

НАКОРМИ БЛИЖНЕГО

ДОБРОЕ ДЕЛО

Первая
ПОМОЩЬ.

НА 300 РУБ. МОЖНО НАКОРМИТЬ 10 ЧЕЛОВЕК, УВЕРЯЕТ АНДРЕЙ КОЖЕДЕЙ ИЗ КРАСНОЯРСКА.

Многие думают, что помогать бомжам - только поощрять бродяжничество. Да, большинство бездомных не обладают талантами, выдающимся умом и сильным характером. Но ведь и слабые люди не должны голодать. Так рассуждает 32-летний Андрей, менеджер юридической фирмы, который в одиночку начал в Красноярске кормить бездомных. Причём делать это стал, как сам признаётся, для «саморазвития». То есть для себя. «Но когда я услышал от этих



Андрей создал в соцсети группу «Будь человеком» - для тех, кто хочет помочь. Фото автора

людей тёплые и искренние слова благодарности, то мотивация изменилась. Теперь я делаю это для них», - говорит Андрей.

Его опыт показывает, что, потратив 300 руб. на гречку и овощи, можно накормить 10 человек. «Обычная каша или макароны, если тёплые, - хорошая еда, - рассказывает Андрей. - Они ведь едят что попало, собирают отбросы. И конечно, всё холодное. Зима у нас долгая, а на морозе очень хочется горячего».

Постепенно к проекту стали присоединяться и другие горожане. Вместе они планируют сделать помощь комплексной: содействовать бездомным в получении документов, поиске работы. Но, чтобы вернуться в общество, этим людям сначала нужно выжить. А для этого прежде всего необходима еда.

Татьяна РУДЕНКО
(«АиФ на Енисее»)

К ВАМ ИДЁТ НОВЫЙ ГОД!

ДО НОВОГО ГОДА ОСТАЛСЯ ВСЕГО ЛИШЬ МЕСЯЦ. ЗАЧАСТУЮ МЫ ПРОВОДИМ ЕГО В ХЛОПОТАХ. НО НЕ НАДО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ОЖИДАНИЕ ПРАЗДНИКА - ТОЖЕ ПРАЗДНИК!



МЫМРИНА

Новый год для нас, взрослых, - это дурачество, действие понарошку. Взрослые солидные дяди и тёти надевают маски заичков,

поросят, петушков, начинают хрюкать или скакать под ёлкой. Не нарушая приличий, возвращаются в детство и чувствуют себя прекрасно. Это карнавалный праздник, когда можно играть, переодеваться, чудить.

Собственно, играем мы весь год - у каждого какая-то серьёзная роль: начальника, любящего супруга, надёжного товарища... Но постепенно эти социальные персонажи начинают тяготить. Появляются неудовлетворённость, усталость, скука. Мы перестаём чувствовать себя, задаёмся вопросом: «А кто я? А что от меня самого тут осталось на самом деле?» Требования общества к социальным ролям - психологический груз. И именно в новогодний праздник большинство людей позволяет себе его сбросить. Причём сделать это можно в дозволенной культурой форме.

В Новый год мы делаем то, для чего нет места в обычной жизни: переодеваемся в сказочных персонажей, кладём под ёлку подарки, тщательно маскируем их, просим прийти Деда Мороза и Снегурочку. И чем больше мы вовлечены в процесс, тем лучше.

Поэтому не стоит пренебрегать подготовкой к Новому году. Начните её уже сейчас. Не забывайте о предновогодних ритуалах. Спланируйте для своей семьи или друзей целое театрализованное действие с шутками, каламбурами и загадочными сюрпризами. Составьте список подарков, начните их покупать и упаковывать, придумайте поздравительные речи. Назначьте день, когда вы соберётесь весёлой компанией, чтобы украсить ёлку. Заранее своими руками вместе с детьми смастерите для неё игрушки. Подготовьте и отправьте родным настоящие бумажные открытки. Напишите праздничное меню, подберите рецепты и подумайте, какие продукты купите заранее. Эти приготовления превратят весь декабрь в праздник.

