

СБОРНИК ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ  
ДЛЯ РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЁЖИ

# ТрудЯга

№1 2024



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
• ОБЛАСТНОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР •

- 3 Страничка редактора**  
Рассказываем кто мы такие и что такое «Трудяга»
- 4 Новое в Законодательстве**  
Обзор изменений в Законодательстве РФ
- 6 Молодёжь России**  
Самые интересные молодёжные события России
  - 6** Академия Росмолодёжи
  - 7** Конкурс лесных отрядов
- 8 #Молодёжь40**  
Рассказываем о молодёжных событиях в регионе
  - 8** Всем Грант!
  - 9** Вальс Победы
  - 10** Интересное в Калужской области
- 12 Молодому специалисту**
  - 12** Выплаты молодым специалистам. Инструкция
  - 13** Покоряем первую работу
- 15 Молодым родителям**
  - 15** Проект «Молодые – Счастливые»!
  - 16** Отношения в браке
- 18 Хочешь помочь?**  
Для тех, кто имеет свободное время, силы и желание помогать людям
  - 18** Добро.ру. Инструкция
  - 19** Сбор гуманитарной помощи
  - 20** Волонтёрские объединения Калужской области
- 21 Знай наших!**  
Великая история Великой страны
  - 21** Памятные даты военной истории России
- 22 Контакты**

# Страницка Редактора

**ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!**

Рады, что тебя заинтересовал этот материал!

## Что такое «Трудяга»?

Это ежемесячный электронный сборник материалов для работающей и семейной молодёжи Калужской области от ГБУ КО «Областной молодёжный центр».

Здесь ты сможешь узнать об актуальных новостях молодёжной политики региона и страны, о социальных мерах поддержки молодёжи, самых интересных мероприятиях **Областного молодёжного центра** и многом другом!

Мы сделали журнал удобным: Qr-коды можно не только сканировать, но и **нажимать** на них. Не волнуйтесь, мы проверяем все ресурсы и прикрепляемые файлы на безопасность. Кстати, в некоторых текстах тоже прячутся полезные ссылки!

## Нам важно твоё мнение!

Давай вместе сделаем «Трудягу» лучше! Если у тебя есть идеи или предложения по содержанию сборника, то:

- 1) Сканируй или нажми на Qr-код
- 2) Заполни и отправь анкету

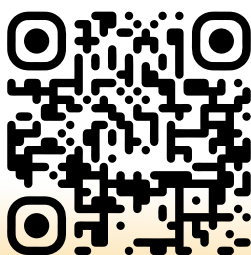
Если у тебя есть интересные идеи **мероприятий** для работающей молодежи Калужской области, можешь поделиться ими с нами в этой же анкете. Мы изучим все предложения и лучшие из них постараемся воплотить.



## Быть на связи с нами - просто!

Присоединяйся к сообществу **Работающей молодёжи Калужской области** и приглашай друзей!

А чтобы быть в курсе всех новостей молодёжной политики региона, подпишись на любой удобный для тебя ресурс ГБУ КО «Областной молодёжный центр»!



molodezh40.ru



@omkaluga



@molodezh40\_klg

# Новое в Законодательстве

«Ничто так плохо не знаем, как то, что каждый должен знать: закон»

Оноре де Бальзак

## Конституционный строй

**Совет Федерации назначил выборы Президента РФ на 17 марта 2024 года**

Постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

Подробнее читай в **Постановлении СФ ФС РФ от 07.12.2023 N 678-СФ «О назначении выборов Президента Российской Федерации»**

**Новый паспорт гражданина РФ может быть оформлен в виде документа, содержащего электронный носитель информации**

Правительство утвердило новое положение о паспорте гражданина РФ, устанавливающее, в частности, порядок оформления и выдачи паспорта, порядок его замены, уничтожения, срок действия, а также содержащее образец бланка паспорта и его описание.

Для учета паспортов и их бланков предусматривается ведение электронных записей с использованием системы «Мир».

Подробнее читай в **Постановлении Правительства РФ от 23.12.2023 N 2267 «Об утверждении Положения о паспорте гражданина Российской Федерации, образца и описания бланка паспорта гражданина Российской Федерации»**

**Детям, поступающим в общеобразовательные организации, а также лицам, впервые получающим паспорт гражданина РФ, будут вручаться просветительские материалы, направленные на ознакомление с основными историческими, географическими, культурными и иными научными фактами о России**

Также в перечне поручений: доработать проект федерального закона «О развитии креативных (творческих) индустрий в Российской Федерации» и обеспечить его рассмотрение в приоритетном порядке.

Подробнее читай в **Перечне поручений по итогам встречи с членами Общественной палаты (утв. Президентом РФ 23.12.2023 N Пр-2570)**

## Труд и занятость

**МРОТ с 1 января 2024 года установлен в сумме 19242 рубля в месяц**

Также законом с 2025 года соотношение МРОТ и медианной заработной платы устанавливается в размере не ниже 48 процентов.

Подробнее читай в **Федеральном законе от 27.11.2023 N 548-ФЗ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О минимальном размере оплаты труда»**

**Президент подписал новый закон о занятости населения**

Закон закрепляет определения таких понятий, как «граждане, впервые ищущие работу», «граждане, находящиеся под риском увольнения» и др. Определяются организационные основы противодействия нелегальной занятости, устанавливаются размеры минимальной и максимальной величин пособия по безработице. Закон вступает в силу с 1 января 2024 года, за исключением положений, для которых установлены иные сроки вступления их в силу.

Подробнее читай в **Федеральном законе от 12.12.2023 N 565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации»**

## Скорректированы основные задачи Долгосрочной программы содействия занятости молодежи на период до 2030 года

Так, внесенными изменениями к основным задачам Программы отнесены, в частности: содействие трудоустройству несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет; содействие трудоустройству отдельных категорий молодежи, испытывающей трудности в поиске работы; развитие цифровых систем в сфере труда и занятости молодежи и др.

В новой редакции изложены также план мероприятий по реализации Программы и целевые показатели ее реализации.

Подробнее читай в Распоряжении Правительства РФ от 17.01.2024 N 45-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 14.12.2021 N 3581-р»

## Социальное обеспечение

### Скорректирован порядок назначения и выплаты ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка

Вносимыми изменениями уточнены, в частности, основания для отказа в назначении ежемесячного пособия; в новой редакции изложены определение «единственный родитель ребенка», порядок расчета среднедушевого дохода семьи, а также перечень документов, необходимых для назначения ежемесячного пособия в связи с рождением и воспитанием ребенка.

