



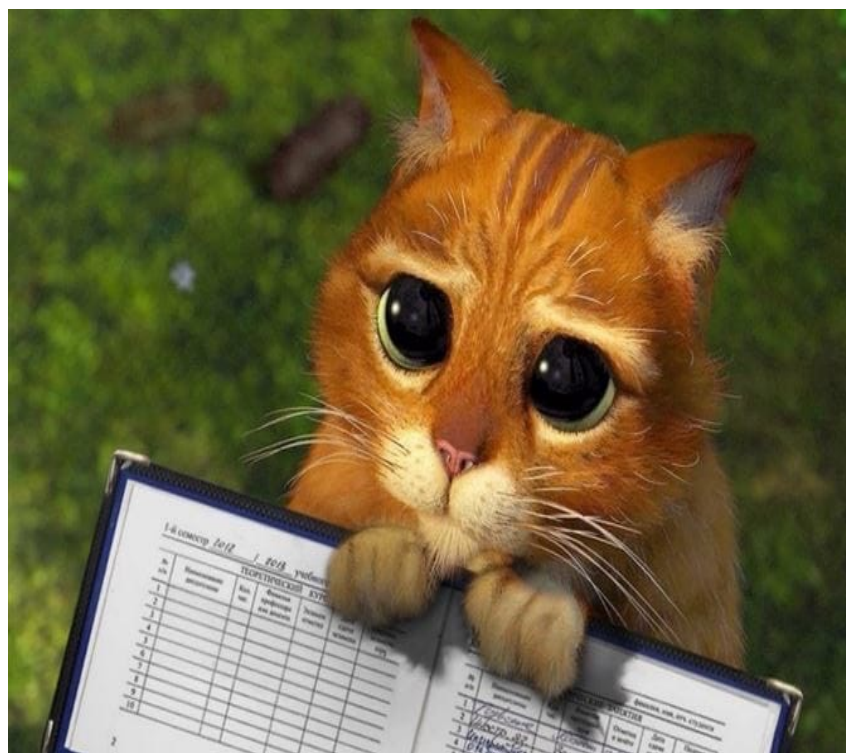
Мой колледж

Студенческая газета Колледжа
Профессионального
Образования ПГНИУ

Июнь
2020

В этом выпуске

ГОТОВИМСЯ К СЕССИИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА?	1-2
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РОДИТЕЛЕЙ	3
ПУШКИНСКИЙ ДЕНЬ В РОССИИ	4
ДЕНЬ РОССИИ	5
ДЛЯ ВАС, КНИГОЛЮБЫ!	6
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ	7-8
ЛЕТО-2020: ЧТО СЕГОДНЯ В МОДЕ?	9
ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ	10-11
ТОП-5 САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТ РОССИИ	12-14



Стресс во время сессии? Обычное для студента дело! Кто же из нас не волнуется, когда наступает «час X»? Многие очень серьезно относятся к этому событию, добросовестно готовясь к сдаче. Но даже если ты долго готовился к сессии и уверен в себе на 100%, ты не застрахован от обычного стресса или паники. Что, если ты забудешь всю информацию, как только начнется экзамен? Мы расскажем Вам о том, как избежать стресса во время сессии!

Продолжение на стр. 2



Мой колледж

СЕССИЯ

ГОТОВИМСЯ К СЕССИИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА?

Доказано, что по уровню напряжения сдача сессии для студентов равна прыжку с парашюта. Только вот, парашютисты испытывают это напряжение в течение одного часа, а для студентов это состояние растягивается на две недели. Вот несколько советов, которые помогут сосредоточиться во время сложного эмоционального состояния:

1) Больше спите. Всем известно, что недостаток сна снижает работоспособность мозга. Именно поэтому готовиться к сессии стоит только тогда, когда продолжительность вашего сна составляет не менее 8-9 часов.

2) Не употребляйте много кофеина. Когда вы пьёте кофе, вы заставляете свой мозг быстрее работать, но на короткий промежуток времени. После чего, работоспособность значительно понижается.

3) Не думайте о сессии 24 часа в сутки. Организм должен отдыхать от стрессового состояния. Если у вас появилось свободное время, не бегите сразу к своим конспектам. Уделите время себе и своим хобби: сходите погулять, попейте чай, потанцуйте, займитесь вышиванием.

