

ДОБРЫЕ ВЕСТИ

6 ВЫПУСК →

ВОЛОНТЁРЫ
МОСКВЫ

СОЗДАЁМ
ДОБРО

СОЗДАЁМ
ДОБРО

СОЗДАЁМ
ДОБРО

СОЗДАЁМ
ДОБРО



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ



делаем мир
добрее
с 2014 года



делаем мир
добрее

с 2014 года



СОДЕРЖАНИЕ

3

**ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
Е. В. ДРАГУНОВОЙ**

4–5

ОТ ТАТЬЯНЫ ДО СЕССИИ

Как День студента стал
главным праздником
зимы

6–7

**ОТДЕЛ ПО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
С ВУЗАМИ**

Знакомимся ближе
с учреждениями
и проектами, которые
делают Москву лучше

8–9

**ИНСТИТУТ КИНО
И ТЕЛЕВИДЕНИЯ (ГИТР)**

Как волонтеры создают
главный международный
молодёжный фестиваль
«Телемания»

10–11

**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ**

Волонтеры — первые
лица Дня открытых
дверей

12–13

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРОСВЕЩЕНИЯ**

«Молодёжь Москвы.
Столица. Лето»: где
рождается будущее

14–15

**ВОЛОНТЕРЫ РЭУ
ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА:**

от квестов до
федеральных
форумов — столичный
добровольческий центр
набирает обороты

16–17

**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (МГЛУ)**

VIII Международная
научная конференция

18–19

**РОССИЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТА (МИИТ)**

Самая добрая акция
России.

20–21

**ПОЕЗДКА ВОЛОНТЕРОВ НА
НОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ**

«Москва помогает»:
вместе мы — сила

22–23

**«МОЛОДЁЖЬ
МОСКВЫ»:**

Навигатор возможностей
в сердце столицы

24–25

ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ

Рецепты добрых блюд
для волонтера

26–27

**ДЕСЯТЫЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ
ЦЕНТР МОСКВЫ:**

Куркино
присоединилось
к экосистеме добрых
мест в Москве

28–29

КНИЖНАЯ ПОЛКА

«Дневники с Байкала:
волонтерские записки».
Путешествие к себе
через служение природе

30–31

**ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЙ
ТЕСТ**

Главное — слушай себя
и выбирай вуз

32–33

«ЗИМА В МОСКВЕ»:

Как волонтеры помогают
создать праздничное
настроение

34–35

«В ЛИЦАХ» —

Истории волонтеров,
которые вдохновляют на
совершение добрых дел

36–37

**ИСПОЛЬЗУЙ ВРЕМЯ КАК
РЕСУРС:**

Искусство успевать
больше в студенческие
годы.

38–39

ДОБРЫЙ ТАРОСКОП

Добрые предсказания
для каждого знака
зодиака в преддверии
Нового года

40–41

**ИТОГОВЫЙ ФОРУМ
ВОЛОНТЕРСКОГО КОРПУСА
80-ЛЕТИЯ ВЕЛИКОЙ
ПОБЕДЫ:**

глобальная миссия
памяти объединила
поколения и континенты

42–43

ИНТЕРВЬЮ

с активистами-
волонтерами

45

ДОБРЫЙ КРОССВОРД

Кроссворд
о волонтерстве

47

**РЕДАКЦИОННАЯ КОМАНДА
ЖУРНАЛА**

Команда журнала





Дорогие читатели!

Приветствую вас на страницах шестого выпуска журнала «Добрые вести», приуроченного к празднованию Дня российского студенчества, Татьянинного дня!

Студенчество — это не только лекции, сессии и научные поиски, но и время безграничной энергии для реализации полезных и творческих инициатив, крепкой дружбы и большого желания менять мир к лучшему.

Именно в университетской среде чаще всего рождаются самые смелые социальные проекты и находится время для бескорыстной помощи. Студент-волонтер — это добряк, в котором сочетаются академические знания и живое, чуткое сердце!

В этом номере мы чествуем всех студентов и с гордостью рассказываем о том, как они помогают развивать добровольчество в Москве. Вас ждёт целое путешествие по университетам: от творческих мастерских в Институте кино и телевидения до социально-экономических инициатив РЭУ имени Г. В. Плеханова и Российского университета транспорта. Вы узнаете,

как устроены волонтерские центры в вузах, чем живут их участники, какие уникальные мероприятия они организуют, а самое главное — как волонтерство помогает приобретать навыки для профессионального роста и самореализации.

На этом сюрпризы не заканчиваются: в выпуске мы поделимся репортажами с самых ярких событий — от добровольческой поездки в новые регионы до итогового форума Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы, открытия волонтерского окружного центра «Доброе место. Куркино» и мероприятий в рамках проекта «Зима в Москве».

Вы найдёте полезные советы о том, как совмещать учёбу и волонтерство, а также искренние интервью и истории — от беседы с самым активным волонтером 2025 года до рассказов о том, как наши москвичи начинают свой путь в добровольчестве. Для хорошего настроения мы приготовили добрые рецепты, тест на профориентацию, кроссворд и даже добрый таро-прогноз.

Друзья, желаю вам сохранять неугасимый огонь в душе — огонь любви к своему делу, к городу, к людям. Будьте смелыми, инициативными и никогда не останавливайтесь на достигнутом. Пусть этот выпуск вдохновит вас на новые свершения и покажет, что творить добро и развивать свои таланты можно в рамках любой профессии — от режиссёра до железнодорожника.

С уважением,

**Председатель Комитета
общественных связей
и молодёжной политики города
Москвы Екатерина Драгунова**

ОТ ТАТЬЯНЫ ДО СЕССИИ:



25 января — особая дата в календаре каждого, кто когда-либо сдавал сессию, бежал на пары к первой паре и праздновал сдачу зачёта. День студента — это не просто официальный праздник, а живая традиция с почти трёхвековой историей, смесь народного гуляния и академического духа. Как изменился этот праздник со времён императрицы Елизаветы Петровны? Почему его символом стала святая Татьяна? И как отмечают его сегодняшние покорители вузов? Окунёмся в историю и атмосферу самого весёлого зимнего праздника.

История российского Дня студента — это история двух праздников, слившихся воедино. Всё началось 25 января 1755 года, когда императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета». Этот день был выбран не случайно: он приурочен к памяти раннехристианской мученицы Татианы Римской. Так святая Татьяна стала покровительницей сначала Московского университета, а затем и всего российского студенчества.

В советское время праздник был практически забыт, а память о святой Татьяне — вытеснена. Студенческую инициативу отмечали в День советской молодежи. Однако память о «Татьянинном дне» сохранялась в среде интеллигенции и выпускников дореволюционных вузов.

Второе рождение праздник обрёл в 2005 году. Указом Президента России 25 января официально стало «Днём российского студенчества». Это был гениальный ход — соединение новой даты с глубокой исторической традицией. Таким образом, современный праздник вобрал в себя всё: и память о святой покровительнице, и историю основания первого университета, и дух беззаботной студенческой вольницы.

Сегодня 25 января — это день, когда стресс сессии сменяется всеобщим весельем. Традиционные ритуалы живут и развиваются: от запуска зачётных книжек с балкона (чтобы они «прилетели» сами) до криков в открытое окно.

КАК ДЕНЬ СТУДЕНТА СТАЛ ГЛАВНЫМ ПРАЗДНИКОМ ЗИМЫ

Вузы проводят официальные торжества, концерты, а неформальная часть, как и 200 лет назад, часто оказывается самой запоминающейся.

дружбы и безграничных возможностей, который называется студенчеством. Так, из исторического казуса и локальной традиции одного университета



Этот праздник уникален тем, что он создаёт невидимую связь между поколениями. И нынешний первокурсник, и седовласый профессор когда-то были частью этой братства. День студента — это не просто дата в календаре. Это день, когда каждый, даже давно окончивший вуз, может снова почувствовать тот особый, ни на что не похожий вкус свободы,

вырос общенациональный праздник, который отмечают миллионы. День студента — это мост между прошлым и настоящим, между академической серьёзностью и молодёжным задором. Это день, когда можно вспомнить свою юность и понять, что студентом в душе остаётся каждый, кто продолжает учиться, мечтать и верить в чудо. С наступающим праздником!

МИНИ-ОПРОС:

Какой ты студент?

Отметь вариант, который ближе всего!

1. «Теоретик-перфекционист»

– Конспекты цветные, лекции не пропущены, курсовую начал за полгода. Сессия — просто формальность.

2. «Ночной гений»

– Весь семестр — скромный и осторожный. За три дня до экзамена включается режим «сверхчеловека» и творит чудеса.

3. «Тусовочный активист»

– Главные предметы — участие в КВН, студсовете и организация всех

вечеринок. Учёба где-то между делом, но на плаву.

4. «Философ-созерцатель»

– Ходит на пары ради интересных мыслей и дискуссий. Оценки — дело второстепенное, главное — сам процесс познания.

5. «Вечный оптимист»

– Искренне верит, что «пронесёт». Знает все лазейки, авось и доброту преподавателей. Жизнь — лотерея, а сессия — самый интересный розыгрыш!

ОТДЕЛ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ВУЗАМИ



Отдел по взаимодействию с вузами был создан в апреле 2024 года и сразу же активно начал знакомить все вузы города Москвы с ресурсным центром «Мосволонтёр».

Наши сотрудники круглый год презентуют деятельность ресурсного центра на главных площадках вузов, проводят образовательные тренинги, выезды и квесты.

Работа началась с запуска проекта «Совет руководителей волонтерских центров вузов города Москвы», который стал площадкой, объединяющей волонтерские центры высших учебных заведений на базе ГБУ города Москвы «Мосволонтёр».

Совет — это ключевой проект в работе с вузами. Уделяется внимание собраниям с руководителями волонтерских центров для составления и утверждения плана федеральных, городских, внутренних событий и мероприятий, развитию партнёрских связей, а также проведение со студентами полезных мастер-классов и мотивационных выездов

В состав Совета входит более 50 вузов города Москвы. За 2025 год совместно с вузами было проведено 180 мероприятий, в которые вошли:



- волонтерские сопровождения молодежных событий;
- школы волонтеров;
- просветительские события внутри вузов на тему добровольчества;
- выезды в приюты;
- добровольческие конкурсы, награждения победителей;
- флешмобы;
- регулярные встречи с руководителями волонтерских центров;
- мастер-классы от волонтеров вузов в школах;
- выезды для активных студентов-волонтеров;
- проект «С заботой о детях»;
- квест «Погружение»;
- проект «Волонтерская практика» для студентов на базе ресурсного центра «Мосволонтер»;
- гуманитарные миссии на новые территории в рамках проекта «Москва помогает».

«От всей нашей команды поздравляем вас с Днём студента! Хотим пожелать каждому студенту развития, быть открытым ко всему новому, постигать, не останавливаться на пути познания, и помните — трудности существуют для того, чтобы их преодолевать и становиться сильнее, мудрее, опытнее, а также с лёгкостью закрыть сессию, «творческого вдохновения» и новых открытий!»





КАК ВОЛОНТЁРЫ СОЗДАЮТ ГЛАВНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

«Телемания», созданный Институтом кино и телевидения и проходящий под патронажем Международной академии телевидения и радио (IATR), уже более 20 лет является стартовой площадкой для будущих звёзд медиа. В 2025 году проект получил поддержку Президентского фонда культурных инициатив, что позволило вывести его на новый уровень. Всего на фестиваль пришло 1404 заявки со всего мира. В конкурс было отобрано 49 фильмов из России, Армении, Беларуси и Узбекистана, которые боролись за призы в 16 номинациях.

«Телемания» — это три месяца интенсивной творческой работы. В рамках фестиваля, проходят кинопоказы, проводятся образовательные мастер-классы, ток-шоу с лидерами медиаиндустрии, — все они идут в прямом эфире на RUTUBE. По сути, это телевизионное производство, где студенты получают опыт, сопоставимый с работой на настоящем телеканале.

«Это яркий пример эффективного симбиоза образования и реальной практики. Ребята не только помогли в организации масштабного события, но и получили уникальную возможность заявить о себе в профессиональной среде. Подобные инициативы воспитывают у молодежи активную гражданскую позицию и чувство ответственности. Поэтому, отличная строчка в резюме», — отмечает Александра Рассадина, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ГИТР.

ДВИГАТЕЛЬ ФЕСТИВАЛЯ: ЭНЕРГИЯ ВОЛОНТЁРОВ

«Телемания» — живой, динамичный организм, который работает благодаря энтузиазму волонтеров. В организации такого масштабного события задействованы сотни волонтеров и десятки творческих групп.

Волонтерский корпус «Телемании» делится на два направления. Первые — обеспечивают трансляцию и визуальное решение, они проходят строгий отбор преподавателей. Вторые — «служба заботы», они отвечают за организацию мероприятий: работу с гостями, посетителями, фото и видеосъемку. Они формируются на основе «открытого набора».

«Мы рассылаем объявления в чаты и открываем набор на позиции на сайте. Мы благодарны «Мосволонтеру» за поддержку волонтерства, возможность вписать работу на «Телемании» в волонтерские часы, развивать инициативу среди студентов. Каждый год сотни ребят, особенно с первых курсов, хотят участвовать в таком значимом событии. Студентам очень важно быть частью волонтерского движения, тем более на торжественной церемонии все волонтеры получают бесплатный мерч с надписью «Одно сплошное телевидение», — рассказывает Анастасия Ильина.



ГИТР учит снимать, монтировать, писать тексты и сценарии, звук и музыку, рисовать, создавать декорации и компьютерную графику, продвигать и продавать свой продукт. Одним из флагманских проектов вуза считается Международный открытый молодёжный фестиваль телевизионных программ и фильмов «Телемания».