Подробнее читай в Постановлении Правительства РФ от 28.11.2023 N 2010 «О внесении изменений в Постановление Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2022 г. N 2330»

### Ежемесячную выплату по уходу за ребенком-инвалидом смогут получать родители (опекуны), работающие на условиях частичной занятости

Согласно указу ежемесячные выплаты в размере 10 тыс. рублей по уходу за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет или инвалидом с детства I группы полагаются трудоспособным родителям (усыновителям) или опекунам (попечителям), неработающим либо осуществляющим трудовую деятельность на условиях неполного рабочего времени, в том числе на указанных условиях дистанционно или на дому. Указ вступает в силу с 1 января 2024 г.

Подробнее читай в Указе Президента РФ от 01.12.2023 N 912 «О внесении изменений в Указ Президента Российской Федерации от 26 февраля 2013 г. N 175 «О ежемесячных выплатах лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы»

### С 1 января 2024 года уточняются условия выплаты маткапитала

Внесенными поправками предусматривается, что дополнительные меры государственной поддержки будут предоставляться только лицам, имеющим российское гражданство на день рождения ребенка, и только при условии, что ребенок приобрел российское гражданство по факту рождения. Закрепляется, что при возникновении права на указанные меры государственной поддержки не будут учитываться дети, не приобретшие гражданства РФ по рождению.

Федеральный закон вступает в силу с 1 января 2024 года.

Подробнее читай в Федеральном законе от 25.12.2023 N 634-ФЗ «О внесении изменений в статью 3 Федерального закона «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей»



Больше о новом в законодательстве можно узнать [здесь](#). Ресурс обновляется регулярно.

# Молодёжь России

Пока Федеральное агентство по делам молодёжи готовит программу всероссийских мероприятий, в которых ты несомненно сможешь принять участие чуть позже, предлагаем тебе немного прокачать себя вместе с **Академией Росмолодёжи!**

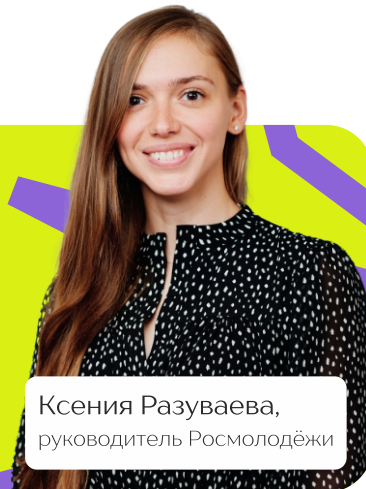
## Академия Росмолодёжи

Одной из ценностей Росмолодёжи является «непрерывное развитие». Мы верим, что только через постоянное самообразование мы сможем создавать опережающие условия и возможности для развития молодёжи нашей страны.

Уверена, абсолютно каждый сможет найти для себя подходящую образовательную программу, опираясь на собственные знания, умения, навыки, цели и задачи, а мы, в свою очередь, будем сопровождать вас на протяжении всего образовательного процесса.

Выбирайте программу из каталога, проходите обучение, оставляйте свои отзывы и пожелания по развитию наших программ.

Вместе мы можем больше!



Ксения Разуваева,  
руководитель Росмолодёжи

20+

программ



Для тех, кто делает первые шаги в карьере



Для тех, кто учит, наставляет, руководит



Для тех, кто работает в молодёжной политике



Для тех, кто реализует социальные проекты



- Работа на реальных примерах и кейсах
- Минимум теории и максимум практики
- Лучших отраслевых спикеров
- Высокие образовательные стандарты
- Очные, онлайн, смешанные форматы
- Непрерывная работа с выпускниками
- Передовые образовательные технологии

1

**Зарегистрируйся** на сайте Росмолодёжи или **войди**, если у тебя уже есть аккаунт.

**Ознакомься** с направлениями и **выбери** то, что интересно. На сайте представлены десятки постоянно обновляемых курсов.

2

3

Ты можешь проходить курсы **в удобном для тебя темпе**, обучение не привязано к определённому времени.

В процессе обучения ты будешь проходить **тестирования**, которые помогут усвоить и закрепить материал.

4



academy.myrosmol.ru

**До встречи  
в Академии!**

## ЗЕЛЁНОЕ ОБОСТРЕНИЕ!



Близится весна, а значит совсем скоро распухнет зелень. Только представьте: вы прогуливаетесь по лесу, вдыхаете свежий воздух, наполненный запахом только-только распустившихся листьев. Выходите на свою любимую полянку, а там... Видите последствия чужого пикника. Да, к сожалению, не все люди трепетно относятся к природе.

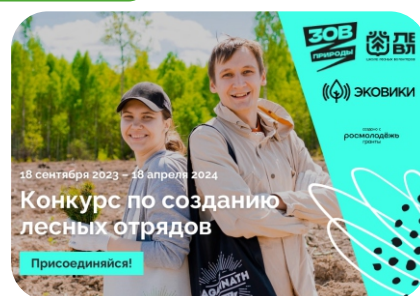
Чтобы помочь природе, которая дает нам дышать и питаться, можно сделать то малое, что в наших силах. Например, выезжая на природу, взять с собой мусорные мешки, и убрать не только за собой, но и за теми бессовестными ребятами. Вам не сложно, а зайчикам приятно!

А если вы не один, и как магнит притягиваете таких же ответственных и активных единомышленников, подумайте над тем, чтобы создать отряд лесных супергероев! А в помощь вам новый конкурс, который проводится при поддержке Росмолодёжи!

## КОНКУРС ПО СОЗДАНИЮ ЛЕСНЫХ ОТРЯДОВ

В рамках нового конкурса, проводимого на платформе **Ecowiki.ru**, до 18 апреля 2024 года сообщества могут помочь лесным территориям, рассказать об этом и получить **инвентарь для проведения полевых мероприятий**.

Конкурс проводится с целью повышения уровня экологической культуры среди молодёжи и распространения опыта экологической работы в лесной сфере.



## КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ?

Принять участие в конкурсе могут лица, достигшие 14-летнего возраста, постоянно проживающие на территории РФ. Отряд должен состоять **из 10 человек**. В него могут входить как взрослые эконоактивисты, так и школьники или студенты.

Для участия необходимо **до 18 апреля** создать экоотряд и провести не менее **3 тематических мероприятий**.

### Форматы мероприятий



Уборка лесных территорий



Обучение пожаротушению

Посадка деревьев



Помощь в создании экологических троп



1

Заполни заявку и создайте отряд

ХОЧЕШЬ? ТОГДА ПОЕХАЛИ!

