



→ 12-13



«КРОТ МИР ПОЗНАЁТ»:
«слепые» экскурсии в Новосибирске



→ 8-9 **Один день из жизни кадетов**

“
Шоколад, крючок и пятак:
как сдать экзамен не напрягаясь → 10

ВАЖНЕЕ СЛОВ



В Новосибирске существует уникальный театр пластики и пантомимы «Белый воробей». Это интегрированный коллектив, который состоит большей частью из участников с нарушением слуха, а меньшей, но столь же важной, из слышащих. Корреспондент газеты «Рост» посетил занятия театра, где ребята вместе развивают свои творческие и коммуникативные способности.

→ 4-5

71-я годовщина Великой Победы



9 мая молодёжь Новосибирской области вместе со всей страной отмечала День Победы. Силами учреждений областного управления молодёжной политики был проведён ряд памятных мероприятий.

В рамках акции «Георгиевская лента» волонтеры и бойцы студенческих отрядов раздали жителям и гостям города георгиевские ленточки.

6 мая Молодёжный парламент Новосибирской области организовал социальную акцию «Внуки Победы». Молодые парламентарии провели уборку могил участников Великой Отечественной войны на Заельцовском кладбище. Подобные акции были организованы активистами Волонтерского корпуса НСО и региональным штабом студенческих отрядов.

Вечером 8 мая около 3000 новосибирцев пришли к монументу Славы, чтобы отдать дань памяти героям Великой Отечественной войны и присоединиться к акции «Свеча памяти», которую традиционно организуют волонтеры и бойцы студенческих отрядов. Участники зажгли свечи и почтили память солдат минутой молчания. В 2016 году впервые за 7-летнюю историю акции была проведе-

на световая инсталляция – на пилонах монумента Славы ожили кадры кинохроники военных лет.

9 мая, после Парада Победы, на главной площади Новосибирска стартовало шествие «Бессмертного полка». В начале колонны пронесли масштабную копию Знамени Победы, навечно переданную Новосибирской области участниками автомарша «Звезда нашей Великой Победы». Колонна новосибирского «Бессмертного полка» растянулась на несколько километров: участие в акции приняло рекордное количество новосибирцев – порядка 250 тысяч.

Одной из площадок празднования Дня Победы стал Дворец молодёжи «Юность» в Академгородке. Ранним утром жители Советского района приняли участие во Всероссийской акции «Песнь Победы». Продолжением праздничной программы стал велоквест «Победа». Задания квеста были направлены как на знание истории Великой Отечественной войны, так и на ориентирование в географии Академгородка. Финальным аккордом Дня Победы стал праздничный концерт с участием творческих коллективов из Новосибирска и области.

Молодые инноваторы приняли участие в программе «Инитиум»



На площадках РАНХиГС, НГМУ и Клуба бизнес-коммуникаций «FrontOffice» с 11 по 14 мая прошла вторая акселерационная программа инновационных идей и проектов начальной стадии развития «Инитиум», основной целью которой является популяризация научной деятельности в молодёжной среде и поддержка молодёжных инновационных проектов.

В этом году программа охватила три отрасли: «Биотехнология и медицина», «Информационные технологии» и «Промышленные инновации». На конкурс было

представлено 180 заявок от молодых разработчиков в возрасте от 14 до 35 лет из Новосибирской, Кемеровской, Томской, Омской областей, Астрахани, Москвы, Иркутска, Алтайского и Красноярского краёв, а также Республики Хакасия. Отбор прошли только 60 проектов – по 20 в каждый трек.

Торжественное закрытие конкурса и награждение победителей состоялось 14 мая в РАНХиГС. В номинации «Лучшая инновационная идея» в треке «Информационные технологии» победу одержал Андрей Шутков, г. Кемерово, луч-

шим инновационным проектом был выбран проект Сергея Суслова из Новосибирска.

В треке «Биотехнологии и медицина» лучшей инновационной идеей стала идея Алексея Анастасиева, г. Новосибирск, а лучшей инновацией – проект Натальи Тищенко, г. Омск. В треке «Промышленные инновации» «Лучшая инновационная идея» досталась Роману Ворошилину, г. Кемерово, а «Лучший инновационный проект» – Александру Галашову, г. Новосибирск.

Лучшие студенты области встретились на Молодёжном губернаторском балу

«Бал нового тысячелетия» – под таким названием в ГКЗ имени А.М. Каца уже в седьмой раз прошёл Молодёжный бал губернатора Новосибирской области.

Участниками бала стали более 800 человек – студенты и аспиранты, молодые специалисты и представители общественного актива. В этот вечер ребята могли пообщаться в неформальной обстановке с руководством области, известными политиками, бизнесменами, ведущими деятелями науки, культуры и спорта.

После торжественного открытия бала состоялось награждение лучшей молодёжи региона – отличников науки, культуры, спорта и общественной деятельности. В

завершение официальной части прошла церемония коронации Короля и Королевы бала, которыми стали студенты Новосибирского государственного педагогического университета Константин Розов и Виктория Александрова.

На протяжении всего мероприятия работали интерактивные площадки: все желающие могли посетить мастер-класс по историческим танцам от историко-культурного центра «Отражение», хендмейд-лавки и многое другое. Финальной точкой торжества стала танцевальная программа – неприменный атрибут любого бала.



Труд — крут!

Лето — горячая пора для участников движения студенческих отрядов. 57-й трудовой семестр набирает обороты: студенческая молодёжь готовится покорять новые трудовые вершины. Корреспондент «Роста» узнал, какие направления пользуются спросом у студентов и что может приключиться с бойцами во время сезона.

ТЕКСТ: ВАЛЕРИЯ ГАПЕЕВА
ФОТО: ИЗ АРХИВОВ УЧАСТНИКОВ

Началом движения студенческих отрядов считается 1965 год. С распадом Советского Союза движение приостановило свою активную деятельность. Российская история студенческих отрядов началась с поднятием экономики в начале двухтысячных. Сегодня движение объединяет студентов всей страны, которые хотят интересно провести время, принести общественную пользу и немного подзаработать. В структуре 10 направлений деятельности, но большинство участников движения предпочитают идти именно в «строители», «проводники» и «вожатые».

«Строители» в летний сезон помогают на важных государственных объектах: олимпийские объекты в Сочи, космодром Восточный, новосибирский аквапарк... — это малая часть того, к чему приложили руку бойцы Новосибирского регионального отделения студенческих отрядов.



Сергей Роголёв, студент СГУПС, командир строительного отряда «54 регион»:

— В 2014 году мы поехали на стройку космодрома Восточный. Моя прямая обязанность — не только работа на объекте, но и постараться сделать всё возможное, чтобы сплотить нашу команду. Получилось! Трудовой сезон принёс свои плоды: много дипломов и почетное 4-е место по всем направлениям (производственные показатели, спорт и творчество). По приезде в Новосибирск Региональный штаб представил меня к награде нагрудным знаком «ШСО НСО». В 2015 году меня выбрали командиром отряда «54 регион». Работая на объекте новосибирского аквапарка, наш отряд занял первое место в спорте и стал лучшим отрядом на стройке. Сегодня я по-прежнему возглавляю отряд, мы готовимся к поездке в Норильск на 4 месяца, где намерены побороться за звание лучших в этом деле!

«Проводники» летом помогают в обслуживании российских железных дорог. Они колесят на поезде по стране от Крайнего Севера до южных морей и знакомятся с новыми людьми.



Мурад Петейян, студент СГУПС, командир областного студенческого отряда «Проводник», член отряда проводников «Арго»:

— Я отработал один сезон проводником пассажирских вагонов в городе Новороссийске. Это было самое крутое лето: я отдыхал на Чёрном море и зарабатывал деньги! Интересный случай приключился с нами в Новороссийске. Мы с ребятами хотели уехать с пляжа в депо поздно вечером, а маршрутки уже перестали ходить. В итоге одну мы всё-таки встретили, но она ехала в другую сторону. Водитель согласился довезти нас до той остановки, где ещё должен ходить транспорт. Мы радостные сели и едем, и вот уже наша остановка почти рядом, как видим: нужная нам маршрутка уезжает. Водитель только и сказал: «Пристёгивайтесь! Сейчас догоним», — началась весёлая погоня по ночному Новороссийску. В итоге мы догнали нужную маршрутку и пересели в неё. Водитель даже денег с нас не взял, хотя мы ему предлагали. Было очень круто!



Шынар Мухамбетова, студентка НГПУ, комиссар Штаба студенческих отрядов НГПУ, член педагогического отряда «32 августа»:

— Прошлым летом я поехала на свою первую вожатскую смену в СОЦ КД «Берёзка». В моём отряде

за себя. Мне было 18 лет, ветрянкой я не болела! В моей голове уже стояла картина, как медработники только успевают обрабатывать зелёнку всех, кто находится на территории лагеря, вплоть до охранников и поваров. К счастью, это была лишь картинка моего воображения! Все обошлось без «зелёных» человечков!

Не все знают, что губернатор Новосибирской области Владимир Городецкий тоже был активным участником движения сту-

— Это было время и развлечения, и спорта, и отдыха, и дискотек, и даже влюблённостей. Но самое главное, работа в студотрядах для меня стала великой школой, к которой нужно относиться очень серьёзно, очень взвешенно, не легкомысленно.

