

# ZoLoTая MoLoдежь

## «ZoLoTая MoLoдежь»

- газета студентов-журналистов Байкальского государственного университета, в которой собраны самые актуальные темы нашего времени для молодого поколения «Z».

### В выпуске:

1. Светлое дело: благотворительность и сплочение в Иркутске
2. Ипотека – инвестиция в будущее
3. Маркетплейсы: бизнес нового времени
4. Рациональность и стиль в одном
5. Подарки любви и героизма: 8 марта и 23 февраля
6. Тенденция ЗОЖ: начимость для молодежи
7. Нужно ли нам «дофаминовое голодание»?
8. Полезно и точка

Все это вы можете прочесть в третьем выпуске газеты «ZoLoTая MoLoдежь».



Фото из группы «АНО ЦВОМ «СОВА»» с сайта Vk.ru

## Светлое дело: благотворительность и сплочение в Иркутске

**Благотворительные фонды в Иркутске** активно работают над решением социальных проблем и поддержкой нуждающихся. Они предоставляют помощь в виде продуктов питания, одежды, медицинских услуг, а также оказывают финансовую поддержку тем, кто оказался в затруднительной ситуации. Организация "СОВА", руководителем которой является **Кирилл Титенко**, была создана в 2020 году и за это время были реализованы разные социальные проекты.

Приоритетом организации является развитие добровольчества.

**1. Патриотическое воспитание.** В данном направлении

волонтеры помогают людям пожилого возраста.

**2. Профилактика социально-значимых заболеваний и социально-негативных явлений.** В данном направлении проводится обучение, после которого добровольцы могут самостоятельно проводить мероприятия в образовательных учреждениях. Также мероприятия ведутся в сотрудничестве с медицинскими и государственными учреждениями. Кроме добровольчества, организация занимается развитием и поддержкой гражданского общества, в этом направлении реализуется благотворительная акция «Книга – наш старый друг».

В 2023 году «СОВА» стали более плотно работать с администрацией города Иркутска и политическими партиями. Был организован первый в Иркутске городской форум «Молодежь. НКО. Общество».

Основные формы финансирования для организации это субсидии и гранты, а для реализации повседневных мероприятий используется софинансирование руководителя организации. Благотворительность в Иркутске играет важную роль в устранении социальных проблем, поддержке нуждающихся и создании благоприятной общественной среды.

**Сэлмэг Биликтуева**

## Ипотека – инвестиция в будущее

Каждому хочется иметь собственное жилье, и многие выбирают для этого механизм ипотеки. На самом деле ипотека несёт не только функцию приобретения собственного жилья, она также может быть интересной инвестицией для тех, кто уверен в своем будущем и хочет увеличить сбережения.

С точки зрения финансовых вложений - ипотека может быть очень привлекательным активом. Как правило, процентная ставка по ипотечным кредитам ниже, чем по депозитным вкладам в банках.

Более того, при инвестировании в недвижимость есть и другие преимущества. Например, недвижимость всегда будет находиться в дефиците, то есть ее стоимость будет только расти со временем. А вот цены на квартиры и дома могут корректироваться в зависимости от рыночной конъюнктуры. Поэтому, делая инвестиции в недвижимость, можно не только получать доход от сдачи квартиры в аренду, но и иметь возможность ее продать с выигрышем в будущем. Однако, как и многое в жизни, инвестирование в недвижимость имеет свои риски. Например, можно выбрать не ту территорию или дом,



Фото с сайта «Pinterest»

что будет иметь меньшую популярность в будущем. Поэтому важно не только определить с целью вложения денег, но и хорошо изучить рынок недвижимости.

Таким образом, ипотека может быть не только надежным механизмом для достижения целей в виде получения собственного жилья, но и выгодным вложением денег в будущее. Главное правильно оценить свои возможности и выбрать оптимальную для себя стратегию.

Однако чтобы взять ипотеку нужно иметь постоянный доход и хороший кредитный рейтинг. Ипотека также может быть довольно дорогой, поэтому ее необходимо хорошо обдумать, прежде чем принимать решение.