«ТЕЛЕМАНИЯ» ИНСТИТУТА КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ (ГИТР) – ТРАМПЛИН ДЛЯ КАРЬЕРЫ: ОТ КОНКУРСНОЙ ЗАЯВКИ ДО ПОДИУМА

Волонтёры «Телемании» — мощный старт, но не менее важен и конкурсный путь. Подача работы на фестиваль для многих авторов становится первым серьёзным шагом в профессию: это шанс вывести свой проект к широкой аудитории, критику и свежий взгляд от лидеров телекиноиндустрии.

Артём Николаев на первом курсе журфака ГИТРа был волонтёром фестиваля, со второго курса — забирает награды за свои работы. В этом году, уже магистром, он опять победил и получил спецприз от генерального директора «Телекомпании НТВ» Алексея Земского.

Полина Ледяева, помимо своих талантов в документалистике, возглавляла отдел по работе с абитуриентами и набирала волонтёров на Дни открытых дверей. На «Телемании-2025» была отмечена спецпризом заместителя председателя Московской городской думы Степаном Орловым. А специальный диплом «За искренность, творческий подход и умение показать, что меняет мир к лучшему» от ГБУ города Москвы «Мосволонтёр» вручил советник руководителя Христиан Раковский-Самойлов студенту ГИТРа Илье Кузнецову за специальный репортаж «Байкал: pH8.21», это исследование о том, как влияет развитие туризма на состояние Байкала.

МАСШТАБ И ПРИЗНАНИЕ: — ИЗ СТУДЕНЧЕСКОГО ПРОЕКТА В ЛИДЕРЫ ИНДУСТРИИ

Торжественная церемония награждения традиционно состоялась 21 ноября, во Всемирный день телевидения, в концертном зале «Останкино» и транслировалась в прямом эфире на RUTUBE. Гостем церемонии стал популярный артист и студент режиссерского факультета ГИТРа Ваня Дмитриенко.

Юрий Литовчин, ректор ГИТР: «Искренне благодарю наших студентов-волонтёров за неоценимый вклад в работу международного фестиваля “Телемания”. Их энергия, ответственность и профессионализм стали визитной карточкой мероприятия. Эта бесценный опыт для личностного роста и формирования soft skills, столь важных в современном мире».

Международный молодёжный фестиваль телевизионных программ и фильмов «Телемания» продолжает расти, открывая новые возможности и давая молодым авторам бесценный опыт и уверенность в своих силах. А волонтёры остаются главной командой фестиваля — без них не загорится свет, не начнётся прямой эфир и не появятся селебрити на красной дорожке.



Авторы статьи:

*Мкртчян А. Л., Ильина А. Р., Рассадина А. А.
— Институт кино и телевидения (ГИТР)*



Московский государственный институт культуры

является вузом, сочетающим фундаментальные, классические и инновационные разработки в сфере культуры и искусства, легендарное высшее учебное заведение, которое во многом определяет профессиональный культурный ландшафт России и традиционно занимает ведущую роль в формировании кадрового потенциала.

В Московском государственном институте культуры волонтерство — не факультативная активность для резюме, а органичная часть образовательной среды. Студенты разных факультетов и направлений включаются в работу на культурных площадках института и города, участвуют в важных социальных инициативах и собственным примером показывают, как будущий специалист культуры может проявить себя уже со студенческой скамьи.



Волонтеры — первые лица Дня открытых дверей. Традиционно важную роль студенты-волонтеры играют в проведении Дня открытых дверей МГИК. Именно они первыми встречают абитуриентов и их родителей в холле, сопровождают по точкам программы, помогают сориентироваться.



За информационными стендами волонтеры детально рассказывают о факультетах и кафедрах института, направлениях подготовки и особенностях образовательных программ, подготовительных курсах для поступающих, минимальном количестве баллов для зачисления, формате творческих и профессиональных вступительных испытаний.



МГИК — в поле культурного наследия страны! Волонтерство студентов не ограничивается столицей. Будущие менеджеры культуры, музейщики, исследователи и педагоги получают опыт прямо на местах — становятся волонтерами в Государственном музее-заповеднике А. С. Пушкина «Михайловское». Там добровольцы участвуют в сезонных хозяйственных работах

на усадьбах, выполняют исследовательские задания музея, разрабатывают анкеты для посетителей, иницируют новые форматы мастер-классов, создают сувенирную продукцию.

Волонтерская деятельность в МГИК — это не эпизодические акции, а системная среда, в которой студенты получают навыки публичной коммуникации, управления событиями, служения аудитории, музейно-



экспозиционной работы, исследовательской практики. Волонтерство становится для них точкой роста, способом осознать свой будущий профессиональный путь и испытать себя в реальных условиях культурной жизни.

Сантеева П. П.

— Московский государственный институт культуры



ПРО СВЕТ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ



Государственный университет просвещения основан в 1931 году как Московский областной педагогический институт имени Надежды Константиновны Крупской. В 2023 году он получил современное название. Более 7000 студентов учатся на 14 факультетах, и это без учёта филиалов в Ногинске и Ростове-на-Дону. Благодаря сильной молодёжной политике в Просвете создана прекрасная база для добровольческой деятельности. Сотни волонтеров проводят массу мероприятий, направленных на улучшение атмосферы в вузе и совершенствование мира.



Добровольцы Государственного университета просвещения ежегодно принимают участие во Всероссийском форуме классных руководителей. Это масштабное событие, которое объединяет учителей, кураторов и педагогов со всей России для обмена опытом, обсуждения актуальных вопросов воспитания и повышения профессионального уровня. Это главная федеральная площадка, созданная по поручению Президента РФ, где педагоги учатся новому, делятся лучшими практиками, участвуют в образовательных и дискуссионных мероприятиях.

Студенты входят в состав волонтерского корпуса ФКР (Форум классных руководителей) наравне с действующими учителями и активно участвуют в организации и проведении мероприятия. В их задачи входит: осуществление навигации на площадке, работа в зонах делового общения и в залах, медиасопровождение мероприятия, геймификация, сопровождение почетных гостей, помощь в зонах кофе-брейка и создание располагающей атмосферы для участников.

Софья Балан поделилась своим впечатлением:
— Цитатой одного из волонтеров Форума классных руководителей стала фраза: «Мероприятие без участников пройти может, а без волонтеров — никогда не состоится». Студенты Просвета стали не просто помощниками, а равноценными организаторами. Взаимодействие с участниками заряжало и мотивировало двигаться дальше!



Софья БАЛАН

«МОЛОДЁЖЬ МОСКВЫ. СТОЛИЦА. ЛЕТО»: ГДЕ РОЖДАЕТСЯ БУДУЩЕЕ



С 23 по 28 июля 2025 года патриотический лагерь «Молодёжь Москвы. Столица. Лето» стал эпицентром энергии и амбиций для тысяч молодых людей. Среди этой кипящей жизни идей и проектов ярко проявили себя студенты Государственного университета Просвещения, для которых лагерь стал настоящей лабораторией лидерства и гражданской ответственности.

Для будущих педагогов лагерь предложил уникальную среду для практики. Они не просто слушали лекции, а погружались в реальные проекты. В рамках смены «Помогай», ориентированной на волонтерство, студенты стали инициаторами нескольких социальных инициатив,

обмениваясь опытом с коллегами из 16 регионов России. Именно здесь, в совместной работе, теория превращалась в живые, работающие решения.

Своими впечатлениями и воспоминаниями поделилась с нами Балицкая Полина — руководитель волонтерского центра «ПРОдобро»: «Я с теплотой на душе вспоминаю ту неделю, особенно флешмоб “Московская кадрили” и творческий конкурс “Фотография смены”. Профессиональные спикеры проводили для нас интересные мастер-классы по танцам, ораторскому мастерству, рукоделию и многие другие. Здесь каждый мог проявить себя, раскрыть свой потенциал и найти единомышленников».

Для Государственного университета просвещения такое участие — важный элемент в системе военно-патриотического воспитания. Лагерь стал идеальной площадкой, где миссия вуза по формированию не просто квалифицированных, но и ответственных граждан воплощалась в жизнь через живое общение, совместные дела и общие цели.

Патриотический лагерь «Молодёжь Москвы. Столица. Лето» доказал, что современный патриотизм — это не скучные лекции, а энергия действия. Для студентов университета это событие стало мостом от знаний к реальным поступкам, шагом к становлению граждан, которые не просто ждут будущего, а создают его своими руками.



Авторы статьи:

Хрусталёв А. А., Коломынцева Е. В., Короваева Е. В., Исаева Ю. Н., Шаров Г. Д.

Волонтёры РЭУ им. Г. В. Плеханова:



РЭУ.РФ
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

**от квестов до федеральных форумов — столичный
добровольческий центр набирает обороты**



Студенты Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова активно пишут историю столичного волонтерства, участвуя в ключевых событиях университета и страны. Мероприятия осени 2025 года наглядно продемонстрировали размах и уровень организации добровольческих инициатив РЭУ.

Погружение в добро: как в Плехановке воспитывают волонтеров

Ещё до старта масштабных форумов, 19 октября 2025 года, в историческом корпусе университета прошел командный квест «Погружение», организованный Волонтерским центром РЭУ при поддержке «Мосволонтера». Это событие стало точкой входа для новых участников движения. Шесть



команд, проходя семь тематических станций, знакомились с направлениями добровольчества, оттачивали навыки командной работы и впитывали ценности взаимопомощи.

«Участники проделали огромную работу. Заряд энергии и эмоций надолго останется не только у участников, но и у нас, организаторов. Мы рады создавать добрые моменты для тех, кто сам будет творить добро», — поделился Матвей Лёвкин, тим-лидер Волонтерского центра РЭУ.

Энергия «БУРИ»: новый вызов для плехановских добровольцев

С 28 по 30 октября 2025 года в Российском экономическом университете имени Г. В. Плеханова прошёл Первый международный форум студенческого спорта «БУРЯ». Волонтёры помогали в организации площадки, где встретились представители власти, университетов, спортсмены и тренеры для формирования будущего студенческого спорта в России. Они создавали на форуме атмосферу энергии, движения и командного духа, без которой невозможно представить ни одно крупное событие.



Операция «Форум»: волонтёры РЭУ как гарантия безупречной организации

С 18 по 20 ноября 2025 года Плехановский университет во второй раз стал площадкой для одного из главных научных событий страны — VIII профессорского форума «Наука и образование: стратегии развития». Ключевую роль в его проведении вновь сыграли волонтёры РЭУ.

Они обеспечили работу всех площадок, координировали более 1,5 тысяч гостей, сопровождали участников и официальных лиц, включая заместителя Председателя Правительства РФ Дмитрия Чернышенко и министра науки и высшего образования РФ Валерия Фалькова. Благодаря их слаженной работе мероприятие прошло чётко, комфортно и в торжественной атмосфере, подтвердив статус волонтёрского центра как надёжной опоры для событий федерального уровня.

От образовательных квестов в стенах родного университета до обеспечения работы федеральных форумов — Волонтёрский центр РЭУ имени Г. В. Плеханова на деле доказывает, что столичное добровольчество — это масштабно, системно и профессионально. Каждое такое событие приближает к главной цели — развивать себя через добрые дела.

Авторы статьи:
Соловей В. И., Назарова И. С.
— Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова



МГЛУ

Московский
государственный
лингвистический
университет

Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ) был основан в 1930 году и сейчас считается центром лингвистического образования, где готовят специалистов высочайшего класса по самым перспективным направлениям и проводят фундаментальные и прикладные научные исследования в различных областях знаний. Также вуз участвует в большом количестве мероприятий, в проведении которых помогают студенты-волонтеры.

VIII Международная научная конференция «Германистика 2025: nove et nova»



Московский государственный лингвистический университет станет центром научного общения и обмена знаниями на VIII Международной научной конференции «Германистика 2025: nove et nova», приуроченной к 95-летию университета. В этом важном событии активно участвуют студенты-волонтеры, которые помогают организовать конференцию и получают незаменимый опыт.

Ребята из волонтерского Центра МГЛУ выполняют множество задач, включая регистрацию участников, помощь в организации круглых столов, а также техническую поддержку для дистанционных участников. Работа студентов нашего вуза позволяет создать комфортную атмосферу для учёных и исследователей, которые собираются поделиться своими научными достижениями и обсудить актуальные вопросы германистики. Участие в таком масштабном





мероприятии приносит волонтерам множество преимуществ. Во-первых, ребята получают уникальную возможность познакомиться с ведущими экспертами в области германистики и расширить свои профессиональные горизонты. Во-вторых, работа на конференции помогает развить организационные и коммуникативные навыки, что является неоценимым опытом для будущей карьеры. Кроме

того, волонтеры могут увидеть, как проходит научный процесс на практике, что вдохновляет их на дальнейшие исследования и изучение языка.

Участие студентов-волонтеров в VIII Международной научной конференции «Германистика 2025: *nove et nova*» помогает провести мероприятие на высоком уровне и дает студентам возможность получить новый опыт!

Также студенты МГЛУ активно помогают в гуманитарных поездках.