Это время серьёзного подхода к твоему становлению как человека, как личности. Я смог воспитать в себе определённые черты характера, такие как ответственность не только за себя, но и за



Итогом эффективной деятельности Новосибирского регионального штаба студенческих отрядов стало получение права проведения Всероссийского слёта студенческих отрядов в Новосибирске в ноябре 2016 года.

Студенческие педагогические отряды, они же «вожатые», всё лето проводят с детьми. Многие трудятся не только в лагерях Новосибирской области, но и ездят по всей России. Новосибирские студенты руководят сменами даже в таких известных лагерях страны, как «Орлёнок» и «Артек».

было 40 ребятшек 10-11 лет. Возвращаясь с первого выходного дня и узнаю: одна из моих пионерок отправилась домой. Я была не удивлена, ошарашена! Не было никаких предвестников такого резкого отъезда. Чуть позже узнала причину — ветрянку. И вот тут мне стало страшно не только за мой отряд и целый лагерь, но и

денческих строительных отрядов. Он начинал свою деятельность бойцом студенческого строительного отряда Брянского института строительного машиностроения и четыре года работал в студенческих отрядах Брянской области, только уже в статусе командира. Это время он вспоминает с особой теплотой:

людей, ответственность в принятии решений, причём не простых управленческих решений.

Все бойцы говорят, что студенческие отряды подарили им новый незабываемый опыт, множество друзей и знакомых, отличную площадку для собственного роста и возможность побывать во многих уголках России.

ВАЖНЕЕ СЛОВ

В Новосибирске существует уникальный театр пластики и пантомимы «Белый воробей». Это интегрированный коллектив, который состоит большей частью из участников с нарушением слуха, а меньшей, но столь же важной, из слышащих. Корреспондент газеты «Рост» посетил занятия театра, где ребята вместе развивают свои творческие и коммуникативные способности.



ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА ГЛУХОВА

ФОТО: ОЛЕСЯ БЫКОВА, АРХИВ ТЕАТРА «БЕЛЫЙ ВОРОБЕЙ»

Театр «Белый воробей» организован при Институте социальной реабилитации НГТУ и на данный момент насчитывает более 30 актёров от 17 до 33 лет. С коллективом работают профессиональные хореографы и режиссёры, ежемесячно труппа даёт спектакли, участвует и побеждает как в региональных, так и в международных конкурсах и фестивалях.

Дверь в Волшебную страну

После того, как я получила это редакционное задание и поняла, какое необычное место предстоит посетить, меня охватило волнение. Я, как человек, никогда не сталкивавшийся в жизни со слабослышащими и глухими людьми, имела много ложных представлений о них. Но уже через несколько часов пребывания в театре «Белый воробей» от них не осталось и следа.

Меня заранее предупредили,

что театр расположен в подвальном помещении, и я переживала, что будет трудно найти вход. Но мимо этой двери пройти было невозможно: украшенная жёлтыми подсолнухами, с резной деревянной ручкой, среди серого апрельского пейзажа она казалась дверью в волшебную

слуша. Оказывается, освоить язык жестов нетрудно, главное – много практиковаться. Жестовая речь во многом отличается от устной и письменной, потому что жест чаще всего означает не звук или букву, а целое слово, единый образ. Многие задаются вопросом,

на общение русского с иностранцем – нет общего языка, но человек при желании всегда может понять другого.

Обычное занятие необычного театра

Когда в студию пришла Мария Руднева, хореограф-

поставленной цели. Как многие педагоги в области спорта, Мария Владимировна требовательная и в меру строгая, она не жалеет ребят, а главное, не позволяет им жалеть себя.

Разминка, растяжка, повторение выученных танцевальных элементов – первый час немногим отличался от обычного урока танцев. Все ребята были хорошо подготовленными и занимались на одном уровне. При выполнении парных и групповых упражнений, казалось, они понимают друг друга с полувзгляда. Если у кого-то не получалось выполнить определённый танцевальный элемент, друзья приходили на помощь.

– Театр «Белый воробей» для меня как второй дом, – поделилась актриса Лена. – Все мы – большая и дружная семья. Мне очень нравится заниматься здесь, особенно важны те моменты, когда мы вкладываем все свои силы и показываем наши способности на сцене. Мы ничем не отличаемся от слышащих людей, разве только тем, что мы не слышим.

Глуконымк нет

Заключительной частью урока был разбор новой истории для спектакля «Я – глухой», где актёры театра на жестовом языке рассказывают свою историю, которая сопровождается пантомимой и переводом на устную речь.



Общение слышащего человека с глухим похоже на общение русского с иностранцем – нет общего языка, но человек при желании всегда может понять другого.

страну. Встретили меня две участницы театральной труппы Ира и Юлия, отогрели и напоили горячим чаем.

На каком языке?

Ира рассказала, что приехала в Новосибирск из Казахстана для того, чтобы получить здесь образование сурдопедагога. Жестовый язык она начала учить ещё в детстве, когда у неё в семье родился брат с нарушением

на каком языке думают глухие и слабослышащие люди? Ведь якобы каждый из нас в мыслях использует родной язык. Но это заблуждение! Все мы мыслим образами. Для людей с нарушением слуха родным языком является жестовый, но, как и любой язык, он используется только для коммуникации. Большинство людей для этого используют устную и письменную речь. Поэтому общение слышащего человека с глухим похоже

постановщик театра, она рассказала, что не владеет жестовым языком, но это нисколько не мешает ей общаться с ребятами и проводить полноценные занятия. Более того, Мария Владимировна не видит никаких различий между слышащими учениками и учениками с нарушением слуха. Театральные, танцевальные способности, по её мнению, зависят только от воли человека и его желания добиться

В этот день свою историю рассказывала Таня. Она хорошо разговаривает, слышит всё, кроме шепота, владеет жестовым языком. Остальные ребята сели в полукруг напротив Марии Владимировны, которая читала написанную историю, и Тани, которая переводила её на язык жестов.

Дослушав до конца, весь коллектив начал обсуждать историю: что можно добавить к ней, а что лучше убрать.

Говорили все. Кто-то чуть лучше, кто-то чуть хуже, но все принимали участие в обсуждении.

Я была удивлена. Оказывается, среди глухих абсолютно немых крайне мало. Какой бы высокой ни была степень нарушения слуха, человека всегда можно научить говорить. Главной проблемой является то, что многие стесняются своего голоса. Также часто слабослышащие и глухие хорошо умеют понимать по губам, и, конечно, каждый из них читает и пишет.

Вы почувствовали?

Жанр пантомимы и пластического спектакля непрост. Актёрам, работающим в нём, нужно наглядно доказывать зрителю, что жест, ритм, пластика и молчание могут быть сильнее, точнее и объёмнее слов. Этьен Декруа, отец современной пантомимы, говорил: «Мим должен обладать телом гимнаста, умом актёра и сердцем поэта». Искусству перевоплощения юных артистов учит главный режиссёр театра Алексей Талашкин. У каждого образа должна быть своя история – роль сначала нужно прочувствовать, а потом воплотить на сцене.



начинался с серьёзного жестового монолога, сопровождавшегося музыкой и переводом на устную речь. Но Алексей Владимирович

сам. Тогда режиссёр сел напротив своего ученика, спиной к другим актёрам. Заиграла аудиозапись, и Алексей

до Саши внутреннее состояние героя. Все смотрели не отрываясь. Монолог закончился, музыка затихла, и комнату наполнили аплодисменты.

вернулся на своё режиссёрское место. Это было первое и далеко не последнее его перевоплощение в тот день.



Жанр пантомимы и пластического спектакля непрост. Актёрам, работающим в нём, нужно наглядно доказывать зрителю, что жест, ритм, пластика и молчание могут быть сильнее, точнее и объёмнее слов.

На втором занятии, где я присутствовала, труппа репетировала спектакль «Подсолнух», который

не поверил игре актёра, исполняющего монолог, сказал, что Саша только переводит сказанные слова, а не говорит

Владимирович начал говорить – тихо, ведь он играл не голосом, а жестами, мимикой, взглядом. Ему необходимо было донести

– Вы почувствовали, сквозь спину почувствовали! – полусерьёзно-полушутя сказал Алексей Владимирович и

Театр пантомимы – командная работа

Не только режиссёр помогает ребятам найти подходящий образ – по мнению актрисы Юли, каждый участник важен в этом процессе:

– Театр пантомимы – это командная работа. Каждый вносит что-то своё. Свои идеи, манеру поведения, мимику, пластику. Из этого и появляется нужный образ. Например, когда мы придумывали сцену в магазине, то каждый из нас пробовал сыграть сначала роль продавца, а затем роль покупателя. Так мы обычно выбираем нужный нам образ, движения и характер, а далее вставляем их в спектакль с актёром, который, собрав все наши «плюсики», доносит их до зрителя.

Слова – это условность

В конце занятия Мария Владимировна попросила меня рассказать ребятам свои впечатления от проведённого с ними времени, а я смотрела на них восхищёнными глазами и не могла подобрать нужных слов. Мне не хотелось ничего говорить. Казалось, ребята понимают то состояние замороженности, в котором я находилась, а слова только разрушат этот контакт.



#БЕЗНАЗВАНИЯ, ЗАТО СО ЗВУКОМ И ПОКАЗЫВАЕТ

ТЕКСТ: КСЕНИЯ ГУТОВА
ФОТО: ИЗ АРХИВА #БЕЗНАЗВАНИЯ

Зайдя сюда, невозможно не поймать их волну, не взять фотоаппарат в руки и не начать тут же фотографировать всё подряд, искать яркие картинку и моменты для своего шедевра. Все самые важные и интересные события города Куйбышева и его района не остаются без внимания этих молодых активистов.