При этом, в ипотеке для молодежи есть значимые преимущества. Ипотека может помочь вам быстрее достичь своих целей. Например, если вы хотите жить в своей собственной квартире в будущем, то вы можете использовать эти деньги, которые вы бы потратили на аренду для погашения ипотеки. Кроме того, если вы возьмете ипотеку сейчас, то после окончания вуза или колледжа у вас есть возможность жить в ней, не тратя на аренду. То есть все деньги, которые вы зарабатываете будучи студентом могут быть использованы для погашения ипотеки. Важно не спешить с решением. Для начала вам нужно изучить свои финансовые возможности и убедиться, что вы можете позволить себе платежи. Также важно помнить, что ипотека - это долгосрочные обязательства.

Следовательно, у вас должна быть официальная работа или источник дохода, прежде чем брать ипотеку. Кроме того, помните, что вы будете нести ответственность за проценты по кредиту, поэтому важно учитывать общую стоимость кредита, прежде чем брать обязательства.

**Илья Рябинин**



Фото с сайта «Pinterest»

## Маркетплейсы: бизнес нового времени

В современном мире электронной коммерции маркетплейсы занимают все более значимую роль. Они не только облегчают процесс покупки и продажи товаров и услуг, но и создают новые возможности для предпринимателей, а также открывают горизонты молодому поколению при выборе вида деятельности.

**Что же такое маркетплейс?** Это онлайн-площадка, где продавцы и покупатели могут встретиться и провести сделку.

Одним из главных преимуществ маркетплейсов является то, что они предоставляют доступ к широкой аудитории. Вместо того, чтобы тратить время и деньги на привлечение покупателей, предприниматель может просто разместить свои товары или услуги на маркетплейсе и получить мгновенный доступ к огромной базе потенциальных клиентов.

Более того, маркетплейсы предлагают удобные инструменты для управления бизнесом. Предприниматель может легко отслеживать заказы, управлять продуктами и ценами, а также общаться с клиентами через встроенные системы обратной связи. Это



Фото с сайта «Pinterest»

существенно упрощает процесс продажи и позволяет сосредоточиться на развитии бизнеса.

Еще одним преимуществом маркетплейсов является возможность использования инновационных технологий и методов маркетинга. Многие платформы предлагают рекламные сервисы, которые помогают привлечь клиентов и повысить узнаваемость бренда. Кроме того, с помощью аналитических инструментов можно отслеживать и

анализировать данные о поведении потребителей, что позволяет оптимизировать маркетинговые кампании и увеличить эффективность продаж.

Однако важно отметить, что успешный бизнес на маркетплейсах требует достаточно высокого уровня конкурентоспособности. В условиях сильной конкуренции предпринимателю необходимо проявлять оригинальность, предлагать уникальные товары или услуги, а также обеспечивать высокое качество обслуживания.

Тем не менее, маркетплейсы представляют собой значимую и перспективную сферу бизнеса. Они открывают новые возможности для предпринимателей, позволяют расширить аудиторию, снизить затраты на маркетинг и повысить эффективность продаж. Успех в этой сфере требует от предпринимателя гибкости, креативности и постоянного развития.

**Роман Ильин**



Фото с сайта «Pinterest»

## Рациональность и стиль в одном гардеробе

Мода и стиль неизбежно входят в нашу повседневную жизнь и это становится самой актуальной темой у молодежи. Многие из нас стремятся выглядеть стильно и модно, постоянно обновляя свой гардероб трендовой одеждой.

Однако к выбору одежды можно подобрать более рациональный подход.

**Капсульный гардероб** — это концепция, которая ставит акцент на рациональность, удобство и минимализм, создавая базовый набор одежды, который будет актуален в течение определенного периода времени без постоянных покупок и обновлений.

Идея капсульного гардероба зародилась в 1970-х годах и стала особенно популярной в последнее время. Она заключается в том, чтобы составить компактный набор одежды, состоящий из нескольких ключевых предметов, которые хорошо сочетаются

друг с другом. Это позволяет создать множество разнообразных образов, используя только несколько элементов.

**Преимущества капсульного гардероба очевидны:** он помогает сэкономить время при выборе одежды и позволяет избежать излишних расходов на покупку новых вещей. Кроме того, это отличный способ организовать свой образ и избавиться от бесполезных вещей, которые только занимают место и отнимают время на уход.

Составление капсульного гардероба начинается с выбора базовых предметов одежды в нейтральных цветах и классических формах. Это могут быть классические брюки, костюмная юбка, белая блузка, пиджак и некоторые аксессуары. Затем добавляются предметы, которые помогут создать различные образы, такие как платье, джинсы, жакет и т.д. Важно выбирать вещи, которые сочетаются между



Фото с сайта «Pinterest»

собой и позволяют создавать разнообразные комбинации.