Антон Абулов: «С самого начала специальной военной операции я участвую в сборах гуманитарной помощи на освобожденные территории. Мне сложно сказать, почему я считаю это важным. Я просто считаю это своим долгом — посильно помогать нашим людям, оказавшимся в беде. Для меня это вопрос моих принципов, моей гражданской ответственности. В самом начале я сам старался понемногу отправлять разные вещи через "Домики Добра". Затем мы организовались с моими друзьями и одноклассниками — совместными усилиями закупили наиболее необходимые в пострадавших районах товары. Я также лично участвовал в доставке гуманитарных грузов в Луганск и Мариуполь. Для меня это стало большой честью, ведь наши волонтеры, которые ездят на освобожденные территории, являются представителями нашего города, нашей страны. Именно благодаря волонтерам люди там понимают, что Москва не "где-то далеко", а здесь, рядом. И она всегда готова помочь».



*Авторы статьи:
Рябова А. С., Кабаргин А. А.*

— Московский государственный лингвистический университет



РОССИЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТА



Российский университет транспорта (МИИТ)

(далее — РУТ) основан в 1896 году как Императорское Московское инженерное училище (ИМИУ). В 2017 году университет получил современное название. В 2025 году РУТ (МИИТ) включен в мировой рейтинг университетов издания Times Higher Education, вошёл в группу вузов, которые занимают места в категории 1500+. На сегодняшний день РУТ насчитывает более 25 000 студентов, 6 институтов, 9 академий и 5 колледжей. Развитие молодёжной политики в университете позволяет молодым людям реализовывать свой потенциал в различных направлениях. Волонтерский центр «Открытое сердце» вот уже 7 лет является объединением добровольцев, которые активно принимают участие в таких направлениях, как событийное, патриотическое, экологическое, спортивное и другие.

Волонтеры центра ежегодно принимают участие в самом масштабном мероприятии транспортной области — XVIII Международных форуме и выставке «Транспорт России». С 15 по 20 ноября Москва стала главной площадкой для всех, кто связан с транспортом. Форум стал крупной площадкой для диалога о будущем транспортной индустрии в России, а выставка предоставила гостям возможность увидеть передовые технологии, используемые в нашей стране.



Выставка и форум «Транспорт России» проходили в Гостином дворе, где наши волонтеры проявили себя особенно ярко: встречали гостей, помогали гостям ориентироваться в обширной программе, координировали работу секций и заряжали окружающих своим позитивом. Также студенты-волонтеры помогали с организацией мероприятий, проходящих в самом вузе. Спартакиада и творческий фестиваль «ТранспАрт» проводились под предводительством волонтеров вуза.



САМАЯ ДОБРАЯ АКЦИЯ РОССИИ



В преддверии Нового года на территории всей России проводится самая добрая акция — «Ёлка желаний». Она направлена на то, чтобы подарить детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, ощущение новогоднего чуда и осуществить их заветные мечты. Студенты РУТ не остаются в стороне, когда речь идёт о добрых делах, поэтому ежегодно зажигают свои огни, проводя «Ёлку» в своём университете!

Праздник добра проводился в РУТе с 8 по 22 декабря. Студенты-волонтеры, примеряя образы волшебников в новогодних шапках, собирали подарки и чудеса, загаданные детьми, в мешки. Желание каждого ребёнка было в приоритете: студенты и сотрудники РУТа

с особой теплотой и участием приносили подарки на сбор, чтобы каждый из них смог дойти до детей.

Новогоднее чудо не остановилось на подарках. 26 декабря 2025 года наши волонтеры провели детям настоящий новогодний карнавал с участием Деда Мороза и Снегурочки. В атмосфере смеха и счастья для детей проводились мастер-классы и интерактивные игры, даря им полное ощущение того, что чудеса существуют. И эти чудеса способны сделать самые обычные люди с огромными и добрыми душами.



Авторы статьи:

Давыдова Е. А., Замула М. Д.

— Российский университет транспорта РУТ (МИИТ)

ПОЕЗДКА ВОЛОНТЁРОВ НА НОВЫЕ ТЕРРИТОРИИ

Цель:

не просто привезти,
а восстановить
связь.

Главная цель поездок
«Мосволонтёра»
на исторические
территории
комплексна.

**ЭТО НЕ РАЗОВАЯ АКЦИЯ,
А СИСТЕМНАЯ РАБОТА,
НАПРАВЛЕННАЯ НА:**

Волонтёрство — это не про географию, а про людей.

Когда в 2022 году границы Москвы как центра помощи расширились, команда «Мосволонтёра» не раздумывая приняла новый вызов. Их поездки в новые субъекты РФ — это история не о политике, а о человечности, восстановлении мирной жизни и простой, но такой важной поддержке. Это логистика добрых дел, сотни километров, пройденные с одним вопросом в сердце: «Чем мы можем помочь?» В этой статье — рассказ о целях, маршрутах и главных итогах этих гуманитарных миссий, а также голоса тех, кто в них участвовал.

1. Агрессную гуманитарную помощь: Доставка самых необходимых товаров — от лекарств, продуктов длительного хранения и тёплых вещей до школьных принадлежностей и книг для библиотек.

2. Поддержку социальной инфраструктуры: Помощь в восстановлении и работе больниц, домов престарелых, детских садов и школ. Волонтёры везут не только грузы, но и профессиональные навыки: проводят мастер-классы, психологические встречи, концерты.

3. Мосты доверия и добрососедства: Самая важная, нематериальная цель — дать понять людям, что они не забыты. Личное присутствие, разговор, готовность выслушать и разделить радость или трудность — это мощный сигнал солидарности и мира.



Сергей Мальцев, волонтер: «В преддверии Нового года команда Волонтеров Москвы совершила особую поездку в ЛНР и ДНР, взяв с собой сотни сладких подарков от москвичей. Это была миссия доброй воли, призванная подарить улыбки и поддержку семьям, особенно нуждающимся в атмосфере праздника и внимания. Волонтеры не только вручали подарки, но и оказывали эмоциональную поддержку через живое общение и новогодние программы.

Для участия в таких выездах необходим опыт волонтерской работы, стрессоустойчивость и готовность к особым условиям. Ключевой деятельностью стали адресные посещения социальных учреждений и семей военнослужащих, многодетных и семей с детьми-инвалидами. Вся логистика и безопасность были тщательно обеспечены организаторами.

Обратная связь от жителей — это самые искренние эмоции: улыбки детей и радость в глазах. Для многих семей такой визит стал знаком того, что они не забыты. До 28 февраля каждый может присоединиться к общему делу, принеся сладости или игрушки на «Фабрику подарков» фестиваля «Зима в Москве» — всё будет отправлено в новые регионы в следующих миссиях.

«МОСКВА ПОМОГАЕТ»: ВМЕСТЕ МЫ — СИЛА

Столица вносит огромный вклад в обеспечение нашей армии всем необходимым. И москвичи сплотились в едином стремлении — окружить заботой и вниманием наших защитников:

- благодаря главному социальному проекту «Москва помогает» удалось собрать более 4,9 млн товаров;
- площадки «Московских сезонов» зарегистрировали порядка 16 тысяч подарков.

До **28 февраля на более чем 30 фестивальных локациях** открыты павильоны «Фабрика подарков». Можно передать детям, которые проживают в новых регионах, сладости и игрушки. Участникам СВО — тёплые вещи, а жителям приграничных регионов светоотражающие браслеты.

Как проходили поездки волонтеров на новые территории: цели и итоги

Столичные волонтеры в рамках проекта «Москва помогает» доставили более 10 тонн гуманитарной помощи в ЛНР и ДНР. Груз был собран и упакован добровольцами в штабах и «Домиках добра» при активном участии ряда московских вузов.

Цели и маршрут поездки:

Целью акции была адресная поддержка социальных учреждений и участников специальной военной операции на новых территориях. Доставка осуществлялась при содействии Главного военного следственного управления СК РФ. Волонтеры передали помощь региональному штабу #Мывместе и одному из подразделений фронтовой разведки. В День Государственного флага России добровольцы также посетили социальные объекты, приняли участие в фестивале «Триколор» и круглом столе с местными активистами.

Роман Садыков, волонтер: «Нашей главной целью было подарить детям не просто подарки, а настоящее новогоднее чудо. Видя, как загораются их глаза при виде Деда Мороза, я сам будто возвращался в детство. Раньше сказку создавали для нас, а теперь настала наша очередь — волонтеров — творить её для других.

Я еду в регионы уже во второй раз, потому что не могу оставаться в стороне там, где нужна моя помощь. Для меня это не обязанность, а привилегия — быть полезным и дарить счастье. Важны лишь искренняя мотивация и понимание, что едешь не ради галочки, а потому что иначе просто не можешь. Организация «Мосволонтер» создаёт все условия, освобождая нас от бытовых забот, что очень ценно.

Я верю, что воспитывать нужно личным примером, делами, а не словами. Помогая людям, особенно в исторических регионах, общаясь с ними, ты ясно понимаешь, ради чего всё это: ради Родины, ради большой семьи нашего народа. Именно в этом и заключается настоящий, деятельный патриотизм».

Содержание гуманитарного груза:

Помощь включала широкий спектр товаров первой необходимости:

- Продукты питания: крупы, консервы, макароны, питьевая вода, сладости.
- Средства гигиены и быта: мыло, зубные пасты, бритвенные наборы, влажные салфетки.
- Детские товары: игрушки, развивающие игры, автокресла, канцелярские принадлежности.
- Одежда и обувь для подопечных соцучреждений.
- Специальное оборудование для участников СВО: генераторы, маскировочные сети, окопные свечи, медпакеты, постельное бельё, инструменты.

За каждой такой поездкой стоит масштабная работа волонтеров и отзывчивость москвичей. Как отметила председатель Комитета общественных связей и молодёжной политики Москвы Екатерина Драгунова: «С 2022 года жителям этих регионов передали почти 340 тонн необходимых товаров... Ежедневно растёт количество добровольцев, которые хотят лично передать защитникам и жителям необходимую помощь, слова благодарности и поддержки».

Поездки волонтеров «Мосволонтера» в новые субъекты РФ — это больше, чем гуманитарные миссии. Это акты созидания мирной жизни, кирпичик за кирпичиком. Это доказательство того, что воля к добру сильнее любых обстоятельств. Каждая такая поездка — это диалог, который начинается с простого «Здравствуйте! Как ваши дела?» и заканчивается крепким рукопожатием и договоренностью о новой встрече. История продолжается, и следующий рейс уже готовится к отправке. Потому что там, впереди, ждут. И там тоже — наша страна и наши люди.



«МОЛОДЁЖЬ МОСКВЫ»: НАВИГАТОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СЕРДЦЕ СТОЛИЦЫ



Где найти себя в многомиллионном мегаполисе? Как превратить энергию и идеи в реальные проекты, карьерный рост и яркие знакомства? Ответ знает масштабная экосистема «Молодёжь Москвы». Это не просто портал, а целая вселенная, где каждый молодой житель столицы может найти траекторию для развития. А в тангеме с ключевым партнёром — «Мосволонтёром» — эти возможности обретают особую социальную значимость и силу.

Что скрывается за брендом «Молодёжь Москвы»?

«Молодёжь Москвы» (mosmolodezh.ru) — это центральный цифровой хаб и оффлайн-пространство для молодёжи столицы. Проект, инициированный Правительством Москвы, призван консолидировать разрозненные возможности в единую понятную систему. Это навигатор, который помогает сориентироваться в многообразии городских программ и сделать осознанный выбор. Цель — создать среду, где таланты и инициативы не остаются незамеченными, а получают ресурс для воплощения.

Связующее звено: сила партнёрства с «Мосволонтёром»

Одним из важнейших стратегических партнёров экосистемы является «Мосволонтёр». Это сотрудничество — не формальность, а синергия, которая даёт молодым людям уникальный опыт. Волонтерство через платформу «Мосволонтёра» становится не только способом помочь городу, но и точкой входа в мир профессиональных проб, soft skills и нетворкинга. Многие проекты «Молодёжи Москвы» обогащаются волонтерскими миссиями, а волонтеры, в свою очередь, получают доступ к образовательным и карьерным программам хаба.



Навигатор возможностей: ключевые проекты и направления

Через портал и партнёрские программы реализуется множество треков для самореализации:

- 1. Карьера и стажировки:** Специализированные ярмарки вакансий, в том числе для студентов, менторские программы от лидеров индустрий и доступ к стажировкам в ведущих компаниях города. Это мост между образованием и реальным сектором экономики.
- 2. Знания и навыки:** Бесплатные образовательные курсы, воркшопы и мастер-классы по самым актуальным направлениям: от цифровых технологий и предпринимательства до личной эффективности и креативных индустрий. Партнёрство с «Мосволонтёром» здесь особенно заметно — многие тренинги посвящены социальному проектированию и управлению волонтерскими командами.





3. Свой проект: Грантовые конкурсы, акселерационные программы и проектные школы. Здесь можно получить экспертную поддержку, финансирование и площадку для тестирования своей идеи — будь то социальный стартап, культурная инициатива или технологическое решение.

4. Творчество и культура: Организация и участие в фестивалях, конкурсах, выставках и перформансах. «Молодёжь Москвы» открывает двери в мир столичной культуры как для зрителей, так и для самих творцов.

5. Сообщество и нетворкинг: Клубы по интересам, тематические встречи, форумы и городские события. Это пространство для встречи единомышленников, где рождаются

новые дружеские и профессиональные связи. Волонтёрские активности от «Мосволонтёра» — один из лучших и самых искренних способов стать частью такого сообщества.

«Молодёжь Москвы» — это твой персональный компас в большом городе. Он не обещает мгновенного успеха, но даёт чёткую карту, инструменты и попутчиков для путешествия к своим целям. Здесь ценят не только амбиции, но и желание менять мир вокруг себя к лучшему, что и воплощает в себе дух волонтёрства.

Мы поговорили с **Маргаритой Савинкиной**, руководителем проекта «Молодёжь Москвы».