Александр Мымрин, психолог, психотерапевт, директор Школы современных психотехнологий

КРЕПКИЙ СОН - К ЗАРПЛАТЕ

В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОСПАТЬ ПОДОЛЬШЕ. И НЕ ЗРЯ. УЧЁНЫЕ УСТАНОВИЛИ: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДОЛЬШЕ СПЯТ, БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЮТ.



+1 час сна к зарплате
+1,5% к зарплате
+1 час сна на протяжении длительного времени = +4,9% к зарплате



6 часов сна в течение 2 недель = тот же эффект, как 2 суток без сна



-1 час ночного сна компенсируется за счёт 1 часа дневного сна

Кроме того, больше зарабатывают именно жители стран с более коротким световым днём, утверждают специалисты из Калифорнийского университета в Сан-Диего. Объясняется это просто: кто хорошо отдыхает, тот и хорошо работает.

ФОТОФАКТ



Урок информатики в одном из лицеев Казани провёл робот по имени Ева. «Робот умеет отвечать на вопросы на определённые темы, проецировать изображения на экран компьютера, распознавать лица», - говорит директор лицея Тимербулат Самерханов.

Фото пресс-службы лицея КФУ

ЧТО ЕЩЁ ХОРОШЕГО?

- Экспорт стиральных машин из России, в том числе и в дальнее зарубежье, за год вырос в два раза.
- В Псковской области открыли крупнейший в стране селекционно-генетический свиноводческий центр.
- В Кургане начали производить станки с числовым программным управлением.
- В Средиземном море российский корабль взял на буксир украинское судно.

В КОСМОС!

ФАКУЛЬТЕТ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМ КОСМОСА ОТКРОЕТСЯ В МГУ.

По словам ректора МГУ Виктора Садовничего, факультет будет готовить не космонавтов, а специалистов, которые займутся космическими исследованиями, будут продвигать освоение космического пространства. Факультет начнёт работу уже в следующем году.

ГУСИ И НЕВЕСТЫ

ПРАЗДНИК ГУСЯ ОТМЕТИЛИ В ДЕРЕВНЕ АИТКОВО ПЕРМСКОГО КРАЯ.

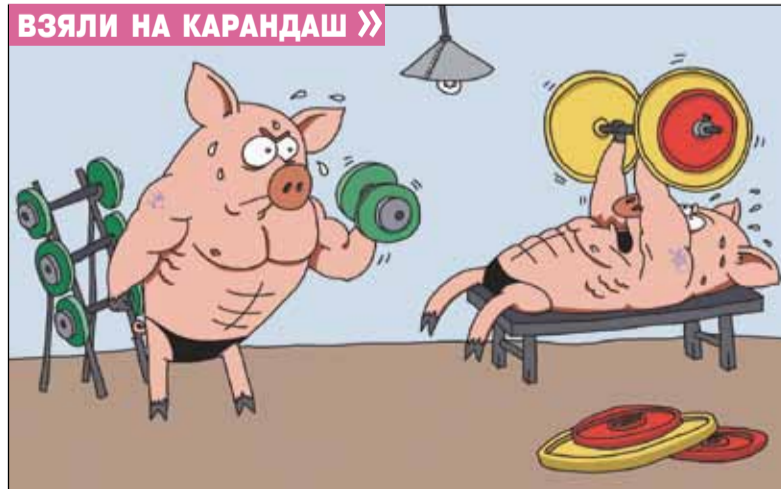
Этот национальный татарский обряд проводят глубокой осенью, когда приходит пора забивать и ошипывать гусей. В доме собираются женщины и девушки, работают с песнями и шутками. И в это время старшие присматривают невест для своих сыновей. А вечером на стол подают гусиную лапшу.

Ирина ГИЛЁВА
(«АиФ-Прикамье»)



После праздника сватов засылают к самым работающим девушкам. Фото автора

ВЗЯЛИ НА КАРАНДАШ



Китайский фермер Хуан Дэмин заставляет своих свиней заниматься спортом - нырять с вышки в воду и плавать. Он считает, что спортивные свиньи вкуснее.

Рисунок Павла КАЗАКОВА