Мне повезло: я уже давно знакома с ребятами и мне удалось поучаствовать в их увлекательной, наполненной событиями телевизионной деятельности. Им немного больше года, но сколько всего они уже успели сделать! Каждый из них по-своему интересен: кто-то сценарист, режиссёр, оператор, кто-то монтирует, кто-то озвучивает. У каждого есть своя цель, свои интересы, свои особенности, которые одновременно разделяют и объединяют их.

В студии царит необычная атмосфера. Эти ребята могут



Шум, смех, стук, топот, дискуссии, объятия, радость, – всё это я увидела, лишь переступив порог. Меня сразу окружили ребята с камерами, фотоаппаратами, штативами, светоотражателями, микрофонами. Так я попала в Куйбышевскую молодёжную медиастудию #безназвания.

молчать в течение получаса, а потом вдруг начать кричать под впечатлением какой-нибудь идеи, пришедшей в голову. #безназвания – непредсказуемый мир.

Да, это именно мир! Мир людей, у которых на всё найдётся свой сфокусированный, нестандартный взгляд. В их объективах отражаются яркие, добрые и тёплые картины жизни. Ты только взял в руки камеру и уже понимаешь – ты в игре. Тебя зовут снять флешмоб, праздник, благотворительную акцию, открытие парка, концерт, да всё что угодно! Здесь тебе придётся всё схватывать на лету, учиться в считанные секунды, здесь нет времени думать – нужно действовать. В самой гуще событий и происходит становление журналиста или оператора.

Молодёжная медиастудия #безназвания (изначально как студия молодёжного телевидения) образовалась 24 октября 2014 года. Сами ребята никогда не жалели, что пришли сюда. «Вообще, изначально я хотела стать оператором, научиться работать с аппаратурой. Но, к сожалению или к счастью, я поняла, что это не моё. В #безназвания я, скорее, сценарист. Мне нравится накидывать разные идеи,

отвергать их или же, наоборот, принимать», – поделилась со мной Настя Васильева, которая в коллективе с самого его образования. Именно так определилась её судьба и роль в студии.

Женя Осипова, напротив, фотограф: «Я занимаюсь фотографиями, помогаю устраивать фотосессии. Тамара Алексеевна (руководитель студии. – Прим.ред.) помогает мне, смотрит, как я фотографирую, иногда делает замечания, но я стараюсь, чтобы такого больше не повторилось».

Деятельность студии не ограничивается новостными материалами, именно поэтому они популярны не только в Куйбышевском районе. Их хобби – художественные сюжеты, фильмы, различные постановки, флешмобы, фан-клипы, социальная реклама и многое другое.

Они могут целый день снимать фильм, а потом всю ночь монтировать, быть неделю в разъездах и, приехав, собрать материал воедино и озвучить всего за один день! С каждым разом они всё больше погружаются в атмосферу работы своей медиастудии, становятся настоящими профессионалами.



«#безназвания – это уникальная возможность личного и профессионального роста для меня и моего коллектива, – рассказывает руководитель студии Тамара Журавлёва. – Каждый из «безназванцев» – безусловно, талантливый ребёнок. С этим настроем стараюсь реализовать потенциал каждого из них. За полтора года существования студии в нашей копилке достижений приличное количество дипломов и наград. Самым значимым из которых считаю Диплом победителя Всероссийского конвейера проектов форума «Территория смыслов на Клязьме» и гранд в 100 000 рублей. На эти деньги был приобретён полнокадровый фотоаппарат Canon 6D и хороший «телевик» для развития направления фотожурналистики. Совсем скоро состоится наша первая выставка».

Тамара также рассказала, что на этапе образования проекта не обошлось без трудностей: отсутствие необходимого дорогостоящего оборудования, отдельного помещения, но, самое главное, очень

сложно было заинтересовать молодёжь голыми словами, не имея ничего за плечами. Приходилось буквально на пальцах объяснять, что молодёжное телевидение – проект с большим будущим. Так, спустя два месяца в студию пришлось звать знакомых, чтобы начать работать. В разработке первого новогоднего выпуска участвовали всего два человека – Анастасия Васильева и Залина Юсупова. Благодаря их энтузиазму, оптимизму, творческому сумасшествию и вере в проект вышел в свет первый выпуск #безназвания. Кстати, именно тогда, методом мозгового штурма и придумали такое название – «#безназвания. Зато со звуком и показывает!» (что называется, осенило).

«#безназвания для меня – это мой первый самостоятельный проект. Это то, во что я вкладываю всё своё время, силы и душу. Были ошибки. Но не бывает побед без поражений. Проходя через трудности, мы идём вперёд, становимся сильнее», – с такими мыслями и девизами «Только вперёд!» и «Думай иначе!» Тамара стремится развивать и расширять один из самых дружных коллективов Куйбышева.

Проведя с «безназванцами» день, я не заметила, как село солнце. Домой уходить от них совсем не хотелось.

ЛАЗАЙ, ПРЫГАЙ, ВЗЛЕТАЙ: современные виды спорта

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно», – говорил Лев Толстой. Давно думаете начать заниматься спортом, но не знаете каким? Хочется чего-то необычного, но в то же время эффективного? Узнать о таких направлениях современного спорта «Росту» помогли инструкторы центра движения «АТМА».

ТЕКСТ: НИКИТА ЛОПАТИН
ФОТО: НИКИТА ЛОПАТИН

Боулдеринг

Анастасия Верхоланцева,
инструктор по боулдерингу

Боулдеринг – один из видов скалолазания, серия коротких (5–8 перехватов) предельно сложных трасс. Высота дистанции небольшая, около 3 метров. Особенность в том, что страховка в боулдеринге не предусмотрена, на пол просто стелятся маты. Благодаря этому боулдеринг дает чувство свободы любому желающему, так как не нагружает его верёвками и карабинами.

Боулдеринг развивает абсолютно весь мышечный каркас, в особенности мышцы спины, ног и рук. Нагрузка идет на всё, особенно на фаланги пальцев. К тому же этот вид активности развивает выносливость, гибкость и мышление. С первого взгляда скалодром может показаться простым, но это не так. Трассы бывают разных категорий и сложностей, а различаются они цветом зацепок. Именно поэтому свой маршрут нужно

очень хорошо продумывать. Просто залезть сможет каждый, но если выполнять определённые правила, соблюдать определённую трассу, то это не так уж и просто.

Боулдерингу возможно научиться и без особой физической подготовки, потому что сила здесь не главное. Важно умение воспользоваться мельчайшими неровностями, в нужный момент сгруппироваться и дотянуться до нужного выступа. Из снаряжения необходимы только скальные туфли и магнезия для рук.

Захотелось попробовать себя? Вперёд, на боулдеринг!

Батут

Елизавета Седова, мастер спорта по прыжкам на батуте

Официальное название этого вида спорта – прыжки на батуте. Изначально батут применялся для улучшения физического и психического состояния акробатов, но потом быстро приобрел популярность по всему миру. В 2000 году индивидуальные прыжки на батуте даже вошли в



олимпийскую программу.

То, что мы видим в развлекательных парках, сложно назвать настоящим батутом, зачастую они даже не соответствуют должной технике безопасности. Служат, скорее, для забавы.

Батут как спортивный снаряд представляет собой прочную натянутую сетку на металлической раме с пружинами. Для большей безопасности рядом с ним располагают поролоновую яму. Прыжки на батуте развивают координацию, ловкость, укрепляют мышечный каркас. Батут заставляет думать, не

подумал – упал. На большой высоте любое случайное движение может иметь решающее значение, поэтому нужно уметь владеть своим телом.

Перед каждым занятием на батуте необходимо обязательно размяться. Сорвать спину, потянуть мышцы и связки здесь очень легко. Интересно, что спортсмены из некоторых экстремальных видов спорта, например, сноуборда или кайтсерфинга, пользуются батутом для отработки сложных элементов.

В общем, если вы хотите ощутить свободу полета или же научиться крутить сальто – вам на батуты!

Body Combat

Евгения Белых, инструктор по фитнесу

Простым языком, Body Combat – это микс из боевых искусств, но в фитнес-формате. Body Combat – это отличная кардиотренировка, которая улучшает выносливость и приводит тело в порядок. За одно занятие сжигается до 700 калорий!

Body Combat сочетает в себе элементы каратэ, тхэквондо и бокса, поэтому после тренировки вы будете владеть некоторой основой данных единоборств. Body Combat помогает снять стресс и зарядиться позитивом – порой это необходимо после тяжёлого учебного или рабочего дня. Но стоит обратить внимание, что сама тренировка очень интенсивная, и не каждый сможет с первого раза её осилить. На протяжении целого часа вас ждет чередование ударов и энергичных движений

под зажигательную музыку.

Поэтому, если желаете сбросить лишние килограммы и обрести боевую форму – вам однозначно нужен Body Combat.

