



## ВЕРА И ОТВАГА

С начала пандемии COVID-19 общественное внимание приковано не только к самому вирусу, но и к врачам, которые с ним борются. В СМИ регулярно публикуются материалы, в которых журналисты разбирают проблемы нашей системы здравоохранения. В интернете появляются специальные проекты вроде «Списка памяти», туда заносят имена всех врачей, погибших от вируса. «Рост» поговорил со студентами Новосибирского медицинского университета, которые с начала эпидемии работают в «красных» зонах, о том, почему они решили пойти в больницы и как справляются с трудностями.

→ 4-5

### СМЕХ И НАУКА:



Татьяна Кургина  
о лженауке и учёных

→ 6

→ 8-9

### НАС КАСАЕТСЯ:

как живут  
ВИЧ-положительные люди

### НАЧИТАТЬ ЗА ЛЕТО:

учителя литературы  
советуют современные  
книги

→ 11



**В РЕГИОНЕ ПОДВЕЛИ ИТОГИ КОНКУРСА МОЛОДЫХ ЖУРНАЛИСТОВ**



Более 90 работ было представлено на конкурс профессионального мастерства молодых журналистов Новосибирской области «НовоМедиа». Участие в конкурсе приняли журналисты из Новосибирска, Бердска, Искитима, Оби, а также Кольванского, Татарского, Тогучинского, Купинского, Искитимского, Черепановского, Куйбышевского, Венгеровского, Северного, Краснозёрского, Каргатского и Карасукского районов.

В этом году конкурс проводился по трём номинациям: «Текстовая публикация», «Видеосюжет» и «Фоторепортаж». Темы конкурса для каждой номинации – «Память народа», «Область экологии», «Новое поколение».

Больше всего заявок поступило в номинации «Текстовая публика-

ция». А среди тем конкурса наибольшей популярностью пользовалась «Память народа» – 36 работ.

Работы участников оценивала экспертная комиссия, в состав которой вошли профессиональные журналисты и специалисты в сфере медиа.

Так, победителями в номинации «Печатная журналистика» стали: Андрей Стрелец и Катерина Томакова (Новосибирск), Данил Черкалин (р.п. Краснозёрское), Елизавета Власова (Новосибирск). В номинации «Видеосюжет» эксперты отдали предпочтение работам Дарьи Савченко и Дарьи Шабалиной (Новосибирск), Ильи Маркова (п. Агролес, Искитимский район), Полины Дисман (Новосибирск). В номинации «Фоторепортаж» специальными призами отмечены

работы Ирины Нетужиловой (с. Криводановка, Новосибирский район), Николая Кабанова (Карасук), Анастасии Сергиевской (Новосибирск).

Также по решению экспертной комиссии и организаторов конкурса премией «Роста» отмечены три текстовые работы – Ирины Демуры (с. Новоключи, Купинский район), Ульяны Бердюгиной (п. Кольвань, Кольванский район), Полины Эльмен (Бердск).

Победители и финалисты конкурса будут награждены дипломами и памятным подарками.

Весь список призёров конкурса и их конкурсные работы можно найти в группе проекта «НовоМедиа» [vk.com/novomedia\\_nsk](http://vk.com/novomedia_nsk).

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «РОССИЙСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА» ОПРОБОВАЛ НОВЫЙ ФОРМАТ**

В этом году региональный фестиваль Новосибирской области «Российская студенческая весна» претерпел много изменений, в том числе опробовал новый формат проведения. Несмотря на непростые условия, участниками фестиваля стали более четырёхсот студентов, количество заявок по семи направлениям составило около ста.

«В очень сжатые сроки мы скорректировали формат фестиваля, и нам удалось перевести нынешнюю «Студенческую весну» в онлайн-формат. Итоги фестиваля студенты узнали в режиме переда-

чи, в которой вскрывали конверты с именами победителей», – поделился директор Агентства поддержки молодёжных инициатив Павел Бачанов.

С итогами XXV регионального фестиваля Новосибирской области «Российская студенческая весна» можно ознакомиться в группе проекта <https://vk.com/sv2020nso>.

По итогам регионального этапа будет сформирована делегация Новосибирской области для участия во Всероссийском фестивале «Российская студенческая весна – весна Победы», который пройдёт в Ростове-на-Дону.



**150 ПРОЕКТОВ ПРОШЛИ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП КОНКУРСА «ДОВОЛЕЦ РОССИИ – 2020»**



В 2020 году Всероссийский конкурс волонтерских инициатив «Доброволец России» проводится в десятый раз. В региональном этапе конкурса приняли участие более 100 новосибирцев, реализующих волонтерские и социальные инициативы. К защите были допущены 150 проектов в различных направлениях – помощь пенсионерам, студентам, детям, семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Защита проектов проходила в формате онлайн-презентаций. Добровольцы рассказывали о защите окружающей среды, профилактике здорового образа жизни, сохранении исторической памяти,

помощи животным и многим другим. Также говорили об организации волонтерских, культурных и инклюзивных центров.

В июле стартуют полуфиналы конкурса, которые продлятся до 15 октября. Финал Всероссийского конкурса «Доброволец России – 2020» пройдёт с 20 октября по 13 ноября также в онлайн-формате. На финальном этапе лучшие проекты оценит федеральное жюри и участники народного голосования. Победители получат гранты на реализацию своих волонтерских практик. Грантовый фонд конкурса составляет 90 миллионов рублей.

**НОВОСИБИРСКИХ ШКОЛЬНИКОВ ЖДЁТ «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»**



Более 6000 новосибирских школьников подали заявки на участие во Всероссийском конкурсе «Большая перемена» – проекте президентской платформы «Россия – страна возможностей».

Конкурс является первым масштабным проектом для школьников 8-10-х классов, главная цель которого – дать возможность каждому подростку найти свои сильные стороны и проявить себя. Главным критерием конкурсного

отбора является не оценка успеваемости, а наличие навыков, которые пригодятся школьнику в современном мире.

При подаче заявки на участие ребята проходили тестирование – на профориентацию, тип личности, особенности интеллекта и общую эрудицию. Все тесты были спроектированы в игровой форме. По итогам тестов для каждого участника была разработана персональная карта профессионального разви-

тия и набор рекомендаций. Кроме того, участники получили индивидуальную подборку специальной литературы и видеоматериалов, а также список вузов и компаний, в которых можно было бы начать свой карьерный путь.

Следующий этап – решение кейсов, после него участники ждут очные соревнования: 18 очных полуфиналов пройдут во всех федеральных округах. Финал конкурса состоится в октябре в Москве.

По итогам 300 победителей – учеников 10-х классов – получат по 1 миллиону рублей на оплату обучения в ведущих вузах страны и до 5 баллов к портфолио достижений для поступления в вуз. Ещё 300 учеников – 8-9-х классов – получат по 200 тысяч рублей, которые смогут направить на обучение в средних специальных учебных заведениях или на дополнительное образование и саморазвитие.

Все финалисты конкурса получат путёвки в «Артек», а топ-20 школ – финансовую поддержку в размере 2 миллионов рублей для создания образовательных возможностей и технического оснащения. Педагоги, которые подготовили финалистов конкурса, смогут пройти образовательные программы в ведущих центрах страны.

# «ПРОРЕГИОН»: #думаюкритически

«ПРОрегион» — региональный молодёжный форум, который ежегодно собирает более 300 молодых людей и даёт им возможность обсудить актуальные проблемы современности — буллинг, культуру мира, информационное манипулирование. В этом году, не изменяя традициям, форум пройдёт в начале осени — с 8 по 11 сентября. «Рост» поговорил с организаторами и участниками форума о том, как появился «ПРОрегион», какую тему и в каком формате участники будут обсуждать в этом году и зачем такая площадка нужна молодёжному сообществу.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУБОВА  
ФОТО: ИЗ АРХИВА ПРОЕКТА

В начале 2000-х в Новосибирске появился слёт молодых людей, которые развивают разные направления деятельности — волонтерство, предпринимательство, студенческие отряды, творчество. Все участники работали только по своим программам, которые были направлены на развитие компетенций, определённых тематикой сообщества. То есть представителю секции предпринимательства узнать что-то о развитии волонтерского движения в рамках слёта было проблематично.

В 2015 году слёт превратился в форум «ПРОрегион». А ещё через год программным директором форума стал Михаил Бортников, тренер и организатор мероприятий в сфере неформального образования, и «ПРОрегион» поменялся кардинально.

Форум стал проходить под единой социально значимой тематикой — молодёжное участие, буллинг, культура мира. В этом году темой форума стала медиаграмотность и критическое мышление. Организаторы также сделали открытый набор участников и общую для всех программу.

«Специфика форума в темах — они имеют социальный контекст. И нам, конечно, важно, чтобы у участников была позиция по отношению к заданной теме, но мы берём всех желающих, кто даже не понимает актуальности темы, — рассказывает Михаил Бортников. — Первым помогаем дойти до уровня инициативы, а вторым — добавить осознанности в жизни. Эти моменты мы выявляем через наши регистрационные анкеты. Если человек открыт и приехал за изменениями, они наступают».

Фишкой мероприятия стал новый подход к образовательной программе. За основу взяты принципы и практики неформального образования, в центре которого не преподаватель, а сам участник и его окружение. Мотивация, вовлечённость в процесс, открытость к диалогу, практичность и сочетание личностного и социального обучения — важные составляющие работы на форуме.

«Мы не обучаем, а предлагаем участникам учиться на опыте друг друга, у нас. После теории обязательно идёт практическая часть — все знания и навыки применяются в деле. Форум эффективен, насколько может быть эффективным такой формат, — комментирует программный директор. — У нас очень сильный тренерский состав. Мы не грешим «говорящими головами», как многие другие площадки, у нас действительно хорошие

организовать собственный проект: «Зачастую бывает так, что на форум приезжает один человек, а уезжает другой — изменившийся, получивший новые знания и навыки, которые и делают его другим. И это важно. Это и есть результат — то, ради чего мы всё это затеваем. В этом году мы решили начать взаимодействие с участниками не по прибытии на площадку форума, а прямо с момента получения заявки. Мы контактируем через соцсе-

году тема форума была «Культура мира». В современном мире очень важно говорить об этом вслух и разбираться подробно. Абсолютно все тренинги полезны, даже если ты уже знаком с какой-то темой, то всегда можно почерпнуть для себя что-то новое и интересное. На форуме приглашаются очень опытные эксперты, поэтому хочется ловить каждое слово и записывать каждую мысль».

ством мы ставили перформансы на темы социальных проблем, например, навешивание ярлыков. И я помню, насколько сильные эмоции вызвали наши перформансы у некоторых участников и, конечно, у нас самих. Всегда важно понимать, что каждое наше действие влечёт за собой последствия, ведь мы, даже не задумываясь, можем обидеть человека или навесить на него ярлык. Имеем ли мы на это право? «ПРОрегион» дал мне возможность высказаться и быть услышанной, а это, на мой взгляд, очень важно».

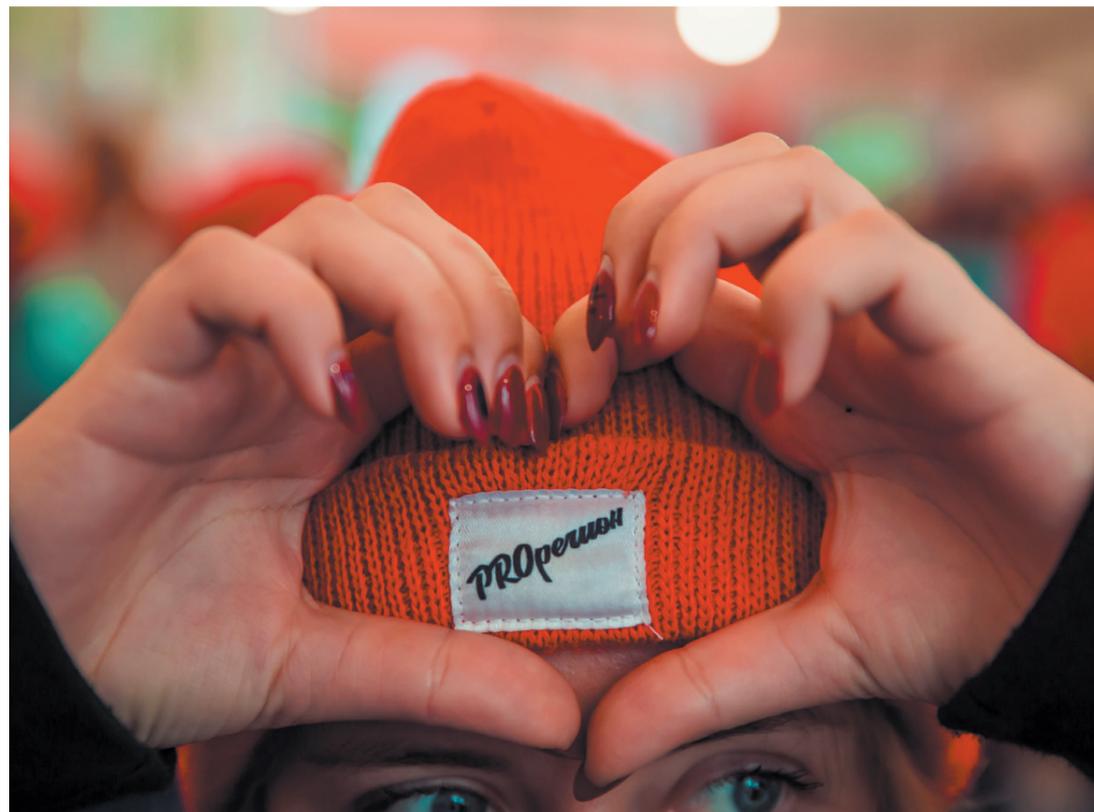
Организаторы ежегодно меняют наполнение практической части программы. Сначала участники искали решение проблем сообщества — на проектом хакатоне. В прошлом году осваивали различные инструменты для продвижения культуры мира. В этом году участники пройдут проектную школу, и все желающие смогут получить грант на реализацию своих инициатив прямо на форуме.