4) Делайте зарядку или гимнастику. Это улучшит кровообращение. Данный метод советуют использовать перед тем, как сесть учить предмет, чтобы информация быстрее запоминалась.

5) Правильно распределяйте своё время. Многие студенты начинают готовиться к сессии за 2-3 дня до её сдачи.



Советую вам распределить нагрузку на 5-6 дней. Количество информации, которую вы сможете запомнить, значительно увеличится, хотя нагрузка останется такой же.

6) Правильно питайтесь. Мы привыкли заедать свой стресс, но не стоит нагружать свой организм фастфудом, даже если он этого требует. Пейте больше воды, употребляйте цитрусовые и бобовые.

7) Дыхательная гимнастика. Если у вас начинается паника, дрожат руки, то в первую очередь стоит привести в порядок своё дыхание. Вдохните воздух через нос, задержите дыхание на 5-7 секунд, выдохните воздух через рот. Повторяйте это, пока дыхание не придёт в норму.

8) Проводите больше времени со своим домашним животным. Как известно, животные способны снимать стресс, и этот факт не является мифом. Буквально 30 минут в день заставят вас по-другому воспринимать стрессовую ситуацию.

Все эти способы являются наиболее актуальными и эффективными на данный момент. Невозможно полностью избежать стресса, но можно значительно уменьшить его. Мы надеемся, что вышеперечисленные методы помогут Вам во время сдачи сессии!



Лукина Виктория,
КП/О ПСО-1,2-19 БО



Мой колледж



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РОДИТЕЛЕЙ

Отец и мать играют важную роль не только в жизни ребёнка, но и общества. От воспитания детей, формирования личности и характера зависит их благополучие и развитие социума. Подобный процесс позволяет в кратчайшие сроки передать накопленный опыт предыдущих поколений и уберечь от повторения ошибок. Родители – наши главные воспитатели, люди, которые заботятся и берегут нас, прививают ценности и передают традиции. У каждого народа существуют свои обычаи почитания старших, и неудивительно, что появился Международный день родителей. Празднуют День родителей 1 июня. Дата совпадает с Международным днем защиты детей.

Целью этого праздника стало напоминание всем жителям планеты, что существуют общечеловеческие ценности. Семья - это то, на чем лежит ответственность за детей, их защиту, воспитание. Но в первую очередь, в семье ребенок должен гармонично развиваться как личность. А для этого, ему требуется атмосфера любви, счастья и понимания.

История праздника. Стремясь привлечь внимание к какому-либо событию или явлению, Организация Объединенных Наций посвящает им определенные дни.

Так, в сентябре 2012 года на 66-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН было принято решение учредить Всемирный день родителей (Global Day of Parents). С 2013 года он появился в календаре. Цель праздника – напомнить о роли семьи, родителей в воспитании детей.

Традиции праздника. Проводится сбор средств, вещей, книг для детских домов и малоимущих семей силами благотворительных фондов. Устраиваются просветительские занятия в учебных заведениях. Представители общественных организаций рассказывают слушателям об основных правах родителей, несовершеннолетних. Устраиваются конференции, семинары, лекции. Правозащитникам, педагогам, общественным деятелям вручаются премии, гранты. За выдающиеся достижения они награждаются ценными подарками, почетными грамотами. Звучат поздравления и пожелания новых успехов. Транслируются программы, посвященные вопросам воспитания, семейной жизни.

Но лучший способ отметить его – конечно же, увидеться со своей семьей, собраться несколькими поколениями. Устройте ужин, пересмотрите старые альбомы, запишите воспоминания ваших бабушек, дедушек, мам и пап. Не забудьте сделать памятное фото. Если вы живете далеко от родителей, позвоните им 1 июня.

Терешкова Кристина,
Назарова Дарья,
КП/О ПСО-1,2-19 БО





Мой колледж

ПУШКИНСКИЙ ДЕНЬ В РОССИИ

*Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явилась ты,
Как мимолетное виденье,
Как гений чистой красоты.*
А.С. Пушкин

Ежегодно 6 июня в России отмечается Пушкинский день. Литературное творчество великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина бесценно. Его произведения объединяют людей всех возрастов, вероисповеданий, национальностей, переводятся на десятки языков мира.

Александра Пушкина часто называют основоположником современного русского литературного языка. Сколь ни трудны бы были его произведения для перевода, поэт имеет своих почитателей почти во всех уголках планеты.

