

ЛИЧНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ И ПРОФИЛЕЙ В СОЦ.СЕТЯХ

ЖУР-3-19-04, Чагина Анастасия
Андреевна

ИНСТАГРАМ АККАУНТ

- Лента инстаграм аккаунта обновляется довольно часто
- Есть одна рубрика – Дневник молодого журналиста, где я рассказываю разные истории, связанные с работой в редакции
- Часто выходят посты на личные и актуальные для многих темы
- Интересный факт – я не выкладываю фотографии без своего лица

chaginan КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ГУБ 🖋️

Недавно я второй раз сделала губы и хотела бы ответить на актуальные вопросы, которые возможно помогут кому-то из вас решить, нужна вам эта процедура или нет, а так же развеят некоторые мифы и удовлетворят ваш интерес💕

👩‍💻 Как ты на это решилась?

Долго решаться мне не пришлось. Сколько себя помню, я всегда хотела пухлые красивые губы. Природа подарила мне красивую форму, но обделила объемом 😊 Просто в один день решила, что пришло время.

👩‍💻 Как нашла косметолога?

Мне было важно, чтобы врач был проверенный, опытный и с медицинским образованием. Я со многими обсуждала, к кому лучше пойти, и последней каплей в этом вопросе стал совет Марины (@marishelkaa). Я ей очень доверяю в таких вопросах и именно поэтому остановила свой выбор на Ане (@ann_blagova). О чём ни разу не пожалела. Анечка (@ann_blagova), вы самый большой профессионал в своем деле и я благодарна вам за проделанную работу! 🙏💕

👩‍💻 Больно ли?

Меня все так пугали, что колоть, а потом разминать губы при заживлении катастрофически больно. Но, как оказалось, это вообще не больно 😊 безусловно, небольшой дискомфорт это доставляет, но это всё терпимо и быстро забывается 😊 плюс, у каждого свой болевой порог и всё индивидуально.

👩‍💻 Реабилитация и заживление

Опять же, из разговоров с подружками я ожидала сильные отеки и синяки. На деле, в первый раз отеки и синие(💙)синяки действительно были, а вот во второй раз этого всего практически не было. Отек был небольшой, а вместо синяков у меня три дня были красные пятнышки на местах уколов 🍷

chaginan ДНЕВНИК МОЛОДОГО ЖУРНАЛИСТА

В "Вести Стрельны" я пришла работать в сентябре 2020 года. Я только закончила 1 курс, прожила лучшее лето в жизни и решила, что пора набираться опыта в специальности, к которой я так горю.

Помню, как после собеседования я пришла на первые совещание и редколлегию. Смотрела на всех с огромными глазами по пять копеек и боялась вздохнуть лишней раз 😊 мне достался женский коллектив, и когда главный редактор представил меня девочкам, я побоялась, что не выживу среди них. Как же я тогда ошибалась, чему очень рада 😊

Мой начальник не стал особо церемониться и сразу отправил меня на первый репортаж. Он был про уборку листьев во дворах. Маленькая, совсем зелёная Настя понятия не имела что нужно делать, у кого брать комментарии и как себя вести. Я тогда пришла домой и разрыдалась, потому что абсолютно не понимала что и как написать. Но дедлайн был и я должна была предоставить материал к указанному сроку.

Я набросала текст и скинула его редактору. Лиза (редактор) поняла, что я в этом деле совсем новенькая и помогла мне во всем разобраться. Она объяснила что к чему; что лучше написать, а что нет; куда вставить прямую речь и что в ней поменять. Лиза скинула мне кучу правок, я их внесла, и вот, моя первая статья в "Вестях Стрельны" готова. Было волнительно. Её опубликовали в нашей официальной группе. Позже, Лиза взяла её и в печать 😊

По сей день Лиза, как мой первый редактор, каждый раз учит меня чему-то новому. Я черпаю ее опыт, и, надеюсь, что благодаря этому потихоньку расту как профессионал. Очень благодарна ей за это 🙏

ПРИМЕРЫ МОИХ ПОСТОВ В ИНСТАГРАМ

Две части поста про панические атаки

chaginan ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ
часть 1.

Паническая атака — необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом, в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами.