Когда капсульный гардероб создан, можно легко и быстро составлять образы для любого случая, начиная от повседневных выходов, заканчивая деловыми встречами или особыми мероприятиями. Благодаря тщательно продуманным комбинациям вещей вы всегда будете выглядеть стильно и аккуратно.

Важным аспектом капсульного гардероба является качество одежды. При выборе вещей для создания капсульного гардероба рекомендуется обратить внимание на качество материалов и пошива, чтобы ваша одежда служила вам долго и выглядела безупречно.

Конечно, капсульный гардероб не подходит для каждого. Некоторым людям нравится постоянно экспериментировать с модными тенденциями и менять стиль. Однако если вы стремитесь к удобству, функциональности и минимализму, капсульный гардероб может стать отличным выбором.

Этот подход поможет вам освободить свое время и энергию для других важных вещей в вашей жизни.

**Дарья Орлова**



Фото с сайта «Pinterest»

## Подарки любви и героизма: 8 марта и 23 февраля

Ежегодно февраль и март ассоциируются у россиян с чередой праздников и выходными, а знания того, как интересно и необычно их провести пригодятся не на один год. **8 марта и 23 февраля** — это два очень важных праздника в России. Данные праздники можно провести весело и интересно, создавая особые впечатления для себя и своих близких.



Фото с сайта «Pinterest»

**8 марта** — это отличный повод побаловать своих любимых женщин. Вместо стандартных подарков можно подготовить сюрпризы или провести увлекательные мероприятия. Например, можно устроить женский день в спа-салоне, где для вас создадут атмосферу полного расслабления.

Также можно организовать выездной пикник или прогулку на природе. Ничто не сравнится с прогулкой на свежем воздухе, где можно насладиться природой и общением в кругу близких людей. Заранее подготовьте еду и напитки, и возьмите с собой игры для вашей компании. Такой отдых станет идеальным вариантом для

проведения этого праздника. Кроме того, можно организовать тематический вечер. Выберите определенную эпоху или страну и создайте особую атмосферу. Закажите национальную кухню, нарядитесь в соответствии с темой, составьте плейлист с музыкой подходящий вашей тематике. Это поможет вам окунуться в совершенно новую атмосферу и создать незабываемые воспоминания.

**23 февраля** — мужской праздник, который часто отмечается семьей и друзьями. Вместо традиционных подарков можно порадовать мужчин особым событием. Например, можно организовать активный день на природе, где молодые люди смогут

испытать свои силы в таких различных спортивных активностях как футбол, волейбол, пейнтбол или катание на велосипеде. Такой день может поддержать ваше здоровье и душевное равновесие. Если вы предпочитаете более спокойный отдых, то можно организовать ужин или посетить ресторан с подходящей для вас кухней и атмосферой.

Вне зависимости от выбранного способа как отметить праздник, важно помнить, что главное — это время, проведенное вместе с близкими людьми. Возможности для счастливых моментов и радости неисчерпаемы. Идеи, описанные выше, являются предложениями, которые внесут новые эмоции для вашего времяпрепровождения. Главное — это показать свою любовь, внимание и заботу близким людям в эти особенные дни.

Дарья Орлова



Фото с сайта «Pinterest»

## Тенденция ЗОЖ: значимость для молодежи

Современный образ жизни часто удерживает молодежь на диване. Впереди экрана телефона или компьютера много времени посвящается виртуальному миру. Молодые люди, находящиеся в периоде активного развития, должны стремиться к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам, так как это имеет множество преимуществ для их физического и психологического благополучия. Журналистка второго курса Байкальского государственного университета Ермолаева Наталия провела опрос среди молодежи о значимости здорового образа жизни.

**Большинство** занимается спортом, посвящая свое время для развития как с профессиональным уклоном, так и для поддержания формы. При этом каждый следит за своим питанием, не превращая свой организм в мусорку. И **95%** опрошенных хотели бы изменить свой вес: набрать мышечную массу, подсушиться или похудеть.

В этой статье вы сможете подробнее узнать о важности здорового образа и получить советы, которые помогут быстрее достичь желаемого результата.