2

Заведи мероприятия на платформе **Ecowiki.ru** в разделе «Мероприятия» и сдай отчёты

3

Не позднее **25 апреля 2024 года** в социальных сетях платформы посмотри итоги конкурса

4

Если вошёл в число победителей, то **получай подарки** для своего отряда!



По всем вопросам обращайтесь к куратору:  
Владислав Иванов +7 (966) 172-45-31  
[v.ivanov@eca-planet.com](mailto:v.ivanov@eca-planet.com)



# #Молодёжь 40

**ВСЕМ  
ГРАНТ**

**Всем Грант!** Под таким девизом заработало новое структурное подразделение Областного молодёжного центра – **Проектный офис**.

## ПРОЕКТНЫЙ ОФИС ДЛЯ МОЛОДЁЖИ!

Проектный офис – это коворкинг-пространство для творческой и инициативной молодёжи, которая горит идеей развивать и реализовывать свой потенциал создателя проектов.

Основная цель, которую мы ставим перед собой – вовлечение молодёжи в проектную деятельность и увеличение количества успешных проектных заявок от Калужской области на всероссийских грантовых площадках.

Наша задача сделать так, чтобы проектное мышление помогало воплощать в жизнь самые смелые и важные идеи, которые рождаются в сердцах молодёжи.

**Елизавета Архипова, руководитель Проектного офиса**



Проектный офис – это место творчества и силы, в которое может прийти любой желающий за помощью в оформлении и генерации проекта.

Здесь располагаются зоны с ноутбуками, мягкие зоны для размышлений и отдыха, а также в ближайшее время проектный офис распахнёт свои двери для масштабных образовательных программ и интерактивных форм работы в области проектной деятельности.

**Образовательные интенсивы**

**Питчинги проектов**

**Индивидуальные консультации**

**Игротеки**

**Сопровождение на грантовых конкурсах**

Проектный офис – это место творчества и силы, в которое может прийти любой желающий за помощью в оформлении и генерации проекта.

Здесь располагаются зоны с ноутбуками, мягкие зоны для размышлений и отдыха, а также в ближайшее время проектный офис распахнёт свои двери для масштабных образовательных программ и интерактивных форм работы в области проектной деятельности.



**ЕСТЬ ИДЕЯ ПРОЕКТА? ТОГДА ТЕБЕ К НАМ!**

**Контактная информация:**

ГБУ КО «Областной молодёжный центр»

г. Калуга, ул. Салтыкова-Щедрина, д.10, каб. 103

+7 (965) 706-77-25 – Елизавета Архипова

**ВСЕМ ГРАНТ!**

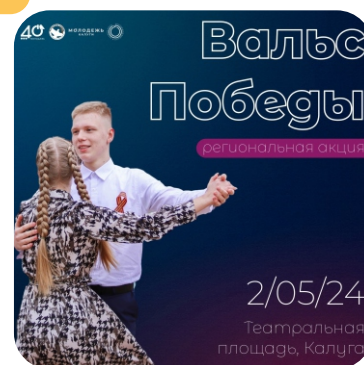


## СТАНЦУЕМ «ВАЛЬС ПОБЕДЫ»!

Акция «Вальс Победы» – уникальный проект движения «Волонтеры Победы», посвященный Победе в Великой Отечественной войне.

Вальс Победы – это символ единства поколений, уважения нашей армии, одержавшей победу над фашистской Германией. Из года в год по всей стране желающие выходят на улицы и кружат в победном танце.

Вальс Победы – это дань памяти. В знак вечной благодарности вальс танцуют внуки и правнуки победителей.



В этом году на площади единовременно планируется собрать **около 150 пар**. Добровольцы исполнят на Театральной площади завораживающий танец, а затем пригласят повальсировать под музыку военных времён случайных прохожих.

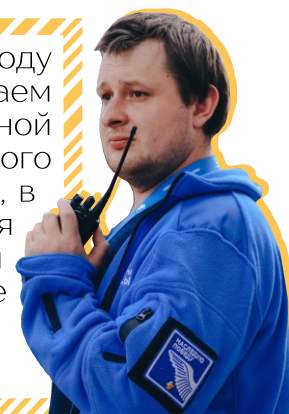
## АКЦИЯ СОСТОИТСЯ 2 МАЯ В 15:00



Именно в этот момент в далеком 1945 году сопротивление противника в столице нацистской Германии прекратилось, остатки берлинского гарнизона сдались в плен. И хотя война будет длиться еще целых 6 дней, Берлин был окончательно взят Советской армией, а противник утратил какие-либо надежды на возможность дальнейшего ведения военных действий.

В этом году мы начали подготовку намного раньше. Если в прошлом году первая репетиция состоялась только в марте, то в этот раз мы начинаем уже в январе. Планируется, что на центральной площадке – Театральной площади вальс в этом году исполнят одновременно 150 пар. А для этого нужно значительно больше времени на подготовку. Для сравнения, в прошлом году на площадь вышли 89 пар. Поэтому уже в начале января мы провели большую информационную кампанию, которая дала свои результаты. На данный момент для участия в акции уже зарегистрировали более 130 человек.

**Артём Митрохин, председатель Регионального штаба Движения**



В ближайшее время под руководством профессионального педагога ГБУ КО ОМЦ добровольцам предстоит изучить движения танца и научиться не просто танцевать, а делать это в полной синхронности со своими коллегами. Для этого планируется организовать более сорока репетиций. Помимо Калуги, Вальс Победы исполнят и в других населенных пунктах области, где репетиции танца начнутся в самое ближайшее время.

## КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ?

**Шаг 1** Создайте личный кабинет на [волонтерыпобеды.рф](http://волонтерыпобеды.рф)

**Шаг 2** Найдите на сайте мероприятие «Вальс Победы» или перейдите **по этой ссылке**

**Шаг 3** Заполните анкету участника акции

**Шаг 4** Дождитесь звонка от куратора



## ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЗИМЫ!

Зима в этом году выдалась просто прекрасная: очень снежная, в меру морозная, очень и очень уютная!

Предлагаем вам насладиться последним зимним месяцем и провести время ярко, весело, активно, а самое главное – с пользой для здоровья!

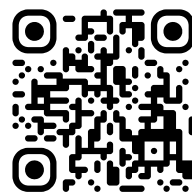


### Фестиваль «Золотая рыбка»

Барятинский район, с. Милятино  
**10 февраля 2024**

Любите рыбачить, а ещё спортивный азарт и яркие эмоции? Тогда именно вас ждёт акватория Милятинского водохранилища, где пройдет фестиваль по подлёдному лову рыбы. На фестиваль приглашаются все желающие! Приезжайте поучаствовать, «поболеть» или просто подышать свежим воздухом.