Аэройога

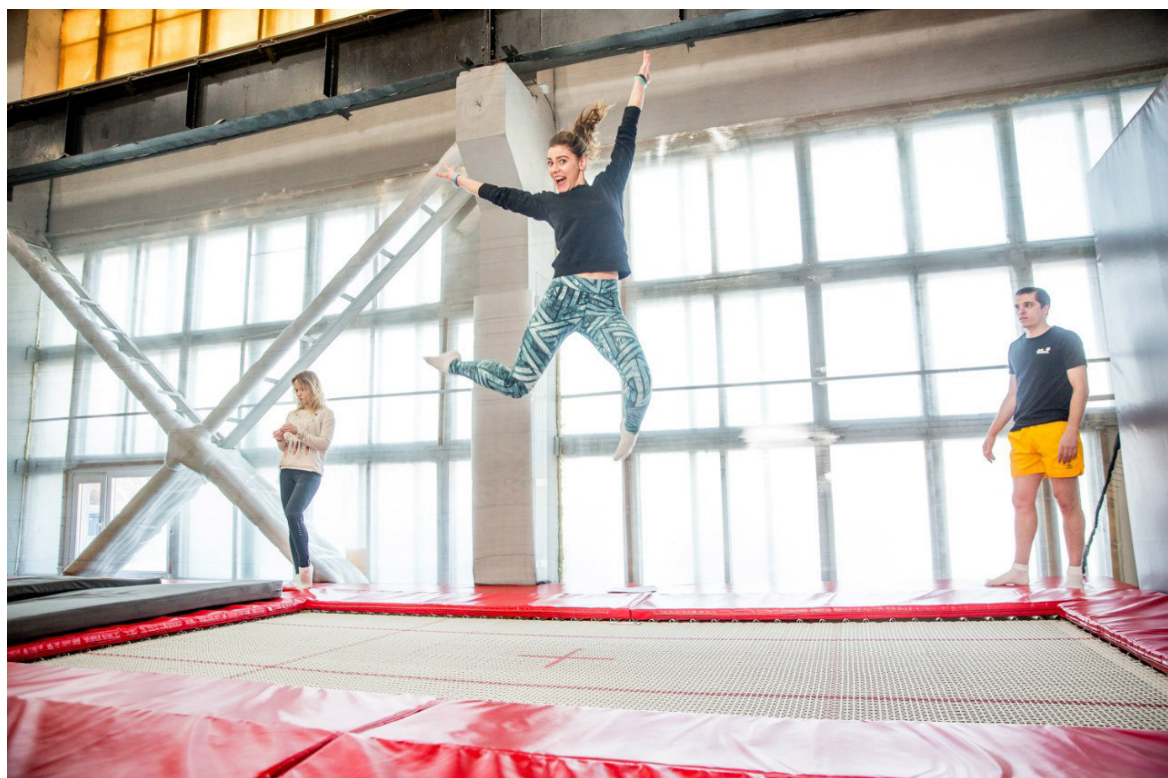
Евгения Белых, инструктор по фитнесу

По названию можно догадаться, что это просто йога в воздухе. Но просто ли? Такой тип занятий дает совсем другие ощущения, нежели на полу. Для отрыва от земли используют гамак, который дарит ощущение колыбели. В аэройоге возможны перевернутые позы – вниз головой. Это способствует хорошему растяжению позвоночника.

Аэройога – это работа над поиском баланса, она позволяет задействовать мышцы, которые ранее вы никогда и не чувствовали. Цель упражнений в аэройоге – общее расслабление тела. Она развивает статическую силу и учит понимать своё тело, находиться с ним в гармонии.

Стоит помнить, что повесить можно всё что угодно, но эффективного использования можно достичь только при правильной технике, освоить которую поможет грамотный инструктор. Евгения придерживается позиции, что чем больше разнообразных нагрузок получает человек, тем сбалансированнее он развит. Аэройога служит хорошим расслабляющим средством, поэтому перед ней уместна силовая тренировка, а после – не желательна.

Йога – это не просто упражнения, йога – это философия тела. Желаете её познать – всё в твоих руках, ведь ограничений нет. Удачи!



Господа кадеты:

Сибирскому кадетскому корпусу – 24 года. За почти четвертьвековую историю здесь сложилась своя неповторимая атмосфера и свой уклад жизни. Так, на занятия ребята выходят не 1 сентября, а на несколько дней раньше. На каникулы уходят совсем не 25 мая, а в конце июня: полевые сборы по военно-патриотической подготовке ещё никто не отменял. Здесь и учебный день построен иначе. Чем ещё кадетский корпус отличается от традиционной школы, выяснил корреспондент газеты «Рост».

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА БРОННИКОВА
ФОТО: СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

От площади Калинина две остановки. Большое трёхэтажное здание отнюдь не радует глаз: кирпич от времени почернел, главные ворота давно уже не выглядят парадными. На входе унылая будка охранника, её обитатель просто так не пропустит. На стандартное «вы к кому?» приходится представляться «по уставу»: имя, фамилия, род деятельности, по какому поводу.

В 8:15 на плацу рядом со зданием раздаются дерзкие и живые мальчишеские голоса. За спиной – портфели, на головах – фуражки, на плечах – малиновые погоны. Один подходит к охраннику. Здравается. Не словесно. За руку.

– Почему так слабо? Сильнее руку сжимай! Кадет же!

– смеётся охранник. Странный он. Меня так хмуро поприветствовал, а с мальчишками смеётся.

– Сейчас сожму сильнее, сами пожалеете! – похвально кадет.

Вижу по молодому лицу: пытается руку сжать, что мочи есть. И по взрослому лицу вижу: притворяется, что действительно больно.

В 8:30 тут не звенит звонок. Раздается строгий бас командира – построение.

– Сми-и-ирно!

Осанка идеально ровная, плечи выпрямлены, взгляд прямо, никаких перемигиваний с ноги на ногу. Маршируют. Строго по классам. Сначала 11-й. Равнение на командира. Честь имею. А главное, как синхронно. Красиво. Особенно если наблюдаешь за происходящим сбоку. Зачем нужны лампасы на брюках? Сейчас это не столь важно. Главное, не

отрывать взгляд. Кажется, что они все – единый организм. Пятиклассники заканчивают. Они на плацу самые юные. У них так синхронно не получается. Пока что. Поэтому маршируют по второму кругу.

– Ногу! Ногу держите! – командует им офицер-воспитатель.

Николай Егорович Токарев – офицер-воспитатель пятого класса (тут у каждого класса, помимо классного руководителя, есть воспитатель). Раньше служил кадровым офицером в армии. Когда вышел на пенсию, устроился работать в военкомат. Теперь вот в кадетском корпусе. Говорит, было трудно перестроиться: тут всё-таки дети, для них нужно быть примером.

– Это мой второй набор, – рассказывает Николай Егорович. – Маленькие ещё, зато, смотрите, какие опрятные! Конечно, в этом возрасте за



внешним видом больше родители следят, но и сами они уже понимают, что обувь должна быть чистой, брюки отглажены, на голове никакой лохматости! А пойдёте, я покажу вам прошлый свой выпуск.

Мы идём по коридору. Цветные гипсовые узоры на стенах. Кто бы мог подумать, что снаружи холодное и непримечательное здание окажется таким уютным внутри.

– А повязка где?! – спрашивает кадета воспитатель.

– Я...

– А я спрашиваю, почему без повязки? Руку давай! – кадет протягивает руку. Воспитатель устраняет оплошность: на руке красуется красная повязка.

– У нас, как и в обычных школах, есть дежурные. Только мы их называем дневальными, – рассказывает Николай Егорович. – Они следят за чистотой и порядком. И у них на руке обязательно должна быть красная повязка. А вот и пришли. Гордость – наши выпускники.

На стене фотографии кадетов-выпускников. Они смотрят на меня уверенным взглядом, и каждый будто бы гордится тем, что он кадет.

Идём дальше. Тут очень много зеркал, что удивительно. Не в каждой школе такое встретишь. На зеркалах красными буквами выведено «КАДЕТ, ЗАПРАВЬСЯ». Да,

аккуратность тут прививают с детства. Спускаемся на второй этаж. Навстречу летит кадет. Класс пятый-шестой, не старше. Пытается протиснуться в дверь раньше нас. Николай Егорович его останавливает.

– Извините, – потупил глаза мальчик.

– Уважение и признание своих ошибок, вот что главное, – говорит мне Николай Егорович. – Понимаете, мы стараемся им привить культуру. Они должны понимать, как правильно надо вести себя в обществе.

Сейчас у пятого класса английский язык. Всё как в обычной школе. Ваня сидит с вечно поднятой рукой – стремится ответить на все вопросы. Рома медленно потягивается. Видит, что я наблюдаю за ним – мгновенно выпрямляется. Гоша уверенно отвечает преподавателю «Окей», но видно: не понял, на какой странице надо искать упражнение. Сосед по парте подсказывает: 129. У Никиты почему-то не пишет ручка, поэтому он ничего не делает. Преподаватель выручает – даёт свою. Приходится писать. Так английский и проходит. Изучают новые слова, повторяют старые, пробуют разговаривать – как и в любой другой школе. Звенит звонок на перемену.

Сейчас завтрак. Кадет Игорь согласился меня проводить



Мечтою о подвиге



в столовую. На удивление он несёт слишком много сумок.

– Друзья накрывать пошли, я их вещи несусь. Сейчас в кабинет положим и в столовую пойдём, – говорит Игорь. – Ага, я хочу военным быть. И ещё хочу совершить подвиг. Какой? Не знаю ещё. Просто хочу сделать что-нибудь полезное!

Перед завтраком тоже построение. Вице-ефрейтор (исполняет обязанности старшего по классу) строит одноклассников в колонну в две шеренги.

– В колонну по одному в столовую шаго-о-ом марш! – заключает Николай Егорович.