— **Расскажите, пожалуйста, в чем суть проекта «Молодёжь Москвы» и какие основные направления он охватывает?**

— Наш проект — это целая экосистема для самореализации молодёжи, объединяющая восемь ключевых направлений: от карьеры и спорта до креатива и развития. В 2025 году он отметил свой пятилетний юбилей. У нас есть цифровой портал, где за пару кликов можно найти подходящее событие, узнать о городских новостях или получить специальные бонусы от партнёров.

— **На что направлена ваша работа по созданию инфраструктуры для молодежи и какие новые пространства были открыты?**

— Особое внимание мы уделяем созданию инфраструктуры для творчества и развития, досуга молодёжи. В 2025 году мы открыли два новых мультимедийных пространства: творческую резиденцию «Молодёжь Москвы. Родина» на Измайловском Валу и пространство «Молодёжь Москвы. Звёздный» на проспекте Вернадского. Они присоединились к нашему уже ставшему родным пространству в Холодильном переулке, которое отметило три года работы. На этих площадках москвичи от 14 до 35 лет совершенно бесплатно могут воплощать свои идеи: работать в студиях звукозаписи, 3D-печати, дизайн-мастерских, фото- и видеостудиях или проводить тренировки. Это уникальные места силы, где рождаются проекты и находят единомышленников.

— **Как проект участвует в патриотическом воспитании и сохранении исторической памяти?**

— В честь Года защитника Отечества и 80-летия Великой Победы для молодых москвичей проходили мероприятия и акции, направленные на сохранение исторической памяти. Мы постоянно организуем крупные мероприятия — фестивали, мастер-классы, творческие и патриотические лагеря, а также лекции и встречи, чтобы каждый молодой человек в столице мог найти себя, единомышленников и воплотить свои самые смелые замыслы в жизнь.

— **Можете привести примеры наиболее масштабных мероприятий проекта, особенно лагерных смен?**

— Так, более трёх тысяч человек прошли тематическую программу в патриотическом лагере «Молодёжь Москвы. Столица. Лето» и еще 600 человек стали частью летнего творческого лагеря «Молодёжь Москвы» в кинопарке «Москино». Кстати, с 15 по 27 февраля пройдут зимние смены творческого лагеря.



Регистрируйся на портале mosmolodezh.ru и стань частью самого масштабного молодёжного проекта Москвы. Выбери свой вектор, реализуй мечту и напиши свою историю успеха вместе с нами.



ДОБРЫЕ РЕЦЕПТЫ

Волонтерство учит нас главному: чудеса часто скрываются в простых вещах, а изобретательность творит настоящие праздники. Этот выпуск — для тех, кто верит, что гостеприимство и забота не требуют больших затрат. Мы превратим обычную лапшу и картофель в символ уюта и поддержки, доказав, что самые важные ингредиенты — это внимание и готовность помочь.

НЕЖНЫЕ МАКАРОНЫ В СЫРНОМ СОУСЕ: КОГДА ПРОСТОТА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ИЗЫСКАННОСТЬЮ

Кто сказал, что лапша быстрого приготовления — это скучно? Всего несколько дополнительных ингредиентов — и перед вами блюдо, от которого невозможно оторваться: кремовые, нежные макароны в ароматном сырном соусе. Простота рецепта не умаляет его очарования — напротив, подчёркивает магию кулинарного превращения.

Ингредиенты:

1 упаковка лапши быстрого приготовления (со вкусом сыра или сливок — или классическая, без вкуса);
150 мл молока или сливок;
50 г твёрдого сыра (чеддер, гауда или пармезан — выбирайте по вкусу);
1 ч. л. сливочного масла;
специи по желанию: щепотка паприки, сушёный чеснок, чёрный перец.



Пошаговый рецепт:

1. Откройте упаковку лапши и отделите её от пакетиков с приправами. Отварите лапшу в кипящей воде 2–3 минуты (согласно инструкции на упаковке), но без добавления приправы. Затем откиньте на дуршлаг.
2. В той же кастрюле или на сковороде растопите сливочное масло. Добавьте пакетик приправы из упаковки и щепотку выбранных специй. Тщательно перемешайте, чтобы ароматы раскрылись.
3. Влейте молоко или сливки и доведите смесь до лёгкого кипения на среднем огне. Постепенно добавляйте натёртый на мелкой тёрке сыр. Непрерывно помешивайте, пока сыр полностью не расплавится, а соус не приобретёт однородную кремовую текстуру.
4. Верните отваренную лапшу в соус. Аккуратно перемешайте, чтобы вся лапша оказалась окутанной нежным соусом. Оставьте блюдо настояться под крышкой в течение минуты — это позволит вкусам слиться в гармоничном союзе.
5. Переложите макароны в тарелку, посыпьте остатками сыра и свежей зеленью.

Готово! Просто, бюджетно — и невероятно вкусно.

«ХРУСТЯЩЕЕ ЧУДО»: КАРТОФЕЛЬ В ДУХОВКЕ С ПАПРИКОЙ И МАЙОНЕЗНОЙ КОРОЧКОЙ

Это блюдо — настоящий подарок для тех, кто ценит удобство и вкус. Всё готовится на одном противне, требует минимум посуды, а результат неизменно вызывает восторг. Экспериментируйте с приправами и способами подачи — и каждый раз получайте новое гастрономическое впечатление!

Ингредиенты (на 2–3 порции):

1 кг картофеля (любой сорт или специально для запекания);
3–4 ст. л. майонеза или сметаны (150 г): майонез обеспечит хрустящую корочку, а сметана добавит нежный оттенок;
1,5–2 ст. л. молотой паприки (15–20 г): копчёная паприка подарит потрясающий аромат «с дымком»;
соль, молотый чёрный перец — по вкусу;
для подачи (по желанию): пучок свежего укропа или петрушки, 50–70 г тёртого сыра (чеддер, сулгуни или пармезан).

Пошаговый рецепт:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Тщательно вымойте картофель, очистите от кожуры и нарежьте на средние дольки или брусочки — как для жарки.
2. Совет: чтобы картофель получился рассыпчатым внутри, после нарезки замочите его в холодной воде на 10 минут — это поможет удалить лишний крахмал. Затем обязательно хорошо обсушите дольки полотенцем: это залог хрустящей корочки!
3. Выложите просушенный картофель в глубокий противень. Добавьте майонез (или сметану), паприку, соль и перец. **Теперь — самый важный этап:** тщательно перемешайте ингредиенты прямо в противне. Лучше делать это руками, чтобы каждая долька равномерно покрылась ароматной смесью. Укладывайте картофель в один слой, избегая «горок» — так он пропечётся равномерно.
4. Поставьте противень на средний уровень духовки и запекайте 30–40 минут. Не увеличивайте температуру сразу до максимума: майонез может подгореть. Примерно через 25 минут аккуратно переверните дольки, чтобы добиться равномерной золотистой корочки. Как проверить готовность: проткните самую крупную дольку вилкой или ножом. Если инструмент входит легко, без усилий — ваше «хрустящее чудо» готово!
5. Достаньте противень с шипящим, ароматным картофелем. Пока блюдо горячее, посыпьте его тёртым сыром — он красиво подтаит от остаточного тепла. Или украсьте мелко нарезанной свежей зеленью: это не только добавит яркости, но и внесёт свежий вкусовой акцент.

Рекомендации для гурманов:

вместе с паприкой добавьте чайную ложку сушёного чеснока, прованских трав или хмели-сунели; перед запеканием разложите между дольками несколько зубчиков чеснока в кожуре — они станут мягкими и кремовыми, и их можно будет размазать по картофелю, добавив пикантный оттенок.



Добавим десерт к основным блюдам: воздушная шарлотка с яблоками. Что может быть уютнее аромата яблочной выпечки? Шарлотка — десерт, в котором сочетаются простота приготовления и изысканный вкус. Несколько ингредиентов и немного времени — и на вашем столе появится румяный пирог, от которого сложно оторваться. Этот рецепт — гармония кислинки яблок и нежности воздушного теста. Идеальный десерт к ужину или чаю в кругу близких.

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ: КЛАССИКА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Ингредиенты:

- 3 яйца;
- 3 небольших яблока (лучше всего подойдут кислые яблоки);
- 1 стакан сахара;
- 1 стакан муки;
- ½ ч. л. соды, гашёной уксусом.

Пошаговый рецепт:

1. Подготовьте яблоки. Тщательно вымойте фрукты, очистите от кожуры и сердцевин. Нарежьте их тонкими ломтиками — так они лучше пропитаются тестом и придадут пирогу сочность.
2. Создайте основу теста. В глубокой миске взбейте яйца с сахаром до образования пышной светлой массы. Это ключевой этап: чем лучше вы взобьёте смесь, тем воздушнее получится шарлотка.
3. Добавьте разрыхлитель. Влейте в яичную массу гашёную уксусом соду. Аккуратно перемешайте, чтобы реакция соды добавила тесту лёгкости.
4. Вводите муку. Постепенно просейте муку в миску и бережно перемешайте тесто до однородности. Важно не перебить массу — она должна остаться воздушной.
5. Соедините с яблоками. Добавьте нарезанные яблоки в тесто и аккуратно распределите их по всей массе. Можно также выложить ломтики на дно формы, а затем залить тестом — так яблоки образуют аппетитный слой снизу.
6. Подготовьте форму. Смажьте форму для выпечки сливочным маслом, чтобы шарлотка не прилипла. Вылейте тесто с яблоками, равномерно распределив его по поверхности.
7. Отправьте в духовку. Предварительно разогрейте духовой шкаф до 180 °С. Поставьте форму в духовку и выпекайте шарлотку 25 минут. Готовность можно проверить деревянной шпажкой: если она выходит сухой — пирог готов.



Готовить для других — это особый язык заботы. Как и наше внимание к близким, шарлотка требует немножко терпения: дайте ей остыть в форме, прежде чем бережно переложить на блюдо. А потом, как доброе слово, добавьте украшение — лёгкую снежную пудру сахара или свежую веточку мяты. И вот он, самый главный рецепт: наслаждайтесь теплом, которое вы создали, и делитесь этим вкусом счастливых моментов.



ДЕСЯТЫЙ ВОЛОНТЁРСКИЙ ЦЕНТР МОСКВЫ: КУРКИНО ПРИСОЕДИНИЛОСЬ К ЭКОСИСТЕМЕ ДОБРЫХ МЕСТ В МОСКВЕ

Улица Ландышевая — это не просто красивое название. В 2001 году московский школьник Иван Котлович победил в конкурсе «Назови свою улицу!» с этим вариантом. Получается, традиция менять район силами его жителей заложена здесь давно. От школьной инициативы — к волонтёрскому центру спустя два десятилетия.

Куркино: уникальный район, где ценится природа и комфорт



Куркино — особенный район Москвы, изначально спроектированный как экспериментальный. Здесь сделали ставку на низкую плотность застройки и сохранение зелёных зон. Символом района стал ландыш, изображённый на его гербе и олицетворяющий бережное отношение к природному ландшафту. Это место привлекает тех, кто ищет баланс между городской инфраструктурой и экологичным пространством для жизни.

Чем станет центр «Доброе место» для района?

Открывшийся центр — это не просто офис, а многофункциональная площадка для самых разных проектов. Здесь созданы условия как для работы над социальными инициативами, так и для творчества и неформального общения.



Для творчества и медиа:

В контент-студии можно будет записывать подкасты, интервью или видеоролики, посвящённые жизни района.

Для экологических инициатив:

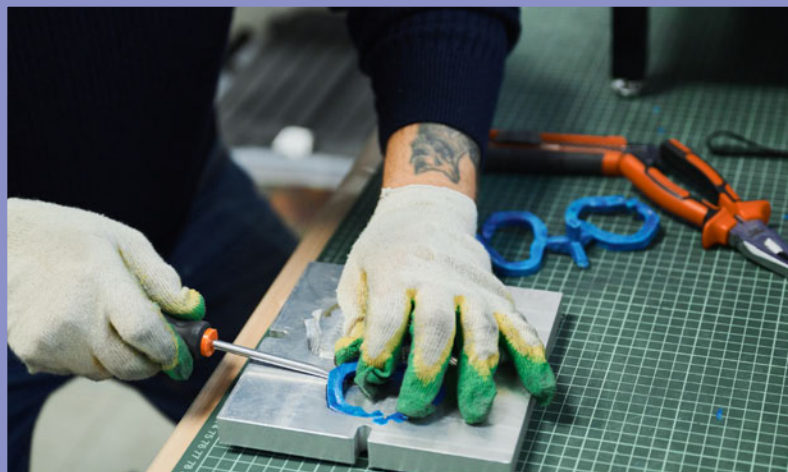
В эко-лаборатории планируется проводить мастер-классы по осознанному потреблению и переработке вторсырья.

Для развития и обучения:

Центр станет площадкой для полезных тренингов, лекций и встреч, где можно обмениваться опытом и получить новые знания.

Для помощи:

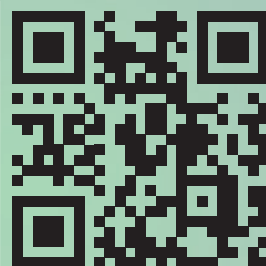
Здесь организован регулярный сбор вторсырья, а также зоотоваров для помощи приютам.



Практическая информация

- Где: ул. Ландышева, д. 3.
- Когда: Пн-Пт: 10:00 — 21:00, Сб: 10:00 — 19:00. Воскресенье — необходимо уточнять по телефону, акции могут проходить и в этот день (следите за анонсами!).
- Как присоединиться: Просто приходи! Смотри афишу мероприятий в соцсетях центра, регистрируйся на события на сайте mosvolonter.ru или предложи свою идею. Здесь ждут всех, кто готов делиться временем, энергией и творчеством.