Сложная эпидемиологическая обстановка вносит коррективы во все сферы нашей жизни, организаторы не исключают возможность проведения форума в онлайн-формате. Михаил Бортников уверяет, что и при дистанционном проведении форум не станет менее интересным и продуктивным: «Мы привыкли работать в онлайн и до ограничений. Сейчас просто лишний раз повод не собираться. Окончательное решение будем принимать в начале августа».

«Мы за живое общение и обучение — всё-таки это магия, которой сейчас не хватает. Это главное ожидание для нас! Но мы уверены, что, в каком бы формате ни проходил форум, участники смогут включиться в процесс и отлично провести время», — поделился Антон Гусев.

Заявки на форум «ПРОрегион» принимаются до 10 августа в автоматизированной информационной системе «Молодёжь России» — <https://myrosmol.ru/event/45934>.

Информацию о формате проведения форума и другие подробности ищите в социальных сетях — [vk.com/pro\\_region](https://vk.com/pro_region), [instagram.com/proregion\\_54](https://instagram.com/proregion_54).



тренеры и эксперты, с которыми очень интересно работать. Стоит отметить, что в этом году часть активных участников прошлых форумов будут работать младшими тренерами в паре с опытными коллегами».

Для исполнительного директора форума Антона Гусева «ПРОрегион» — это не только крупнейшая молодёжная площадка, но и место общения единомышленников: здесь каждый может высказать мнение, поделиться идеями и

ти, истории, конкурсы, стараемся сразу настраивать ребят на продуктивное общение и погружение в тему форума».

Дарья Чащина давно знает о форуме, но посетить «ПРОрегион» ей удалось только в прошлом году: «Однозначно, он оправдал все мои ожидания! Решение поехать на форум было очень долгожданным, потому что несколько лет подряд даты форума совпадали с открытием творческого сезона, который я не могла пропустить. В прошлом

На мой взгляд, на форуме разработана уникальная образовательная программа, которая позволяет максимально и без труда погрузиться в тему. Разнообразие аспектов программы даёт участникам выбор того, что им по душе. Организаторы делают всё, чтобы каждому участнику было комфортно и интересно. На «ПРОрегионе» я осознала важную мысль: «Чтобы понимать — слова не нужны». Я попала к замечательному эксперту Анне Фельдман, под её руковод-

# ВЕРА И ОТВАГА: СТУДЕНТЫ-МЕДИКИ ПРОТИВ КОВИДА

С начала пандемии COVID-19 общественное внимание приковано не только к самому вирусу, но и к врачам, которые с ним борются. В СМИ регулярно публикуются материалы, в которых журналисты разбирают проблемы нашей системы здравоохранения. В интернете появляются специальные проекты вроде «Списка памяти», туда заносят имена всех врачей, погибших от вируса. «Рост» поговорил со студентами Новосибирского медицинского университета, которые с начала эпидемии работают в «красных» зонах, о том, почему они решили пойти в больницы и как справляются с трудностями.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ СТРЕЛЕЦ, САХИЛЬ АЛИЕВ  
ФОТО: ZDRAV.NSO.RU

## ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ

Первые новости о том, что студенты НГМУ будут работать в поликлиниках в условиях пандемии коронавируса, появились 24 марта. Будущие врачи получили обращение от декана факультета лечебного дела. В обращении говорилось, что такая практика обязательна для всех студентов-бюджетников шестого курса, «платники» сами принимали решение о том, будут ли они работать в «красных» зонах. 26 марта студентов шестого курса направили в поликлиники Новосибирска для усиления амбулаторного приёма — медицинской помощи человеку без госпитализации.

Однако сначала масштабы «призыва» были совсем другие. Умеда Рахматова — студентка пятого курса кафедры общей хирургии — рассказала, что, согласно самому первому приказу от минздрава, на практику были обязаны пойти все студенты начиная с четвёртого курса. Никаких гарантий со стороны руководства не было, из-за чего учащиеся всех медицинских вузов страны написали коллективное заявление, в котором попросили расселить всех практикантов в отдельные комнаты в общежитиях, чтобы максимально снизить риски заражения других людей, и обеспечить студентов масками и перчатками. Последнее требование было актуальным на тот момент из-за серьёзного дефицита СИЗ (средств индивидуальной защиты). — Прим. «Роста» — в аптеках Новосибирска одна маска могла стоить от 44 до 55 рублей. Проблему с комнатами так и не удалось решить, из-за чего студенты, которые не могли жить отдельно, вовсе отказались от практики. Однако всех, кто согласился работать, начали обеспечивать средствами индивидуальной защиты за счёт поликлиник и больниц.

До того, как студент отправляется на практику в «красную» зону, ему необходимо пройти специальный курс о том, как работать с большими коронавирусами. Курс представляет собой дистанционные лекции, после которых медики проходят тестирование. Вопросы меняются



в зависимости от должности практиканта: медсёстры изучают правильную транспортировку больного в госпитале, работники скорой помощи — выявление симптомов вируса. Студентов не допускают до сессии, пока они не сдадут этот экзамен. Практика буквально накладывается на учёбу в дистанционном формате. К примеру, ночью у студента могло быть дежурство в больнице, а днём — пары.



Руслан Алиев учится в медицинском университете на шестом курсе. Он ещё до пандемии работал в поликлинике медбратом — потом в учреждение стали

поступать люди с ковидом. Руслан стал бороться с эпидемией.

Поликлиника действительно обеспечивает студентов всеми необходимыми средствами защиты. Для работы с инфицированными врачами, помимо своего хирургического халата, надевают поверх него специальный защитный костюм, перчатки, шапочку, респиратор или две маски, если СИЗов не хватает. После каждого захода в «красную» зону — палаты, где лежат заражённые коронавирусом, — нужно утилизировать весь комплект. Как бы то ни было, риск заразиться всё равно остаётся, но Руслан отмечает, что загруженность не оставляет времени даже на то, чтобы бояться за себя: «Физически тяжело работать, нагрузка огромная. Постоянно приходится двигаться, от защитных костюмов тело потеет, а в респираторах вообще тяжело дышать. Это всё приводит к проблемам: у кого-то может

астма обостриться, у кого-то сыпь появится на теле. От масок появляются ямы на лице. Всё тело [болит], а особенно ноги очень болят. Из-за перчаток и постоянной обработки рук антисептиками кожа сохнет, становится хрупкой, часто возникает зуд и появляются трещинки, через которые может прорваться инфекция. У кого-то даже появляется аллергия, но, как говорится, нет грани человеческих возможностей».

Несмотря на все риски и сложности, будущий доктор верит в идеалы своей профессии: «Я врач, а врач должен лечить. Тяжело, конечно, и близкие переживают, но работать нужно».

## НЕОБХОДИМО ПОДКРЕПЛЕНИЕ

30 марта в группе «ВКонтакте» профсоюза студентов НГМУ появился пост. В нём председатели профессионального комитета уже признавали, что даже студентов

шестого курса, пришедших на подмогу профессиональным врачам, оказалось недостаточно: «Нам необходима база волонтеров, которые будут являться подмогой врачам в поликлиниках и больницах разных районов Новосибирска (соответственно, удобных для вас) при возникшей необходимости». Волонтером мог стать любой студент вне зависимости от кафедры или курса.



Умеда Рахматова стала одним из первых волонтеров. Девушка решила участвовать в борьбе с вирусом, желая помочь не только людям, но и своим

преподавателям. Ещё до пандемии она неоднократно видела, как много работы сыпалось на её будущих коллег, а сейчас обязанностей у врачей ещё больше. Финансовый вопрос девушку не волновал — в конце марта ещё не было упоминаний про выплаты врачам.

«Если до коронавируса у нас было время, чтобы попить чай и пообщаться друг с другом, то сейчас это просто невозможно, — поясняет Умеда, вспоминая свою практику в прошлом году. — Раньше мы обедали в час дня, а теперь в четыре или пять часов. Ужин вообще переносится на ночь. Бригад скорой помощи очень не хватает, а новые люди не приходят, потому что знают, как много мы работаем».

Умеда работает в инфекционной бригаде скорой помощи помощником старшего фельдшера. Именно врачи таких бригад приезжают домой и осматривают людей с подозрениями на коронавирус. Девушка вспоминает, что в первые дни самоизоляции люди начали массово паниковать: «Даже при малейшем повышении температуры они уже звонили в скорую. Из-за этого те, кому действительно нужна была помощь, могли очень долго нас дожидаться из-за этих непонятных температур. Сейчас диспетчеры сразу спрашивают температуру при вызове, и лёгкие жалобы на неё не принимаются. Бригады скорой помощи также не делают тесты на коронавирус, врачи занимаются только выявлением симптомов и госпитализацией, если последняя необходима».

В больницах свободных коек остаётся не меньше, чем пару месяцев назад. Несмотря на то, что

изо дня в день в Новосибирске из больницы выписывается всё больше людей, врачи госпитализируют не меньше новых пациентов. С начала июня количество новых случаев заражения в Новосибирской области колеблется от 102 до 113 за день, и только с 6 июля количество заражённых начало стабильно снижаться. Однако сами врачи, в том числе и Умеда, официальной статистике не доверяют: «Если я начну замечать, что вызовов становится меньше, а свободных коек — больше, значит, ситуация действительно улучшается».

По всему городу в центральную подстанцию скорой помощи поступает около четырёх тысяч звонков. Это общие запросы: от подозрений на коронавирус до жалоб на живот. Реанимационная бригада может обработать десять звонков за день, а линейные — те, кто занимаются обычными вызовами, — выезжают на 15-20 звонков. Из-за недостатка людей диспетчерам приходится выбирать, на какие вызовы нужно ответить незамедлительно — многое зависит от срочности и жалоб людей. Умеда говорит, что в её практике были задержки и на 8 часов.

Врачи, безусловно, беспокоятся за своих пациентов, за самих докторов намного больше переживают их семьи. Когда родственники Умеды узнали, что девушка собирается работать с инфицированными ковидом, они всячески начали её отговаривать.

«Все очень этого не хотели: говорили, чтобы я уволилась, взяла больничный, больше посвятила времени учёбе. Как раз у нас недавно прошла сессия, к которой я немного не успевала подготовиться. Все были

против, но потом поняли, что без рисков никак. Они всегда будут. Коронавирус рано или поздно закончится, но остальные болезни никуда ведь не делись».

### УСЛОВИЯ МЕНЯЮТСЯ

С первых дней апреля в СМИ регулярно начали появляться новости о новых ковид-госпиталях в Новосибирске, которые ранее представляли собой обычные больницы. Отделения медучреждений, где раньше работали терапевты или хирурги, сокращают или полностью перепрофилируют. Больница должна быть разграничена на «зелёные» и «красные» зоны, в последней увеличивается количество коек, завозятся дополнительные аппараты ИВЛ. Полностью перепрофилированные больницы прекращают приём всех пациентов, в них врачи госпитализируют только заражённых коронавирусом. При этом врачи, работающие в таких госпиталях, не могут перевестись в другое место.



В одном из таких частично перепрофилированных госпиталей работает Алёна Фёдорова — студентка четвёртого курса. До мая у неё была обычная практика, пока в отделении гастроэнтерологии

(отделение, в котором занимаются лечением болезней желудочно-кишечного тракта. — Прим. «Роста»), в котором работает девушка, не появились пациенты с подтверждённым COVID-19. Для них в госпитале выделили отдельную палату, из-за чего врачам перед каждым заходом в «красную» зону необходимо надеть весь комплект СИЗ. Больница, в которой работает Алёна, не профильная, поэтому разделения на «красную» и «зелёную» зоны нет. Все пациенты, заражённые коронавирусом, находятся только в одной палате.