На завтрак каша, хлеб с маслом, чай и яблоко. Нет, просто завалиться за стол и начать есть тут не принято. Воспитатель разрешил приступить к приёму пищи. С собой забирать нельзя, хотя самые сноровистые всё-таки унесли с собой недоеденные яблоки.

– Нам кажется, что они ещё маленькие, ничего не понимают, – рассказывает Николай Егорович, – нет, всё они уже понимают. Вот недавно ходили в музей Заельцовского района, было задание: сделать план по улучшению улиц. Так они нарисовали роддом, больницы, детские сады, школы...казалось бы, всего в пятом классе дети учатся.

Патриотическому воспита-

нию в кадетском корпусе уделяют много времени. Николай Егорович уверен, главное – не кричать о том, как ты любишь свою Родину. Главное – знать людей, которые живут рядом, понимать, что хорошие поступки делают человека лучше, и свободно ориентироваться в происходящем. Именно поэтому тут есть дополнительное занятие – политинформация, где ребята не просто обсуждают новости, а стараются понять, почему случилось так, а не иначе.

– Здравия желаем, госпожа преподаватель! – приветствуют учителя кадеты.

Русский язык. Преподаватель Ирина Николаевна Фрибус записывает на доске дату.

– Кстати, кое-кто из вас по-прежнему пишет одиннадцатую с одной «н», – замечает преподаватель.

– А какая разница? Сегодня же уже не одиннадцатое! – смеётся один из кадетов.

Обсуждают картинку «Меня не взяли на рыбалку». В итоге – надо писать сочинение. Выстраивают план будущего текста.

– Кадет Карабин, сядьте правильно! – одёргивает учительница кадета, который ёрзает на стуле.

В аудитории тишина. Все сосредоточились: думают, как лучше написать.

цы?

– Ваня, от имени червяка ещё напишите, который в земле сидит! – иронизирует учитель.

На перемене ребята идут обедать. Спускаются по лестнице.

– Я решил написать сочинение-рассуждение. У меня с этим проблем никогда нет. Я их как орешки щёлкаю, – хвастается перед друзьями Саша.

– Ага, все мы щёлкаем, а потом тут ошибка, там ошибка... – одёргивает его одноклассник.

– Это не про меня! – стоит на своём Саша. Потом, уже за обедом, Николай Егорович рассказал, что Саша недавно участвовал в соревнованиях по плаванию. Пятиклассник занял первое место. Опередил даже выпускные классы.

– Дано же! От природы, наверное, – не перестаёт удивляться и радоваться за своего подопечного Николай Егорович.

Это только кажется, что все, кто учатся в кадетском корпусе, мечтают стать военными. На самом деле примерно половина выпускников связывают свою судьбу с военной службой и службой в силовых структурах, остальные отдают предпочтение гражданским специальностям. Многие родители приводят детей, чтобы наконец-то воспитали, некоторые – потому что в семье нет мужчин: пусть хоть тут мальчик будет находиться в мужском обществе.

– Если вместе не будем воспитывать, один я, без вашей помощи, ничего не сделаю. Так всем родителям и говорю, – продолжает Николай Егорович.

– Тут же не от нас всё зависит. От родителей в большей степени. У меня в прошлом выпу-

ске была ситуация: мальчик учился очень талантливый. А потом раз, и как подменили. Оказалось, родители решили развестись, а на нём всё сказалось. Вообще, с родителями некоторыми тяжело общаться. Наверное, потому, что сейчас к нам своих детей приводит поколение 90-х.

– У людей в головах некий романтичный образ кадета. Все думают, вот надел на ребенка китель, и всё: и бабушке место уступит, и билетик автобусный только в урну выкинет, – замечает Александр Александрович Павлов, заместитель по учебно-воспитательной работе. – Так не бывает, чтобы сразу изменился человек. Тут надо работать.

Шесть уроков. А после ещё дополнительные занятия: строевая подготовка, сборка-разборка автомата, политинформация. Сегодня, например, в преддверии Дня Победы обсуждали военное искусство, писали про героев: кто про Суворова, кто про Жукова, а кто и про собственного прадеда.

6:10 вечера – учёба закончена. Ребята прощаются с охранником. Молча жмут руки. Бегут до ближайшей остановки. Садятся в автобус и едут домой, где снимут свои фуражки, закинут портфель в дальний угол, кинут брюки на диван... Но потом обязательно вспомнят, что утром их могут отчитать за неопрятный внешний вид, поднимут брюки и аккуратно повесят их на плечики. Вот такие они – господа кадеты.



ШОКОЛАД, КРЮЧОК И ЛЯТАК: КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН НЕ НАПРЯГАЯСЬ

Быть студентом – тяжёлая работа. Весь семестр встаёшь ни свет ни заря, ложишься за полночь, сидишь на лекциях, корпишь над курсовиками – оглянуться не успел, а за окном маячит сессия, одна мысль о которой внушает страх и отчаяние. Как подготовиться к экзаменам: штудировать лекции или надеяться на авось, уповая на приметы и суеверия?

ТЕКСТ: СОФЬЯ СИДОРОВА
ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Многие популярные приметы пришли к нам ещё из времён Советского Союза. Например, до сих пор самой знаменитой среди студентов является примета класть пятак под пятку. В СССР считалось, что если положить 5-копеечную монету под пятку, то на экзамене получишь отметку 5. А после на этот пятак можно отметить сие событие. Непонятно только, как и чем предполагалось отмечать – уж больно сумма мала, даже на тот момент истории.

Ещё популярностью пользовались приметы не стричься и не мыться накануне экзамена. В 70-е годы под влиянием расцвета субкультуры хиппи в моде были актуальные причёски из длинных волос – как у девушек, так и у парней. Это и привело к суеверию, что стричься перед сессией – укорачивать ум, а мыться нельзя, чтобы не вымыть знания. Сомнительное, конечно, удовольствие идти на экзамен нестриженным и невытым, причём не только самому студенту, но и преподавателю.

В современном мире существуют и другие приметы, благодаря которым студент сможет поймать удачу за хвост и с чистой совестью отдохнуть на каникулах, не заботясь о пересдачах.

Дом, исполняющий мечты

Для выполнения этого ритуала вам потребуется зачётка и ручка. Теперь необходимо нарисовать в верхнем правом углу на последней странице зачётки домик с окошками и трубой, из которой идет дым. Домик – это символ возвращения домой, а окошки и дым означают, что тебя здесь ждут. Главное – не переусердствовать с рисованием домиков, а то вместо поедания вкусных маминых блинчиков тебе придётся идти в деканат за новой зачёткой.

Сладкий сон!

Не менее эффективным способом для привлечения удачи является шоколадный ритуал. Для сладкоежек это самый верный способ! В ночь перед экзаменом необходимо положить плитку шоколада в области ног, так как считается, что знания выветриваются



через ноги, а входят через голову. В течение ночи шоколад будет впитывать знания, а утром останется только съесть эту шоколадку для возврата знаний на место. Но ни в коем случае нельзя делиться этой шоколадкой с другими, ведь знаний хватит только на одного человека.

Крючок на удачу

Для студентов, которые хотят любым способом поймать халяву, существует очень своеобразная примета. Перед тем как отправиться на экзамен, необходимо пристегнуть рыболовный крючок к левому ботинку, чтобы на него поймать халяву. Однако не часто встретишь на улице людей с крючком в подошве, вероятно, бояться зацепить по дороге что-то не совсем подходящее. Хотя преподаватель мог бы поставить «отлично» такому студенту уже только за оригинальность. Так что, возможно, стоит попробовать!

Память собак

Ещё один вариант успешно сдать сессию – считать по дороге на экзамен любые повторяющиеся предметы. Например, можно загадать увидеть пять мам с колясками, и, если повезёт, значит, успешно

сдашь экзамен. Интересная история случилась с одним студентом из НГТУ. Он как-то раз шёл на экзамен и загадал про себя увидеть 5 собак, но по пути ему повстречалось только две, и он в поисках оставшихся 3 собак обошёл ещё два квартала. Собрав всех собак, он со спокойной душой отправился на экзамен, который благополучно сдал. Вот на что способны приметы!

Практикующий психолог Марина Жукова по поводу всех студенческих примет говорит, что это своего рода якорение – убеждения, проверенные временем, опытом предыдущих поколений. Все эти убеждения помогают человеку справиться с волнением, преодолеть психологический стресс, успокоиться и сосредоточиться. Поэтому, когда волнение преодолено (в силу совершения «обрядов»), организму не требуются дополнительные ресурсные затраты на то, чтобы справиться с волнением. И студент тратит весь ресурс на основную деятельность – сосредоточение на сдаче экзамена.

Важно помнить, что приметы не будут работать без знания предмета. Но всё-таки с приметами намного веселее сдавать экзамены!



Ещё несколько малоизвестных, но проверенных студентами примет:

- Завязать шнурок на запястье «на счастье» или узелок «на память».
- Надеть разные носки на удачу.
- Взять с собой на экзамен головку чеснока от нечистой силы.
- Скрепить зачётку резинкой, чтобы не выпустить наляву.
- Представить себе экзаменатора и на расстоянии внушить ему симпатию к себе.
- Чиннуть при мысли о приближающемся экзамене.
- Первым поздороваться с экзаменатором, чтобы он вас случайно не слозил.
- Поцеловать в нос товарища, который заходит в аудиторию, тем самым пожелать ему удачи.
- Перед тем как тянуть билет, потереть в руке чернослив или курагу.
- Загадать желание, проезжая под мостом.