К соревнованию приглашаются команды в составе 3-х человек. Для участия необходимо подать заявку. Победителей ждут призы, а всех участников – дружеское общение, полезный обмен опытом, ну и, конечно же, шурпа! Ознакомьтесь с регламентом и найти форму заявки можно по ссылке (отсканируйте или нажмите на Qr-код).



vk.com/  
ecoparkmilatino

### Китайский Новый год

Боровский район, дер.Петрово  
**10 и 11 февраля 2024**

Отпраздновать Китайский Новый год всей семьёй приглашает **ЭТНОМИР!** Будем играть в китайские настольные игры, вытаскивать печенья с предсказаниями, по всем церемониальным правилам пить чай и устроим шествие с огненным драконом! На мастер-классах займёмся изготовлением китайских праздничных фонариков,



ethnomir.ru

научимся плести узелки, поупражняемся в ушу и цигуне, обязательно сделаем фигурку Дракона. Будут и танцы, и песни, и астрологические прогнозы. А субботним вечером – грандиозное фаер-шоу!

Приезжайте в ЭТНОМИР 10 или 11 февраля с драконом – и получите входной билет в парк бесплатно! Без паники: дракон может быть в виде брошки, изображения на одежде, игрушечным или даже татуировкой – в любой вариации!

### День влюбленных по-калужски

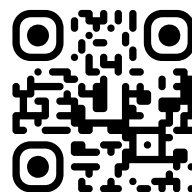
Износковский район, дер. Гамазюки  
**10 февраля 2024**



В рамках регионального событийного проекта «Калужская зима» на базе отдыха «Сафари Парк» состоится зимний романтический праздник!

В программе: традиционное русское чаепитие с калужскими пирогами, катание на санях-дровнях с домовёнком, веселые конкурсы и викторины, стрельба по сердечкам-мишеням из пейнтбольных ружей, а также иллюзионное шоу от Александра Орлова (фокусы, иллюзии, левитация предметов и человека).

Кстати, организаторы обещают фирменные подарки всем гостям! О том, как попасть на мероприятие читай на сайте организатора (отсканируйте или нажмите на Qr-код).



vlesu.ru

## Сноутаг Квань 2024

г. Калуга, ул. Трамплинная, д.1В  
17 февраля 2024



Сноутаг – это спуск на самодельных санях, который пройдет в Горнолыжном Комплексе «Квань». Приехать на мероприятие можно как в качестве зрителя, так и в качестве участника!

Если хотите принять участие в спуске, то соберите свою команду от 1 до 5 человек, придумайте себе яркое название, зарегистрируйтесь в конкурсе не позднее 10 февраля и соорудите самые необычные сани из любых доступных материалов и любых



vk.com/  
event224081193

размеров!

Заезды участников будут оценены членами жюри, а также зрительским голосованием, таким образом будут выбраны лауреаты по нескольким номинациям.

Подробнее о конкурсе читайте на сайте организатора (отсканируйте или нажмите на Qr-код).

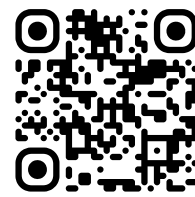


## Праздник русского самовара

г. Юхнов, ул. Рябиновая, д.2/19  
17 февраля 2024

Эко-парк «Юхновград» приглашает на праздник русского самовара, где гостей будет встречать самоварная станция. Вы сможете продегустировать самый вкусный натуральный чай и увидеть экспозицию старинных самоваров. Так же в программе фестиваля: народные гуляния и игры, выступления артистов, мастер-классы, интересные экскурсии, вкусные угощения, конкурсы.

Кстати, первый конкурс организаторы уже запустили. Это фотоконкурс «У самовара». Условия участия достаточно просты: до 15 февраля пришлите организаторам фотографии с самоваром. Подробные условия участия можно найти по ссылке (отсканируйте или нажмите на Qr-код).



kwan-park.com

**Настоятельно рекомендуем** посетить Туристический портал Калужской области. Там можно найти множество интереснейших экскурсий, выставок, фестивалей и других мероприятий на любой вкус и интерес!



visit-kaluga.ru

# Молодому Специалисту

А ты знал, что Правительство Калужской области оказывает молодым специалистам региона **материальную поддержку**?



**Молодой специалист** Калужской области – это выпускник образовательной организации в возрасте до 35 лет включительно, принятый на работу в организацию не позднее чем через три месяца после получения документа об образовании.

Подробнее читай в **Законе Калужской области «О молодом специалисте в Калужской области»** от 4.02.2005 г. № 25-ОЗ

Материальная поддержка оказывается молодым специалистам, включенным в **Реестр молодых специалистов Калужской области**, в течение трех лет нахождения в реестре за каждый фактически отработанный год.

Подробнее читай в **Постановлении Правительства Калужской области** от 13.02.2006 г. №26 «Положение о порядке ведения реестра молодых специалистов в Калужской области»

В реестр могут быть включены только те молодые специалисты, которые трудоустроены в государственные или муниципальные учреждениями Калужской области по основному месту работы.

Подробнее читай в **Постановлении Правительства Калужской области** от 12.04.2007 г. №94 «Об утверждении Положения о порядке оказания материальной поддержки молодым специалистам в Калужской области»

## Как попасть в реестр молодых специалистов?

- Шаг 1.** Скачай, распечатай и заполни **бланк заявления**. Не забудь собрать все документы, указанные в заявлении!
- Поддай заявление одним из способов:
- Шаг 2.** Через **портал Госуслуги** (введи запрос «Реестр молодых специалистов в Калужской области» или перейди **по этой ссылке**)  
Лично или Почтой России в **Управление молодежной политики Калужской области** по адресу: 248016, г. Калуга, ул. Пролетарская, д. 111, этаж 7, каб. 702 (тел.: +7 (4842) 719-244, Ксения Ивановна Червакова)
- Шаг 3.** Ищи результаты рассмотрения документов на сайте **molodezh40.ru** или в группе **«Молодые специалисты Калужской области»** Вконтакте (документы рассматриваются в течение 25 рабочих дней)

## Когда и как производятся выплаты?

Выплаты производятся **на банковский счёт** молодого специалиста **трижды**, по истечении **12, 24 и 36 месяцев** с даты включения в Реестр. Выплаты производятся на основании справки с места работы или выписки из электронной трудовой книжки (или заверенной копии трудовой книжки). Документы необходимо направить в Отдел информационного обеспечения и социальной поддержки молодежи **ГБУ КО «Областной молодёжный центр»** на электронную почту **molvpl.kaluga@mail.ru** в срок, указанный в **Графике запроса подтверждающих документов**.