Что вы знаете о панических атаках? С недавнего времени я знаю о них почти всё. Первый раз у меня случилась паническая атака в начале мая. Тогда я не знала что это и как с этим бороться, поэтому две недели жила в постоянном страхе, который не заканчивался ни на минуту. Объяснить, что такое паническая атака, людям, которые с ними не сталкивались, довольно трудно. Неожиданное и необъяснимое чувство страха и ощущение, что ты умираешь, сердце давит, голова кружится, все внутри сжимается и ухает, как будто ты на автомобиле подпрыгнул на кочке и так и завис.

Каждый день я буквально думала, что умру. Я не могла спать. Закрывая глаза, я начинала думать, что если сейчас засну, то с утра просто не проснусь. У меня повышалось сердцебиение, начинался тремор конечностей, кружилась голова и было тяжело дышать. Пару раз приступы доходили до того, что родители вызывали мне скорую.

Мне становилось немного легче, когда я выходила на улицу. Тут надо отдать должное моим друзьям, которые не отвернулись от меня в трудный момент и всегда были рядом. Даже ночью. Каждый из них приезжал ко мне в любое время суток и мог часами гулять со мной по улицам, разговаривая обо всем на свете, пока мне не станет легче.

продолжение следует... ❤️

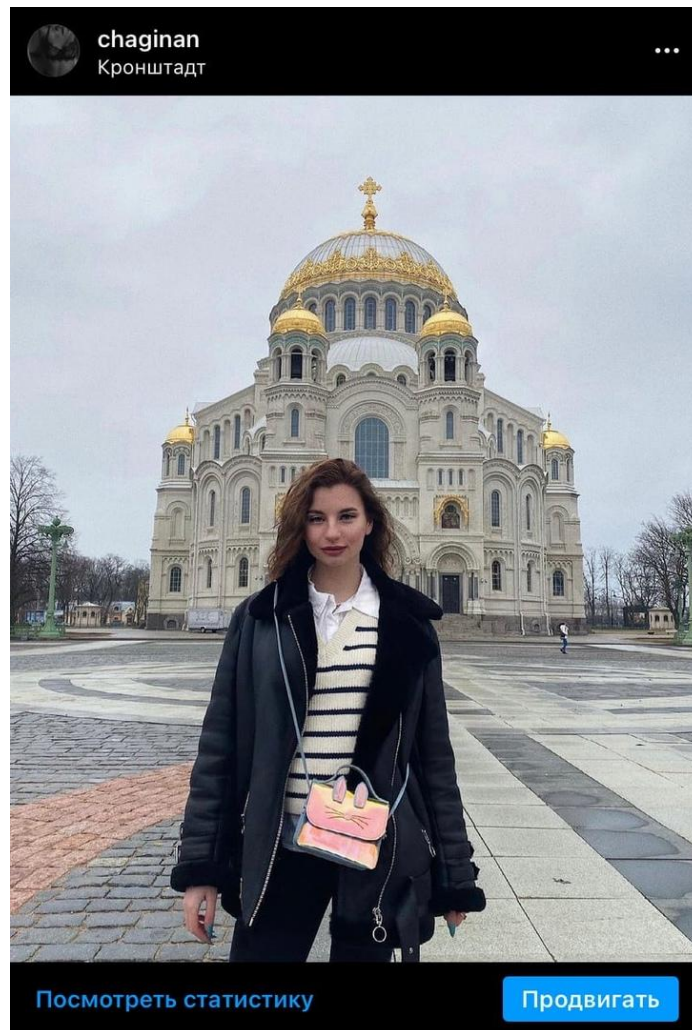
chaginan ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ
часть 2.

В один прекрасный день обе мои мамы решили, что пора обратиться к специалисту. Я пошла к неврологу, который объяснил, как справляться с приступами и выписал мне транквилизаторы, которые я пила два месяца. После невролога я пошла к психологу. И если невролог лечит следствие проблемы, то психолог лечит причину. Мы разобрались в проблеме и проработали всё то, что вызывало у меня панические атаки.

Постепенно атаки начали сходить на «нет» и лечение в совокупности помогло. Сейчас у меня нет панических атак и я живу совершенно спокойно. Когда я обсуждала с братом эту тему, он сказал, что все проблемы идут из головы, и панические атаки не исключение. И я абсолютно согласна с ним. Потому что если бы я не накручивала себя, не переживала и не копалась в себе, возможно, всего этого бы не произошло.