ГДЕ ЖИВЁТ ДОН КИХОТ?



ТЕКСТ: ЕЛИЗАВЕТА ЛАРИОНОВА
ФОТО: ЕЛИЗАВЕТА ЛАРИОНОВА

Имран живёт в неприметном домике на окраине Новосибирска. Там он и содержит свой приют для бездомных кошек «Наследие Бастет». Крохотный узкий дворик, ветхое крылечко, вокруг горы давно забытых, но чуть что незаменимо-нужных вещей: алюминиевый таз, гора мисок и разноцветных тряпок-лоскутков. Нажимаю на дверной звонок, а сама думаю: работает ли? До сих пор не знаю, исправен он оказался или нет, — вместо звонка хозяина о гостях предупреждает пёс. Несколько позывных лаев, и дверь открывается. Сильный запах табачного дыма — закашливаюсь.

— Меня все спрашивают: неужели от стольких кошек в доме нет запаха, — смеивается Имран. — А я отвечаю: кошки не пахнут, табак решает все проблемы. Куда ни глянь, на меня отовсюду устремлено по паре зелёных глаз: в этом доме кошку находишь в таких местах, куда и нога человека-то не ступала.

— Имран, а как началась эта история с приютом?

— Опять засопливила... — Имран словно не замечает моих слов. Начинает обрабатывать кошке нос. Через несколько минут он прерывает напряжённую тишину:

— Как всё началось? Такое ещё с детства начинается, если не с рождения. Я постоянно домой животных таскал. Родителей, само собой, это не очень радовало. Но я ребёнком проблемным рос: чуть что не по мне, так из дома убегу. Поэтому кошки и собаки, которых я постоянно приносил,

были мелочами жизни. Когда я начал жить один, сразу же взял пятерых бездомных кошек... Сейчас у нас их всего 12 осталось, всех раздали на последних зоофестивалях. В данный момент я даже и не замечаю сильно присутствие кошачьих в доме, вот когда их 32, тогда уже останавливаешь себя — многовато.

— Интересно, сколько бы ещё кошек смогло улестья возле нас, если бы их стало ровно в три раза больше? Удивительно, как такой крохотный снаружи домишко может стать настоящим домом для десятка кошачьих!

— Вообще, последнее время люди начали намного активнее брать животных из приютов, — продолжает Имран. — Многие обращаются ко мне с просьбой найти кошечку для души. Людям не так важна породистость животного, сейчас на первом месте именно характер. Некоторые возвращают бедняжек иногда. Есть вот у нас один котик — Нейл. Мы его еще малышом вместе с братиком подобрали. Для второго сразу нашли хозяйку, Нейла тоже многие хотели взять, но для такого животного терпение нужно, забота особая, внимание: он диковатый немного, ласку любит, мурчит, но людей побаивается. Забрала его одна семья с ребёнком. Нейл два дня за диваном просидел у них — вернули. Сказали, неинтересный. Правильно, чтобы такой кот сам на руки шёл, надо же время! Вообще, рыжих очень любят, есть много желающих его забрать, но, как видите, он всё ещё с нами.

— А как долго в среднем у вас кошки живут, пока их не захотят забрать новые хозяева?

Имран показывает мне большую тетрадь:

— Когда кошек появилось много, я начал вести своеобразный архив: записываю в тетрадь каждое животное. За 10 лет нашли дом 250 животным. Правда, есть у нас и такие постояльцы, которые могут остаться навсегда.

— Как это навсегда?

— А вот так, не хотим мы с ними расставаться. Вот есть у нас, например, Каштан, кот немолодой, с совершенно обычным окрасом: вероятность, что он найдет новый дом, очень мала. А кот действительно умеет любить, привязался к нам сильно. Хотя если найдутся люди, готовые забрать Каштана, я буду счастлив и, разумеется, отдам его. Нет у меня всё-таки своей кошки. Именно «моя» умерла несколько лет назад...

— Как думаете, когда-нибудь проблема бездомных животных будет решена?

— Конечно! Сам делаю всё, чтобы её решить. Но я один не могу противостоять миру, в котором отлов кажется единственным решением проблемы. Мы должны перевоспитывать общество изнутри, заново объяснять, что такое хорошо, а что такое плохо. У большинства из нас в голове сложился некий образ отлова как райского места для бездомных животных. На самом же деле это бизнес, на который выделяет деньги само государство. Теоретически кошки и собаки должны оставаться там, пока им не найдут новых хозяев. Но животных на что-то надо содержать, поэтому оставляют только породистых, тех, кто имеет шансы на жизнь с новыми

хозяевами. Но, опять же, это в лучшем случае. В худшем — этих животных оставляют на некоторое время только затем, чтобы избежать претензий от пришедших за своим псом или котом хозяев...

Имран так спокойно об этом рассуждает, а у меня от каждого его слова все замирает внутри. Он замечает это: жалость — это не выход, здесь требуется действие, причём как можно быстрее.

— Страшно, что существует так много людей, которые уверены, что звонки в службу отлова действительно решают проблему бездомности, — говорит мне Имран. — Наша задача: совершать продуктивные действия в решении проблемы. В большинстве случаев люди не переводят свою жалость к бездомному животному в реальную помощь. Замечают несчастного кота возле подъезда и идут дальше. А должны совершать поступки: брать этого бедолагу и везти к ветеринару, в пункт стерилизации, после искать ему место, где за животным будут ухаживать до

появления новых хозяев. Перед тем, как уйти, я спрашиваю у Имрана:

— В чём нуждается ваш приют?

— Я не люблю о чём-то просить и никогда этого не делаю. Да, нашим животным действительно постоянно нужны лекарства, пелёнки, корм, иногда неравнодушные люди сами что-то приносят — беру.

Не помню уже, в каком классе мы на уроке литературы проходили роман «Дон Кихот». Помню лишь, что не поверила тогда Сервантесу: ну не встречала я раньше таких удивительных людей... Имран провожает меня до калитки. Пёс уже не лает, а дружелюбно виляет хвостом, даже разрешил себя погладить.

— До свидания, Имран! Я приду к вам ещё!

Имран посмотрел на меня, погладил лаптящегося к нему Санчо Пансу и улыбнулся.



ЖУТКО ГРОМКО И ЗАПРЕДЕЛЬНО ПЫЛЬНО

«...Всё начинается с того, что вам завязывают глаза и крепко берут за руку...» – неплохое начало для ледящего кровь триллера с похищениями, погоней и выкупом. Но в этой истории, к счастью, всё обошлось без вооружённых ребят в подворотне, шестизначных сумм и даже без парочки ошеломительных погонь. А цитируем мы не что иное, как аннотацию к новому виду экскурсий по городу – «Крот мир познаёт». Кто такой «крот»? Какой мир он познаёт? Зачем вам завязывают глаза? И почему стоит идти на экскурсию по и без того «знакомому до слёз и детских припухлых желёз» городу N, разобрался любопытный корреспондент «Роста».



ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ АНЦИФЕРОВА
ФОТО: КИРИЛЛ РАДЧЕНКО

Не так давно по Всемирной паутине бродил довольно забавный пост, который оценили «лайком» несколько тысяч пользователей социальной сети «ВКонтакте». Текст был примерно следующим: «Как вы думаете, почему люди, путешествуя поездом, так часто

взгляд и вкусная еда делают нас самыми словоохотливыми и искренними собеседниками. А если ты едешь из Новосибирска не в Томск, а, скажем, в Туапсе, то проводишь со своим случайным попутчиком почти 5 дней. Неудивительно, что за это время вы успеете рассказать друг другу не только анекдотичные случаи из ваших жизней, поиграть в карты, поразгадывать сканворды,

стенница автостопом Влада Свешникова. Идея экскурсий пришла к ней почти как к Менделееву, но только во время медитации. А идея эта заключалась в том, чтобы, подобно Амели из одноименного фильма, показать «слепым» и вечно бегущим по делам горожанам новые ракурсы уже и без того знакомых мест. Проект был запущен в конце 2015 года и впервые опробован на жителях

увлечений, личных предпочтений, вещей и мест, которые ему нравятся. Перед началом экскурсии вам нужно лишь заполнить анкету, ответив на несколько простых, но довольно каверзных вопросов из серии: «Какое ваше любимое блюдо? И кем вы хотели стать в детстве?». Причём ответ должен быть максимально исчерпывающим и... одним! Вот и попробуй разобраться, что

из лёгких! Но если решитесь, то с этого момента вы – совершенно беспомощный, слепой крот, для которого единственным лучом света в тёмном царстве незнакомых звуков, запахов и ощущений становится завораживающий голос экскурсовода. Поначалу ощущаешь жуткий дискомфорт, чувствуешь себя самым неуклюжим на свете носорогом, который запинаясь обо все ступеньки, собирает все



Поначалу ощущаешь жуткий дискомфорт, чувствуешь себя самым неуклюжим на свете носорогом, который запинаясь обо все ступеньки, собирает все ямки и кочки, а иногда и просто путает право с лево...

рассказывают свои самые сокровенные тайны случайным попутчикам? – Потому что они путешествуют в кроватях!».

Автор сего создания, как сейчас это принято, решил остаться анонимным и в одной из групп опубликовал свою, на мой взгляд, очень интересную мысль. Ведь обычно именно тёплая постель, участливый

попеть песни под гитару, но и поделиться самыми тайными и сокровенными переживаниями. Таким попутчиком для меня стала моя Амели – София, а поездом наш с вами такой родной и, как оказалось, такой незнакомый Новосибирск.