Несмотря на то, что у девушки было право отказаться от работы с вирусом, она решила не отступать: «Многие имеют право отказаться от подобной помощи населению, но большинство идёт на такой самоотверженный поступок. Причины много, но для меня помощь таким пациентам — прямая рабочая обязанность. Я чётко понимаю, что это мой осознанный выбор — не остаться с книгой дома или пойти гулять с друзьями, а идти на работу, где в моей помощи нуждаются десятки разных больных, ведь в ближайшие 24 часа о них смогут позаботиться только дежурный врач и я».

Алёна считает, что искренняя благодарность пациентов — одна из главных причин не увольняться: «Да, медработникам сейчас приходят выплаты за коронавирус, суммы значительные, но важны ли они, если ты сам заболел? Вся эта же сумма и уйдёт на лечение и реабилитацию. Большинство медиков имеют доброе сердце и готовы жертвовать своим здоровьем ради спасения своих пациентов. Просто потому, что по-другому нельзя».



«Просто потому, что по-другому нельзя» — ответ на вопрос, почему даже не самые опытные, но убеждённые и верящие в своё дело студенты борются с вирусом в это сложное время. Они понимают, что в их профессии есть мастера своего дела, которые могли бы значительно улучшить ситуацию, однако у молодых людей желание помочь людям стоит выше жалости к себе.

Сейчас уже почти невозможно относиться несерьёзно к пандемии, однако именно врачам неприятнее всего слышать конспирологические теории о мировом заговоре.

«Если бы у меня была возможность, я бы специально всех «не верящих» одела в СИЗ и отвела в своё отделение или реанимацию. Когда всё это видишь своими глазами, не остаётся никаких сомнений, что пандемия реальна, люди тяжело болеют, умирают... и это не шоу, а суровая реальность», — в эмоциональном порыве высказалась одна студентка, с которой мы общались для сбора информации.

Одна из главных мыслей, которую все герои публикации (даже те, чьи истории не вошли в текст) передавали при разговоре: рано думать, что мы пережили пандемию. Очереди в магазинах, толкучка в автобусах и метро могут привести к началу второй волны, которая может оказаться опаснее первой. Даже если вы переболели коронавирусом, иммунитет к нему сохранится только на 3-4 месяца. Медики, безусловно, понимают каждого, кто хочет, чтобы эта эпидемия поскорее закончилась, однако никто не ждёт этого финала больше, чем они сами.



# СЕКРЕТ УСПЕХА: СМЕХ И НАУКА

Татьяна Кургина — молекулярный биолог, работает в Институте химической биологии и фундаментальной медицины Сибирского отделения Российской академии наук. Область её исследований связана с раковыми заболеваниями. Ещё Татьяна занимается популяризацией науки — участвует в различных слэмах и фестивалях. «Рост» пообщался с Татьяной о том, как шутят учёные, почему люди верят в лженауку и зачем нужна популяризация науки.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУБОВА  
ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЭКСПЕРТА

— Как обычно реагируют люди, когда узнают о вашей профессии?

— Люди обычно удивляются. Я несколько отличаюсь от «типичного учёного», которого все себе представляют. На одной из лекций проекта «Классный учёный» школьница даже задала мне вопрос: «Как *такой* человек, как вы, стал *учёным*?» Я даже потерялась немного. А какой я человек?

— И как такой человек, как вы, стал учёным?

— Я просто интересовалась биологией с детства.

— Вы верили когда-нибудь фактам, которые выпускала лженаука?

— В детстве, помню, увидела передачу про «память воды», на какое-то время поверила. Не было какого-то «узнавания правды», просто со временем поняла, что и хранить эту память воде негде, и помнить она должна слишком много всего.

— Вы занимаетесь популяризацией науки. Сейчас в этом всё ещё есть смысл?

— Сейчас в этом есть смысл, как никогда. Люди получили доступ к огромному пласту информации, который им не понятен и пугает их. Развивающиеся технологии тоже наводят страх на людей, как, например, чипирование и боязнь 5G. Развивается лженаука, которая использует какие-либо теории, которые невозможно опровергнуть. Она обычно отказывается от экспериментальной проверки, при этом ссылается на логику, здравый смысл и «это же очевидно». Лженаучные тексты полны научных терминов, не всегда к месту использованных и абсолютно бессмысленных. И в них нет ссылок на конкретные исследования, только упоминания каких-то «именитых учёных». Многие люди начинают верить этим текстам.

Я думаю, что, конечно, людям в деталях знать, как функционирует клетка, вовсе не нужно. Но необходима некоторая база знаний, которая позволяет строить адекватную картину мира и не поддаваться на провокации, например, мошенников. Обычно такую базу даёт школа, но её необходимо поддерживать и обновлять.

Для этого есть масса способов, на самом деле. Это и ScienceSlam — проект популяризации науки, на котором лекции читают молодые учёные, и бархопинг —

фестиваль, где за вечер читается 50 лекций, а маршрут составляете вы, и традиционные лекции в школах и университетах. Здорово, что есть передача «Научный стендап» на телеканале «Культура». Это значительно расширяет аудиторию и популяризирует науку.

— Часто на различных научных слэмах учёные шутят. Сложно придумывать шутки в этой сфере?

— Вы сказали, что научную базу даёт школа, затем её надо обновлять и поддерживать. Как вы считаете, нужно ли больше времени уделять науке в школьной и студенческой программах всех направлений?

— Думаю, стоит больше времени уделять развитию у детей критического мышления и адекватной картины мира. Как мне кажется, появление течений вроде антипрививочников и

с негативным отношением сталкиваюсь редко, только когда случайно чей-то разговор в транспорте подслушаю, например. И обычно это взрослые люди, верящие в теорию заговора и чипирование. Когда человек с самого начала настроен агрессивно — объяснить толку никакого нет, можно только нарваться на проблемы. В таких ситуациях я обычно молчу. Но если есть какой-то интерес у человека, я могу попытаться ему что-то объяснить.

разлагаемый пластик — когда-нибудь это станет повседневностью.

Так сложилось, что потребители научно-популярного контента — это люди, которые уже заинтересовались наукой и хотят расширить свой кругозор. Часто это даже сами учёные. А нам хотелось бы добраться до широкой публики. Рассказать людям, что коронавирус — это точно не мутировавшая Эбола, что рак нельзя вылечить содой. Хочется больше форматов, чтобы мы могли взаимодействовать не только с нашими любимыми завсегдатаями, но и привлечь новую аудиторию.

— В СМИ часто «мутируют» информацию о научных открытиях так, что до правды потом не доберёшься. Как можно изменить эту ситуацию?

— Возможно, сделать деятельность учёных чуть прозрачнее и понятнее. И подружиться со СМИ. У нас есть комитет по борьбе с лженаукой, надеюсь, в СМИ тоже начнут пользоваться фактчекингом.

— Какие научные открытия вы считаете необходимыми? Есть ли что-то, что поразило больше всего?

— Все открытия необходимы, это закономерное развитие науки и цивилизации. Из последнего больше всего меня поразила технология CAR-T клеточной терапии рака. Собственные клетки пациента обучают уничтожать раковые клетки. Это очень изящно, как мне кажется.

— Вы бывали в разных городах. Скажите, сильно ли они отличаются друг от друга, если рассматривать именно науку и её популяризацию?

— Конечно, везде есть своя специфика. Но общее устройство и приборы везде похожи. Да и учёные тоже люди, и все разные. У всех свои особенности, хобби и увлечения. Например, в Казани и Воронеже дела с популяризацией науки обстоят хорошо. Мы тоже не отстаём, у нас есть прекрасный научный центр — Академгородок. Новосибирск просто «конкурирует» с Москвой и Санкт-Петербургом. В первую очередь вспоминается уникальный долгосрочный проект по одомашниванию лис. Также строится СКИФ — ускоритель частиц. В области, которой занимаюсь я, у новосибирских учёных есть российские и международные патенты на органические соединения или даже готовы препараты для лечения различных заболеваний.



— Если в жизни вы много шутите, то сделать смешным можно что угодно. Наука — такая же сфера деятельности, как и всё остальное. Тут есть какие-то локальные шутки, понятные только коллегам, а есть вещи смешные и для людей непосвящённых. Иногда я шучу аморально, но такие шутки из выступлений приходится исключать.

Область моих исследований связана с раковыми заболеваниями, тут практически все шутки становятся аморальными. Обычно людям нравится, но не всем, конечно. В одном из выступлений на ScienceSlam я говорила о том, что у современного пациента со злокачественной опухолью три пути: ждать волшебной таблетки (и не дожидаться, все разработки у нас очень медленно внедряются), принимать грязевые ванны — привыкать к земле, или использовать химиотерапию.

ВИЧ-диссидентов происходит не столько от отсутствия информации по теме, сколько от неумения критически воспринимать то, как она преподносится. Этого быть не должно. А наука в школе должна быть, но факультативно, по желанию.

— Многие до сих пор считают, что наука — это скучно. Как доказать людям, что это не так?

— Доказывать ничего не нужно, нужно объяснять. И, собственно, надо это так и объяснять — несложно и интересно. Чем больше нажима и агрессии — тем больше будет отторжения. По этой причине я стараюсь не вмешиваться в споры о науке, когда они идут на повышенных тонах.

— А вы сталкиваетесь с негативным отношением к науке?

— Какие цели вы, люди, которые занимаетесь популяризацией науки, ставите перед собой?

— Сейчас главная цель популяризаторов науки — объяснить широким массам, как работает та или иная «очередная разработка учёных». Что из того, о чём вещают с телеэкранов, реально страшно, а чего просто не может быть. Иначе зачем нам высокие технологии, если люди ими не пользуются и отрицают? Современные достижения науки должны быть понятны всем, чтобы не вызывать отторжения.

Мы сейчас, как мне кажется, двигаемся к большей осознанности и улучшению экологической обстановки. И тут технологии сами придут нам на помощь. Альтернативная энергия, био-

# ЭКОЛОГИЧНО И ОСОЗНАННО

Идея разумного потребления с каждым днём становится всё популярнее — в обществе создаётся большое количество проектов, продвигающих эту тему. Так что же такое осознанное потребление — новый тренд или всё-таки стиль жизни? «Рост» пообщался с экспертами в этой области — Валерией Черновой и Анастасией Байрак — и узнал, почему идея осознанности становится популярной, как прийти к ней, а также от чего зависят наши покупки.



ТЕКСТ: АННА ЕРМОШИНА  
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Анастасия Байрак ведёт научные изыскания по теме экономической привлекательности рециклинга, три года занимается общественной деятельностью по экологическому просвещению — выступает с лекциями. Один из новых проектов в Новосибирске — открытие экоклуба НГТУ.

Валерия Чернова сотрудничает с организациями, которым нужны лекции по экообразованию. Например, недавно она рассказывала о Zero Waste в центре интеграции в Праге, о переработке в Англо-Американском университете, сейчас в её проекте есть цикл лекций на английском языке об осознанном потреблении и минимизации отходов в условиях жизни в городе.

## Что такое осознанное потребление?

Осознанное потребление — это стремление поступать так, как действительно необходимо для себя и для своей планеты, удовлетворять свои потребности экологичным путём.

## Почему идея разумного потребления становится популярной?

«Людам нужны смыслы. В период командной экономики все смыслы даёт государство, в период рыночной люди вынуждены сами задаваться вопросами о жизни. Разумное потребление даёт глобальный смысл: как можно жить и поддерживать внутренний баланс. Созидательное начало даёт

ответы для человека. У многих появляется потребность в желании совершать социально одобряемые поступки», — рассказывает Анастасия Байрак.

Тема разумного потребления становится всё популярнее благодаря социальным сетям. Когда вы видите что-то на экране телевизора, есть ощущение, что вас это не касается, а когда о проблемах человечества рассказывает ваш знакомый или какая-то популярная личность, которая за короткое время становится виртуальным другом, человек начинает смотреть на ситуацию по-новому.

## Как прийти к осознанному потреблению?

В английском языке это правило четырёх R: refuse, reduce, reuse, recycle. В переводе означает: откажись, снизь потребление, переиспользуй, переработай. Нам не нужно на самом деле столько, сколько мы потребляем каждый день, но понимание этого приходит только когда начинаешь наблюдать за своими ежедневными действиями.

Важно руководствоваться своим желанием потреблять осознанно. Посмотреть на свой образ жизни и понять, как вы потребляете, сколько, когда и почему. Каждую покупку отслеживать через вопросы: «Зачем?», «Действительно ли это мне нужно?». Приобретения потребуют включённости от самого себя.