Перед тем, как начать писать этот пост, я решила узнать, у кого из медийных личностей тоже есть панические атаки. Список оказался довольно большой, туда вошли люди, которых я абсолютно не ожидала увидеть. Эмма Стоун, Ксения Бородина, Дженнифер Лопес, Кендалл Дженнер, Адель, Меган Фокс и многие другие. У психического расстройства нет лица. Берегите себя и обращайтесь к специалистам, которые обязательно вам помогут! ❤️

ЧАСТО Я
ВЫКЛАДЫВАЮ
ОБЫЧНЫЕ
ФОТОГРАФИИ
БЕЗ ПОСТОВ
СО
СМЫСЛОВОЙ
НАГРУЗКОЙ



ПРОФИЛЬ ВКОНТАКТЕ

Анастасия Чагина
8 апр в 21:44

Вести Стрельны ✓
8 апр в 21:40

ИСТОРИЯ СТРЕЛЬНЫ В 421 ШКОЛЕ

8 апреля в школе №421 у 2 и 6 классов прошли уроки, посвящённые истории нашей родной Стрельны. Учитель истории Ирина Александровна Бодякова заранее дала ребятам задание, чтобы они подготовились к уроку и нашли интересную информацию.

Ученица 6 класса Мария Степчук подготовила для с...
[Показать полностью...](#)

08.04.2021_знаком...
67 фотографий

▶ 16:24

08.04.2021 История Стрельны в 421 школе
[youtube.com](https://www.youtube.com)

chaginan

Анастасия Чагина 🌟
Inst: @chaginan
online

Редактировать

История Запись Фото Клип

Город: Москва
Образование: СЗИУ РАНХиГС (бывш. СЗАГС)
82 подписчика
Указать место работы

Подробная информация

ДРУЗЬЯ 190 11 заявок >

Дарья Гаврилова Максим Стогнеев Аида Мусаева Елизавета Попова Аня Ярошенко Яросла Чемидр

ФОТОГРАФИИ 26 3 отметки >

•Платформа Вконтакте в бОльшей степени используется мной для работы и учебы.

•На своей стене, помимо фотографий, я публикую репосты из рабочей группы газеты со своими работами.



Вести Стрельны ✓

19 мар в 17:17

АКЦИЯ ДОБРЫХ ДЕЛ В ДЕТСКОМ САДУ №8

19 марта в Детском саду №8, заведующей которого является Анастасия Александровна Комеловская, прошла акция добрых дел в поддержку Матвея Куликовского, мальчика, больного серьёзным генетическим заболеванием.

В этом детском саду постоянно делаются добрые дела. Воспитанники собирают «Крышечки ДоброТы...
[Показать полностью...](#)



