Что ты им посоветовала бы в начале своего пути?

- Верить в себя и наслаждаться процессом, ростом своих возможностей. Я очень долго шла к мало-мальски желанному результату и все еще продолжаю. Вы можете годами пытаться рисовать и не добиться желаемых результатов, а кто-то через пару месяцев будет считаться лучшим из лучших. Это не значит, что вы хуже, просто цените этот момент и получайте удовольствие от того, что вам нравится. Искусство очень субъективно, поэтому старайтесь уважать, любить и видеть красоту в своем произведении. Ваше творчество — не соревнование.

ЛЮДМИЛА МИКЛАШЕВСКАЯ

ВЫШИВАЕТ

Вышивание - это мое последнее хобби. У меня их много. Я - человек увлекающийся. Занимаюсь вышиванием уже 15 лет. Каждая картина занимает много времени. На вышивание некоторых из них уходил целый год. Вышивание - это творчество.

Прежде чем приступить к работе, нужно провести подготовку к вышиванию. Выбираем картину, ее размер, ткань, на которой будем вышивать. С помощью компьютерной программы подсчитываем сколько и какого цвета понадобится ниток. Сначала картину наносим на бумагу. Каждому цвету соответствует разный символ. На некоторые картины использовалось около сотни разных оттенков цветов.

Затем берем кусок белой материи и день за днем наносим узоры разными нитками. И когда начинает появляться какая-то узнаваемая часть картины - это много положительных эмоций. Для этого и нужно хобби - для хорошего настроения.

ПОКОЛЕНИЕ MUTE

ПОЧЕМУ ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ ВЫХОДЯТ ИЗ МОДЫ? ПОЧЕМУ МИЛЛЕНИАЛЫ И ЗЕННИАЛЫ НЕ ЛЮБЯТ ЗВОНИТЬ?

Миллениал — представитель поколения людей, родившихся в конце 80-х — начале 90-х годов. Таких молодых людей называют поколением Y и поколением МеМеМе. Миллениалы родились в эпоху глобализации, индустриализации и доступности цифровых технологий. Они с детства окружены техникой и, соответственно, хорошо умеют ею пользоваться. Благодаря компьютерам, планшетам или смартфонам миллениалы привыкли общаться и взаимодействовать с окружающим миром в режиме 24/7. К ним же можно отнести и зенниалов, которые родились в период с 1995 по 2012 гг.

Наверняка Вы замечали, что многие предпочитают телефонным звонкам общение в мессенджерах. Особенно это заметно среди современных молодых людей, которых принято называть миллениалами. Для них функция голосовых звонков вообще не важна.

Но почему мы всё больше отказываемся от голосовых звонков? В прошлом году одна американская компания провели опрос среди родившихся после 80-х годов: почему они не хотят звонить? Ответы оказались достаточно очевидными и вполне разумными в условиях очень динамичного мира. Большинство ответивших - 75% считают звонки более затратными по времени ⏳, чем обмен сообщениями. И это на самом деле так: написать короткое сообщение займёт буквально несколько секунд, а звонок вряд ли продлится меньше минуты, учитывая время на набор номера и ожидание ответа.