**1. Физическое здоровье:** Занимаясь спортом, мы укрепляем наш организм, повышаем иммунитет и снижаем риск различных заболеваний и травм. Регулярная физическая активность способствует укреплению сердца и сосудов, улучшает обмен веществ и помогает в борьбе с лишним весом. Такие альтернативные недорогие тренировки, как бег, велосипедные прогулки или йога, позволяют достичь ощутимых

результатов без больших затрат. Также существует комплекс тренировок, которые можно выполнять дома, они находятся в открытом доступе на просторах интернета.

**2. Психологическое благополучие:** Спорт не только помогает оставаться физически здоровыми, но и влияет на эмоциональное состояние. Регулярные тренировки способствуют выработке гормонов счастья, таких как эндорфины, которые помогают справиться с усталостью, стрессом и депрессией. Танцы, зумба или тренировки на открытом воздухе, являются отличным способом разнообразить занятия и улучшить настроение.

**3. Правильное питание:** Молодежь, испытывающая постоянный рост и развитие, должна обеспечивать свой организм необходимыми питательными веществами. Рацион должен включать разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами. Употребление свежих фруктов, овощей, полезных жиров, белков и углеводов способствует нормализации обмена веществ и поддержанию оптимальной физической формы. Кроме того, правильное питание укрепляет иммунитет и помогает предотвратить множество заболеваний.

**4. Социализация:** Занятие спортом предоставляет возможность вступить в контакт с другими людьми, поделиться своими достижениями и научиться работать в команде. Например, можно присоединиться к командным видам спорта, футболу или волейболу, и развивать навыки



Фото с сайта «Pinterest»

ки коллективной работы. Для тех, кто предпочитает более независимые виды спорта, вариантами могут стать парные тренировки с друзьями или групповые занятия йогой.

**5. Улучшение памяти и концентрации:** Регулярные физические тренировки способствуют улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом.

Это положительно сказывается на памяти, концентрации и когнитивных функциях. Например, занятия бегом или плаванием активизируют работу мозга, повышая интеллектуальные способности.

Занятия спортом и правильное питание играют ключевую роль в здоровом образе жизни молодежи. Регулярные тренировки способствуют укреплению физического и психологического здоровья, социализации, улучшению памяти и концентрации, а также формированию здоровых привычек, что помогает нам осознать ценность здоровья и важность поддержания регулярных физических активностей. В то же время, доступны альтернативные недорогие тренировки, которые позволяют каждому найти подходящий вариант. Не забывайте об активном досуге и о своем самочувствии — ваше тело вам скажет спасибо!

**Наталия Ермолаева**

## Нужно ли нам «дофаминовое голодание»?

Нейромедиатор дофамин в наши дни создает много паники.

**Нейромедиаторы** — биологически активные вещества. Их главная функция — передавать сигналы от нервных клеток. То есть нейромедиаторы — это вещества, благодаря которым нервная система общается внутри себя. Один нейрон, возбуждаясь, передает нужные сигналы другому нейрону через нейромедиаторы. Они играют важную роль в работе нашего организма и влияют на все: **от настроения до способности обучаться.**

Согласно книгам, статьям и публикациям в социальных сетях, именно наше стремление к быстрому получению дофамина является причиной того, что мы жаждем «вредной» еды и проводим слишком много времени в интернете. Если мы продолжим поддаваться этим желаниям, то, как утверждается, мы никогда не сможем остановить себя. Следовательно, мы все подвержены риску компульсивного чрезмерного потребления.

Тенденция самосовершенствования, которую часто называют «дофаминовым голоданием», возникшая в 2019 году, вращается вокруг воздержания от всего, что вызывает выброс этого химического вещества. Идея состоит в том, что современные развлечения перепрограммируют мозг так, что более медленные развлечения больше не приносят удовольствия. Прежде чем отказаться от дофамина и от любых радостей жизни, важно понять самые большие заблуждения о нейромедиаторе и то, что



Фото с сайта «Pinterest»

показывают исследования.

Дофамин по своей сути не является хорошим или плохим. Нейрохимическое вещество, контролирующее желание, может показаться зловещим, но погоня за вознаграждением по своей сути не является проблемой, все зависит от контекста. Животные, от медоносных пчел до людей, развили дофаминовую систему, мотивирующую их искать пищу и секс, чтобы выжить и размножаться.

Дофамин также необходим для обучения. В этом контексте ключевым элементом, вызывающим срабатывание дофаминовых нейронов, является удивление, независимо от того, является ли результат полезным или разочаровывающим.