И не забудьте присоединиться к нашему чату с событиями в Telegram!



КНИЖНАЯ

«ДНЕВНИКИ С БАЙКАЛА: ВОЛОНТЁРСКИЕ ЗАПИСКИ». ПУТЕШЕСТВИЕ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ СЛУЖЕНИЕ ПРИРОДЕ



Представьте: вы — на хребте Хамар-Дабан, в окружении сибирской тайги, строите эко-тропу и ведёте дневник своих впечатлений. Именно это сделали волонтёры Байкальского проекта, а их уникальные записи легли в основу книги «Дневники с Байкала: волонтёрские записки» Жибек Абдырамановой.

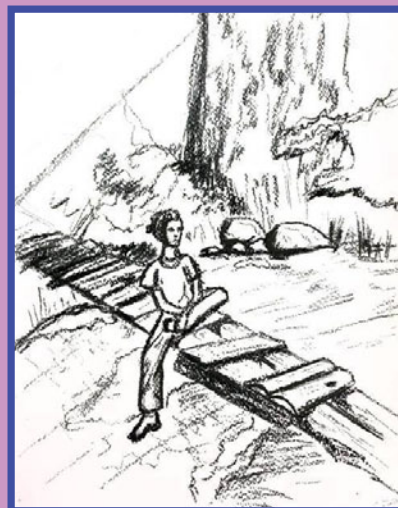


Иллюстрация из книги.
Рисунок Анастасии Черепановой: Ура

ЧЕМУ НАУЧИТ?

- **Смелость быть собой:** Книга вдохновляет не бояться выходить из зоны комфорта, пробовать новое и принимать вызовы. Вместо обычного отпуска решиться погрузиться в непривычную обстановку, где каждый день приносит открытия.
- **Путь к самопознанию:** Экологические волонтёрские смены – это уникальная возможность лучше понять себя, свои сильные стороны и желания. Здесь, вдали от суеты, вы сможете услышать себя и, возможно, обрести единомышленников, разделяющих ваши ценности.
- **Новый взгляд на добровольчество:** «Дневники с Байкала» открывают двери в мир волонтерства, показывая его изнутри. Возможно, именно эти истории пробудят в вас желание присоединиться к подобным проектам и внести свой вклад в сохранение природы.

ПОЛКА

ОБЗОР КНИГИ

Эта книга —
путевой
очерк, рассказ
о двухнедельной
экспедиции
(27 июля – 8 августа
2021 года) от поселка
Утулик и по дороге
на пик Черский близ
города Слюдянка. Каждый
участник проекта вёл
ежедневные записи, делился
своими переживаниями, описывал
работу на эко-тропе и впечатления
от невероятной красоты Байкала.
В «Дневниках с Байкала» вы найдёте
не только практические советы по
участию в подобных проектах, но и массу
вдохновляющих историй. Это рассказы о преодолении
трудностей, о взаимовыручке и дружбе, зарождающейся
в экстремальных условиях, о душевных открытиях, которые
совершают участники. Книга пропитана искренностью
и позитивным настроем.

ДНЕВНИКИ С БАЙКАЛА

записки волонтеров



Жибек Абдыраманова



12+

иллюстрации Анастасии Черепановой

«Дневники с Байкала: волонтёрские записки» — это уникальная возможность прикоснуться к невероятной красоте Байкала и почувствовать дух настоящего волонтерства, не выходя из дома. И кто знает, возможно, после прочтения вы сами соберётесь в путь — навстречу приключениям и новому опыту!

ПРОФИЦИЕНТАЦИОННЫЙ ТЕСТ

Стоишь на перепутье и не знаешь, какую дорогу выбрать? Не просто профессию, а целую среду, где тебе будет по-настоящему комфортно. Знаешь, что твой характер и увлечения — это самый точный компас? Они могут указать не только на подходящую специальность, но и на идеальный для тебя университет. Ведь в каждом вузе — своя атмосфера, уникальные сообщества и люди, с которыми ты сразу найдешь общий язык. Пройди тест и узнай, в каком университетском мире ты раскроешься полностью и найдешь своих единомышленников!

1. Какой формат волонтерства тебе ближе?

- А. Организовать медиа-сопровождение масштабного городского фестиваля или концерта.
- Б. Помочь в музеях, библиотеках, на патриотических и культурных акциях.
- В. Помочь благотворительному фонду с отчетностью, или помочь на экономическом форуме.
- Г. Системно и регулярно помогать в приюте для животных или в доме престарелых.
- Д. Быть гидом-переводчиком для иностранных гостей на спортивных событиях.
- Е. Организовать сбор и логистику помощи для отдаленных регионов.

2. Чем ты чаще всего занимаешься в свободное время?

- А. Снимаю или монтирую видео, пишу стихи, рисую, создаю графики.
- Б. Посещаю выставки и театры, читаю или занимаюсь народным творчеством.
- В. Анализирую тренды, слежу за экономическими новостями, пробую свои силы в малом бизнесе.
- Г. Сажаю растения, ухаживаю за животными, занимаюсь ручным трудом.
- Д. Учю новый язык, смотрю фильмы в оригинале, общаюсь с иностранцами.
- Е. Разбираю и собираю гаджеты, планирую маршруты путешествий, люблю, когда всё лежит на своих местах.

3. О чём ты чаще всего мечтаешь?

- А. Видеть своё имя в титрах крутого проекта или на афише крупного события.
- Б. Создать дело, которое сделает культуру и искусство доступными и объединит тысячу людей.
- В. Открыть своё дело, которое будет приносить и прибыль, и пользу обществу.
- Г. Видеть конкретные результаты своего труда: спасённое животное, посаженный лес, улыбку того, кому помог.
- Д. Объехать весь мир, почувствовать менталитет изнутри.
- Е. Создавать или поддерживать работу сложных систем: транспортных, логистических, инженерных.

4. Какой праздник или событие ты бы с радостью помог организовать?

- А. Кинофестиваль или крупный музыкальный конкурс.
- Б. Фольклорный праздник или книжный фестиваль.
- В. Бизнес-форум для социальных предпринимателей.
- Г. Экологическую акцию по очистке парка или праздник для детей.
- Д. Международную научную конференцию.
- Е. «Марафон добрых дел» с доставкой подарков в отдалённые районы области.

5. Что для тебя самое важное в будущей работе?

- А. Возможность творческой реализации и публичности.
- Б. Нести культуру в массы и сохранять культурное наследие страны.
- В. Стабильность, карьерный рост и достойный доход.
- Г. Ощутимая польза людям или природе.
- Д. Возможность работать в международной среде, общаться с людьми на их языке.
- Е. Чёткость задач, структурированность процессов и техническая составляющая.

6. Твой стиль в одежде:

- А. Модный, яркий, возможно, эпатажный, люблю выделиться.
- Б. Уютный, душевный, с этническими деталями.
- В. Деловой, классический, строгий костюм или его молодёжная версия.
- Г. Удобный, практичный, функциональный, при этом деловой стиль.
- Д. Со вкусом подобранный микс из вещей, стильный и комфортный.
- Е. Аккуратный, техничный. Всё по полочкам, всё по плану.

7. Каким был твой любимый предмет в школе?

- А. Литература, труд, ИЗО.
- Б. История, обществознание, музыка, МХК.
- В. Экономика, география, обществознание.
- Г. Биология, химия, физика и всё по чуть-чуть.
- Д. Иностранный язык, литература, история.
- Е. Математика, физика, информатика, черчение.

8. Что ты ценишь в друзьях больше всего?

- А. Нестандартное мышление и творческие идеи.
- Б. Душевность, отзывчивость, любовь к искусству.
- В. Надёжность, амбициозность, целеустремлённость.
- Г. Искренность, практичность, доброту.
- Д. Широту кругозора, любознательность, открытость миру.
- Е. Прагматизм, логику, умение решать проблемы.

9. Что для тебя волонтерство?

- А. Способы самовыражения и создания чего-то грандиозного вместе с другими.
- Б. Миссия по сохранению и приумножению культурного и духовного богатства общества.
- В. Социальная ответственность и часть профессионального развития.
- Г. Естественная потребность души помогать тем, кто слабее, и заботиться об окружающих.
- Д. Возможность для межкультурного диалога и помощи в глобальном мире.
- Е. Решение конкретных практических задач на благо большого числа людей.



А теперь к ответам:



Больше всего ответов А – Институт кино и телевидения (ГИТР). Твоя стихия – творчество, медиа и шоу-бизнес. Ты рождён, чтобы создавать яркие проекты, быть на связи с аудиторией и делать волонтерство популярным, и поддерживать информационный поток о событиях. В ГИТР ты найдёшь единомышленников, которые снимают кино о важном, помогают своим творчеством в организации.



Больше всего ответов Б – Московский государственный институт культуры (МГИК). Твоё призвание — быть душой культурных событий и хранителем традиций. Ты тот человек, который умеет превратить любое мероприятие в настоящий праздник и вдохновить людей искусством. В МГИК ты научишься организовывать масштабные социально-культурные проекты, работать с наследием и делать мир вокруг гармоничнее и красивее.



Больше всего ответов В – РЭУ им. Плеханова. Ты прирожденный управленец и стратег с аналитическим складом ума. Ты веришь, что добро должно быть эффективным. Ты мог бы развивать социальное предпринимательство, помогать фондам с финансами и маркетингом. В РЭУ им. Плеханова ценят прагматизм и деловую хватку, направленную на пользу обществу.



Больше всего ответов Г – Государственный университет просвещения (ГУП) или другие педагогические/социальные вузы. Твое призвание — помощь и забота. Ты хочешь видеть результат своих действий: улыбку ребёнка, спасённое животное, чистый двор. Тебе близка работа с людьми — наставника, педагога, социального работника. Ты опора и надежда для общества.

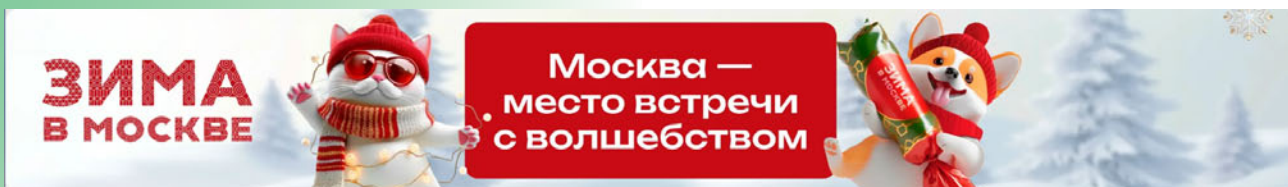


Больше всего ответов Д – Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ). Твой мир без границ. Тебе интересны языки, культуры, международные отношения. Твоё волонтерство – это помощь в коммуникации, адаптация людей в новой среде, работа на международных событиях. В МГЛУ ты станешь профессионалом, который соединяет миры.



Больше всего ответов Е – Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)). Ты инженер добрых дел. Тебя привлекают сложные системы, логистика, технологии. Твое волонтерство — это организация перевозок, техническая поддержка мероприятий. В МИИТ учатся те, кто делает мир не только добрее, но и технологичнее и подвижнее.

Главное — слушай себя и выбирай вуз, где тебе будет по-настоящему интересно. Смело выбирай путь, который тебя вдохновляет. Куда бы ты ни отправился, там всегда будут открыты двери для твоего доброго сердца и ждать твоя будущая волонтерская семья.



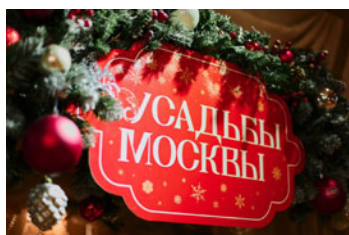
«ЗИМА В МОСКВЕ»: КАК ВОЛОНТЁРЫ ПОМОГАЮТ СОЗДАТЬ ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

С наступлением декабря Москва преображается, превращаясь в огромную праздничную сцену. Запускается масштабный проект «Зима в Москве», который позволяет открыть совершенно новую зиму: неизведанные маршруты, оригинальные вкусы, необычные подарки и неповторимые эмоции. Но за этим волшебством стоит не только труд городских служб, но и энергия сотен равнодушных людей, в том числе волонтеров ресурсного центра «Мосволонтер».

От «Лета» к «Зиме»: огни большого праздника

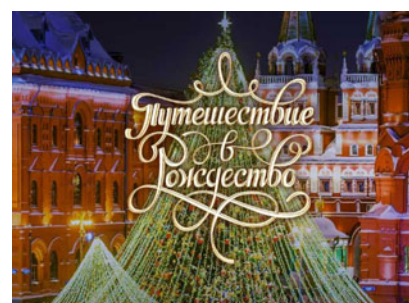
Идея объединить все зимние события в единый проект родилась после успеха «Лето в Москве». Стало ясно: горожане и гости столицы ценят комплексный подход, где культура, гастрономия, спорт и отдых создают единое пространство для впечатлений. «Зима в Москве» подхватывает эту эстафету и с 1 декабря 2025 по 28 февраля 2026 года развернула более 1000 мероприятий на 400 площадках. Театр, кино, благотворительные акции, творческие мастер-классы и увлекательные экскурсии — выбрать будет непросто, но скучно не будет точно.

В эпицентре событий — три крупнейших фестиваля, каждый со своим характером:



- **«Усадьбы Москвы»** (1.12.2025 – 28.02.2026): 15 исторических особняков распахнут свои двери, чтобы оживить прошлое. Здесь вас ждут не просто экскурсии, а иммерсивные спектакли, театрализованные лекции и мастер-классы, которые позволят на мгновение стать частью ушедшей эпохи.