## Где получить больше информации?

**ГБУ КО «Областной молодёжный центр»**

**Адрес:** г. Калуга, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 10, каб. 108

**Отдел информационного обеспечения и социальной поддержки молодежи**

**Тел.:** +7 (4842) 56-32-10, Наталья Александровна Грибкова

**E-mail:** molvpl.kaluga@mail.ru



## ПОКОРЯЕМ ПЕРВУЮ РАБОТУ!

Диплом получен, к нему прилагаются превосходные знания и выработанные во время практики навыки. Пройден этап поиска работы, и вот оно: **заключен трудовой договор**. Казалось бы, о чём ещё волноваться? Но перед выходом на работу накатывает очередная волна переживаний и беспокойств. И это **абсолютно нормально!** Ведь вы впервые выходите в мир профессионалов, и ситуации, которые застигнут вас врасплох, неизбежны. И это тоже **абсолютно нормально!**



Мы подготовили **10 советов**, которые помогут выстоять на вашей первой работе. Так что взяли волю в кулак и **поехали, трудяги!**



### **Всё происходит очень быстро**

Как только вы окажетесь в новом коллективе, все начнет стремительно развиваться. Вам поручат задачи, которые надо а) **решить**, б) решить **вовремя**. Чтобы не метаться от одного пожара к другому, составьте план действий, чтобы успеть сделать всё, и твердо следуйте ему. Кстати, в помощь вам **планеры!**

### **Многое придётся решать самому**

Вы больше не стажер, когда любой ваш шаг под контролем наставника. Самое время начать всё делать самому. Будьте готовы, что вам не будут уделять столько внимания, сколько тогда, когда вы были стажёром. Не ждите, что вас будут хвалить за каждую решенную задачу (**для их решения вас и наняли**), а если очень переживаете, как справляетесь — спросите вашего начальника.



### **Ваше мнение учитывается**

Проявите не только самостоятельность, но и креативность. От вас ждут **новых идей и методов**. Определяйте проблемы и находите лучшие решения. То, что вы новенький, не значит, что ваше мнение не имеет значения. Вас взяли на работу не просто так. Креативность — это то, чего от вас ждут и что поможет двигаться по карьерной лестнице.

### **Уделите время обучению**

Вполне нормально, что вы можете чего-то не знать и не уметь. Но ненормально к этому не стремиться. Ваша первая работа — это ещё и обучение. Начиная с того, как управлять своим временем, успевать делать работу в срок, работать в команде, так и специальным навыкам по вашей специальности. Поэтому, если у вас есть возможность для повышения квалификации, **обязательно воспользуйтесь этим.**



### **Почта и мессенджеры**

В зависимости от предыдущего опыта вы, возможно, не привыкли ответственно подходить к поддержке переписки. Однако, в мире профессионалов необходимо отвечать на письма и сообщения вовремя. Помните, что у всех, с кем вы имеет дело по работе, есть жесткие сроки и начальство, перед которым они отчитываются.

Поэтому читайте и **всегда отвечайте**. Чем раньше, тем лучше. Только не забывайте внимательно перечитывать письма и сообщения перед отправкой — скорость ответа не будет оправданием грамматических или орфографических ошибок. Отдельная тема — **голосовые сообщения**. Тут и обсуждать нечего: это **НЕэтично** и **НЕпрофессионально**, забудьте раз и навсегда.

## Нетворкинг!

Продолжайте заводить **новые контакты**. Посещайте корпоративные выезды, мероприятия, связанные с вашей индустрией, узнавайте ближе коллег. Новые связи обязательно пригодятся в будущем, независимо, будет ли это когда вы решите менять работу, или когда будете искать помощь для своего проекта.



## Жизнь – не только работа



Во времена учёбы легко было находить время на отдых, увлечения и развлечения. Теперь, когда вы стали жить взрослой жизнью, необходимо приложить дополнительные усилия, чтобы **остаться активным, здоровым** и не выгореть эмоционально.

Всегда находите возможности: придумайте себе хобби, вступите в ассоциацию выпускников, волонтерские проекты или что-то ещё. Встречайтесь после работы с коллегами — будь то бар, спортзал или боулинг. Придется сделать усилия для развития вашей теперешней социальной жизни. Но все это — возможности новых знакомств и продуктивного отдыха.

## Фиксируйте все достижения

На протяжении своей карьеры, особенно на первой работе, отслеживайте **всё, что вы делаете**. Будь это статьи, протоколы с «мозговых штурмов», обзоры финансовой отчётности для клиентов, планы мероприятий или онлайн-маркетинговая кампания — всё имеет значение. Сохраняйте все файлы в отдельную папку — при необходимости это поможет вам обсудить проделанную работу с боссом, или предоставить интервьюерам в будущем.



## Если профессионал, то всегда профессионал



Нет оправдания непрофессионального поведения с того момента, как вы начали работать как профессионал. Каждый раз, когда вы находитесь в присутствии коллеги, вы должны выглядеть и действовать соответственно. Правила просты: приходите вовремя, будьте вежливы и следите за речью и поведением. Подумайте о должности, которую вы хотите занимать через пару лет и ведите себя, как будто вы уже ее занимаете. Профессиональное поведение откроет множество дверей в вашей карьере.

## Позитив (банально, но всё же)

Помните, что всегда нужно смотреть на все с положительной стороны. Работа может ошеломить вначале, но потом некоторые из ваших обязанностей станут утомительными. Вне зависимости от стресса из-за дедлайнов на работе или скукоты от ее однообразности, важно оставаться на позитивной волне. **Запомните:** люди, которые жалуются на работу, никогда не будут столь успешны, как те, кто утешает их. Да и потом, если читали «Трансерфинг реальности», то наверняка знаете, что слова и мысли материальны. Не раскачивайте маятник негатива, раскачивайте маятник позитива!



**Ну и последнее:** если вы будете ответственно подходить к работе и не забывать о правилах, описанных выше, велика вероятность того, что опыт работы на первой должности окажется достаточно приятным. Встречайте новые задания с улыбкой, и ваша карьера пойдет в гору.