В России творчество поэта востребовано и популярно во все времена. С его сказками дети знакомятся, еще не научившись читать. Фразы из его произведений прочно вошли в повседневную жизнь — подходя к зеркалу, порой хочется спросить: «Я ль на свете всех милее?..», или в периоды грусти звучит фраза: «Выпьем с горя, где же кружка?». Даже времена года встречаются пушкинскими строками: «Мороз и солнце! День чудесный!» или «Унылая пора, очей очарованье...».

Именно в этот день — 6 июня (по новому стилю) 1799 года — в Москве родился Саша Пушкин.

В советские времена этот праздник отмечался как Пушкинский праздник поэзии. Событие всегда привлекало к себе внимание общественности и даже в сталинские времена сопровождалось торжественными мероприятиями.

Пушкинский праздник поэзии проходит и в настоящее время и имеет статус Всероссийского.



Государственный статус день рождения поэта получил в 1997 году согласно Указу президента РФ «О 200-летию со дня рождения А.С. Пушкина и установлении Пушкинского дня России».

В сам праздник, как и в прежние времена, в Пушкинских Горах и музее-заповеднике «Михайловское» (Псковская область РФ) собираются тысячи людей, чтобы послушать поэтические произведения в исполнении молодых или уже состоявшихся поэтов. В празднике, как правило, принимают участие известные музыканты и актеры.

Пушкинский день в России отмечается ежегодно во всех городах страны. В этот день проходит множество культурных мероприятий, посвященных творчеству великого поэта, литературе и русскому языку.

Надо также сказать, что в 2011 году президент России подписал Указ о ежегодном праздновании 6 июня Дня русского языка. В документе говорится, что эта памятная дата была установлена «в целях сохранения, поддержки и развития русского языка как общенационального достояния народов Российской Федерации, средства международного общения и неотъемлемой части культурного и духовного наследия мировой цивилизации».



Лусия Саргсян,
КП/О ЭБУ-3,4-19 БО

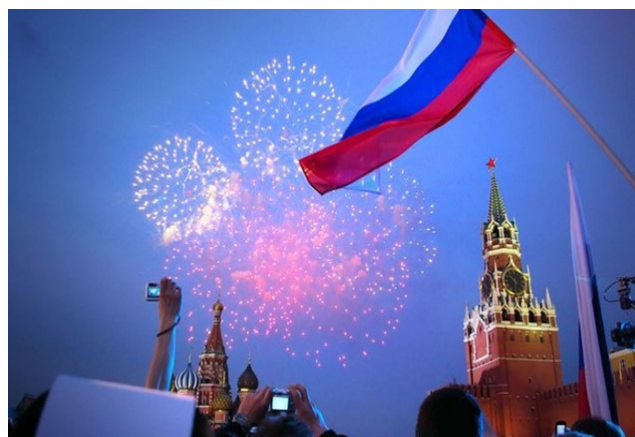


Мой колледж

ДЕНЬ РОССИИ

12 июня наша страна отмечает важный государственный праздник – День России, или же День принятия Декларации о государственном суверенитете России, как именовался этот праздник до 2002 года.

История праздника. До 2002 года День России назывался Днем принятия Декларации о государственном суверенитете России. 12 июня 1990 года первый съезд депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России. Страна стала называться Российской Федерацией. В этот же день в 1992 году состоялись первые открытые всенародные выборы Президента России. Победу на них тогда одержал Борис Николаевич Ельцин. 12 июня считается праздничной датой — Днем России с 1992 года по постановлению Верховного Совета Российской Федерации, как День принятия Декларации о государственном суверенитете России. Иногда День России по аналогии с праздником в США называют «Днем независимости».



На самом деле День России нельзя назвать Днем независимости. Независимость России не имеет определенной даты. В силу исторических обстоятельств, Россия уже давно является независимым государством и была таким еще до принятия декларации.

Традиции праздника. В День России проводятся праздничные концерты и мероприятия в городах России и в столице. В Москве можно посмотреть афишу мероприятий в музеях-заповедниках «Царицыно» и «Коломенское». Все улицы будут украшены национальными флагами и российской символикой. Президент Российской Федерации в этот день вручает Государственные премии и выступает перед народом. На Красной площади тоже проходят официальные и праздничные мероприятия, которые завершаются праздничным салютом.