ПРИМЕРЫ РЕПОСТОВ



Анастасия Чагина
8 апр в 21:44

Вести Стрельны ✓
8 апр в 21:40

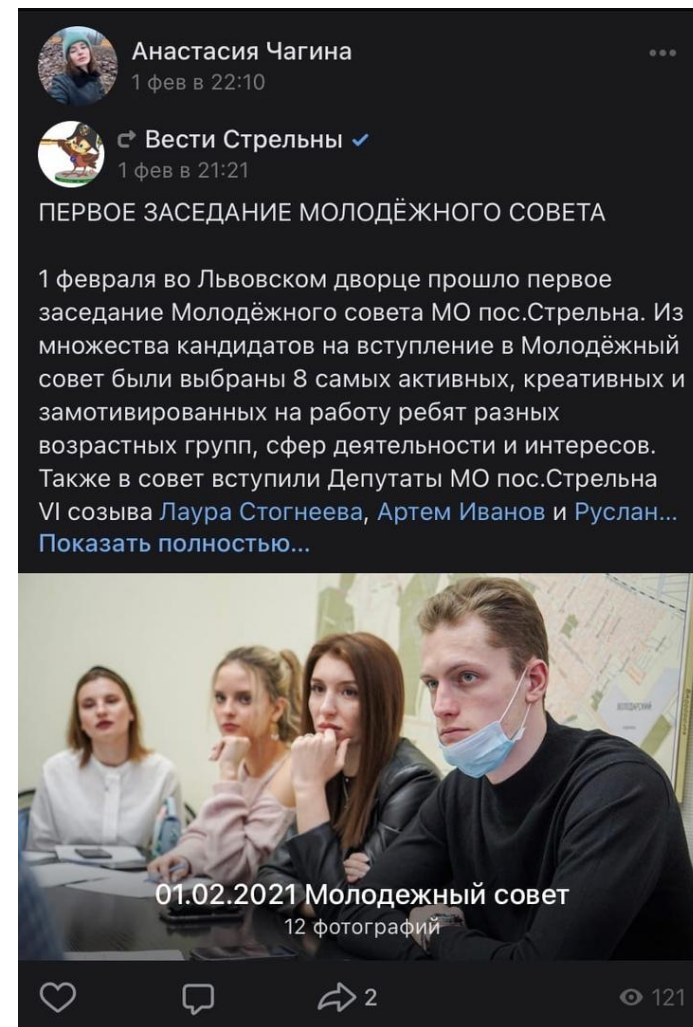
ИСТОРИЯ СТРЕЛЬНЫ В 421 ШКОЛЕ

8 апреля в школе №421 у 2 и 6 классов прошли уроки, посвящённые истории нашей родной Стрельны. Учитель истории Ирина Александровна Бодякова заранее дала ребятам задание, чтобы они подготовились к уроку и нашли интересную информацию.

Ученица 6 класса Мария Степчук подготовила для с...
[Показать полностью...](#)

08.04.2021_Знаком...
67 фотографий

08.04.2021 История Стрельны в 421 школе
[youtube.com](https://www.youtube.com)



Анастасия Чагина
1 фев в 22:10

Вести Стрельны ✓
1 фев в 21:21

ПЕРВОЕ ЗАСЕДАНИЕ МОЛОДЁЖНОГО СОВЕТА

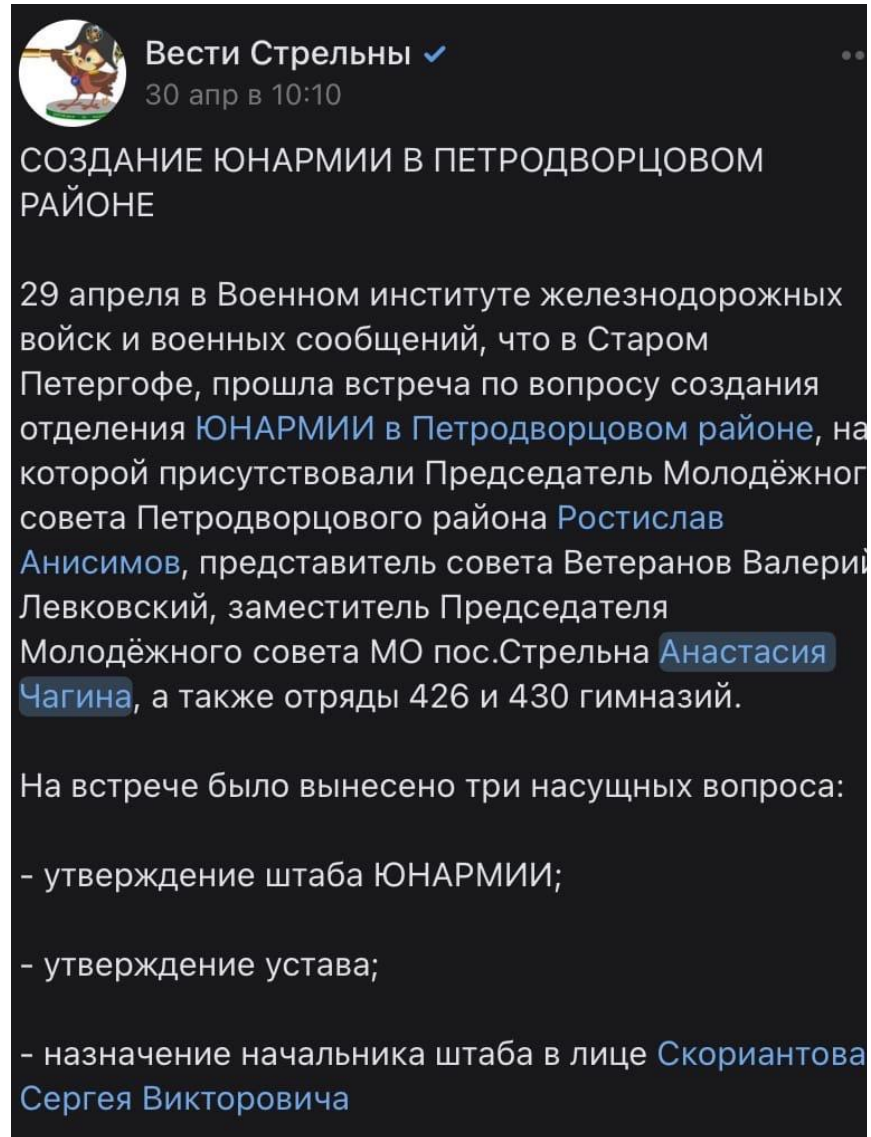
1 февраля во Львовском дворце прошло первое заседание Молодёжного совета МО пос.Стрельна. Из множества кандидатов на вступление в Молодёжный совет были выбраны 8 самых активных, креативных и замотивированных на работу ребят разных возрастных групп, сфер деятельности и интересов. Также в совет вступили Депутаты МО пос.Стрельна VI созыва [Лаура Стогнеева](#), [Артем Иванов](#) и [Руслан...](#)
[Показать полностью...](#)