**Верь в себя, как мы в тебя, трудяга!**

# Молодым Родителям

«Семья — это не просто основа государства и общества, это духовное явление, основа нравственности»



Владимир Путин



2024  
ГОД СЕМЬИ



семья2024.рф

22 ноября 2023 года Президент РФ Владимир Путин подписал Указ, согласно которому **2024 год объявлен Годом семьи**. В Год семьи особое внимание уделено сохранению традиционных семейных ценностей. К ним относятся любовь, верность, уважение, взаимопонимание и поддержка. Эти ценности являются основой крепкой и счастливой семьи. Крепкая семья — это залог стабильности и процветания общества.

Следить за новостями, касающимися Года семьи можно на сайте **семья2024.рф**. Здесь, помимо документов, вы сможете найти самые свежие новости о мерах государственной поддержки для семей и анонсы ближайших всероссийских мероприятий!

## ЗАПУСК ПРОЕКТА ДЛЯ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

В Калужской области уже в феврале мы запускаем свой **проект для молодых семей!**

Проект **«Молодые счастливые»** разработан с целью создания условий, в которых молодая семья сможет получить всестороннюю поддержку и реализовать свои способности и таланты.

В рамках проекта в 2024 году мы проведём много мероприятий, которые будут интересны каждому из членов вашей семьи. А вот и первые!



### Встреча с психологом «Папы в деле»

**21 февраля в 18.00** в Областном молодёжном центре пройдёт встреча с **Натальей Зарудневой** — практическим психологом, консультантом линии экстренной психологической помощи.

На встрече мы поговорим о том, какова роль отца в воспитании ребёнка, поделимся практическими методами по укреплению отношений между отцом и ребёнком, которые можно применить в повседневной жизни, и ответим на все ваши вопросы!

Для тех, кто не сможет посетить встречу очно, мы проведем трансляцию в группах **Работающей молодёжи Калужской области** и **Областного молодёжного центра**.

### Онлайн-марафон «Мой Защитник»

К Дню защитника Отечества запустим онлайн-марафон, где вы сможете рассказать о своих Защитниках и поздравить их с наступающим праздником! Условия участия максимально просты: предлагаем вам выполнить любое понравившееся задание и опубликовать его результат на своей странице ВКонтакте с нашими хэштегами!

Задания мы уже подготовили, опубликуем их **16 февраля** в группах **Работающей молодёжи Калужской области** и **Областного молодёжного центра!**



ПОЗДРАВЬ СВОЕГО ЗАЩИТНИКА!



@trudmol40

@omckaluga

**БУДЕТ ЗДОРОВО, ОБЕЩАЕМ!**

## ОТНОШЕНИЯ «ПО-ВЗРОСЛОМУ»

Абсолютно каждый человек в какой-то момент жизни задумывается о том, **как строятся отношения**, и в чём секрет их **прочности** и **долговечности**. Проходящие по улице пожилые пары, которые мило держатся за руки, заслуживают уважения, не так ли? Невольно возникает вопрос: как им удалось сохранить любовь и нежные теплые чувства сквозь долгие годы?



А секрет вот в чём: **счастливый брак** – это постоянная **работа над отношениями**. Мы привыкаем к присутствию партнера и перестаем подпитывать чувства. Как не допустить «холода» в браке, и что делать, если к тому идёт? Давайте разбираться.



### Психология мужчин в браке

Мужчине важно быть в семье **абсолютным авторитетом**. Его самооценка полностью зависит от безусловной веры супруги в его силы. Если женщина не верит в своего мужчину, он перестанет верить в самого себя, станет апатичным. Также для мужчины важно **личное пространство** и **свобода выбора**. Мужчины зачастую переживают трудности самостоятельно. Этот факт нужно принять и не пытаться требовать разговоров и проявления чувств в сложные периоды. И ещё: по своей природе все **мужчины – самцы**. Им приятно видеть рядом с собой красивую и самодостаточную женщину. Они всегда будут обращать внимание на привлекательных особ, а задача партнерши – всегда быть вне конкуренции, той единственной и неповторимой.



### Психология женщин в браке

Женщине в браке важно ощущать себя в **безопасности**, чувствовать уверенность, что муж станет принимать серьезные решения и сможет справиться с проблемами. Также женщине важно, чтобы возлюбленный проявлял **внимание** к ее переживаниям, мыслям и мечтам. Когда мужчина не хочет или не может понять свою женщину, она замыкается в себе, либо ищет понимания в другом месте. Женщинам всегда приятны **комплименты**, однако многие мужчины одаривают красивыми словами возлюбленную только в периоды ухаживания до брака. Слова восхищения им кажутся бессмысленными, ведь главное доказательство любви уже стоит в паспорте. Ей хочется романтики и сюрпризов, **чувствовать себя желанной**.

## Виды отношений

1

**Сотрудничество.** Самые гармоничные взаимоотношения. В семье всегда поддерживают друг друга, каждый из партнеров умеет договариваться. Конфликтные ситуации решаются конструктивным диалогом. Роли в таком союзе распределяются исходя из индивидуальных возможностей партнеров.

2

**Паритет.** Союз держится на основе взаимной выгоды. От первого вида отличается более низким уровнем эмоциональной привязанности и взаимопомощи. Муж и жена стремятся к личной выгоде, но при необходимости способны договориться.

3

**Соревнование.** Отношения развиваются гармонично и доброжелательно, но «ложку дегтя» добавляет постоянное стремление обоих к лидирующим позициям. Превосходство достигается не за счёт унижения партнера, а соревновательным способом по достижению успеха в различных сферах.

4

**Конкуренция.** Один из супругов доказывает свое превосходство любыми способами и самоутверждается при промахах или неудачах партнера. Параллельно в паре присутствуют ревность и зависть. Несмотря на негатив, союз может просуществовать долгие годы, если в отношениях есть чувства, общие интересы и цели.

5

**Антагонизм.** Дисгармоничная модель семьи, где отсутствует взаимопонимание и общность интересов, постоянно назревают конфликтные ситуации. Как правило, такие пары распадаются с утратой страсти и привязанности.



## Простые истины

Несмотря на банальность нижеизложенных правил, многие пары зачастую ими пренебрегают. И очень напрасно.

Рекомендуем сохранить эти правила, периодически обращаться к ним и анализировать свои отношения со своим партнером.



**Уважение.** Искреннее взаимоуважение – основа отношений. По-другому не бывает. Какой бы ни была ваша вторая половинка, важно помнить о главном – вы осознанно выбрали этого человека, со всеми его особенностями, убеждениями, привычками и т.д.