«Крот мир познаёт» – это новый вид экскурсий по городу, который придумала профессиональная одесская путеше-

Санкт-Петербурга.

В Новосибирске такие экскурсии пока ещё не слишком популярны, в отличие от Северной столицы, но в скором времени, я думаю, совершенно точно также обретут тысячи поклонников.

Маршрут экскурсий разрабатывается организаторами для каждого желающего индивидуально, в зависимости от его

ты любишь больше: бабулины блинчики или тот необыкновенный фрукт, который подруга привезла тебе из Таиланда (название которого, конечно же, никто не помнит).

Разобравшись с подобными дилеммами, всё, что вам остаётся сделать – это закрыть глаза и постараться полностью довериться человеку, которого вы никогда не видели. Задача не

ямки и кочки, а иногда и просто путает право с лево (хотя, согласитесь, такое случается и в обычной жизни). Но потом... Потом в какой-то момент всё меняется, и ты незаметно для себя начинаешь становиться грациозной ланью. У меня даже получилось с лёгкостью лавировать между пассажирами метро в час пик!

Несмотря на всю сказочность и романтичность ситуации, меня постоянно ставили в тупик вопросы и загадки Амели: «Что ты чувствуешь? Что это за предмет? Чем пахнет? Откуда идёт этот звук?». В этот момент передо мной оказывались десятки разных баночек с прекрасными и ужасными запахами, сотни различных поверхностей, предметов и вещей невообразимой формы. Больше всего запомнилась баночка с запахом типографской краски, который я узнаю из тысячи, разбуди меня хоть ночью, хоть ранним утром. Ещё бы, столько статей написано, столько журналов, газет и книг прочитано! Но я никогда не задумывалась, чем отличается одна страница от другой, и возможно ли узнать автора не только по запоминающемуся слогу, но и по... запаху! Когда Софья спросила меня: «Чья эта статья?» – я подумала, что она, видимо, сошла с ума. А текст в итоге оказался моим, причём из нашего с вами горячо любимого «Роста». Теперь я не только отличаю запах типографской краски, но и знаю, как пахнет газета, для которой я пишу. Если мне дать газетную страницу с моим текстом и текстом, скажем, Льва Толстого, я безошибочно смогу определить своё детище на ощупь. Теперь можно даже собственный цирковой номер с этим фокусом ставить и ездить на гастроли!

Кроме этого, я узнала, как пахнет весна, обнялась с как минимум пятью незнакомыми людьми, поняла, насколько противен запах сушеного чеснока и как прекрасен звук меняющего картинку рекламного щита. Поиграла на расстроенном пианино, погладила кота, побросала камушки в воду, выпила самый вкусный кофе в своей жизни, съела самый аро-



матный и сладкий апельсин.

Всё это время мягкий и настойчивый голос, толкая меня на очередную авантюру, говорил мне: «Аккуратно, ступенька!», «Съешь это немедленно!», «Потрогай это дерево!», «Садись!», «Как ты думаешь, где мы?», «Беги!», «Сколько голубей только что взлетело в воздух?».

До самого конца все места нашей дислокации были стражайшим секретом, а я терялась в догадках нашего местополо-

жения. Одним из заданий было прочесть имя, выгравированное, на тот момент для меня, непонятно где и непонятно зачем. С горем пополам получилось угадать: «Андрей». Что это за Андрей такой? И что его имя делает посреди новосибирской улицы? Я верещала, возмущалась, что не могу догадаться или даже выстроить хоть какую-то гипотезу на этот счёт, но всё тщетно. Подсказками мне были лишь наводящие

вопросы экскурсовода, которые всё больше и больше заводили в тупик. «Андрей Малахов, может быть?» – почти сдаваясь, в надежде спросила я. «Нет, думай ещё, вот тебе подсказка: это человек, по чьим проектам построено около 100 крупных зданий и сооружений в городах Сибири, многие из которых являются памятниками истории и культуры». «Да не знаю я! И имечко у него... пыльное! – промямлила я в отчаянии, отряхи-

вая руки. –Может, скажешь?» И лишь звонкий смех Амели был мне ответом.

Моя зона комфорта трещала по швам и разваливалась на куски. С каждым звуком и запахом, порой не самым приятным, я заново открывала город N и не верила, что это те места, по которым мои ноги бродили на протяжении 20 лет. Вы не представляете, насколько наш город громкий! Водители автомобилей постоянно кому-то сигналият, из открытых окон доносятся звуки музыки, бытовых приборов и разговоры людей. Ты слышишь стук каблучков по асфальту, шелест шин проезжающих мимо машин и ощущаешь себя таким ничтожно маленьким в этом огромном мегаполисе, но в то же время таким важным, ведь ты – часть всего этого круговорота вещей, звуков и запахов.

Чем отличается берёза от тополя? Из какого материала сделан памятник Андрею, как оказалось, Крячкову? Сколько голубей ежеминутно взлетают в воздух на площади Ленина? Вопросы, на которые, погуглив, несомненно, можно найти ответы. Но гораздо интереснее ощутить их.

В конце экскурсии я оказалась на высоте в несколько десятков метров и, сняв наконец маску, рассматривала всё сверху с первобытным чувством радости от того, что могу видеть своими глазами.

Р.Г. Помните, самая сладкая часть пирога – его корочка. Поэтому, как бы противно, страшно, весело или грустно Вам не было на протяжении экскурсии, не снимайте маску! В конце картинка станет удивительно законченной и понятной, даже если Вы эту самую картинку не видели.



Анастасия Ткачёва: «Наука – не для избранных»

Выпускница факультета естественных наук Новосибирского государственного университета, аспирантка Института химической биологии и фундаментальной медицины по специальности «молекулярная биология», работник Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» Анастасия Ткачёва с коллегами из лаборатории ищет лекарство от рака. Мы поговорили с Настей и выяснили, как стать учёным и не пожалеть.

ТЕКСТ: ОЛЬГА ТИНМЕЙ
ФОТО: ОЛЬГА ТИНМЕЙ

– Настя, как ты выбрала свою профессию? Расскажи о ней подробнее.

– Я училась в школе в Улан-Удэ и не проявляла особого интереса к какому-то конкретному предмету. В десятом классе я заняла второе место на городской олимпиаде по физике, прошла собеседование у представителя физико-математической школы имени М. А. Лаврентьева при НГУ, и спустя некоторое время мне пришло приглашение в летнюю школу. После буквально нескольких дней пребывания в школе я поняла, что хочу остаться. В итоге, уехав на лето, обратно в Улан-Удэ я так и не вернулась. Родители отправляли мои вещи посылками и передавали со знакомыми.

После окончания школы я подавала документы на несколько разных факультетов НГУ, в том числе и на факультет естественных наук, куда я немного боялась поступать, поскольку думала, что будет сложно. Но в итоге оказалось, что всё осуществимо, во всём можно разобраться, нужно только приложить определенные усилия. Мне очень нравилась учёба на ФЕНе, всегда завораживает делать что-то своими руками, видеть эту магию науки, понимать, что всё это не просто

другим учёным и, может быть, когда-то это приведет к чему-то грандиозному. Ещё я поняла, что наука – не для избранных, она доступна многим, и я уверена, что если ты любопытный и способен думать и рассуждать, то можно смело идти на учёного.

– Где ты сейчас работаешь?

– В лаборатории Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор», куда устроилась на четвёртом курсе, там же написала диплом и сейчас пишу диссертацию. У любого учёного много практической работы, много экспериментов, которые сначала нужно провести, а потом проанализировать.

– Чем всё-таки занимается «Вектор»?

– Работники «Вектора» делают вакцины, изучают вирусы. Проводятся не только фундаментальные исследования, но и исследования, имеющие непосредственную практическую ценность, результаты которых внедряются в жизнь. В моей лаборатории мы работаем над созданием противоопухолевого вируса. Кроме нас примерно тем же самым занимается лаборатория микробиологии и вирусологии в НИЧ (научно-исследовательская часть) НГУ.



хранится вирус натуральной оспы, который есть только у нас в Академгородке и в одной из лабораторий Северной Америки.

– Как семья относится к твоей работе?

– Моя семья восхищается и гордится мной. Все мои родственники далеки от науки и то, чем я занимаюсь, кажется им чем-то экстраординарным. Пусть они и не до конца понимают, в чём именно заключается моя работа, они всё равно знают, что это что-то важное.

– Какой ты видишь свою жизнь через 10 лет?

– Думаю, что для начала хочу защитить диссертацию, потом либо продолжу работать в своей лаборатории, либо буду раз-



– Что бы ты назвала главным успехом в своей жизни на текущий момент?

– Мне кажется, успех складывается из маленьких успехов, которые происходят с человеком на протяжении всей жизни. Успех – набраться смелости и пойти на собеседование в летнюю школу. Успех – поступить в неё, а затем пойти учиться на факультет, учёба на котором кажется очень сложной. Успех – встретить хороших людей в нужный час и в нужное время, тех, которые помогут советом и всегда поддержат. Всё это в совокупности складывается в большой успех – выбор интересной профессии, о котором я ни разу не пожалела.



Ещё я поняла, что наука – не для избранных, она доступна многим, и я уверена, что если ты любопытный и способен думать и рассуждать, то можно смело идти на учёного.

буквы в учебнике. Ты делаешь эксперимент, видишь реальный результат и понимаешь, что всё это работает в жизни.