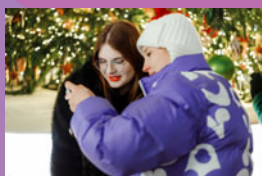
- **«Путешествие в Рождество»** (12.12.2025 – 11.01.2026): 35 площадок в центре и округах превратятся в ожившую рождественскую сказку с ароматом глинтвейна, сиянием гирлянд и самыми душевными подарками. Особое внимание — павильонам «Фабрика подарков», где каждый может внести вклад в доброе дело.



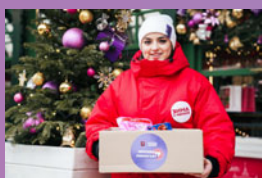
- **«Зима на ВДНХ»** (25.11.2025 – 01.03.2026): Главная выставка страны — это целый мир зимних развлечений. От катания на самом большом катке до тематических выставок, от спортивных активностей до просто волшебных прогулок среди сияющих арт-объектов.

От «Лета» к «Зиме»: огин большой праздник

За кулисами этого грандиозного действа стоят волонтеры ресурсного центра «Мосволонтер». Их миссия — наполнить праздник теплом и человеческим участием. Они — движущая сила некоторых инициатив.



- **«Зима в объективе»** (15.12.2025 — 28.02.2026): Хотите сохранить самые яркие моменты? Медиаволонтеры с радостью становятся вашими персональными фотографами, создавая «золотой фонд впечатлений». Все снимки можно найти в специальном альбоме «ВКонтакте» — это ваш цифровой дневник счастливой зимы.



- **«Фабрика подарков» и «Москва помогает»:** Это точки притяжения добра. Волонтеры принимают, консультируют, сортируют и упаковывают гуманитарную помощь для участников СВО, детей и бездомных животных. А ещё здесь можно подписать открытку с котом Мишаней — талисманом московских добровольцев, чтобы отправить вместе с подарком не просто вещь, а частичку тепла.



- **«Добрая ёлка»** (7.12.2025 — 12.01.2026): Благотворительная акция, которая позволила многим стать Дедом Морозом, исполнив новогодние желания подопечных столичных фондов. На «Добрых ёлках» в столице развесили шары с желаниями, а волонтеры помогали гостям, рассказывали о цели и условиях акции. Акция стала воплощением доброты и щедрости.



- **«Почта Деда Мороза»** (15.12.2025 — 31.01.2026): Самая волшебная акция, когда каждый желающий может написать своё письмо с самыми заветными желаниями и воспользоваться почтой в Московской усадьбе Деда Мороза. Наши доблестные волонтеры становятся теми самыми помощниками Деда Мороза, которые помогают обработать тысячи писем от детей и взрослых, наполненных верой в чудо.



- **«Письма добра»** (13.12.2025 — 28.12.2025): В рамках акции на площадках «Зима в Москве» москвичи смогли бесплатно отправить новогодние открытки с пожеланиями родным по всей России. Волонтеры «5 вёрст» и «С95» помогли подписать послания, напоминая о важности живого общения и добрых слов.

ВЫЙДИТЕ ИЗ ДОМА И СТАНЬТЕ ЧАСТЬЮ ЭТОЙ СКАЗКИ. ВАША НЕПОВТОРИМАЯ ЗИМА НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС.

«В ЛИЦАХ» —

ИСТОРИИ ВОЛОНТЁРОВ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ НА СОВЕРШЕНИЕ ДОБРЫХ ДЕЛ

«В лицах» — это история о каждом из нас, кто привнёс вклад в волонёрскую деятельность. Неважно, ты только начал или уже занимаешься не один год — ты стал частью нашего общего дела. Поэтому давайте познакомимся с теми, для которых слово «добровольчество» не просто звук, а стиль жизни. Героями нашей статьи стали Анна Конькова, Артём Курилин, Софья Шадыева и Тимофей Солнышкин. Эти ребята пусть и молодые, но очень опытные волонтеры, за спиной которых более 1000 часов помощи.



**Анна
КОНЬКОВА**



**Артём
КУРИЛИН**



**Софья
ШАДЫЕВА**



**Тимофей
СОЛНЫШКИН**

Расскажи про свою первую волонёрскую смену. Что для тебя было самое сложное на этой смене?

Анна Конькова: Моя первая смена была на Детском культурном форуме в 2023 году. Наша функция заключалась в том, что мы складывали сумки с сувенирной продукцией для участников. Поначалу казалось легко, «подумаешь сложить в сумки и всё», а оказалось это самым сложным, так как действие повторяется примерно тысячу раз

Артём Курилин: Моя первая смена была на Международной выставке форум «Россия», в 19-м павильоне «Атом». Тогда я впервые попал в волонёрскую среду и начал потихоньку развиваться в ней. Моя функция заключалась в сканировании билетов у посетителей, которых в тот день было много, что и вызвало у меня трудности.

Софья Шадыева: Моя самая первая смена была в навигации на полумарафоне «Лужники» в 2022 году. Самое сложное для меня было — объяснить иностранцам, как пройти до канатной дороги. Но с помощью своей коллеги я смогла им помочь.

Расскажи про самое запоминающееся для тебя событие. Где оно проходило и что ты там делал?

Анна К.: Вообще очень много запоминающихся мероприятий, но наверное самое запоминающееся это Московский Урбанистический Форум в Лужниках в 2023 году, это было моё первое мероприятие в качестве тимлидера.

Тимофей С.: С 11 лет я мечтал стать волонтером на городских событиях. Когда мне исполнилось 14 лет, я впервые принял участие в чемпионате и Первенстве России по фитнес-аэробике в рамках Московского Фестиваля физической культуры, спорта и фитнеса «Я выбираю спорт!». Это событие стало для меня важным стартом. Там я не только помогал организаторам, но и сам зарядился энергией спорта, увидел, как важно поддерживать участников и зрителей. Эта первая практика показала, что даже небольшая помощь может сделать большое событие ярче и комфортнее для всех. Я решил продолжить свой волонтерский путь, ведь давно хотел стать частью этой команды».



Артем К.: Я помогал на 4-м международном московском джазовом фестивале, который проходил на 6 площадках. Мероприятие мне запомнилось веселой музыкальной атмосферой, которую создавали артисты из разных стран. Я был координатором площадки и осуществлял контроль за ситуацией на ней.

Софья Ш.: Так их два: первое событие — это концерт 22 февраля 2023 года в Лужниках в честь Дня защитника Отечества и праздника, посвященного бойцам СВО. Там мы посетителям наносили грим-флаг-триколор. После окончания функции мы смогли насладиться концертом, где были известные личности. А второе самое запоминающееся мероприятие — Московский марафон. Это было мое второе масштабное волонтерство. Там я была на пункте освежения, ставила бутылки с водой и поддерживала спортсменов.

Что тебя мотивирует заниматься и развиваться дальше в добровольческой деятельности?

Анна К.: Эмоции, интересные знакомства, сопричастность к общественно-значимому делу.

Артем К.: Меня мотивирует дружная атмосфера волонтерской деятельности и возможность приносить добро в наш мир.

Софья Ш.: Возможность развиваться, учиться чему-то новому, заводить много новых знакомств.

Тимофей С.: Меня мотивирует несколько факторов. Во-первых, это желание помогать людям и видеть, как моя работа приносит реальную пользу. Каждый раз, когда я вижу улыбки на лицах тех, кому мы помогли, или получаю благодарности, это вдохновляет меня продолжать. Во-вторых, я стремлюсь развиваться как личность. Добровольческая деятельность даёт мне возможность учиться новому, развивать навыки коммуникации, организации работы в команде. Это не только обогащает мой опыт, но и помогает мне стать лучше.

Что ты пожелаешь тем, кто начал свой путь в мир добровольческой деятельности?

Анна К.: Желаю неиссякаемой энергии, не бояться спрашивать, верных друзей и радости от каждого доброго дела. Не останавливайтесь на достигнутом, помните: даже маленький вклад может изменить мир к лучшему!

Тимофей С.: Волонтерство для меня — это способ быть полезным, расти как личность и каждый раз открывать для себя что-то новое. Я считаю, что именно волонтеры заряжают этот мир добром и своим примером вдохновляют окружающих. Желаю всем найти себе интересное направление и развиваться в нем дальше!

Артем К.: Побороть свои страхи и сомнения, открыться этому миру и дарить ему свою любовь!

Софья Ш.: Я пожелаю не бояться пробовать себя, не стесняться задавать какие-то вопросы тим-лидеру, и если хотите чего-то добиться, то вы обязательно этого добьётесь! Например я хотела давно стать тим-лидером и спустя длительное время стала им.



ИСПОЛЬЗУЙ ВРЕМЯ КАК РЕСУРС: ИСКУССТВО УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ В СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ



Сессия, курсовые, личная жизнь и хобби – как не утонуть в этом? Секрет — не в количестве часов, а в умении ими управлять. Тайм-менеджмент для студента — это система освобождения. Система,

которая помогает расставить приоритеты, победить прокрастинацию и найти время не только на учёбу, но и на себя. Готовы превратить хаос в чёткий план действий? Тогда держите пару правил и техник, помогающих организовать время.

1. Миф о многозадачности и всепоглощающие сети

Мозг не способен по-настоящему фокусироваться на двух сложных задачах одновременно. Переключение между лекцией, соцсетями и перепиской с другом снижает продуктивность на 40 %. Отключите уведомления, дайте конкретное время для их проверки. Вы удивитесь, как быстро продвинетесь и сэкономите силы и время.

2. Планируйте от «большого» к «малому»

Возьмите цифровой или бумажный планировщик:

- Глобальный уровень (семестр/месяц): Зафиксируйте в календаре все ключевые даты — экзамены, сдачи проектов, защиту диплома. Это вам поможет понять вашу загруженность и построить примерные планы.
- Недельный уровень (воскресный вечер): Выделите 20 минут, чтобы спланировать предстоящую неделю. Распишите учебные задачи, тренировки, встречи. Не забудьте включить в план время на отдых и непредвиденные обстоятельства.
- Дневной уровень (утро/вечер предыдущего дня): Составьте список дел на день, используя правило 1-3-5: 1 крупная задача, 3 средних, 5 мелких. Начинайте с самой важной или сложной задачи — это даст чувство и зарядит мотивацией.

3. Используйте силу инструментов

Календари, ежедневники, планеры, приложения для концентрации — это все ваши помощники, делающие жизнь более структурированной:

- Техника «Помodoro»: 25 минут работы — 5 минут отдыха. Идеально для подготовки к семинарам или написания текстов. Отдых — это не соцсети, а встать, размяться, выпить воды.

4. Учитесь говорить «нет» и делегировать

Ваше время — ваш самый ценный актив. Если новое поручение или спонтанная гулянка разрушают ваш план, а важный проект, вежливо откажитесь или предложите альтернативу («Я не могу сегодня, но давай в четверг?»).

В групповых проектах чётко распределяйте задачи согласно сильным сторонам каждого — не берите всё на себя.



Варвара Муртазина,
студентка РУДН
им. Патриса Лумумбы

5. Анализируйте и оптимизируйте

Раз в неделю задавайте себе вопросы: На что ушло больше всего времени? Какие задачи «застревали» и почему? Что можно сделать по-другому? Это поможет выявить «пожирателей времени» (например, бесцельный скроллинг) и скорректировать подход.

«Для меня самое сложное в студенчестве – распределение времени на дедлайны. За время обучения в университете я нашла приложения, которые мне помогают организовать время приложения: первое — Plantie — мотивирует сохранять фокус на учебной деятельности, предлагая вырастить виртуальное растение за время учёбы. Второе — Quizlet, где я могу создавать карточки с новыми словами иностранных языков и с помощью разных режимов их запоминать. Планирование не только позволяет повысить эффективность занятий, но и помогает находить время на спорт, прогулки и внеучебную жизнь».



Тайм-менеджмент — это не бесконечная учеба, а создание свободного пространства для жизни. Это навык, который станет вашей суперсилой в карьере и творчестве. Начните с одной техники и стремитесь не к идеалу, а к прогрессу. Помните: управляя временем, вы берёте под контроль своё благополучие.

Ваше время — ваши правила, ваши возможности.

ДОБРЫЙ ТАРОСКОП

Овен (21 марта — 20 апреля)

Ваши идеи — это ваш внутренний огонь, ваша пульсирующая энергия. Но даже самому яркому пламени нужно правильное топливо, чтобы превратиться в настоящее пламя. В первые месяцы 2026 года этим топливом для вас станет смелый личный опыт. Январь задаст тон: не бойтесь выйти на холод неизвестности, попробовать то, что откладывали. Пусть Марс в вашем секторе смелых решений подталкивает вас за рамки привычного. Февраль потребует осмысления — даже если результат первых попыток не идеален, вы уже наберёте бесценное топливо для будущих побед. Ошибки? Это не провалы, а часть настройки вашего внутреннего двигателя. Важно не заикливаться на них, а извлекать искру урока и двигаться дальше, теплее и увереннее. Помните, ваши идеи в начале 2026-го — это не просто искры, а целые залпы фейерверка, ждущие своего часа. Только ваш собственный прожитый опыт поможет вам поджечь этот заряд и осветить путь к настоящему прорыву. Энергия этих месяцев — ваш союзник, используйте её как стартовую площадку.