**Честность.** В настоящей дружной семье нет места недоговоренностям. Каждому из супругов стоит обсуждать все волнующие моменты, рассказывать обо всех ситуациях, даже если совершили ошибку. Недосказанность приводит к недоверию. А недоверие сеет раздор в семьях, супруги отдаляются друг от друга.

**Забота.** Оказание физической и моральной поддержки играет важную роль в семье. Проявление внимания вызывает нежные эмоции и сближает. Заботящиеся друг о друге пары являются самыми крепкими. И да, не скупитесь на ласковые прикосновения и теплые слова. Атмосфера любви и доброжелательности проецирует здоровый психологический климат в доме.

**Общение.** Разговоры не должны состоять только из обсуждения насущных проблем. Уделяйте время простым душевным посиделкам, стройте вместе планы, мечтайте. Во время общения избегайте грубых слов и едких подшучиваний, формируйте приятную дружескую атмосферу.

**Личное пространство.** Не нужно «душить» своего партнера любовью, не давая ему даже минутки отдыха. Постоянное присутствие своей половинки, пусть даже и обожаемой, со временем надоедает. У обоих супругов должно быть хобби, собственное развитие, друзья, да и просто время наедине с собой и своими мыслями.

**Домашние дела.** Часто на женщин помимо работы взваливается огромный груз забот по дому, уходу за детьми. Мужу нужно по мере возможности оказывать помощь, чтобы жена не превратилась в замученную домохозяйку.

## Советы психологов

Чтобы снизить риск отчуждения между мужем и женой, психологи рекомендуют:

- никогда не добиваться желаемого посредством манипуляций;
- избегать оскорбительных слов в адрес партнера;
- в конфликтных ситуациях не применять закрытые жесты;
- оставлять рабочие проблемы за порогом своего дома;
- не копить раздражение и обиды, а проговаривать их.

## Так вечная любовь – это миф или реальность?



Вечная любовь есть, но она дается нелегко. Это результат каждодневной многолетней работы над отношениями. Ради любимого человека стоит иногда жертвовать своими интересами и приходиться к компромиссным решениям, научиться прощать и смиряться с недостатками, проходить вместе через реалии жизни и финансовые трудности. Разводы чаще возникают в тех случаях, когда супруги пускают свои отношения на самотек.

И напоследок еще один секрет от психологов – больше шутите и смейтесь. Юмор избавляет от неловких ситуаций и помогает разрешить нелепые ссоры при выяснении отношений. Позитив – это фильтрующие лучики света в семьях, не допускающие серости и негатива в жизни.

# Хочешь помочь?

Сегодня, как никогда, мир нуждается в добрых делах.

Если у тебя есть свободное время, силы и желание помогать людям – задумайся о **Добровольчестве**.

Стать волонтером может каждый. При этом профессия и взгляды на мир не имеют значения.

Для желающих стать волонтером и найти возможность для помощи существует портал **Добро.ру**.

**«Доброволец»** или **«Волонтер»** – человек, который безвозмездно выполняет какую-либо работу или занимается общественной деятельностью.

Правовую информацию можно найти в **Федеральном законе «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» от 11.08.1995 №135-ФЗ.**

## Как зарегистрироваться на портале **Добро.ру**?

**Шаг 1.** Сканируй или нажми на **QR-код** для регистрации на портале, заполните обязательные поля.

**Шаг 2.** После заполнения формы регистрации тебе на почту поступит письмо. Перейди по ссылке из письма, чтобы активировать аккаунт.

**Шаг 3.** Нажми кнопку **«Хочу помочь»** на главной странице.

**Готово!** Теперь ты видишь список добрых дел, которые сможешь осуществить!



## Как узнать о добровольчестве в Калужской области?

Развитие добровольчества на территории Калужской области – одно из приоритетных направлений региональной молодежной политики.

С 2018 года на базе ГБУ КО «Областной молодежный центр» функционирует **Ресурсный центр добровольчества Калужской области**.

Центр осуществляет комплексную организационную, консультационную, методическую поддержку волонтерским организациям и объединениям и добровольцам в регионе.



**РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ  
КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ**



Здесь вы найдёте методические разработки Ресурсного центра.

Больше информации о деятельности Ресурсного центра – в **группе ВКонтакте**.

**Контактная информация:**

г. Калуга, ул. Ленина, д. 74, каб. 117  
+7 (4842) 79-43-99

## ГУМАНИТАРНАЯ ПОМОЩЬ #МЫВМЕСТЕ

В тяжелые времена людям как никогда нужна поддержка.

**Штаб #МыВместе** на протяжении 3 лет помогает населению в решении острых проблем, связанных с глобальными мировыми событиями.

Они были первыми, кто отреагировал на вспышку вируса в 2020 году, и первыми, кто организовал человеческий ресурс для помощи военнослужащим, участвующим в специальной военной операции, а также их семьям.

На текущий момент в России открыто более 500 штабов #МыВместе, организация также расширила свой функционал. Теперь участники штаба формируют аптечки, плетут маскировочные сети, помогают поддерживать связь между семьями и военнослужащими, доставляют посылки, способствуют оказанию психологической помощи. Ведётся активная работа по привлечению к общему делу волонтерских объединений, а также по организации единого структурного подхода по решению актуальных задач.



## С ОСЕНИ 2022 ГОДА СОБРАНО И ОТПРАВЛЕНО:



**30+ тонн** гуманитарного груза      **2150+** посылок бойцам

**30+ млн. рублей** добровольных пожертвований



Для добровольных пожертвований открыт **народный счёт «Своих не бросаем Z»**, на которых ежедневно перечисляются средства от жителей региона, индивидуальных предпринимателей и организаций. Эти финансовые средства направляются на покупку всего необходимого для мобилизованных.

Несмотря на огромные объёмы реализуемой работы, штабу #МыВместе и его адресатам всё ещё требуется помощь. Вы также можете стать частью общего движения и помочь Родине. В данный момент реализуется очередной **сбор гуманитарной помощи**, которая будет поставлена нашим бойцам в зону СВО.

## ЧЕМ МОЖНО ПОДЕЛИТЬСЯ?



- материалами для обустройства блиндажей
- тёплой одеждой и нательным бельём
- продуктами длительного хранения
- прочими специфическими средствами

Полный список необходимого можно найти **здесь!**



Всё вышеперечисленное принимается в волонтерском штабе #МыВместе  
**Адрес:** г. Калуга, ул. Ленина, д.74, 1 этаж, каб. 117  
**Время работы:** по будням с 10.00 до 18.00  
**Телефон:** 8 (4842) 200-165

# ВОЛОНТЁРСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

В Калужской области действует множество волонтерских объединений, ряды которых может пополнить любой желающий. Самые крупные из них:



## Волонтеры акции взаимопомощи «#МыВместе»

Сегодня волонтерский штаб «МыВместе» оказывает поддержку призванным по мобилизации жителям из Калужской области, в частности – осуществляет сбор гуманитарной помощи и индивидуальных посылок.