12 июня также отмечается День города в Уфе, Великом Новгороде, Ижевске, Кемерово, Перми, Дмитровграде, Комсомольске-на-Амуре, Нижнем Новгороде, Пензе, Саранске, Сургуте, Сыктывкаре, Тамбове, Ульяновске.



Шестакова Анна, Козлова Валентина,

КП/О ЭБУ 1,2-19 БО



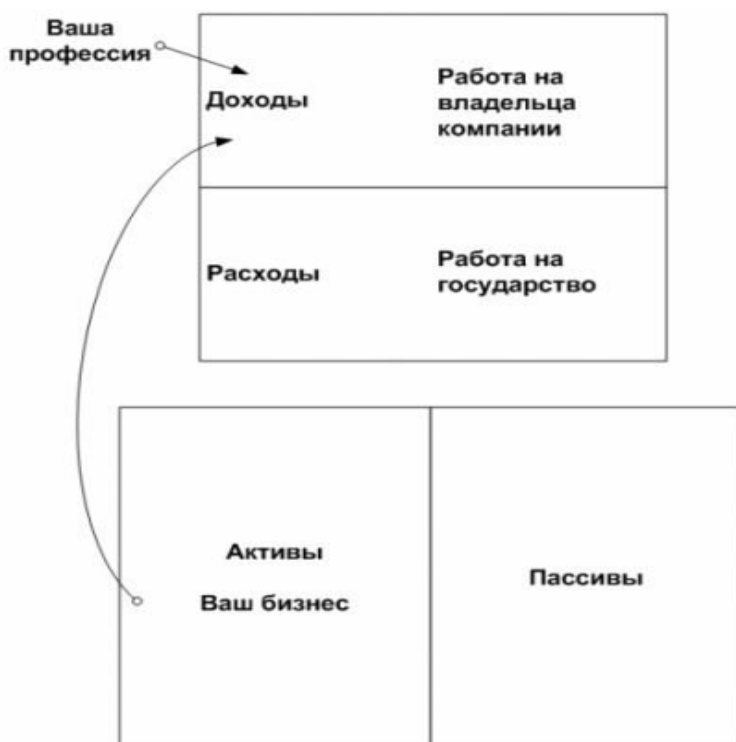
Мой колледж

ДЛЯ ВАС, КНИГОЛЮБЫ!

Доброго времени суток, дорогие читатели! Хочу Вам посоветовать мою любимую книгу – «Богатый папа, бедный папа», автор Роберт Кийосаки.

Книга подойдёт как студентам, которые только начинают зарабатывать, так и взрослым, которым никогда не будет лишним получить новые финансовые знания. Книга безумно вдохновляет и мотивирует, в первую очередь на поиск финансово выгодных решений. Начинаешь по-другому мыслить. Меня эта книга очень поменяла в положительную сторону!

Автор обращает внимание на то, что важно не сколько денег Вы зарабатываете, а сколько сможете сохранить. Это один из самых важных аспектов финансовой грамотности.



Готовясь к статье, я смотрел рецензии на книгу других читателей, мне было интересно взглянуть отзывы людей. Читая, я понял, что книга поменяла не только моё мышление, но и многих людей.

Мне эту книгу посоветовал мой папа, он предприниматель, в своё время эта книга его научила основным пунктам финансовой грамотности. Теперь он хочет, чтобы я вставал на его путь.

Если вы хотите изменить своё отношение к деньгам, обязательно прочтите!

Бедный папа говорит: «Я не могу себе это позволить».

Богатый папа говорит: «Как я могу себе это позволить?»

Усольцев Александр,
КП/О ИСП-3,4-2019БО



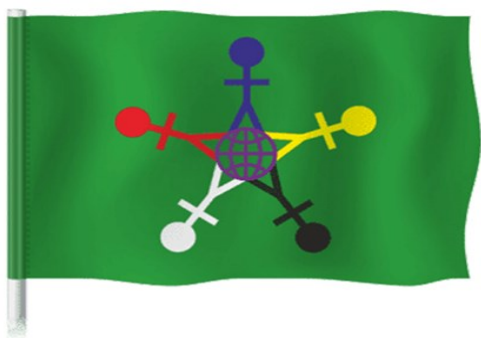
Мой колледж

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Международный день защиты детей отмечается ежегодно 1 июня. Он был учрежден решением конгресса Международной демократической федерации женщин в ноябре 1949 года в Париже.