Телец (21 апреля — 20 мая)

Телец, твоё сердце — неиссякаемый источник тепла, и в начале 2026 года твоя миссия становится как никогда важной. Пока мир за окном скован зимним холодом января и февраля, именно твоя внутренняя доброта может стать тем самым солнцем, которого всем так не хватает. Не храни своё душевное тепло только для себя — дари его щедро, через искренние улыбки, небольшие знаки внимания и готовность выслушать. В эти месяцы твоя улыбка — это волшебный мост, способный растопить даже самый лёд в сердце и сделать хмурые зимние дни чуточку светлее и добрее для всех вокруг. Будь внимателен к близким и наслаждайся теплом настоящего общения — это твоя суперсила.

Близнецы (21 мая — 21 июня)

Близнецы! Ваша неугомонная любознательность и жажда новых впечатлений — ваш самый ценный дар в начале 2026 года. Первый месяц года готовит для вас сюрпризы, расширяя привычные горизонты и подбрасывая удивительные возможности! Будьте открыты для неожиданных предложений и знакомств, не бойтесь рискнуть в чём-то новом и доверяйте своему внутреннему компасу. Помните, мир в эти зимние недели полон скрытых шансов. Будьте начеку — и они откроют вам путь к ярким приключениям и важным открытиям!

Рак (22 июня — 22 июля)

Раки, вы — мечтатели, наполненные глубокими чувствами и эмоциями. Вас, как и прежде, могут одолевать сомнения, и страх сделать шаг к своим желаниям иногда становится спутником. Но помните, в январе-феврале 2026 вы уже на полпути к чему-то важному! Эта зима — время не для спячки, а для внутренней подготовки. Верьте в себя. Все нужные ресурсы уже есть в вас. Сфокусируйтесь на своих сильных сторонах и не сдавайтесь. Даже если встретите препятствия, не опускайте руки — эти месяцы дадут вам силу преодолеть трудности. Помните, Раки, вы способны на многое, просто прислушайтесь к тихому, но уверенному голосу своей души.

Лев (23 июля — 23 августа)

Львы, ваше сияние — это ваш главный дар! Вы по-прежнему в центре внимания, притягиваете события и людей своей харизмой и творческим огнём. Начало 2026 года — особое время, когда сама энергия года Огненной Лошади благоволит вашей смелости и жажде движения. Чтобы впустить мощный поток нового, в январе стоит освободить пространство — и в расписании, и в мыслях. Смело отпустите те проекты или привычки, что отслужили своё. Это не потеря, а необходимый шаг для грядущего взлёта. Февраль станет временем воплощения. Освободившаяся энергия ринется в новые русла — вас могут притягивать неожиданные коллаборации, технологичные идеи или смелые личные проекты. Не бойтесь экспериментировать, ваша натура первопроходца сейчас как никогда кстати. Используйте свою волю и творческую силу, чтобы зажечь первую искру того, что станет вашей новой, яркой реальностью в этом стремительном году. Помните: вы — властелин своей судьбы. Эти месяцы — идеальный момент, чтобы взять бразды правления в свои руки и задать тон всему 2026-му. Вперёд, к свету!

Дева (24 августа — 23 сентября)

Девы, ваша аналитическая натура и практичный взгляд на мир — ваши главные союзники. В январе-феврале 2026 года звёзды советуют направить этот дар не только вовне, но и внутрь себя. Начало года — идеальное время, чтобы, оглянувшись на прошлые циклы, отключить внутреннего критика и дать место тишине и самонаблюдению.

Этот период поможет вам услышать не только голос разума, но и шёпот интуиции. Уделяя внимание деталям в общении с другими, вы откроете для себя новые глубины в отношениях. Ваша сила в 2026 году будет исходить из гармонии между скрупулёзным анализом и душевной чуткостью. Умение слушать и понимать как себя, так и окружающих станет тем ключом, который откроет двери к внутреннему равновесию и новым, неожиданным возможностям в начале этого года.

Делай *маленькие вещи* с большой любовью

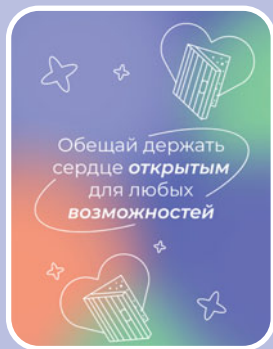
За своими *силами* и энергией нужно *ухаживать*

Вся наша *жизнь* — одно большое путешествие

Добро от чистого сердца *всегда* вернётся бумерангом

Мы *разные*, но мы об одном

Люди *меняют* людей



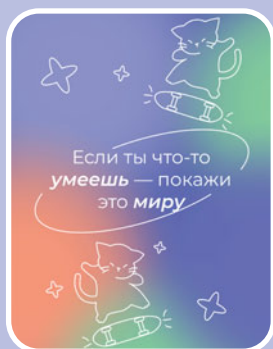
Весы (24 сентября — 23 октября)

Весы, вы — те самые дипломатичные, гармоничные и справедливые личности, которые стремятся во всём находить равновесие. Вам свойственно взвешивать все «за» и «против», и иногда это может замедлять решительные шаги. Но январь и февраль 2026 года — особое время. Начало года подарит вам уникальный шанс выйти из зоны комфорта и попробовать то, что давно манило, даже если это кажется пугающим. Не бойтесь рисковать, особенно в период, когда зимние месяцы побуждают к размышлениям и новым начинаниям. Выбирайте путь, который откликается вашей душе, даже если он выглядит непривычно или непредсказуемо. Доверяйте своей интуиции — в эти месяцы она станет вашим надёжным проводником.

Помните, Весы, ваша внутренняя гармония достигается не только через баланс, но и через смелое развитие. Выйдя из привычных рамок, вы откроете в себе новые силы и возможности, которые станут основой для будущего роста. Верьте в себя!

Скорпион (24 октября — 22 ноября)

Скорпионы, вы — страстные, решительные и обладаете сильной волей. Вам свойственно глубоко погружаться в эмоции и иметь острый ум, что позволяет вам проникать в суть вещей. Начало 2026 года, этот переход от января к февралю, становится для вас особенным временем. Вселенная напоминает, что ваша легендарная сила подобна глубоким зимним водам — она обретает истинную мощь, когда её течение направлено в русло доброты и искренности. В эти месяцы вас могут испытывать на прочность, но именно ваше сочувствие и щедрость станут тем самым внутренним огнём, который растопит любые льды. Каждое проявление понимания, каждый искренний жест вернётся к вам, как бумеранг, открывая неожиданные двери и создавая прочные связи. Помните, Скорпионы, ваша сила — не только в страсти и решимости, но и в глубине вашего сердца. Именно доброта делает вас по-настоящему непоколебимыми и позволяет создать вокруг себя пространство глубокого доверия и гармонии в это время новых начинаний.

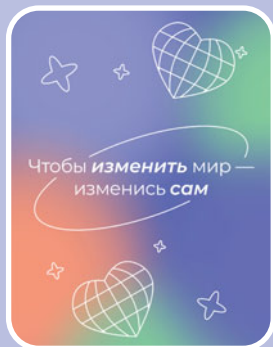
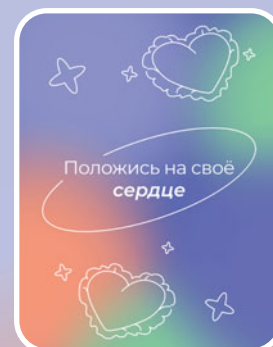


Стрелец (23 ноября — 21 декабря)

Стрельцы, ваш неукротимый оптимизм и жажда свободы — как компас в начале этого года. Вы смотрите на мир широко открытыми глазами, и зима 2026 года — идеальное время, чтобы направить эту энергию на построение своего пути. В январе-феврале Вселенная напоминает вам, что ваше восприятие — самый мощный инструмент. Если зимний мир кажется вам скучным на краски, смените фокус — ищите яркие детали, учитесь новому онлайн или планируйте будущие приключения. Ваш взгляд формирует реальность вокруг. Не бойтесь мечтать масштабно именно сейчас, в период зимнего раздумья. Будьте открыты неожиданным возможностям — возможно, важное знакомство или идея придут оттуда, откуда вы не ждали. Помните, Стрельцы, ваша энергия по-прежнему заразна. Создайте вокруг себя атмосферу вдохновения и веры в лучшее, и вы увидите, как мир в ответ станет ярче и гостеприимнее для ваших планов. Ваш огонь может растопить любой лёд сомнений.

Козерог (22 декабря — 20 января)

Козероги, вы — те самые практичные, амбициозные и неутомимые труженики, чьи планы порой простираются на годы вперёд. Январь и февраль 2026 года станут для вас временем, когда Вселенная мягко, но настойчиво напомнит: самый надёжный маршрут иногда стоит дополнить смелым творческим отклонением. В начале года, когда все строят грандиозные планы, ваша сила — в железной дисциплине. Но пусть это будет гибкая сталь. Эти два месяца предложат вам ситуации, где самые ценные находки будут ждать не по расписанию, а в моменты импровизации. Не считайте это отступлением от курса — скорее, это стратегическая разведка новых территорий вашего пути. Помните, Козероги, ваша целеустремлённость — это двигатель. Но в начале 2026 позвольте себе иногда смотреть в окно этого двигателя, замечая не только финишную черту, но и красоту зимних пейзажей, тёплое общение, неожиданную идею. Цените процесс так же, как результат. Иногда самый прочный фундамент для будущих побед закладывается в умении быть здесь и сейчас. Ваша планета, Сатурн, благоволит тем, кто умеет сочетать упорство с мудростью. Используйте это время, чтобы ваша стойкость стала не каменной стеной, а живой, растущей опорой, вокруг которой может цвести жизнь во всех её проявлениях.



Водолей (21 января — 20 февраля)

Водолеи, вы — независимые, оригинальные и прогрессивные личности. Вам свойственно мыслить нестандартно и идти своим путём. На стыке января и февраля 2026 года звёзды особенно благоприятствуют вашей врождённой спонтанности. Не бойтесь отступить от намеченного плана и рискнуть — иногда самые яркие возможности возникают неожиданно. Будьте открыты новому опыту, даже если он выходит за рамки ваших привычных интересов. Возможно, именно сейчас Вселенная подкинет вам нестандартное решение или неожиданное знакомство, которое перевернёт ваш взгляд на будущее. Помните, Водолеи, ваша сила — в независимости, а ваша уникальность — в умении быть собой. Смело выражайте свою индивидуальность, и мир откроет перед вами новые горизонты в начале этого года.

Рыбы (21 февраля — 20 марта)

Рыбы, ваша мечтательная натура, тонкая интуиция и глубина чувств — ваш вечный дар. Вас, как всегда, манит красота, гармония и тихие уголки мира внутри и вокруг. В январе-феврале 2026 года вас ждёт особый поток вдохновения. Первые недели года станут временем, когда ваши сны обретут крылья, а творческие озарения будут приходить, словно вспышки света в зимней тишине. Это период, когда стоит прислушаться к внутреннему голосу — он подскажет верный путь для воплощения давних замыслов. Не просто мечтайте — записывайте, зарисовывайте, давайте идеям форму. Окружите себя тем, что радует глаз и греет душу: теплым светом, музыкой, уютом или красотой морозного окна. Эта красота станет вашим топливом и поможет увидеть привычные вещи в новом, волшебном свете. Помните, Рыбы, ваши мечты — это не просто искры, а целые созвездия возможностей, которые могут озарить весь ваш 2026 год. Доверьтесь своей силе, сделайте шаг навстречу своим желаниям — и вселенная откликнется вам гармонией и поддержкой.



ИТОГОВЫЙ ФОРУМ ВОЛОНТЁРСКОГО КОРПУСА 80-ЛЕТИЯ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ: ГЛОБАЛЬНАЯ МИССИЯ ПАМЯТИ ОБЪЕДИНИЛА ПОКОЛЕНИЯ И КОНТИНЕНТЫ



С 5 по 9 ноября 2025 года в Москве, на площадке Национального центра «Россия», завершил свою работу масштабный Итоговый форум Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы. Это событие стало кульминацией юбилейного года и одновременно отметило десятилетний юбилей самого движения «Волонтеры Победы». Форум собрал сотни энтузиастов со всей России и из-за рубежа, превратившись в уникальную платформу для подведения итогов, обмена опытом и построения будущего волонтерства по сохранению исторической памяти.

Форум был приурочен к двум исключительно значимым датам – 80-летию Великой Победы и 10-летию со дня основания всероссийского движения «Волонтеры Победы». Эта двойная символичность задала высокую смысловую планку всем мероприятиям, подчеркнув глубокую связь между историческим подвигом и современными усилиями по его сохранению.

Программа форума была насыщенной и многогранной. Участников ждали стратегические сессии, где обсуждались векторы развития добровольчества памяти на годы вперед, и образовательные блоки, направленные на повышение компетенций волонтеров в проектной работе, архивном поиске и коммуникации. Одним из ключевых событий стала торжественная церемония награждения победителей

Международной премии «Готов к Победам», которая чествовала лучшие практики и самых активных участников движения.

Особую, пронзительную ноту внесли встречи с ветеранами и историками, живые диалоги, напомнившие о личной ответственности за правду истории. География участников впечатляла: в Москву съехались добровольцы из 89 регионов России, а также представители молодежных организаций из Франции, Малайзии, Панамы, Узбекистана, Таджикистана и других стран. Это ярко продемонстрировало, что миссия по сохранению памяти о Второй мировой войне и противодействию фальсификациям истории не имеет границ и находит отклик у молодого поколения по всему миру.



Организационную нагрузку по подготовке и проведению этого международного события взяло на себя Всероссийское общественное движение «Волонтёры Победы».