«Мой путь начался в 2017 году, когда я прошла курс об экологичной косметике и уходе за кожей», — рассказывает Валерия

Чернова. — После этого я осознала всю токсичность веществ, которые мы ежедневно наносим на тело и смываем в канализацию. Далее я начала искать информацию обо всём, что связано с экологией, читать блоги зарубежных эко-активистов и смотреть YouTube-каналы, чтобы познакомиться с их опытом и понять, как можно поменять жизнь в лучшую сторону. Изучила множество сайтов, начала сортировать мусор, отказалась от одноразовых стаканчиков в пользу своей кружки, начала поиск качественных биопродуктов, пересмотрела подход к гардеробу и шопингу».

## Как начать жить осознанно?

Для начала посмотрите, к каким товарам вы не прикасались последние несколько месяцев. Затем проанализируйте, что вы покупаете из-за реальной необходимости, а что из-за навязанных извне желаний, например, благодаря рекламе. Постарайтесь снизить потребление того, что вам на самом деле не нужно.

Ненужные вещи хорошо продавать или отдавать нуждающимся. Тем самым мы уменьшаем потребление ценных ресурсов. Если вещи непригодны, сдайте их на переработку.

Часто мы покупаем вещи, которые потом не сочетаются с тем, что есть в нашем гардеробе. В итоге условная красная рубашка может просто пролежать несколько лет в шкафу. Как изменить такую ситуацию? Обратитесь к стилисту за консультацией по своему гардеробу (или разберите его

самостоятельно), составьте список покупок и купите только те вещи, без которых вы действительно не можете использовать свой гардероб.

Когда разберётесь с вещами, обратите внимание на питание. Начните замечать, сколько еды и продуктов выкидывается в мусорку. Много? Тогда начните составить меню на неделю с подсчётом точного количества продуктов: пусть всё идет в готовку, а потом будет съедено. Если сложно составлять меню, можно просто понемногу сокращать тот объём продуктов, который вы покупаете за один раз, чтобы сократить количество, которое портится и выбрасывается.

## Как реклама мотивирует покупать лишнее?

Сейчас реклама становится психологически изощрённой. Маркетинг сильно влияет на наше потребление, над каждым рекламным роликом не один месяц трудится огромная команда специалистов. Потребителя досконально изучают. Разумеется, реклама имеет огромное отношение к неограниченному и, что самое главное, неосознанному потреблению. Здесь помогает знание себя, своих истинных потребностей и образа жизни: чем более продуманными становятся наши покупки, тем меньше на нас действует реклама.

## Как сортировать мусор?

Собирайте отдельно дома пластик, стекло, жёсть, тетрапаки, а потом привозите для

сдачи в специальные пункты приёма. Мойте упаковки после продуктов питания, потому что на предприятиях по переработке работают люди, они досматривают все упаковки лично, и запах гниения от остатков пищи будет как минимум мешать их полноценной работе. Но не стоит создавать беспорядок и хранить мусор так, чтобы это мешало вам или вашим близким. Поступайте экологично.

Стоит также пересмотреть свои взгляды на использование пакетов. Во многих магазинах можно купить авоську или шопер. Если многоразовую сумку покупать не хочется — дайте полиэтиленовому пакету вторую жизнь, как это делали раньше, — ходите в магазины со своим.

Покупать крупы, орехи, овощи и фрукты тоже можно экологично. Можно приобрести многоразовые экопакеты, в которых удобно хранить продукты. Многие давно уже используют их вместо маленьких пластиковых пакетов.

## Принципы осознанного потребления

Анастасия Байрак выделяет 4 принципа, которые помогут прийти к осознанному потреблению.

**Спокойствие.** Руководствуясь разумом, нужно действовать аккуратно и методично. Люди, приходя к экологичному образу жизни, могут ругать себя, что раньше совершали импульсивные покупки, а это неправильно.

**Бережное отношение к себе, к своим потребностям.** О покупках стоит задумываться не в плане того, что вы лишаете себя чего-то, а наоборот — понимать, что реально вам необходимо.

**Рациональность.** Важно понимание необходимости и правильности собственных поступков, не действуйте в ущерб своим эстетическим желаниям или потребностям.

**Терпение к себе.** Формируйте привычки действовать в условиях разумного потребления; возможно, это получится не сразу, главное — слушать самого себя

«Каждый день я узнаю что-то новое, благо мир всё быстрее развивается, создаются новые проекты по спасению планеты, производство eco-friendly-вещей многоразового использования. Я стараюсь всё тестировать на себе, подавать позитивный пример окружающим, при этом честно рассказывая обо всём, что делаю, что узнаю и что происходит в мире, в своём блоге @chervacherva. Считаю, что это очень важно. В русскоязычной среде гораздо меньшая информированность об экологии и осознанном потреблении, поэтому я хочу делиться своими знаниями с как можно большим количеством людей. Мы все в одной лодке», — добавляет Валерия Чернова.

# НАС КАСАЕТСЯ

По данным регионального минздрава, в Новосибирской области за первый квартал 2020 года выявлено 853 ВИЧ-положительных. На диспансерном учёте состоят около 25 тысяч пациентов с ВИЧ-инфекцией. Это статистика только среди тех, кто знает свой статус. В России темпы роста ВИЧ-инфицирования одни из самых высоких в мире. «Рост» записал истории людей, которые уже несколько лет живут с ВИЧ, и поговорил с психологом Центра по профилактике и борьбе со СПИД Екатериной Буяновой о том, почему многие люди отрицают инфекцию, может ли вирус привести к смерти и как бороться с болезнью, чтобы жить полноценной жизнью.

ТЕКСТ: АЛИНА КРАВЧЕНКО  
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИЗ АРХИВА "ГУМАНИТАРНОГО ПРОЕКТА"



**Наталья,**  
7 лет живёт с ВИЧ

«Узнала, что у меня ВИЧ, в 2013 году, тогда дочке было 2 года, она — моя цель в жизни, я хочу дать ей всё, поэтому переосмыслила многие вещи. Первый муж был наркоманом, заразилась половым путём, поэтому не сильно удивилась диагнозу, хотя всё равно новость шокировала. То, что у меня есть этот диагноз, меня не парит. Единственное напоминание — это таблетки. Я их зову «пилюля жизни». От ВИЧ не умирают, умирают от сопутствующих заболеваний при ослабленном иммунитете. Терапия — это не лечение, а поддержка организма и иммунитета. Нужно понимать: когда ты начинаешь их пить — это на всю жизнь, обратного пути нет.

Я начала принимать терапию два года назад, тогда мой организм ослаб и выступил герпес на теле,

ВИЧ-инфицированные не опасны. То, что пишут на форумах, — это бред. А ВИЧ-отрицатели, которые говорят, что инфекции нет и терапия не нужна, только забивают голову. Много неправды пишут в соцсетях, а кто-то читает и верит в это».



**Иван Еремеев,**  
юрист и равный консультант  
пациентского сообщества  
«Остров», правозащитник, живёт  
с ВИЧ 6 лет

— **Уголовный кодекс регулирует ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией (статья 122 УК РФ). Какая именно ответственность лежит на ВИЧ-инфицированных?**

— Первая часть статьи: заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией — когда была угроза, но заражения не было. Доказать это сложно. Встречались, у молодого человека был положительный статус, о чём он не предупредил,

и заразили. Обвиняемый защищается: «Да я говорил. А зачем она со мной жила?» Нужны доказательства, да и срок давности у дела всего 4 года. А когда человек узнаёт о положительном статусе, ему не до этого, он не думает, как бы скорее разобраться с тем, кто его заразил. Время уходит на то, чтобы принять диагноз, в себя прийти, приступить к лечению. Проходит год-два, и доказательную базу собрать сложнее. Поэтому не всегда получается привлечь к ответственности. Лучше сразу обращаться с заявлением, фиксировать доказательства.

— **На какой стадии принятия ВИЧ-инфицированных находится сейчас общество?**

— Полностью побороть стереотип о том, что ВИЧ — это заболевание наркоманов, гомосексуалистов и проституток, пока не удалось. Но на эту проблему обращают внимание, сейчас информационное обеспечение темы ВИЧ выше, её активно обсуждают в интернет-СМИ, на «Ютубе». Я думаю, что вклад в решение этой проблемы внесли сами пациенты. Сравниваю по рассказам, как лечение проходило в 2000-х, как приходилось отстаивать свои

а здесь, где объединяются организации и волонтеры.



**Дмитрий Народнев,**  
равный консультант, координатор  
проекта «Позитивные стратегии»,  
опыт жизни с ВИЧ — 13 лет

«Узнал, что у меня положительный ВИЧ-статус, в 19 лет, не придавал этому значения, тогда некогда было заниматься своим здоровьем, был наркозависим. Когда проходил реабилитацию в центре, пришла мысль, что важно не только отказаться от вредной привычки, но и быть полезным обществу. Принял участие в конкурсе равных консультантов, в жюри сотрудница «Гуманитарного проекта» отметила мою работу и пригласила на тренинг, где я и узнал, как помогать людям, которые столкнулись с ВИЧ-инфекцией. С 2016 года начал проявлять активность в роли равного консультанта, говорить на эту тему, развиваться в проектах.

центрах и приглашаю на тестирование, при необходимости сопровождаю до СПИД-центра. Порой довожу за руку, поддерживаю на всех этапах лечения. За плечами уже десятки доведённых до терапии и сотни сдавших тест. Это наша командная работа.

После того как я стал равным консультантом и принял диагноз, моя жизнь изменилась кардинально. Я счастливый человек, у меня родился сын с отрицательным ВИЧ-статусом. Счастье в жизни есть, его не может не быть».



**Евгений,**  
7 лет живёт с ВИЧ

«Узнал о своём статусе в 20 лет. В прошлом отбывал наказание в местах лишения свободы, употреблял тяжёлые наркотики. Провериться предложила девушка, тогда я уже не употреблял около



**Если я не хочу заразиться ВИЧ-инфекцией, у меня есть способы это предотвратить: не употреблять инъекционные наркотики, узнать статус полового партнёра, пока не обследовались — только защищённый секс.**

потребовала главного врача назначить таблетки. В центре СПИДа у меня самая лучшая врач, мы с ней болтаем обо всём.

Сейчас живу с мужчиной, он тоже в прошлом наркоман, у него и его первой жены был ВИЧ, сын родился с отрицательным статусом, его мама умерла, когда ему был годик. Сейчас ему 4, зовёт меня мамой, и я действительно впервые в жизни счастлива. У меня полноценная семья и здоровые дети. Живу как все, никаких ограничений нет. Я так же хожу на татуаж, к стоматологам — я предупреждаю о своём статусе, никакой предвзятости нет. И дома у меня нет отдельной посуды, в быту

это раскрылось, плохо расстались, девушка от обиды идёт писать заявление: «Вот, он инфицирован, не поставил меня в известность, подверг опасности заражения». А он в ответ: «Мы же встречались, я предупреждал, не заразил, таблетки пью». И доказать, кто прав, трудно.

Больше заявлений подаю по второй части статьи — «Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни». Сам таким образом от своей девушки заразился, но подавать заявление не стал. Многие пытаются доказать, что их не поставили в известность

права, — сейчас всё на другом уровне, ВИЧ будто уже другое заболевание. Я обычный человек, пью таблетки и могу делать всё, что и остальные. На мой взгляд, важно принять себя, свой диагноз: если человек скрывает свой статус, стесняется его, тревожится, то это влияет на его эмоциональное и физическое здоровье. Я уже три года живу с открытым статусом, после участия в акции NGS, где люди с ВИЧ «открыли лица» и признались в своём диагнозе. Так мы обратили внимание на тему ВИЧ-инфицированных. Реальная жизнь, изменения происходят не на законодательном уровне,

Я провожу консультации до и после экспресс-тестирования в тест-мобиле. Нам повезло, у нас в городе есть возможность пройти тестирование без очереди в больницу, не покупая тест в аптеке — прийти к машине, быстро и анонимно сделать анализ и получить консультацию.

Ещё один наш проект — «Позитивные стратегии», где мы помогаем людям, наиболее уязвимым к ВИЧ, — в группу риска входят мужчины, практикующие секс с мужчинами, секс-работники и наркозависимые. Я работаю с наркозависимыми, провожу лекции в реабилитационных

года. Мы сдали анализы, и у меня подтвердили ВИЧ с вероятностью 96%. Нужно было ещё раз сдать анализ, но я испугался услышать вердикт и не пошёл. Через год попал с пневмонией в больницу, где сделали анализ и диагноз подтвердился. Я думал, жизнь кончена. Месяц был в депрессии, потом понял, что надо жить дальше. Мне было тяжело принять, что в 21 год у меня гепатит и ВИЧ — думал, кому я нужен буду, кто со мной захочет построить семью. Потом познакомился с девушкой, несколько месяцев не говорил о диагнозе. Признался, она заплакала и ответила, что любит

меня таким, какой я есть. Я понял, что это не преграда, что меня можно и таким принять.