В послевоенный период было много сирот. Чтобы как-то выжить, им приходилось бродяжничать, голодать и даже воровать. Неравнодушные женщины заявили о том, что каждый ребенок на Земле должен быть счастливым. Чтобы привлечь внимание общественности, на конгрессе, проходившем в Париже, они предложили создать специальный праздник. Уже в первый год идею поддержали более 50 государств.

Цель праздника – защитить права ребенка, обратить внимание людей на проблемы несовершеннолетних, их роль и место в обществе.



ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Почему праздник именно 1 июня? Так сложилось, что 1 июня китайский консул в США организовал праздник «Драконьих лодок», издавна проводимый на его родине для сирот. В этот же самый день, но уже в Женеве, была проведена конференция, посвященная воспитанию детей.

Что происходит 1 июня? В различных странах мира - США, Чехии, Литве, Белоруссии и других – противники аборт собираются 1 июня или в один из ближайших дней, чтобы привлечь внимание широкой общественности к проблеме абортов и защитить права нерожденных детей на жизнь.

Продолжение на стр. 8



Мой колледж

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

В России проводится много мероприятий, приуроченных к этому празднику: различные лекции, семинары, конференции, акции по защите прав детей, флешмобы, митинги, сбор средств для детских домов, малоимущих семей и онкобольных детей, мастер-классы, выставки детских рисунков, спортивные соревнования. В парках крупных городов России организуются бесплатные аттракционы для детей. Кинотеатры показывают мультфильмы и предоставляют скидки малышам. В учреждениях культуры поют и танцуют творческие коллективы. По телевизионным каналам транслируются праздничные мероприятия. В эфир выходят передачи о судьбе воспитанников детских домов.

Что могу сделать Я? Вы также можете принять участие в этом празднике. Разумеется, Вам уже не совсем по возрасту бегать с детьми стометровки или драться с ними за место на колесе обозрения. Да и не на таких детей сделан упор 1 июня.



Вы действительно можете помочь другим, например, собрать для детей из приютов, детских домов одежду, игрушки, канцелярские товары, или Вы можете перевести какую-нибудь даже самую незначительную для Вас сумму на счет какого-либо фонда помощи (в Международный день защиты детей многие фонды представят по телевидению, или же Вы сами можете найти какой-либо фонд в Интернете) – для Вас это копейки, но эти деньги уйдут на благое дело. Зачем это Вам? Как минимум, дополнительный плюсики в карму.

Вы можете подарить младшему брату или сестре подарок, разумеется, это не день рождения и не Новый год, но повод для вручения подарка все равно приятный. К тому же окончился учебный год, началось лето.

Кстати, у этого праздника есть флаг! Зелёный цвет символизирует свежесть и гармонию, фигурки – разнообразие и терпимость, Земля – общий дом.

Носкова Вероника, КП/О ИСП 1,2 – 2019 БО

Старков Иван, КП/О ИСП 3,4 – 2019 БО

Никитина Анастасия, КП/О ПСО 1,2 – 2019 БО



Мой колледж

ЛЕТО-2020: ЧТО СЕГОДНЯ В МОДЕ?

Лето 2020 обещает быть тёплым и солнечным. Это прекрасное время для обновления и смены гардероба. А свою уникальность помогут выразить тренды сезона весна-лето 2020.

Летний образ – это всегда легкость и свежесть, поэтому стоит придерживаться постельных оттенков. От небесно-голубого до бледно-розового и миндально-зеленого. Но и яркие цвета также будут актуальны: яркий розовый и сочный зеленый цвета «разбудят» любой образ. Из принтов на лето 2020 можно выбрать черный и белый горох, мелкий и крупный. Его можно найти на платьях, блузках, брюках и на аксессуарах. Тенденция, которая предвещает лето в стиле ретро.



Прекрасно подойдет для прогулки джинсовый образ. Собирайте образ из одинаковых тонов джинсы. Джинсовые платья, комбинезоны, или комбинации «джинсы/джинсовая юбка + джинсовая рубашка». Также отдельное внимание стоит уделить джинсовым курткам оверсайз.

Девиз образа на лето - «Легко и удобно». Стоит приглядеться к всевозможным легким платьям, топам, вязаным вещам.