Мероприятие прошло при существенной поддержке Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодёжь), Комитета общественных связей и молодёжной политики города Москвы, Фонда президентских грантов, а также ряда других партнёрских организаций, что подчеркивает государственное и общественное значение инициативы.

Волонтерское сопровождение форума осуществляла команда волонтеров ресурсного центра «Мосволонтер».

Волонтеры встречали участников форума на

вокзалах и в аэропортах, помогали с навигацией по городу, и, конечно, на площадке Национального центра «Россия» их помощь была востребована в навигации, проведении мероприятий форума – панельных дискуссий, сессий и мероприятий и безусловно в создании атмосферы гостеприимства и радушия, ведь большинство волонтеров форума так же принимают активное участие в помощи на патриотических мероприятиях.

Ольга Миляева, волонтер форума: *«Юбилейный год Победы для меня очень важен. В нашей семье война оставила незаживающий след: мама только родилась, дедушка пропал без вести, бабушка поднимала детей одна. Я активно участвовала в движении, включая открытие Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы, встречи ветеранов и акции "Письмо герою". Волонтерство на итоговом форуме стало достойным итогом этого памятного года.*

Я была волонтером службы логистики. Хотя наш функционал — встреча участников на вокзале — казался далеким от основной программы, в этом есть особая ценность. Мы создаём первое впечатление о форуме и погружаемся в атмосферу события. Здорово встречать собратьев по волонтерству, обмениваться теплом и рассказывать о своей деятельности.

Запомнилось общение с группой из Калуги, где мы обсуждали патриотические проекты. Я даже посоветовала им спектакль театра "Модерн" о Нюрнбергском процессе — это создание культурного моста и взаимопонимание.

Волонтерство всегда про людей и связи. Даже на вокзале ты оказываешься в сердце большого дела, чувствуешь поддержку команды и даришь внимание тем, кто приехал передать эстафету памяти...»



Итоговый форум Международного волонтерского корпуса 80-летия Победы успешно выполнил свою задачу: он консолидировал силы тысяч людей, для которых память — не пустое слово, а ежедневная практика. Он показал, что волонтерство памяти — это динамичное, развивающееся направление, сочетающее в себе глубокое уважение к прошлому и современные технологии работы. Завершив юбилейный год, форум не поставил точку, а, скорее, обозначил новые горизонты. Полученные знания, завязавшиеся международные контакты и сформулированные стратегии станут прочным фундаментом для будущей работы, цель которой остаётся неизменной — сохранить историческую правду для потомков и донести её до каждого уголка планеты.

ИНТЕРВЬЮ С АКТИВИСТАМИ-ВОЛОНТЁРАМИ

Волонтерство — это не только порыв, но и ежедневный труд, требующий сил, стойкости и мудрости. За красивыми акциями стоят реальные люди, для которых помощь стала неотъемлемой частью жизни. В этом выпуске мы поговорим с самыми активными из них. У этих ребят более 1000 часов помощи в год! Мы задали вопросы и их искренние ответы — это уникальная картина волонтерства изнутри. Это разговор для тех, кто ищет вдохновения, поддержки или хочет понять, как превратить желание помогать в осознанный и продолжительный путь.



Расскажи про свою первую волонтерскую смену. Что для тебя было самое сложное на этой смене?

Майер Анна Вячеславовна:

Коммуникабельность! Я стала более открытой, научилась быстро находить общий язык с людьми.

Потолоков Юрий Викторович:

Коммуникабельность! Стало проще общаться с людьми разных возрастов и решать появляющиеся конфликты.



Без чего не обойдётся ни одно событие? Какая ваша «невидимая», но важная задача на мероприятиях?

Анна: Ни одно событие не обойдется без «тёплой атмосферы» в команде. Моя важная задача — сохранять позитив и заряжать им всех.

Юрий: Любое событие не обойдется без хорошей подготовки. Моя главная задача — объяснить всем, почему нельзя бросать проект на полпути.

Когда вы чувствовали, что ваша помощь бесценна? Опишите этот момент.

Юрий: В 2022 на чемпионате «Абилимпикс» я помог сориентироваться незрячей девушке когда стоял на навигации. Я ей всё рассказал и провёл куда необходимо. В конце диалога она сказала: «Молодой человек, спасибо, что помогли мне, я сразу по голосу поняла, что вы добрый и отзывчивый!».

Анна: Я ощутила ценность помощи на Всемирном фестивале молодёжи. К нам прибыли делегации из разных стран и для многих это была первая поездка в Россию, и наша поддержка с информацией и навигацией была очень важна.



Как вы изменились с тех пор, как начали? Что думали о волонтерстве тогда и что думаете сейчас?

Анна: Я стала более эмпатичной. Когда я только начинала, то волонтерство мне казалось скорее «добрым делом на каникулах», способом почувствовать себя важной. А сейчас я не представляю ни одной недели без помощи где-то. Если раньше это было «хобби», то теперь — важная часть своей личности и жизни.

Юрий: Я вырос во всех смыслах и стал старше, и стал вникать во взрослую жизнь, что не все дается легко и нужно прикладывать усилия, чтобы добиться цели. Мое отношение к волонтерству не изменилось, как в 2022-м я с удовольствием шёл на проект, так и в 2026-м - стараюсь дарить добро.

Что держит команду волонтеров вместе в самые трудные моменты? Как поддерживаете друг друга?



Юрий: Если в команде есть человек, который знает что делает, то за ним пойдут и другие, в таком случае, команда будет сплочённой и самой продуктивной. Даже обычные слова поддержки и объятия могут поднять настроение.



Анна: В самые трудные моменты, команду олонтёров держат доверие, общая цель и общий опыт. Друг друга мы поддерживаем словами, юмором, признанием а иногда и неформальным общением.

Был ли момент, когда всё пошло не по плану? Как вы действовали и что решили?

Анна: Да, был момент, когда всё пошло не по плану. На встрече участников ВФМа. Нам нужно было рассаживать иностранных участников на трансферы до вокзалов и мы одного участника посадили не туда. Мы все перепугались из-за этой ситуации, но потом нашли контакт организатора, который отвечает за трансферы, сообщили ему и вся ситуация разрешилась, а наш дорогой участник смог доехать до нужного вокзала!

Юрий: Да, такие моменты были, когда очень сжатые сроки или информация часто меняется, но самое главное, остановиться и начать разбирать новый кейс сначала.

Если бы вы учили новичка одной вещи, какой? Что самое важное в работе волонтера?

Юрий: Я бы научил не выгорать и чаще задумываться о ментальном здоровье.

Анна: Я бы научила сохранять спокойствие в любой ситуации. Люди смотрят на волонтера как на «точку опоры». Самое важное — стрессоустойчивость.

Что организаторы делают, чтобы волонтерам было легко и приятно работать? Какой ваш идеал организации?

Анна: Организаторы обеспечивают комфортные условия, экипировку, питание, инструктаж и обратную связь. У меня нет точного идеала по организации. Главное, чтобы была чёткость в задачах и человеческое отношение к волонтерам

Юрий: Не всегда идут на уступки и не всегда понимают, кто такие волонтеры. Так вот, задача координаторов, менеджеров и тимлидеров донести суть волонтерства организаторам, и многие изменяют свое отношение к людям. Идеал, когда есть сервисы, которые в первую очередь нужны волонтерам.

Как отдыхаете и восстанавливаетесь после тяжёлого, но важного мероприятия?

Юрий: Не всегда есть возможность отдохнуть, в большей степени и работа, и учёба, и волонтерство сплетаются в одно. Но если есть день отдыха, я либо сплю, либо провожу время дома.

Анна: Самое важное и главное — это отоспаться. А потом, прогулка на свежем воздухе, встреча с друзьями или посещение какого-то интересного места...

Если бы это было путешествие, куда вы идёте? Какая следующая цель или мечта в волонтерстве?

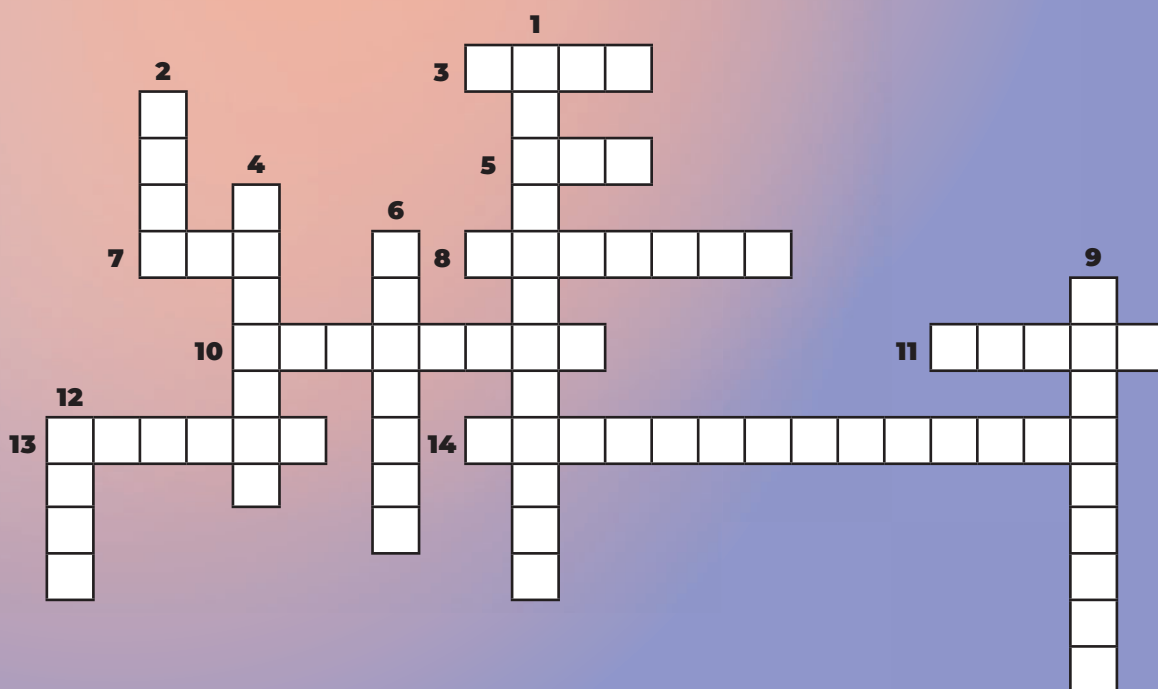
Анна: Моя мечта в волонтерстве — это чтобы доброта и сострадание стали нормой, а не редкостью, чтобы каждый день люди вдохновлялись совершать добрые дела и поступки.

Юрий: Моей мечтой уже долгое время остаётся поездка на озеро Байкал. Волонтерство даёт многим возможность посетить субъекты России по стажировкам или выездам, за что огромное спасибо!



Опыт ребят показывает, что самая ценная помощь часто заключается не в грандиозных действиях, а в тёплой поддержке, спокойствии и внимании к нуждам другого человека. Важно, что этот путь требует осознанности, заботы о себе и поддержки со стороны организаторов. В конечном счёте, волонтерство меняет не только тех, кому помогают, но и самих волонтеров, становясь неотъемлемой частью их личности и мировоззрения.

ДОБРЫЙ КРОССВОРД



ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Вставьте название: VIII Международная научная конференция «... 2025: nove et nova».
2. Институт — соавтор фестиваля «Телемания».
4. Район Москвы, символом которого является ландыш.
6. То, что воплощает в себе дух волонтерства, что ценит «Молодежь Москвы»?
9. Стартовая площадка, фестиваль, созданный под патронажем Международной академии телевидения и радио (IATR).
12. Вуз-центр лингвистического образования.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Вуз, волонтеры которого получают опыт в местах наследия страны, например, музеях.
5. Как впоследствии переименовали вуз, основанный в 1896 году как Императорское Московское инженерное училище?
7. Вуз, где в октябре в историческом корпусе университета прошел командный квест «Погружение» при поддержке «Мосволонтера».
8. Фамилия министра науки и высшего образования РФ, кого сопровождали волонтеры вуза на VIII профессорском форуме «Наука и образование: стратегии развития».
10. Фамилия школьника, который победил в конкурсе «Назови свою улицу!» с названием улица Ландышева.
11. Ключевой проект в работе с вузами.
13. Имя кота — талисмана московских добровольцев.
14. Название волонтерского корпуса Российского университета транспорта.

1. ГЕРМАНИКА, 2. ГИТР, 3. МГИК, 4. КУРКИНО, 5. РУТ, 6. ЖЕЛАНД, 7. РАУ, 8. ФАЛЫКОВ, 9. ТЕЛЕМАНИЯ
10. КОТЛОВИЧ, 11. СОВЕТ, 12. МГЛУ, 13. МИШАИМ, 14. ОТКРЫТОСЕРДЦЕ

Ответы

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РЕДАКТОРОВ



**Бархударян
Элен**
(координатор)



**Бучина
Рита**
(главный редактор)



КОМАНДА ВОЛОНТЁРОВ-РАЙТЕРОВ-ФОТОГРАФОВ



**Калайдова
Наталья**



**Чиркова
Дарья**



**Коренева
Дарья**



**Некрасова
Римма**



**Артемьева
Светлана**



**Кузнецов
Николай**



**Логинова
Ксения**

ДЕЛАЙ МИР ДОБРЕЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!



Организационные и общие вопросы:

info@mosvolonter.ru

Техническая поддержка:

help@mosvolonter.ru

Телефон:

+7 (499) 722-69-90

Москва, Ленинградский пр-т, д. 5, стр. 1
ГБУ города Москвы «Мосволонтёр»