01.02.2021 Молодежный совет
12 фотографий

121

ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ

- Любые творческие работы, которые я пишу, публикуются в рабочей группе газеты «Вести Стрельны».
- Статьи, которые выходят, могут быть на абсолютно разные темы



•Я пишу репортажи на любые темы, начиная от заседаний совета и заканчивая субботником или благоустройством.

СУББОТНИК В НОЙДОРФЕ С ДЕПУТАТОМ ЛАУРОЙ СТОГНЕЕВОЙ

В рамках общегородского субботника жители коттеджного комплекса «Нойдорф» вместе с Депутатом МО пос.Стрельна [Лаурой Стогнеевой](#) провели генеральную уборку на детской и спортивной площадках, а также вдоль лесной тропинки.

Совместными усилиями, с помощью грабель, лопат и перчаток жители убрали лишний мусор, остатки от новогодних праздников и прошлогодней листвы.

Также к уборке присоединился депутат МО пос.Стрельна [Артем Иванов](#). Он помог очистить от

ЕЩЁ РАБОТ



Вести Стрельны ✓

1 мая в 15:04

ВЫСТАВКА ВЫШИВКИ «РИСУЮ НИТЬЮ»

1 мая в галерее Львовского дворца состоялось открытие выставки вышивки Натальи Савиновой «Рисую нитью».

«Вышивать я начала после выхода на пенсию. Я долго думала, чем заняться и решила попробовать вышивать, ну и, как говорят, не смогла остановиться», – рассказала Наталья.

На создание своих картин Наталью Валентиновну вдохновляют окружающая природа, женские лица и всё то прекрасное, что находится вокруг неё.

С организацией этой выставки мастеру помогли её близкие друзья и подруги [Юлия Нестерова](#) и [Наталья Тара](#). Если бы не их идея, Наталья Валентиновна никогда бы не подумала о том, что своё творчество можно показать «всему миру».



Вести Стрельны ✓

17 апр в 21:30

ЭКСКУРСИЯ В ОРЛОВСКОМ ПАРКЕ

Муниципалитет совместно с группой [«5 веков истории Стрельны»](#), газетой «Вести Стрельны» и местными жителями готовит вторую народную книгу о нашем посёлке – «Вместе мы – Стрельна». Выход второй книги приурочен к 300-летию [Константиновского дворца](#), который был заложен в 1720 году. Планируется, что издание станет народным путеводителем по Стрельне. Проект объединит не менее 20 экскурсоводов и авторов, которые расскажут о главных достопримечательностях посёлка.

Приглашаем всех желающих присоединиться к проекту! Присылайте свои идеи, материалы и фотографии. Все статьи мы будем публиковать в еженедельной рубрике «Чтение на выходные». Лучшие статьи попадут в сборник «Вместе мы – Стрельна».