Будьте собой и отрывайте для себя что-то новое, но не забывайте и о своей безопасности, главной тенденцией сейчас является маска и всевозможная осторожность.

*Ксения Шимова,
КП/О ЭБУ-1,2-19 БО*



Мой колледж

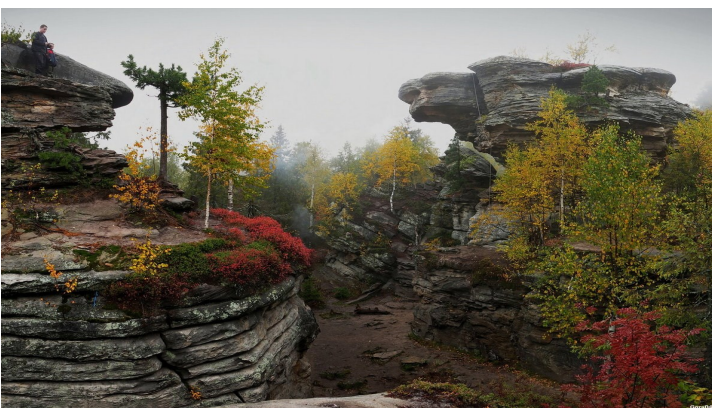
ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ

Привет всем! Приглашаю всех в Каменный город, который, безусловно, является одной из значимых достопримечательностей Пермского края. Именно туда я отправился в первый сплав по реке Усьве.

Дело было в июне 2015 года, лето выдалось достаточно жарким для уральского климата. И нам повезло с погодой.

Из Краснокамска основная дорога — через Пермь. Таким образом, наш маршрут на пассажирской газели выглядел так: Краснокамск – Пермь – Чусовой – Усьва. Далее небольшой завтрак и оставшуюся часть пути, около 1,5 км. идем пешком. Вдоль дороги есть множество тропинок, которые ведут к Каменному городу. По времени весь путь у нас составил порядка 40 – 50 минут. Но эта дорога стоит того, чтобы потом оказаться в таком необычном месте.

Этногеографическая ремарка. Каменный город представляет из себя комплекс скал на одной из вершин хребта Рудянский Спой (526 метров над уровнем моря), расположенного в Гремяченском городском округе Пермского края.



Наконец сквозь деревья начинают вырисовываться каменные исполины, и мы понимаем, что уже пришли к нашей цели. Исследуя одну за другой глыбы скальных пород, постепенно перемещаемся к центру. Среди такого обилия каменных глыб, если внимательно присмотреться, можно увидеть и жителей затерянного города. Лично я увидел медведя, и даже не одного. Но старожилками города являются большая и малая черепахи. С удовольствием блуждаем по запутанным «улицам», теряем друг друга, окликаем и взбираемся на все доступные скалы. Чем дальше углубляемся, тем выше и живописнее становятся камни.

Наше посещение продлилось чуть больше трех часов (дорогу туда и обратно в расчет не беру). Время пролетело незаметно. Пора было возвращаться к машине, ведь нам еще предстоял двухдневный сплав по Усьве. Надеюсь, что моя поездка в Каменный город была хоть и первой, но не последней. В такие места хочется возвращаться вновь и вновь.

Продолжение на стр. 11



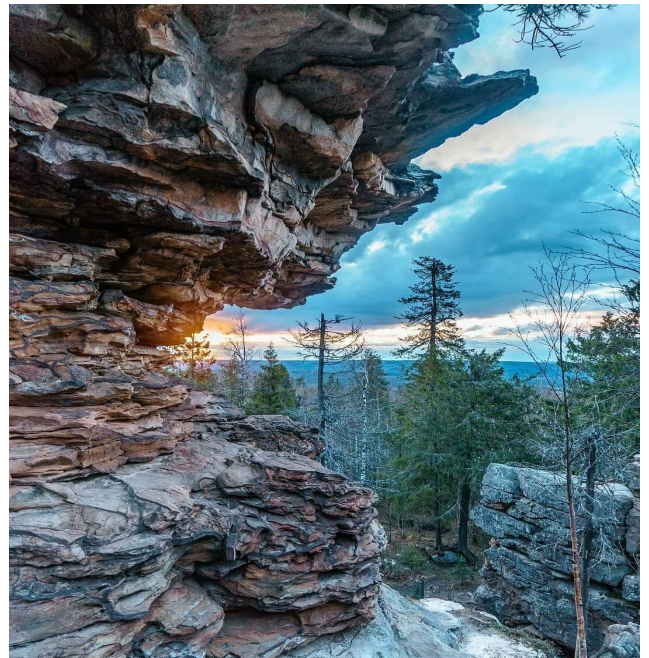
Мой колледж

ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ

Именно между ними и находится центр города. Находясь в самом центре, невольно начинаешь осознавать, что ты действительно попал в необычное место. Здесь есть перекрестки, улицы, тупики, арки, лазы.