Например, у некоторых людей видеоигры вызывают более сильную реакцию дофамина, чем настольные игры, это не означает, что настольная игра вызывает меньший выброс дофамина, чем раньше, и это не из-за внутреннего изменения дофамина. Это также не означает, что любители видеоигр никогда больше не захотят играть в настольные

игры. То же самое касается употребления конфет вместо фруктов или просмотра YouTube вместо чтения книги.

Отдохнуть от видеоигр или социальных сетей может быть хорошей идеей, если вы хотите уделять больше времени другим занятиям. Но это не потому, что вам нужно перезагрузить свою дофаминовую систему. На самом деле вы не можете провести «детоксикацию» от дофамина, поскольку он всегда будет в вашем мозгу, но идея осознания своего выбора и привычек все равно может помочь вам жить так, как вы действительно хотите.

Вы можете повысить уровень дофамина естественным путем, соблюдая здоровую диету, включая продукты богатые белком, необходимым для выработки дофамина. К ним относятся орехи, семена, молочные продукты и мясо. Также можете добавить здоровые занятия, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо и повышают ваш уровень дофамина. К ним относятся физические упражнения, медитация и достаточный сон.

**Анастасия Пятых**

## Полезно и точка

Завтрак - приятное начало утра. Как же приятно вставать утром с постели, готовить себе чай или кофе, делать основное блюдо, будь то каша или омлет, не спеша наслаждаться трапезой при рассвете. Да, более идеальной картины не найти, но, что если навыком приготовления вы не владеете?



Фото с сайта vk.ru группа кафе «7:59»

**7:59 - кафе**, специализирующееся на приготовлении первоклассных завтраков и напитков. Заведение с раннего утра приветствует свежим сваренным кофе, улыбкой персонала и уютной обстановкой. Здесь позаботятся о начале вашего дня. Кафе-кофейня открывается в 7:59, отчего и произошло название, здесь приготовят здоровую пищу из качественных продуктов. Вас угостят брускеттами с различными начинками, вкусной рисовой или овсяной кашей на молоке, которое вы любите: банановое, кокосовое, миндальное, безлактозное или же классическое коровье. Главной фишкой заведения является завтрак-конструктор. На выбор дается база, состоящая из гарнира на выбор (булгур, зеленая гречка, рис) или блюда из яиц (омлет, скрэмбл,

глазунья, пашот), к базе подается чиабатта, овощной салат и сырный мусс. Далее, словно пирамидку, вы можете собрать дополнения к фундаменту завтрака из предложенных добавок. Это могут быть овощи, бекон, лосось, соусы и многое другое. Вы соберете свой завтрак на ваш вкус и настроение. Не забудьте про кофе! Бариста сделает кофе из свежемолотых зерен и подаст с фирменным сердечком из молочной пенки. А если нет желания выходить из дома и идти завтракать? Доставка всегда вам поможет! Ребята из кафе отправят ваш



Фото с сайта vk.ru группа кафе «7:59»

завтрак с курьером, и в течение часа вы его получите. Полезный завтрак на вашем столе, а с ним сохранившиеся силы и отличное настроение. В Иркутске работает два филиала кафе на улице Сурикова, 10, и на улице Депутатская, 63. Здесь вас встретят с теплом и вкусным завтраком!



Фото с сайта vk.ru группа кафе «7:59»



Фото с сайта vk.ru группа кафе «Go balance»

**Кафе «Го Баланс»**, на Верхней набережной 145/б в Иркутске, отличное место для тех, кто желает насладиться полезными ланчами и ужинами.

В «Го Баланс» вы найдете широкий выбор блюд, ориентированных на здоровое питание. Меню этого заведения предлагает разнообразные опции, специально разработанные, чтобы удовлетворить потребности тех, кто следит за своим рационом. Каждое блюдо тщательно сбалансировано и предлагает оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов. Все ингредиенты отбираются с особым вниманием к их качеству и свежести. И, конечно же, особое внимание уделяется ценовой политике, что делает кафе доступным для всех. Время изменилось – здоровая еда стала по настоящему вкусной!

**Илья Рябинин  
Роман Ильин**

### Редакция газеты «ZoЛотая MoЛoдежь»

Главный редактор: Наталия Ермолаева;  
Корректоры: Сэлмэг Биликтуева, Анастасия Пятых;  
Дизайнер-верстальщик: Кристина Горбач;  
Журналисты: Роман Ильин, Илья Рябинин, Дарья Орлова.