Волонтеры Калужской области оказывают активную поддержку штабу: занимаются приемом гуманитарной помощи, проводят консультации по телефону «горячей линии», оказывают помощь семьям мобилизованных.



@mjvmeste40

«Волонтеры Победы» – это не флаги, не фирменный стиль, не громкие лозунги, а личная история каждого, чья память о вкладе его родных и близких в дело Великой Победы больше, чем просто память. Мы проводим всероссийские и международные акции, заботимся о ветеранах, помогаем в благоустройстве памятных мест, восстанавливаем историю семьи, популяризируем современные достижения России с помощью интересных форматов и не даем жителям всего мира забыть правдивую историю.

## Волонтеры Победы



@kaluga.zapobedy



## Поисковое Движение России

Общероссийское общественное движение по увековечению памяти погибших при защите Отечества. Активисты Движения занимаются полевой и архивной поисковой работой: выезжают на поля сражений, но и работают в архивах, помогают родственникам узнать о судьбе своих близких, ухаживают за воинскими захоронениями, составляют Книги Памяти, реализуют просветительские проекты, проводят выставки по итогам поисковых работ.



@rfpoisk\_40

## Региональное отделение Российского Красного Креста

Команда Российского Красного Креста предоставляет целый ряд услуг, включающих оказание помощи в чрезвычайных ситуациях, осуществление медицинских и социальных программ.

В своей работе все участники движения руководствуются семью основополагающими принципами: гуманность, беспристрастность, нейтральность, независимость, добровольность, единство и универсальность.



@redcross\_40



Волонтеры  
медики

## Волонтеры-медики

Волонтеры-медики помогают в медицинских организациях, обучают правилам первой помощи, сопровождают спортивные и массовые мероприятия, занимаются профилактикой заболеваний, содействуют развитию донорства крови и костного мозга, популяризируют здоровый образ жизни, проводят профориентационную работу среди школьников, оказывают психологическую помощь населению.



@volmedic\_40

Переходи по ссылкам (жми на текст) или сканируй QR-коды и делай добрые дела!

# Знай Наших!

7 ЯНВАРЯ



## **Сражение при Шейново**

В этот день в 1878 году началось сражение под Шейново, в которой русские войска одержали стратегическую победу над турецкой армией.

Во время русско-турецкой войны Шейново вошло в район укрепленного лагеря. Когда в конце ноября 1877 года пала Плевна, главнокомандующий русской армией, решился, несмотря на наступившие холода, перейти Балканы и двинуться к Адрианополю и далее. Сражение при Шейново – одно из завершающих сражений русско-турецкой войны 1877–1878 г.



12 ЯНВАРЯ



## **Висло-Одерская операция**

В этот день началась наступательная операция советских войск на правом фланге советско-германского фронта в 1945 году.

В ходе операции от немецких войск была освобождена территория Польши к западу от Вислы и захвачен плацдарм на левом берегу Одера, использованный впоследствии при наступлении на Берлин. Операция носила стремительный характер – на протяжении 20 суток советские войска продвигались на расстояние от 20 до 30 км в день. За это время они преодолели 7 укрепленных рубежей противника и 2 крупные водные преграды.



17 ЯНВАРЯ



## **Освобождение Варшавы**

17 января 1945 года силами 1-го Белорусского фронта и 1-й армии Войска Польского была освобождена столица Польши – Варшава. Город находился в оккупации с 28 сентября 1939 г. С 1940 года на территории Польши действовали силы сопротивления, которые не переставая вели борьбу с оккупантами. За освобождение Варшавы была учреждена награда – медаль «За освобождение Варшавы». Медаль получили более 690 тыс. человек.



27 ЯНВАРЯ



## **День снятия блокады города Ленинграда**

В этот день в 1944 году советские войска освободили от блокады немецко-фашистских войск город Ленинград. Блокада продолжалась с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года.

Город находился в пределах досягаемости артиллерии и авиации осаждающих, а также военно-морских сил противника. В результате этого начавшийся в Ленинграде массовый голод, усугубленный особенно суровой зимой, проблемами с отоплением и транспортом, привел к сотням тысяч смертей среди его жителей.

После прорыва блокады в январе 1943 года снабжение города было постепенно нормализовано.



# Контакты

## ПРОЧИТАЛИ? А ТЕПЕРЬ - ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ!

Сборник информационно-методических материалов для работающей молодёжи Калужской области «Трудяга» издаётся ежемесячно **отделом организации и сопровождения мероприятий ГБУ КО «Областной молодёжный центр».**

Основные направления деятельности отдела:

Организация мероприятий для

работающей молодёжи

молодых семей

талантливой молодёжи

Если у Вас есть вопросы и предложения, касающиеся направлений нашей деятельности – будем рады сотрудничеству!

**Отдел организации и сопровождения мероприятий  
ГБУ КО «Областной молодёжный центр»**

**Адрес:** г. Калуга, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 10, каб. 207, каб. 109

**Тел.:** +7 (4842) 50-98-66

**E-mail:** kd\_omz@mail.ru, stud-ks@yandex.ru

## РАДЫ СТАРАТЬСЯ ДЛЯ ВАС!

Автор и составитель сборника – **Татьяна Пронина**

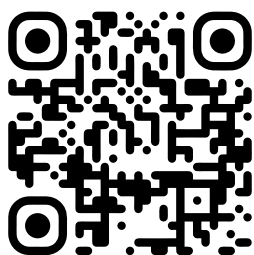
Редактура и вёрстка – **Ирина Иванова**

Присоединяйся к сообществу **Работающей молодёжи Калужской области** ВКонтакте, чтобы не пропустить следующий выпуск!

И не забудь подписаться на ресурсы **ГБУ КО «Областной молодёжный центр»**, чтобы быть в курсе всех молодёжных событий региона!



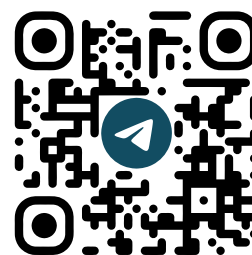
@trudmol40



molodezh40.ru



@omckaluga



@molodezh40\_klg