Многовековое воздействие воды и ветра сотворили настоящее чудо природы, и именно благодаря такому сходству данное место получило свое название Каменный город, а в народе это место и сейчас называется «Чертово городище». Даже находясь там, есть какое-то внутреннее чувство, что все это связано с мистикой, тайнами, загадками.

Про Каменный город ходит много легенд. И все они чем-то похожи. Но большей популярностью все же пользуется легенда о некогда существовавшем красивом городе, которым правил несчастный царь. А несчастным он был, потому что его дочь от рождения была незрячей и не могла видеть всей сказочной красоты своего родного города. Тогда злой колдун предложил излечить принцессу и король согласился.



Но колдун не сказал королю главного, что как только принцесса сможет видеть, то город и все его жители превратятся в камни. Принцесса прозрела, но ее взору открылись только одни каменные нагромождения.

Ученые считают, что много миллионов лет назад здесь был цельный скальный массив. С таянием ледников маленькие ручейки постепенно пробивали себе дорогу вниз. Чем становилось теплее, тем и воды становилось больше. Ручей уже превратился в реку, которая находила для себя все новые и новые русла. Так благодаря воде, ледникам и ветрам в Уральских горах появился этот необычный комплекс, ставший одной из главных достопримечательностей Пермского края.

Посещать Каменный город можно круглогодично. Но лучшее время - август и начало сентября, когда наступает буйство осенних красок. На панцире маленькой черепахи есть углубления, где скапливается вода, и туда бросают монетки. Именно с нее открываются самые великолепные виды не только на Каменный город, но и на зеленое таежное море.



Шитов Иван,

КП/О ИСП-3,4-2019 БО



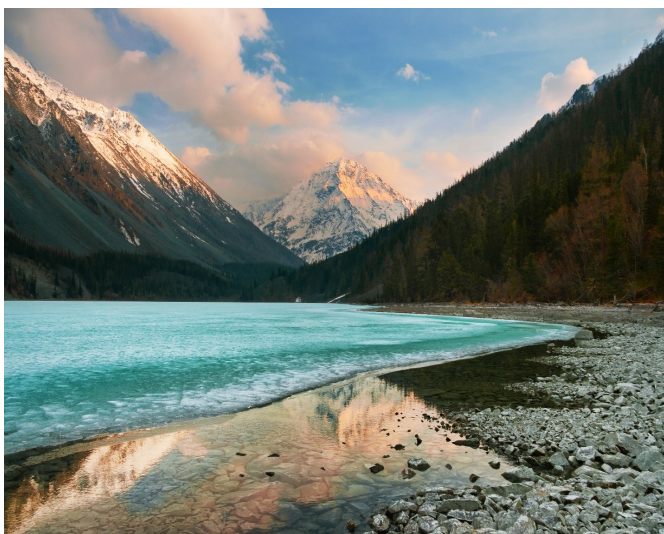
Мой колледж



ТОП-5 САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТ РОССИИ

Золотые горы Алтая

Алтайские горы представляют сложную систему самых высоких в Сибири хребтов, разделённых глубокими долинами рек и обширными внутригорными и межгорными котловинами. Горная система разделяет Россию с Монголией, Китаем и Казахстаном. Она делится на Южный Алтай (Юго-Западный), Юго-Восточный Алтай и Восточный Алтай, Центральный Алтай, Северный и Северо-Восточный Алтай, Северо-Западный Алтай. Алтайский, Катунский заповедники и плоскогорье Укок в совокупности образуют объект Всемирного наследия ЮНЕСКО «Алтай — Золотые горы». Алтай - это излюбленное место для тысяч туристов и фотографов.