Я долго не хотел верить, что ВИЧ есть, что эта болезнь не придумана. Надеюсь, может, всё-таки я не болею. Терапию попробовал принимать в 2014 году, от неё стало плохо, и я отказался. 5 лет не лечился, чувствовал себя нормально. Но в прошлом году начал лечение, потому что стал чувствовать усталость и недомогание. Понял, что уже около 7 лет с диагнозом, пора что-то делать. Читал, что за это время терапия стала лучше, иногда без побочного действия даже. Сейчас чувствую себя хорошо.

О своём статусе я стараюсь не говорить, друзья приняли меня,



**Екатерина Буянова,**  
психолог Центра по профилактике  
и борьбе со СПИД — подразделения  
Городской инфекционной  
клинической больницы № 1

— Что означает положительный ВИЧ-статус?

— Положительный ВИЧ-статус говорит о наличии вируса иммунодефицита в организме

инфекцией. Первый — при употреблении инъекционных наркотиков нестерильными шприцами, когда свежая капля крови ВИЧ-инфицированного попала в кровоток другого человека. Второй путь — через незащищённый половой контакт с ВИЧ-инфицированным или человеком, чей статус вы не знаете. Если вы со своим постоянным партнёром никогда не обследовались, это тоже риск. Парам рекомендуется раз в год вместе сдавать анализы на ВИЧ-инфекцию. Сейчас примерно 70% заражений ВИЧ-инфекцией происходит половым путём.

Ещё один путь заражения — от ВИЧ-инфицированной мамы к ребёнку во время беременности, родов или кормления. Но если пить

«Зачем пичкать организм таблетками, я же чувствую себя хорошо; когда будет плохо, тогда и начну терапию». К лечению ВИЧ-инфекции так подходить нельзя: пока она развивается, происходит поражение иммунной системы, бывает, что вернуть человека к нормальной жизни, даже если он начал принимать терапию, не получается.

Кто-то не знает, что с ВИЧ-инфекцией можно жить. Витает много ложной информации о том, что это смертельная инфекция.

Многим страшно признаться в диагнозе из-за дискриминации в обществе. Тема ВИЧ так стигматизирована, что сложилось стереотипное предубеждение, что ВИЧ-инфекцией заражаются

страшное. Заострили внимание на том, что ВИЧ чаще передаётся через инъекционные наркотики или если «спать с кем попало». А если ты будешь хорошей девочкой или хорошим мальчиком, то тогда всё будет окей. На консультации к нам приходят хорошие девочки или мальчики, у которых обнаружили ВИЧ, и они не могут понять, как их это коснулось: «Как же так? Я жил нормальной жизнью!». Необязательно жить как-то «неправильно», чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией. И если у вас положительный статус, это не значит, что вы плохой человек. Каждый может заразиться ВИЧ-инфекцией, если он не осознаёт риски и не принимает меры личной профилактики. Если я не хочу

## НЕ ВИЧЕРКИВАЙ ИЗ ЖИЗНИ



**ДИСКРИМИНАЦИЯ**  
— это когда люди с ВИЧ  
вынуждены жить в страхе

но в целом люди мало информированы, скептически относятся к ВИЧ-положительным. В некоторых больницах медперсонал выделяет из общей массы больных, пытаются положить ВИЧ-положительных в одну палату, избегают тесного контакта.

Я администрирую группу для знакомств ВИЧ-положительных новосибирцев, в последнее время добавляются молодые люди, девчонки по 17-18 лет, которые не сталкивались с наркотиками, а заразились через половой контакт. Меня, давно ВИЧ-инфицированного через наркотики, это будоражит: почему молодые люди не пекутся о своей жизни, не предохраняются».

человека. ВИЧ-инфекция может много лет протекать бессимптомно, человек долгое время чувствует себя здоровым. К симптомам ВИЧ-инфекции относят увеличение лимфоузлов, повышение температуры, слабость — но они чаще всего проявляются на поздней стадии, когда ВИЧ-инфекция переходит в СПИД. Поэтому, чтобы вовремя распознать инфекцию, необходимо регулярно сдавать анализы на ВИЧ, хотя бы раз в год.

— Как вирус может попасть в организм?

— Для взрослого человека есть два пути заражения ВИЧ-

терапию, то можно родить ребёнка с отрицательным ВИЧ-статусом.

Стоматология, косметология, маникюр-педикюр, татуировки в плане ВИЧ не опасны. ВИЧ не передаётся при поцелуях, рукопожатиях, объятиях и бытовом общении.

— ВИЧ-инфекция — не смертельное заболевание, почему сейчас люди с ВИЧ продолжают умирать?

— Для того чтобы комфортно жить с ВИЧ-инфекцией, нужно всю жизнь пить терапию. Люди не пьют терапию и умирают.

Некоторые не принимают терапию в бессимптомный период:

те, кто ведёт аморальный образ жизни.

Есть люди, которые отрицают вирус иммунодефицита, — это ВИЧ-диссиденты. Они считают, что это происки фармкомпаний, заговор мирового уровня — им проще думать, что ВИЧ-инфекции нет.

— Почему так распространена позиция: «ВИЧ меня не коснётся»?

— Качественная профилактика ВИЧ-инфекций началась относительно недавно. Раньше сгущали краски, у меня в школьные годы от таких плакатов и брошюр сложилось впечатление, что ВИЧ — это что-то смертельно

заразиться ВИЧ-инфекцией, у меня есть способы это предотвратить: не употреблять инъекционные наркотики, узнать статус полового партнёра, пока не обследовались — только защищённый секс.



Сдать анализ на ВИЧ-инфекцию можно в поликлиниках по месту жительства, в подразделении ГБУЗ НСО "ГИКБ № 1" — Центре по профилактике и борьбе со СПИД (бесплатно и анонимно) и в мобильных клиниках "Тест-мобиль" (расписание смотрите на сайте test-mobil.ru).

# МУЖЧИНА ИЗ VOGUE



ТЕКСТ: САХИЛЬ АЛИЕВ  
ФОТО: ИЗ АРХИВА ДМИТРИЯ КАЙДАНА

## — Ты занимался много лет танцами. Почему бросил?

— Я кандидат в мастера спорта, занимался спортивно-бальными танцами. Бросил не из-за моделинга. Этот вид спорта очень политический, если у тебя есть деньги и связи — будешь звездой сто процентов. Мои родители 11 лет вкладывали много средств в постоянные тренировки, сборы, перелёты, проживание. Мы занимались очень плотно, и мне не нравилось, что в последние три года моей карьеры, когда должен быть основной толчок, я оставался на одном и том же третьем месте. В тот момент я понял, что это крайняя точка. Больше не хотелось заниматься танцами и находиться в этом клубке змей.

## — А как моделинг появился в твоей жизни?

— Как-то после соревнований я отдыхал в Таиланде, и мне в «Инстаграме» написал модельный скаут, спросил: «Не хотел бы ты попробовать себя в модельном бизнесе?». Я отказался. Но когда с танцами начало всё ухудшаться, я подумал — почему бы и нет?

## — Родители положительно отнеслись к твоему решению стать моделью?

— Родители сначала скептически отнеслись к тому, что я бросил танцы, поэтому были категорически против моделинга. Потом, когда они узнали, что это приносит достаточно неплохие деньги, всё-таки смирились с этим и сказали: «Жизнь твоя, делай что хочешь».

## — Как проходит кастинг на съёмку или показ? Опиши процесс.

— На показ отбирают так: агентство заранее показывает моделей кастинг-директорам, последние решают, подходит ли модель

бренду, для которого нужно будет сняться. Затем модель зовут на кастинг. Отбор может быть открытым, когда приходят модели без конкретного типажа — на такое мероприятие приглашают до 400 человек. А есть кастинги, отобранные по фотографиям, туда уже могут позвать не больше 200 моделей. На кастинге нужно пройти перед кастинг-директором и дизайнером, модель могут попросить повторно пройти, могут замерить параметры, сфотографировать.

Есть также кастинг для лукбука (сборник образов, созданных дизайнерами из заданного набора одежды, обуви, аксессуаров и украшений. — Прим. «Роста»). Там просто на модель надевают самую банальную одежду, например, шорты, футболку и кроссовки. И в ней модель позирует. Дальше решают, кого подтвердить на работу, а кого — нет.

## — Мужской макияж — приходится с этим сталкиваться?

— Я ненавижу макияж во всех его проявлениях. Когда есть какие-то съёмки с макияжем, я всегда заранее уточняю: какой он будет, насколько сильный и так далее. Хотя я и не очень его люблю, но сталкиваться, конечно, приходится постоянно.

## — Самая запоминающаяся фотосессия или показ?

— В Париже. Это была тестовая съёмка с не очень известным фотографом Аланом Марти. Мне понравилось работать с ним, потому что это был мой первый опыт работы с европейским фотографом. Когда работаешь с зарубежным специалистом — это совсем другие эмоции. А из показов, конечно же, показ Balmain. Тогда я ощутил просто непередаваемые эмоции, которые до сих пор меня не покидают. Иногда вспоминаю этот показ и понимаю, что это было очень круто.

Ещё часто вспоминаю одну историю. Бывает так, что проходит много показов и кастингов. Из-за боль-

шого количества этих кастингов и примерок я часто меняю обувь — в течение дня могу поменять до 30 пар. Вся обувь может не подходить по размеру, поэтому натираются мозоли. На одном из показов в Париже это и случилось. В первом луке я это не особо замечал, а когда на меня надели уже второй, боль была просто невыносимой, я думал, что выступлю ужасно. Тогда, если честно, у меня было огромное желание умереть, но я вытерпел и дошёл до конца.

## — Тебя публиковали в известном журнале Vogue. Как это было?

— Первая моя публикация была в Vogue Россия. Тогда я не знал, что работаю для этой компании, потому что мне попросту никто ничего не сказал. Это была работа для очень известного в России Make Up Artist Ники Кисляк. А остальные мои публикации для Vogue сделаны с новосибирским фотографом Ольгой Шпак, которая постоянно публикует там свои фотографии. Она меня часто приглашает на творческие работы, чтобы пополнить своё портфолио.

## — В твоей жизни много фотосессий. Они тебе не надоедают?

— Съёмки мне не надоедают. Единственное, они могут наскучить, когда я понимаю, что всё идёт медленно, как-то непонятно. А я люблю, когда процесс понятен, всё идёт быстро, все на площадке понимают, что должны делать. Тогда на скуку нет времени.

## — Тебе легче работать с женщинами или мужчинами?

— Мне без разницы с кем работать. Самое главное, чтобы человек был позитивным и весёлым. И, естественно, умел концентрироваться на работе в самые нужные моменты.

## — Тебе легче работать с женщинами или мужчинами?

— Мне без разницы с кем работать. Самое главное, чтобы человек был позитивным и весёлым. И, естественно, умел концентрироваться на работе в самые нужные моменты.

## — Узнают тебя на улицах?

— Да, причём достаточно часто, особенно в последнее время. Люди подходят, фотографируются. Ещё часто исподтишка фотографируют, что мне очень не нравится. Лучше просто подойти и спросить: «Можно сфотографироваться?».

## — Бывало, что люди негативно реагировали на тебя?

— Часто люди в социальных сетях пытаются задеть, но в жизни тоже были ситуации, когда мне говорили неприятные вещи, но я избегаю конфликтных ситуаций и просто ухожу.

## — Как ты считаешь, почему люди думают, что мужчины не должны быть моделями?

— Мне кажется, у нас в России и странах СНГ у 90% людей гене-

тически заложено, что мужчины не должны быть моделями. Они считают, что настоящий мужчина должен именно много пахать, а модели якобы вообще не напрягаются. Для них моделинг — вообще не работа.

Но это совсем не так. Люди не догадываются, что скрывается за кулисами моделинга — это 12 часов работы в холодных студиях, прохождение кастинга по 2-3 часа под палящим солнцем, и в принципе огромная физическая нагрузка. Мы часто находимся в разъездах, постоянно меняем часовые пояса — это сложно для организма.

## — Что можешь сказать о финансовой стороне моделинга в России и в Европе?

— В России вообще многие думают, что моделям платить не нужно. Мизерные деньги, даже если проработал несколько часов. Заработок модели зависит, как я сказал, от проработанных часов. Например, в Китае мой минимум был 1200 юаней за час съёмки, а максимум был 1900. То есть примерно 12 тысяч рублей я получал за час. В России за час при лучших условиях можно получить 1000 рублей.

## — На что ты потратил свой первый заработок от моделинга?

— Мне до сих пор стыдно, но свой первый заработок я потратил не подумав. Некоторую часть отдал родителям, а на остальное купил себе новый телефон, одежду и всякое такое. Сейчас понимаю, что это была бессмысленная трата денег. Мог бы вложить во что-то более полезное.