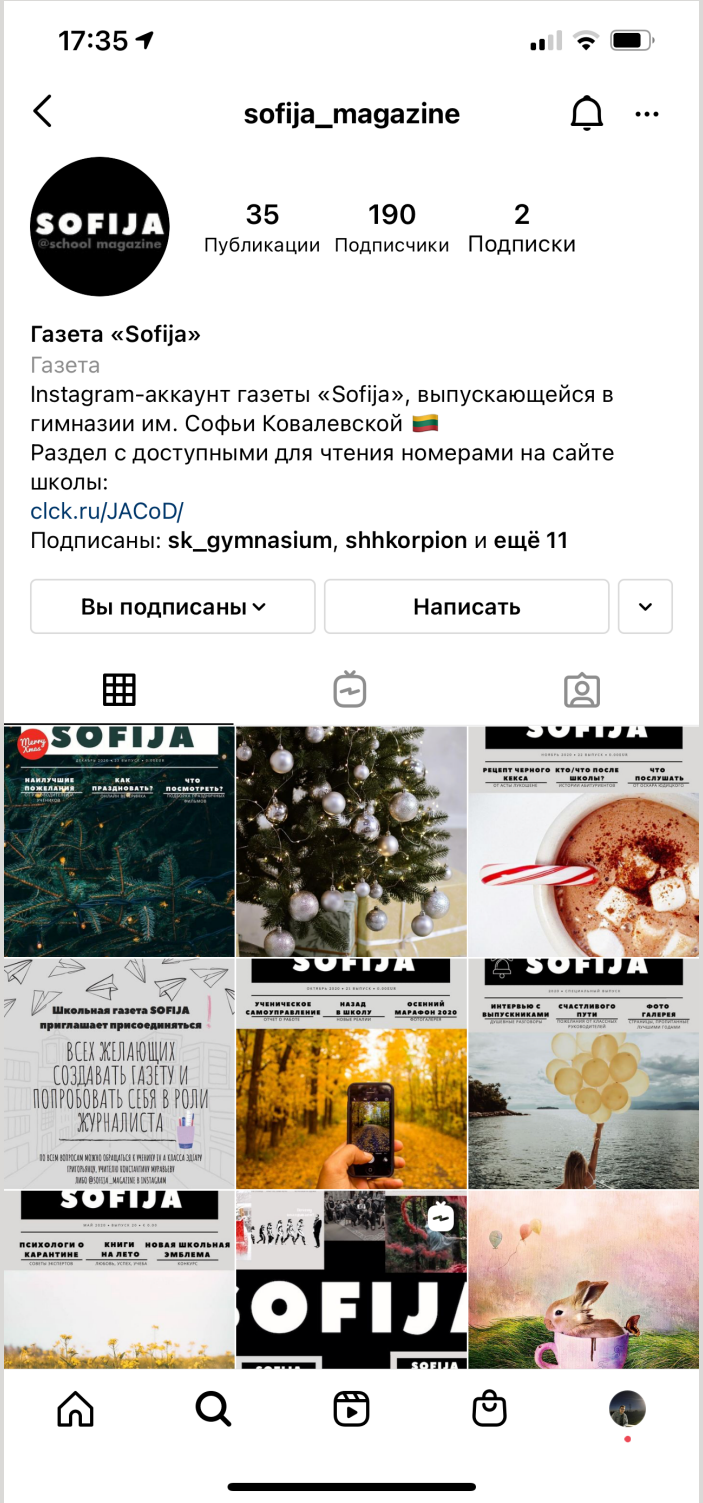
64% не хотят слышать голос собеседника, так как считают его нудным или плаксивым ☹

А 49% миллениалов боятся, что собеседник будет просить об одолжении и придётся как-то выкручиваться. Но тем не менее вопрос надо решить и на помощь приходят мессенджеры.

Более половины - 55% не используют свои смартфоны во время мероприятий, включающих как отдых, так и посещение учебных заведений или личные встречи. Отвлечься на пару секунд для ответа на текстовое сообщение - никто и не заметит ☺

Также среди популярных ответов - нежелание словесной конфронтации (46%), так как она более стрессозатратна. На много проще вступать в диспут или даже ругаться как можно более дистанцировано, например в текстовой переписке.

У школьной газеты есть INSTAGRAM



SOFIJA

@sofija_magazine

ССЫЛКИ ЗАКРЕПЛЕНЫ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
СТАВЬТЕ ЛАЙКИ
СЛЕДИТЕ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ

АВТОРЫ

ЭДГАР ГРИГОРЬЯНЦ

ГЛОРИЯ НАНЕВИЧЮТЕ

ЭВЕЛИНА БЕДУЛЬСКА

ЭЛИНА ГЕДРОЙТЬ

ЭВА ПИРАГИТЕ

МОНИКА ЮШКЯВИЧЮТЕ-МУРАВЬЕВА

Instagram школьной газеты @sofija_magazine

Instagram самоуправления @sk_gymnasium

ССЫЛКИ ЗАКРЕПЛЕНЫ

ДОСТУП

Школьная газета доступна и в электронном варианте www.sofijoskovalevskajosmokykla.lt

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Новые идеи, предложения, рубрики, фотографии, рассказы о себе для газеты вы можете присылать на почту: monika_j@mail.ru