Золотые горы Алтая

Вулканы и сопки Камчатки

Природа Камчатки — одна из самых завораживающих. Ну а одни из самых знаменитых достопримечательностей этого места — вулканы и сопки. Ученые до сих пор не могут выяснить, сколько же их всего находится на Камчатке! Самый высокий из них и одновременно высочайший вулкан Азии — Ключевская сопка возвышающийся почти на 5 км. Территория, которую охраняет ЮНЕСКО на Камчатке, делится на 4 части. Здесь организованы природные парки Налычево, Южно-Камчатский, Ключевской и Быстринский. Всего в этих заповедных местах сосредоточено около 330 вулканов. Ежегодно путешественники со всего мира приезжают на Камчатку, чтобы увидеть всю красоту российской природы, подняться на вершины действующих вулканов и бесстрашно заглянуть в их кратеры.



Вулканы и сопки Камчатки

Продолжение на стр. 13



Мой колледж

ТОП-5 САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТ РОССИИ

Кунгурская пещера (Пермский край)

Кунгурская пещера — самая популярная в России. Она не самая протяженная или глубокая, но необычайно красивая. Внутри пещеры, длина которой 5,7 км, расположились многочисленные подземные озера и несколько десятков гротов. С ее сводов свисают сталактиты и сталагмиты причудливых форм, и куда-то далеко вверх, почти до самой поверхности, уходят вертикальные тоннели. Находится Кунгурская пещера в 100 км от Перми в одноименном городе Кунгур. К тому же на месте есть вся необходимая туристическая инфраструктура. Внутри пещеры посетители пускают только в составе экскурсий и разрешают прогуляться лишь по отрезку



Кунгурская пещера (Пермский край)



Маяк Бринера и кекуры Два брата

В село Рудная Пристань в Дальнегорском городском округе приятно попасть в любое время года. Виды завораживают - и суровая красота северного моря и скал, и уединенность построенного в 50-е годы прошлого века старого маяка, на территории которого можно погулять. Кекуры Два Брата давно стали одной из визитных карточек края, их изображение даже появлялось на 1000-рублёвой купюре образца 1995 г. До ближнего к берегу кекура можно добраться вброд. Дальний отделён глубоким проливом и добраться до него можно вплавь или на лодке.



Маяк Бринера и кекуры Два брата

Продолжение на стр. 14



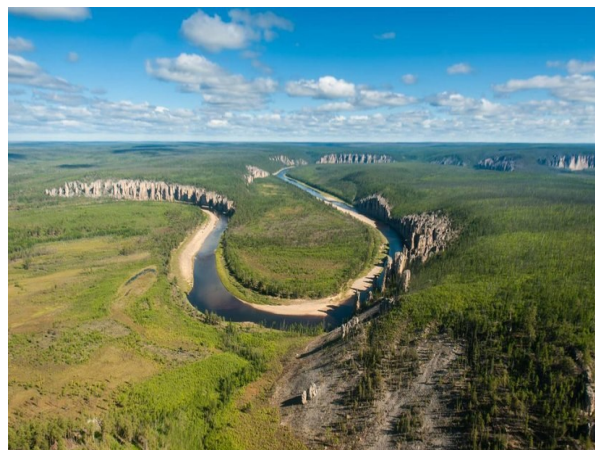
Мой колледж

ТОП-5 САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТ РОССИИ



Ленские столбы, Якутия

Ленские столбы — это одно из самых необычных мест России. Данный природный парк делится на два изолированных участка — непосредственно сами каменные столбы, тянущиеся вдоль правого берега реки Лена и бассейна реки Буотама, а также участок «Синский», который находится на левом берегу Лены, чуть выше устья реки Синяя. Ленские столбы представляют собой массивные каменные изваяния, возраст которых ученые оценивают в 570 миллионов лет! Тогда на месте нынешней Якутии плескалось теплое море, омывавшие берега древнего континента. Затем, под воздействием изменявшегося климата и движения континентальных плит, появились многочисленные скалы самой разной, причудливой формы.



Карташов Денис,
КП/О ИСП-3,4-2019 БО

Студенческая газета Колледжа Профессионального Образования ПГНИУ

Ответственный за выпуск: Власова И.В.

Выпуск подготовили: Зайцева Карина, Лукина Виктория, Терешкова Кристина, Назарова Дарья, Саргсян Лусия, Шестакова Анна, Козлова Валентина, Усольцев Александр, Носкова Вероника, Старков Иван, Никитина Анастасия, Ксения Шимова, Шитов Иван, Карташов Денис