## — Влияет ли профессия на твою самооценку?

— Вообще не влияет, не чувствую себя выше других. Да, я понимаю, что моя внешность отличается от других, природа наградила красивыми чертами, но я таким кажусь на улицах Новосибирска. А если прилечу в Париж на Неделю моды, на кастинге будет ещё 300 человек таких же «красивых», как я. Там все мои самооценки испаряются сразу же.

## — Как ты думаешь, сейчас всё ещё актуальны стандарты красоты в моделинге?

— Если посмотреть показы, которые были 5-10 лет назад, то можно заметить, что в них участвовали только качки — накачанные мужчины. Сейчас такое можно встретить достаточно редко, парни просто подтянутые и высокие.

Внешность тоже поменялась, раньше была брутальность в моде, а сейчас этого нет. Актуальны темнокожные модели и азиаты. В последнее время на показах именно они чаще всего встречаются. Европейская внешность, конечно, осталась в моде, но она сейчас достаточно сильно уступает азиатам и афроамериканцам.

## — Ты считаешь себя профессионалом?

— Не сказать, что сто процентов профессионал. Я не сделал 500 недель мод, не сделал журналов и в принципе много чего пока не сделал. Поэтому не могу назвать себя полным профессионалом, но опыт в сфере модельного бизнеса уже хороший.



# НАЧИТАТЬ ЗА ЛЕТО

Каждый из нас в своё время сталкивался с бесконечными школьными списками книг на лето, которые пестрили Пушкиными, Гоголями и Достоевскими. Многие эти списки даже не открывали — слишком скучно. «Рост.медиа» обратился к молодым учителям литературы с просьбой посоветовать актуальные книги современных авторов, которые бы не только скрасили летний досуг, но и оказались полезными и познавательными для наших читателей.

ТЕКСТ: АНГЕЛИНА ЗАРУБИНА  
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



**Евгения Згонник,**  
Инженерный лицей НГТУ

«Советую прочитать «Птицу в клетке» Кристин Лёненс. Для меня эта книга — открытие года, давно не видела произведений, где бы так говорили о войне. Главный герой произведения — подросток, которого воспитывали в культуре Рейха и учили ненавидеть не таких, как он.

Если же хочется более лёгкого чтения, советую Нила Геймана и других современных «сказочников». Возможно, будут актуальны книги в жанре фэнтези, в своё время я зачитывала до дыр «Гарри Поттера». Также рекомендую трилогию Филиппа Пулмана «Тёмные начала» и О. Скотта «Игра Эндера». Сильное впечатление производит «Дорога» К. Маккарти.

В школе литературу не изучают, а проходят. Мне бы хотелось открыть детям мир зарубежной или современной литературы. К сожалению, мы ограничены программой. Можно что-то добавить, что-то оставить на внеклассное чтение. К тому же чем старше класс, тем объёмнее тексты, поэтому приходится задавать «классические» школьные книги на лето, чтобы хоть что-то было прочитано заранее.

Не хочется повторять гнетущее «дети совсем не читают». Чтоб хоть как-то показать, что книга не рудимент, а всё ещё часть нашей жизни и культуры, рассказываю им о своих прочитанных книгах, вместе с ними ищем цитаты или отсылки к другим текстам, которые они знают».



**Кристина Вихрева,**  
Гимназия № 14  
(«Университетская»)

«Я всегда советую всем прочитать одну малоизвестную книгу — «Делириум» Лорена Оливера. В «Делириуме» показан мир недалёкого будущего, в котором запрещено любить, и любое проявление чувств карается смертью или пожизненным заточением в тюрьме. Основная идея напоминает классические антиутопии Брэдбери, Оруэлла и Хаксли, но это удивитель-

но, все антиутопии об одном: о том, как у человека отнимают человеческое. А разве может что-то быть более человеческим, чем проявление чувств? Роман «Делириум» помог мне понять, что счастье заключается в мелочах: в эмоциях, в улыбках, в прикосновениях, в возможности иметь друзей, любить и быть любимым.

Лето не всегда бывает жарким. Есть такие дни, когда совсем не хочется выходить из дома. На такой случай у меня припасена книжка норвежской писательницы Марии Парр «Вафельное сердце». В ней нет чего-то необычного и новаторского, но она настолько добрая и уютная, что, когда читаешь её, буквально физически ощущаешь теп-

лого произведения? Ученику нужно найти героя, с которым он себя проассоциирует, и обязательно расскажет, почему. Чтобы выполнить задание, ему придётся прочитать хотя бы какую-то часть произведения».



**Анастасия Ладыгина,**  
Лицей № 28

Большая часть нынешних учителей вообще не в курсе того, как обстоят дела с современной литературой. Часто ими руководит мысль, что хорошие книги перестали писать в середине прошлого века, а всё, что создано позже — ерунда. Молодым учителям проще — мы росли на популярном янг-эдалте («Гарри Поттер», «Хроники Нарнии» и др.), поэтому знаем, что бриллианты можно найти везде.

Хотела бы я сказать, что мои ученики всё свободное время проводят с книгами, но я реалистка. Обычно ситуация такая: в каждом классе есть несколько учеников, которые любят читать и постоянно это делают. Что интересно: в ос-

каждый ученик делится с одноклассниками своими книжными «да».

Эти способы действуют не на всех. Но каждые «О, надо почитать» или «Анастасия Александровна, повторите название», считаю своей маленькой победой».



**Снежана Будько,**  
Ордынская средняя  
общеобразовательная  
школа № 1

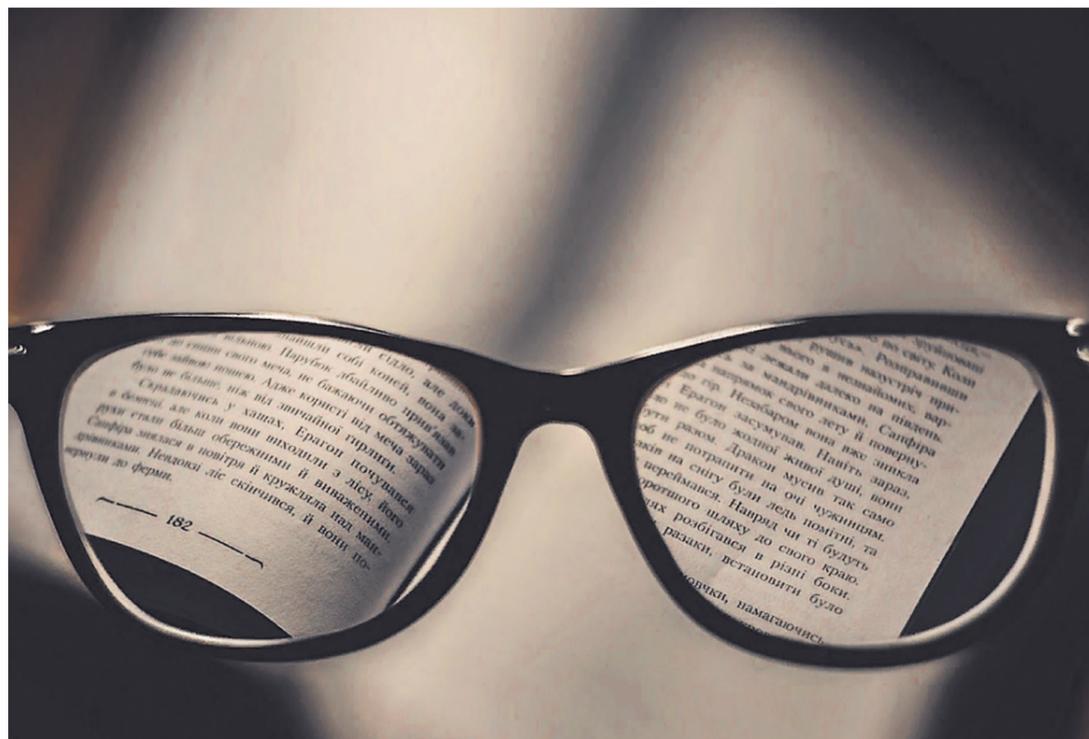
«Учителя советуют классику, а не современную литературу по нескольким причинам. Во-первых, это удобно. Дети приходят после каникул со списком произведений, которые будут изучаться в течение года. Этаким тайм-менеджмент: читай летом, чтобы во время учебного года не отвлекаться.

Во-вторых, это безопасно. «Мы читали, наши братья читали, наши отцы читали!» Ты предлагаешь что-то традиционное, что предлагали тебе и до тебя. Снимаешь с себя ответственность за идеи, которые ребёнок может раскопать в том или ином тексте.

В-третьих, многие учителя сами читают мало. Из-за дефицита кадров приходится порой соглашаться на две ставки. В таком темпе тяжело качественно выполнять свои должностные обязанности, приходится выкраивать ценные минуты на книги, но учитель должен читать, чтобы быть интересным, нельзя позволять себе костенеть, штудировав только программные тексты.

Дети слушают современных музыкальных исполнителей, в текстах песен огромное количество отсылок к произведениям литературы. Ты не поймёшь и половины, если твой читательский кругозор узок. Когда я пришла работать в школу в 2016 году, все поголовно слушали Оксимирона. На один из уроков я принесла текст песни «Не от мира сего», и мы начали думать, кто такие «обдолбанные Колфилды, дёрганые Дёрдены», почему «мы Питеры Пэны», из какой «пены дней мы растём, но не вырастаем». Там же упоминались и Мишель Уэльбек, и Олдос Хаксли, книгами которых ученики внезапно заинтересовались.

Многих ребят привлекают антиутопии, лирика поэтов двадцатого века... Мне остаётся только рекомендовать литературу. Сразу воспринимать объёмные тексты сложно, поэтому советую начинать с рассказов, новелл. Обычно с удовольствием читают Рэя Брэдбери, О. Генри, Майка Гелприна, Анну Старобинец и Анну Гавальда».



ло. Её можно перечитывать десятки раз, и всегда она будет дарить те же ощущения, что и впервые.

Некоторые учителя в силу возраста не могут посоветовать ничего кроме классики, некоторые просто скептически относятся к современной массовой литературе, ведь, если честно, на филологическом факультете нас учат её ненавидеть. Но я считаю, что абсолютно неважно, какие произведения тебе нравятся. Если ты нашёл в книге что-то близкое, то это замечательно. И нет разницы, в каком веке и кем она была написана — классиком или малоизвестным современным автором.

Мои ученики читают много, иногда даже сами советуют мне книги! Но, конечно, ситуации бывают всякие, и ленты находятся в каждом классе. На такой случай у меня есть приём «tag yourself»: кто ты из изу-

«Советовать специально — трудно, ведь постепенно забываешь, какие книги когда-то читал. Я посоветую на лето современный янг-эдалт: «Чудо» Паласио и «Три новеллы» Бакмана.

«Чудо» в чём-то перекликается с «Чучелом» Владимира Железничкова. Здесь поднимаются проблемы школьного буллинга, толерантности. Несмотря на такую серьёзную смысловую канву, книга очень добрая и оставляет после себя приятное послевкусие и уверенность в своих силах.

«Три новеллы» — мини-сборник из трёх новелл (сюрприз!), которые бы я назвала «сказками для вчерашних детей». Бакман рассуждает о человеческих отношениях, выборе, смысле жизни, скоротечности времени и смерти, но всё это мягко, уютно, иногда смешно. В эту книгу хочется забраться с ногами.

новном это мальчики, а их любимый жанр — фэнтези.

Каждый учитель литературы ведёт свою борьбу. Я стараюсь делать уроки нескучными, хочу показать, что любая книга — это бездонное море смыслов, лучший советчик и надёжный друг.

Нужно знать одно: неправильных ответов на наших уроках быть не может — мы помогаем и направляем, а не критикуем. Если ребёнок будет знать, что он всё правильно понимает и никто не отругает его за «ошибочные» суждения, он перестанет бояться книг.

Мне помогают «затравки». Часто при обсуждении разных проблем я привожу примеры из разных книг, в которых было что-то подобное: те же жизненные ситуации, похожие герои. Иногда просто рассказываю о своих любимых книгах или провожу уроки-ярмарки, когда

# В ПОИСКАХ

# СМЕНА

Согласно статистике, человек за свою жизнь меняет место работы в среднем от пяти до семи раз. В больших городах это происходит чаще. В России до 55% молодых людей не могут найти работу по профессии, которую они получили в вузе. Но есть и те, кто успешно устроился по специальности, отработал несколько лет, а потом решил сменить свою профессиональную сферу. «Рост» поговорил с молодыми людьми, которые отказались от своей работы «по диплому» и решили начать развиваться в новом для себя направлении.