Наука – это очень интересно. Тут безграничный простор для творчества: можно самостоятельно придумывать эксперименты, планировать их, видеть результаты. Приятно делать что-то действительно полезное, радостно думать, что мои эксперименты могут помочь

Создание препаратов на основе вирусов на сегодняшний день довольно популярная тема во всём мире. В Европе и Китае уже есть такие лекарства, в США ряд препаратов на основе вирусов находится на завершающей стадии клинических испытаний. В России исследования на эту тему по большей части сконцентрированы в Новосибирске и Москве. Долгое время «Вектор» являлся закрытой организацией, тут

работчиком в частной фирме, специализирующейся в сфере биологии. Мне кажется, что нужно периодически менять обстановку и не давать рутине поглотить тебя: общаться с новыми людьми, решать новые задачи.

– Как ты проводишь своё свободное время?

– Несколько лет назад в со-

ставе туристической группы я ходила в поход и меня просто покорили горы Киргизии. Мне по душе дикая природа и экстремальная обстановка. Периодически я хожу в экстрим-марафоны по спортивному ориентированию, они длятся по двое-трое суток и являются отличной проверкой на прочность.

Свободное время я провожу как все обычные люди – мы с моим молодым человеком ходим в кафе, бары, квесты, гуляем, играем в настольные игры и общаемся с друзьями.

Патриотический марафон «Наследие 7.1»: В одном строю



В канун великого праздника Дня Победы на территории Тогучинского района впервые было проведено мероприятие, объединившее работающую и студенческую молодёжь, школьников и людей старшего поколения. Патриотический марафон «Наследие 7.1» – это пробежка по улицам Тогучина, по местам, связанным с историей Великой Отечественной войны, общей протяжённостью дистанции 7,1 км.

Стартовал марафон 8 мая от стен Тогучинской средней школы №4. Именно здесь в годы Великой Отечественной войны располагался эвакуационный госпиталь – коридоры и классы школы превратились в больничные палаты, и каждый

день сюда поступали всё новые и новые партии раненых.

Холодный ветер и снег не стали помехой, и у стен школы собралось порядка двухсот спортсменов, воевавшим на фронтах Великой Отечественной войны. Герой Советского Союза генерал Иван Ефимович Петров как-то сказал: «Каждый спортсмен стоит в бою нескольких рядовых бойцов, а взвод спортсменов – надёжнее батальона...».

Мокрый снег превратил некоторые улицы в грязевые лужи, что приравняло условия забега к полевым. Уставшие, но счастливые, ребята финишировали на улице Лапина, преодолев дистанцию в 7 км менее чем за час.

Кольцовские силачи сразились на турнире по экстрим-многоборью

9 мая, в годовщину Победы в Великой Отечественной войне, в наукограде Кольцово прошёл турнир по экстрим-многоборью под девизом: «Кто, если не ты, защитит Родину?!».

Турнир проводился во второй раз. Его участниками стали молодые люди в возрасте от 19 лет. В этом году, несмотря на сложность испытаний, к молодёжи присоединились и три возрастных участника – 57, 61 и 64 лет. Для начала каждому участнику предстояло толкать гири весом 32 кг в течение 1 минуты, по результатам в основную часть соревнований были отобраны 10 спортсменов.

Далее каждый спортсмен проходил дистанцию: перекантовка покрышки весом 70 кг, перенос коромысла весом

150 кг, фермерская прогулка с двумя баллонами весом по 61 кг и 5 толчков штанги весом 60 кг. Перед каждым участником стояла задача: пройти дистанцию за минимальное время. Финальным испытанием стала буксировка микроавтобуса весом больше тонны.

Результаты были подведены отдельно в «гире», «экстрим-многоборье», «буксировке автомобиля», а также названы три абсолютных победителя – ими стали Михаил Артамонов, Сергей Синицких и Владимир Гостев.

Организатором соревнований стало муниципальное бюджетное учреждение «Стадион-Кольцово».



Геокешинг «Любимый город» прошёл в Куйбышеве



19 мая в Куйбышеве впервые прошёл геокешинг «Любимый город», организованный Волонтерским корпусом «Чистые сердца» городского Молодёжного центра.

По словам организаторов, геокешинг – это туристская игра с применением спутниковых навигационных систем либо карт, по которым её участники должны находить заданные точки и выполнять задания. На первый раз обошлось без спутниковых систем. Зарядившись просмотром видеоролика о романтике туристской жизни воспитанников местного военно-спортивного клуба «Корсар» и напутственными словами организаторов, все шесть команд получили карты и задания и сразу взяли, что называется, с места в карьер.

Четырнадцать вопросов-заданий потребовали от участников немало интеллектуального и физического напряжения. Куйбышев – это не

только исторический город (ему без малого 300 лет), но и очень разбросанный географически. К примеру, чтобы ответить на вопросы: «Сколько на церкви колоколов?», «Кому в XIX веке принадлежало здание на улице Краскома?», «Сколько звёзд на памятнике «Борцам за власть Советов?» – ребятам пришлось не только вспоминать и считать, но и пробежать не один километр. Жюри учитывало не только правильность ответов, но и скорость прохождения всего маршрута.

Нечасто случается, когда с заданием не справляется целая команда. На этот раз случилось. Из шести вернулись только пять команд. Победителем стала команда «Землепроходцы» из медицинского колледжа. Второе место у команды «Десяточка» (МБОУ СОШ № 10). Команда «Поколение Next» из сельскохозяйственного техникума замкнула тройку лидеров.

«Действуй в ритме молодежи!»

1 июля, в самый разгар лета, прогрессивная молодежь Новосибирской области соберётся на II Молодёжный фестиваль «Действуй в ритме молодежи!». Формат фестиваля позволяет совместить несоединимое, соединить несоединимое и устроить из всего этого настоящий праздник молодости и лета! Правильное питание и экстремальный спорт, литературные гостиные и уличные танцы, сплавы на байдарках и огненное шоу, мобильный планетарий и боди-арт, genetic-test и выставка тюнингovaných автомобилей – целая палитра возможностей проявить себя и познакомиться с чем-то совершенно новым.

Гости фестиваля смогут посетить интерактивные площадки Союза пионеров, вожатских отрядов, военно-патриотических и исторических клубов Новосибирской области, а также площадку межнациональных объединений, где можно познакомиться с культурными традициями других народов. Праздничное настроение гостям фестиваля будут создавать настоящие цирковые артисты: акробаты, фокусники, дрессировщики, атлеты и кло-

уны представят незабываемое представление под открытым небом.

Особенностью фестиваля в этом году станет Фестиваль красок – мероприятие, где молодые люди испытывают искренние эмоции радости, погружаясь в новую культуру отдыха. Фестиваль красок – символ молодости, свободы и позитива. Немного детской шалости – и твоя жизнь становится ярче и веселее! Окунись в краску, оставь ладони на Стене мира и вытри руки о соседа – с этого начнётся твое самое яркое летнее приключение. Есть лишь одно правило: будь в белом!

Завершится фестиваль большим танцевальным open air с участием диджеев популярной молодёжной радиостанции. Не проспите лето! Ждём всех на II Молодёжный фестиваль «Действуй в ритме молодежи!» 1 июля в Заельцовском парке на базе отдыха «Локомотив». Начало мероприятия в 16:00.

Фестиваль организован управлением молодёжной политики министерства региональной политики Новосибирской области.



«Молодежь – это мы!»: фотоконкурс для читателей «Роста»

Газета «Рост» объявляет фотоконкурс для своих читателей и ждёт яркие и позитивные фотографии на тему «Молодежь – это мы!».

К участию приглашаются молодые люди, проживающие на территории Новосибирска и Новосибирской области, в возрасте от 12 до 30 лет. Для участия в конкурсе необходимо отправить заявку и фотоматериалы по адресу: cmt.nso@gmail.com.

Также необходимо разместить конкурсные работы в

любой социальной сети под хештегами #молодежьэтомы и #молодежьнсо.

Заявки принимаются до 25 июня, а уже 1 июля мы объявим имена победителей. Жюри конкурса будет оценивать в работах креативность, качество фотографий и творческий подход. Более подробно об участии в конкурсе можно узнать в положении, которое доступно в группе газеты «Рост» (http://vk.com/rost_nso).



УПРАВЛЕНИЕ
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
МИНИСТЕРСТВА РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



МОЛОДЁЖЬ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ!

Присоединяйся – <http://vk.com/umpnso>



РОСТ

№2, май 2016 года
Тираж – 5 500 экз.

Газета зарегистрирована Управлением федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Сибирскому федеральному округу.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ54-00567
от 25 апреля 2013 года

Учредитель – Правительство Новосибирской области.
Адрес учредителя – 630011, Новосибирск, Красный проспект, 18.
Издатель – ГБУ НСО «Центр молодёжного творчества».
Директор – Е. В. Рушкова.

Адрес редакции (издателя):
630055, Новосибирск,
проспект Строителей, 21,
ДМ «Юность».
E-mail: cmt.nso@gmail.com.

Главный редактор: Елена Рушкова.
Редакторы номера: Ирина Силачёва, Светлана Бронникова.
Корректор: Елена Михайлова.
Верстальщик: Дмитрий Холтюк.

Подписано в печать: 23.05.2016г., 18:00

Сдано в печать: 23.05.2016 г., 19:00

Отпечатано в ОАО «Советская Сибирь».

Адрес: 630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, ул. Сибиряков-Гвардейцев, 42