ТЕКСТ: АРИНА СУВОРОВА  
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



**Валерия, 23 года,**  
ушла из журналистики  
в швейное производство

«Я работала журналистом и не могла смириться с тем, что не вижу результата своей работы. Возможно, мне не очень повезло с местом, но за короткое время я сильно устала от своей профессии. Плюс какое-то время я работала на удалёнке, и это был ужасный опыт. У меня было много аналитической работы: сбор и обработка

Тогда я поняла, что мне нужен нормальный график, где есть место не только работе, но и себе самой. Такой график, когда я точно смогу сказать: «Обращайтесь в рабочее время». И ещё я тогда поняла, что мне нужна работа, на которой я буду понимать, что и для кого делаю, и получать моментальный отклик.

Знакомая предложила поработать помощником в ателье. В школьные годы я увлекалась косплеем, шила понемногу, но навыки были не очень. Поэтому я два месяца была «принеси-подай», но зато могла наблюдать за работой и задавать вопросы. Поначалу многое не получалось, приходилось переделывать до тех пор, пока не сделаешь красиво.

За год я научилась на практике большему, чем ребята в колледже за четыре года. В этой профессии мне намного легче, потому что виден результат, реакция клиента, и я знаю, что людям нужно то, что

есть, но толку от него нет. Есть профессии, которые с таким же успехом можно освоить за год-два с полным погружением в работу. Но, к сожалению, у нас до сих пор отчисляют из университетов из-за физкультуры и прочих второстепенных предметов».



**Яна, 27 лет,**  
ушла из сферы экономики,  
чтобы стать имиджмейкером

«В школе я мечтала стать предпринимателем, поэтому поступила на экономический факультет. В процессе учёбы в университете думала о своём бизнесе, позже мне стала инте-

момент особо не знали. Мне нужно было с чего-то начинать. Визаж и брови я оставила, как только раскрутила стилистическое направление.

Изначально у меня не было цели стать именно имиджмейкером. Но после того, как я прошла своё первое обучение, поняла, что это именно то, что мне нравится. Я могу преображать других людей и помогать им добиваться поставленных целей. Конечно, в начале пути какие-то услуги мне давались тяжело. Я разбиралась, отработывала непонятные моменты на знакомых, собирала обратную связь и снова отработывала. Какие-то моменты просто отсекала. Со временем смогла довести свои услуги до достойного уровня.

Для меня профессия стилиста-имиджмейкера интереснее, чем та, на которую я отучилась, потому что это более высокооплачиваемая работа и есть возможность самой строить свой график. Хотя навыки



**Олег, 24 года,**  
ушёл из РЖД,  
чтобы стать ведущим

«Я ещё на третьем курсе понял, что РЖД — это не моё, я не останусь в этой профессии. Это как замкнутый круг ненависти и монополии, несмотря на то, что люди могут развиваться в РЖД — для этого здесь есть всё. Я не бросил учёбу и не ушёл в другой вуз, потому что в университете получал связи, которые мне помогают до сих пор. После защиты диплома я устроился монтером путей, ездил на слёты, но с первого дня знал — надолго я тут не останусь.

Почему именно работа ведущего? В университете я постоянно играл в КВН. Я люблю сцену, людей и эмоции. И когда сам перестал выступать, остался в том же самом КВНе, но только в роли ведущего и ответственным за коммерцию. Так моё любимое дело начало приносить мне деньги.

Работа ведущего для меня предпочтительнее, потому что нужно постоянно развиваться,



По данным «Авито Работа» за 2019 год, больше половины россиян (65%) задумывались о смене профессии хотя бы один раз. Больше всего это хотят сделать люди в возрасте от 25 до 34 лет (74%). Свои желания удаётся реализовать только 17% опрошенных, остальные — либо боятся перемен, либо не хотят терять наработанный стаж.

информации, составление рейтингов. Начальство не видит, как ты работаешь, а потому думает, что ты отдыхаешь всё время и только в день дедлайна начинаешь что-то делать. Отсюда ещё гора дополнительной работы и полная неразбериха в организации времени. Я также удалённо верстала газету, и это тоже совсем невесело — тексты присылают в последний момент, сидишь круглосуточно работаешь без перерывов.

я делаю. Но не могу не сказать, что в швейном деле самое сложное — это работа с человеком. Большое количество заказов — это хорошо, а вот неадекватные клиенты — это уже проблема.

Вопрос об образовании — это неисчерпаемая тема для споров. Высшее образование, несомненно, нужно, но в том виде, в котором оно есть в России сейчас — это не больше, чем бантик. Оно вроде

ресна смежная профессия маркетолога. Стилистом-имиджмейкером решила стать к концу пятого курса, когда прошла первое профессиональное обучение в этой сфере.

По своей университетской специальности я отработала только год. Параллельно отучилась и начала работать визажистом и бровистом, о стилистах-имиджмейкерах в моём городе на тот

экономиста мне приходится во внутренней кухне. Бизнес-планирование, маркетинг, ценообразование, анализ рынка, конкурентов, спроса и предложения — всё это тоже часть моей работы.

Я стала гораздо счастливее после того, как поменяла профессию. У меня много планов на мою работу. Из ближайших — набрать команду и создать имидж-бюро».

каждый день что-то придумывать и главное — знакомиться с новыми, совершенно разными людьми. Ещё это постоянное сотрудничество — например, сейчас я работаю с той же РЖД и с ТНТ.

Бывает, что я могу себе позволить ничего не делать — посмотреть фильмы, отдохнуть, погулять. А иногда могу неделями работать без отдыха. Это круто, чем больше занимаешься тем, что тебе нравится, тем сильнее ты хочешь ещё больше работать.

Самоизоляция показала, что человек должен заниматься чем-то ещё и не останавливаться на какой-то одной деятельности.

Когда я учился в школе, мне хотелось стать айтишником, но на геодезиста пошёл учиться, потому что обучение в IT-индустрии стоило тогда дорого, а бюджетных мест не было. Я подумал, если поступлю в геодезию, не возникнет проблем с обучением, с точными науками у меня всегда всё было хорошо. Да и вуз находился недалеко от дома. В итоге я попал на бюджет — поэтому и остался.

В геодезии особо некуда расти в плане карьеры, да и зарплата примерно в одном диапазоне, поэтому я снова задумался об IT. Это тоже техническая специальность, в плане роста — это практически безграничные

Это намного лучше, чем ездить куда-то по вечерам, например. Также надо учитывать и то, что обычно в университетах дают знания, которые успели устареть, или дают нечто общее, что редко пригождается на практике. Это очень критично в IT, потому что в этой сфере быстро всё меняется — нужно следить за нововведениями. Плюс многие онлайн-курсы предполагают наличие куратора — профессионала в изучаемой области.

Я думаю, что моя жизнь поменяется после того, когда я уйду конкретно в IT. Например, я давно хочу доучить английский язык. Но по текущей профессии

и интуитивно понятен. Так что я просто учу язык, а в дальнейшем буду смотреть. Если работа не понравится, то начну заниматься другим языком».



**Антонина, 32 года,**  
ушла из энергетики  
в копирайтинг

найти работу, которую могла бы делать дома. Начала с копирайтинга, потому что всегда неплохо писала: в школе — сочинения, на работе — тексты.

Чтобы освоить новый вид деятельности, я потратила девять недель — это были курсы по удалённой работе. Я получила много технических навыков — использую только часть из них, так как основной упор делаю на тексты. Адаптироваться к новому образу жизни было легко, потому что уже была привыкшая к постоянному нахождению дома.

Удалённая работа мне нравится больше, у меня есть время на



**Многие аналитики утверждают, что специалисты по информационным технологиям будут востребованы ещё очень долго — по данным hh.ru, с 2010 по 2019 год спрос на представителей этой сферы вырос на 885%.**

У меня есть новые проекты на уме, пишу гранты, чтобы получить деньги на их реализацию. Я лучше буду творцом, чем читателем. Хочу не просто существовать, а жить, занимаясь любимым делом, и оставить что-нибудь после себя».



**Тимофей, 28 лет,**  
уходит из геодезии в IT

«Моя профессия — геодезист, я работаю в строительстве — контролирую и отвечаю за геометрические размеры конструкций.

возможности, по зарплате в том числе. И ещё IT — это постоянное саморазвитие. Тут всё зависит только от тебя.

Сейчас я прохожу курс в онлайн-школе, зарегистрировался ещё на специальном сайте, где можно также поучиться и порешать задачи, читаю книги специальные. Трудности какие-то всё равно присутствуют, но я справляюсь. Очень много нового, много слов, которые даже на русском не понимаю, а ведь ещё и на английском есть, что тоже не улучшает понимание. Всегда, когда начинаешь заниматься чем-то новым, поначалу тяжело. Изучать информационные технологии можно дома.

мне не хватает мотивации, а так, может, она появится. Да и сама профессия IT подразумевает постоянное изучение нового материала, а это значит, что надо больше читать различной информации.

Пока что у меня только один план насчёт IT — найти рабочее место, а дальше как получится. Хотелось бы создавать игры, но выбор пал на язык программирования, который особо не используется при их создании. Выбрал язык Java, потому что он мне более приятен

«Вообще я хотела поступить на факультет журналистики, но вероятность попасть на бюджет была очень мала. С НГТУ у нашей школы был договор, так я и поступала без экзаменов на инженера-энергетика. Эту специальность выбрала потому, что она показалась перспективной. Мне нравилось учиться, я была на хорошем счету у преподавателей и диплом защитила на отлично. После учёбы три года работала в «Новосибирскэнерго». Мне правда всё нравилось. У меня удачно складывались карьерные перспективы, но был очень напряжённый график, иногда приходилось оставаться до ночи, работать в выходные дни. Потом я ушла в декрет и решила

домашние дела и занятия спортом. Выходные стали чисто семейными, без бытовухи. А в связи с текущими событиями вообще здорово. Уехали за город — дети гуляют, я работаю.

Жизнь поменялась. Я понимаю, что не ограничена никакими рамками. Сама решаю, сколько времени тратить на работу, сама выбираю проекты, которые мне интересны. Узнала много интересных людей. Но самое главное — я вижу результаты своей работы.

Сейчас я пишу тексты для нескольких проектов в «Инстаграме». Но самая большая отдушина — это кураторство в онлайн-школе по копирайтингу «Текст.ты».



## МАРМИОНЕТКОЙ

## НЕ СТАТЬ

Вряд ли найдётся человек, который не сталкивался бы в своей жизни с манипуляциями со стороны как знакомых, так и незнакомых людей. И зачастую мы не можем избежать общения с манипуляторами — нам приходится учиться или работать с ними, а то и жить под одной крышей. И что самое неприятное, манипуляции, как правило, вызывают эмоциональный дискомфорт: сеют тревогу, доводят до отчаяния, провоцируют депрессию. «Рост» поговорил с новосибирским психологом Анной Портновой о том, как распознать манипуляцию и не поддаться на уловки манипулятора.

ТЕКСТ: АННА ШЕЛОМОВА  
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Что такое манипуляция

Манипуляция — это отношение одного человека к другому не как к ценности, а как к средству достижения своих целей (манипулятор обычно ставит свои желания и потребности выше чувств других людей).

Вы удивитесь, но манипулятором может стать любой человек. Даже неосознанно. Как правило, неосознанными манипуляторами становятся дети — они плачут, когда не получают то, чего хотят, давя на жалость и вынуждая родителя купить что-то и сделать так-то.

### Виды манипуляции

Существуют разные способы манипулирования людьми, но многие психологи выделяют три основных.

«Позитивно подкреплённые действия» — чрезмерное внимание, задиришество, похвала и подарки. Жертва попадает в такую ситуацию, когда ей кажется, что она должна манипулятору за презенты, красивые слова и внимание. Из-за этого закончить манипуляцию становится сложно. «Эти цветы тебе. Ты сегодня так хорошо выглядишь. Надеюсь, ты не откажешь мне в свидании?» — похоже на простую воспитанность, но если рассмотреть ситуацию, где девушка уже отказывала молодому человеку, а он никак не успокоится, то это можно считать манипуляцией. В таком случае мужчине важна не столько сама девушка и её общество, сколько факт, что она согласилась и свидание состоялось.

«Негативно подкреплённые действия» — угрозы и игра в молчанку, навязывание вины, упрёки, пугающее поведение. «Если ты не вернёшь мне всё то, что я тебе дарил, то будем разговаривать с тобой по-другому!» — давление на жертву ставит её в безвыходное положение, чувство страха заставляет участвовать в манипуляции.

«Нейтральные действия» — умалчивание, отрицание очевидного, отвлечение от сути дела. Манипуляция удастся, как только жертва потеряет бдительность — именно этого и добивается манипулятор. «Я решу этот вопрос потом, сегодня ведь такая прекрасная погода, может быть, сходим погулять?»

Но не стоит делить мир на белый и чёрный, а людей — на манипуляторов и манипулируемых. Каждый человек хотя бы раз в жизни оказывался на обеих сторонах. Главное — понимать, почему это происходит.

### Манипулятор и манипулируемый

Манипуляторы мы потому, что не умеем добиваться своих целей самостоятельно, отталкиваясь только от своего опыта и возможностей. А манипулируемые из-за того, что не можем вовремя сказать «нет», не уверены в себе, не знаем точно, чего хотим. Если есть ведущий, то найдётся и ведомый, и наоборот.

Стоит отметить, что не все манипуляции зловредны.

Существует два комплементарных принципа: «Я выиграл — ты выиграл» и «Я выиграл — ты проиграл».

«Я выиграл — ты выиграл». Подарить шоколадку, чтобы сидеть у окна в самолёте, когда летишь домой. Улыбнуться и быть вежливым с официантом, чтобы ваш заказ был в приоритете. Эти манипуляции безвредны для обеих сторон. Они могут быть неискренны, но никто не несёт убытка после них.

«Я выиграл — ты проиграл». Суть этого принципа в том, что один человек всегда в плюсе, а другой несёт моральные и материальные убытки. Такие манипуляции опасны, потому что получить что-то значит это что-то разрушить.

высмеивают и унижают.

**Контроль.** Чаще всего такому контролю подвергаются дети. Родители контролируют время, проведённое в социальных сетях, контент, который ребёнок получает, финансы и даже увлечения. В случае послушания ребёнка наказывают, ужесточают запреты и контроль над ним.

**Газлайтинг.** Один заставляет другого поверить в нереальность произошедшего: «Тебе показалось», «Ты просто не понимаешь», «Такого не было».

**Изоляция.** Партнёр заставляет жертву отказаться от всякого общения с людьми, замыкая все коммуникации на себе.

Психологическое насилие отличается от манипулирования тем,

думаете?» до «Как вы считаете, что мне нужно поменять в себе, чтобы стать лучше и подходить вашему сыну?». После этого манипулятор поймёт, что вы для него сложная задача, и не станет пытаться вновь вас спровоцировать.

«Я такая(ой)». В ответ на все претензии манипулятора, касающиеся вашего внешнего вида или внутреннего мира, уверенно отвечайте: «Да, я такая(ой), и я себе нравлюсь», «Меня устраивает моё поведение». Эта техника даёт возможность закончить манипуляцию.

«Ответ без ответа». Пользуясь такой техникой, жертва отвечает сухо и однообразно, например: «Это интересно», «Я подумаю», «Спасибо, я прислушаюсь к вашему



### Как распознать манипулятора

Существуют признаки манипуляции, которые можно распознать заранее. Это то, что выдаёт человека, который готовится манипулировать.

**Внутренние ощущения.** Человек не понимает, что именно, но чувствует, что что-то не так.

**Странное поведение.** Ранее знакомый человек становится излишне вежлив и предупредителен и ведёт себя несколько непривычно: не использует прямой диалог, а уходит в пространные размышления, отдаляясь от сути.

Целенаправленное манипулирование — это, по сути, психологическое насилие; нечестное, неэтичное и насильственное поведение одного человека по отношению к другому. Оно может привести к психологической травме, тревожности и другим психологическим проблемам, решить которые помогут только специалисты. Существует несколько видов психологического насилия.

**Обесценивание.** Обесценивается вклад в семью («ты мало зарабатываешь»), внешность («ты некрасивая»), личность партнёра («ты стоишь на месте, ты не развиваешься»). Человеку постоянно указывают на его недостатки, его

что несёт куда более тяжёлые последствия. Жертва находится в сильном стрессе, теряя какое-либо доверие к людям.

### Техники борьбы

Самое главное — не вступать в разъяснения и не объяснять поведение манипулятора ему же самому, потому что это диалог на языке манипулятора, он в нём победит. И обязательно освоить техники борьбы — это прекрасный способ оставаться всегда на своей стороне.

**«Я-высказывания».** Говорите прямо о себе — о своих чувствах, ощущениях и мыслях. Например: «Я теряю нить разговора, поэтому мне неловко его продолжать, и я сделаю паузу», «Я понимаю твою идею, принимаю твои мысли, но мне сейчас нечего ответить», «Я не хочу продолжать, я не могу принять эти подарки». Если человек использует эту технику, то манипулятору не удастся продолжить свою игру.

**«Замучить вопросами».** Не бойтесь задавать все вопросы, которые у вас появились. Благодаря этому можно сломать все планы манипулятора на вас. Вам говорят: «Мне кажется, ты не подходишь моему сыну». Смело начинайте бомбить вопросами в ответ: от банального «Почему вы так

мнению». Манипулятору после пятого «Ага» станет неинтересно продолжать эту игру.

**«Вопрос в лоб».** Если человек силен в таких разговорных техниках и чувствует свою возможность в том, чтобы вывести манипулятора на чистую воду, то необходимо задать ему прямой вопрос: «Чего вы добиваетесь?», «Зачем вы мной манипулируете?», «Вы хотите вызвать у меня чувство вины?».



Чтобы ни от кого не зависеть и не вынуждать никого зависеть от вас, необходимо хорошо осознавать себя, уметь дифференцировать свои мысли, чувства и потребности. Очень важно относиться к другому человеку с интересом и уважением, видеть в нём ценность, а не средство достижения своих целей. Для кого-то это может быть очень сложным, потому что отказаться от манипуляций значит взять на себя ответственность за свою жизнь.

Все мы можем иногда в лёгкой форме подавить на жалость, похвалить человека или что-то утаить. Главное, чтобы в таких ситуациях срабатывал принцип «Я выиграл — ты выиграл».

# ИМЯ ЛЮБИМОЕ МОЁ

На смену традиционным традиционным именам пришла тенденция называть детей ярко и оригинально. Теперь при знакомстве с человеком приходится изрядно попотеть, чтобы запомнить его имя. Даже если это не сын Илона Маска, которого эпатажные родители нарекли X Æ A-III (Экс Эш Эй-Твелв). А каково вообще живётся обладателям необычных имён? «Рост» поговорил с молодыми людьми об их особенных именах, реакции окружающих и желании поменять на что-то более привычное.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУБОВА

ФОТО: ИЗ АРХИВА ЭКСПЕРТОВ И ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



**Нейля,**  
16 лет



**Сахиль,**  
20 лет



**Сапфир,**  
24 года



**Серафим,**  
19 лет



**Ламара,**  
20 лет

Как когда-то рассказывал мне папа, он просто читал какую-то книжку, и там главную героиню звали Нейля. Ему безумно понравилось это имя, поэтому отныне я Нейля.

Имя вроде как означает «утренний цветок» или какое-то подобие этого. Интернет, например, интерпретирует Нейлю как «Достигающую своего». Я не интересуюсь значением имени. И особенно не верю в то, что имя как-то влияет на судьбу человека. Думаю, тут всё индивидуально.

Как таковых историй из школы, когда как-то специально коверкали моё имя, я не помню. Видимо, не сильно людей оно удивляло, или наоборот — они просто уважительно ко мне относятся.

Некоторые путают моё имя с Нелли. Думают, что это одно и то же, но я отношусь к этому абсолютно спокойно. Не могут же люди знать все имена на свете.

Моё имя никогда не сокращают, тем более что тут сокращать нечего. Все так и называют меня Нейлей, и это всех устраивает. Хотя я не думаю, что имя можно как-то испортить, если назвать меня немного иначе. Мне было бы интересно услышать необычную интерпретацию своего имени, потому что я не встречала их. Но я хочу, чтобы ко мне обращались по полному имени.

Я никогда не хотела сменить своё имя. Мне оно нравится, потому что необычное. Это придаёт некую особенность, индивидуальность, и мне абсолютно комфортно быть одной Нейлей в любой компании.

Я бы, наверное, очень удивилась, если бы встретила девушку с таким же именем, потому что я не знаю, каково это, поворачиваться и понимать, что звали-то не тебя.

Так назвала меня мама. Я не знаю, почему она выбрала его — возможно, на её взгляд, это редкое и красивое имя.

В школе было много забавных моментов: учителя частенько ошибались, слыша моё имя впервые. Помню, как-то я даже решил пранкнуть одного учителя. Он назвал меня Амилем на переключке, я пару раз его исправил, но получилось добиться от него только Ахилья — так сложно ему было запомнить моё реальное имя. В конечном итоге я просто решил его уже не исправлять. Ахилья так Ахилья. Этот учитель в журнал никогда не смотрел, поэтому моё настоящее имя он так и не узнал. Наверное, я до сих пор для него Ахилья.

Меня называли Сахарочком, Сахой, Сахилушкой. Одна подруга, как учитель, долго не могла запомнить моё имя, поэтому просто сдалась и решила называть меня тупо буквой «Р». Да, реально так и называла. Вечером по домашке писала: «Р, привет! Подскажи...», или в школе звала меня: «Эр, слушай...».

Из-за таких прозвищ я бы точно не стал менять имя. Мне нравится такая реакция людей. Я же понимаю, что они ошибаются не нарочно. Часто бывает, что люди, когда понимают, что произнесли моё имя не так, начинают извиняться.

Конечно, бывали моменты, когда я стеснялся своего имени. Я поступил на факультет журналистики, и мне было неловко на конференциях задавать вопросы, потому что там надо представляться. Ещё при оформлении документов часто переспрашивают моё имя. Но я к этому так привык, что у меня выработалась привычка представляться по буквам, чтобы люди сразу поняли, как меня зовут.

Родители с детства называли меня Сафи, поэтому эта форма имени мне намного ближе. Я не знаю, что означает моё имя. Честно — даже никогда не гуглила, потому что мне это было неинтересно, ведь Сапфир и так звучит красиво. Зачем нужны какие-то значения?

Во дворе и в школе, я уверена, все завидовали моему имени, поэтому иногда от злости его коверкали. Если честно, я даже не помню случаев, когда меня называли в школе по имени. Было такое ощущение, что многие просто не хотят произносить моё имя вслух.

В университете ко мне стали относиться намного лучше. Был случай, когда мы познакомились с деканатом, и кто-то из работников сказал: «Я доверяю Сапфиром, пускай она будет старостой».

Я думаю, что у меня много привилегий, потому что имя даёт какую-то гарантию, что ли. Из-за него у меня обычно много работы и ответственности. Ощущение, что люди думают, раз меня зовут так оригинально, я сама тоже очень оригинальный человек, который может сделать лучше, чем другие. Ещё меня сразу все запоминают. Ни разу не было ситуаций, чтобы человек сказал мне: «Прости, я забыл твоё имя». Хотя, думаю, многие Нasti и Кати с этим сталкивались не единожды. Но парадокс — моё имя не заставляет чувствовать себя увереннее.

Но я бы не стала менять своё имя, вряд ли другое сможет сделать тебя счастливее. Да и какой смысл его менять, если ты прожил с ним уже несколько лет, твои родители и твои друзья привыкли называть тебя так, им что, переучиваться теперь? Ты сам-то сможешь его забыть?

У меня верующая семья, поэтому ещё до моего рождения было ясно, что я буду Серафимом. Это имя означает «огненный ангел». Мама ожидала, что я полностью буду подходить под описание имени, то есть у неё родится жизнерадостный, активный и инициативный сын. Но сейчас я больше чувствую себя отчуждённым, холодным и слишком далеким от Бога. Может, когда-нибудь всё изменится, но пока что я никак не подхожу под описание своего имени.

Родители исключительно всегда называли меня полным именем, а во дворе ребята придумывали прозвища: Сима, Фима, Серафимчик. И из-за этого казалось, что все издеваются надо мной. Я терпеть не мог своё имя все школьные годы. Возможно, в православной школе к моему имени отнеслись бы нормально, но я учился в обычной гимназии, где даже учителя называли меня Серафимой, а одноклассники — ангелочком. Это жутко раздражало.

После школы у нас с родителями случился конфликт. Я им заявил, что хочу изменить имя, они восприняли это в штыки. Мне пришлось уехать жить в общагу. В колледже ситуация изменилась. Я нашёл друзей, которые с пониманием отнеслись к моему имени. Они стали называть меня Серуфой. Объяснили это тем, что имя выговаривать сложно, а вот прозвище намного легче. Мне такой вариант имени понравился — звучит не так высокомерно. В колледже я понял, что эти люди не хотят меня задеть, им просто так легче меня называть. Тогда-то я и решил не менять своё имя, даже смирился с «огненным ангелом». Недавно даже набил с ним татуировку.

Папе нравилось это имя, даже не знаю — чем и почему. На этом предыстория моего имени заканчивается. В интернете пишут, что Ламара — это грузинский вариант имени Мария, но само значение я не знаю.

В школе иногда оно давало мне привилегии: на некоторых предметах мне разрешали на самостоятельных или контрольных подписывать работы только именем, потому что я «одна такая».

Обычно люди переспрашивают, как меня зовут. Я сразу говорю: «Как Тамара, только на букву Л». Даже бабушка, когда я родилась, забывала моё имя.

В детстве друзья называли меня Ламарик-комарик. Сейчас у меня нет прозвища, изредка только могут сказать «Лама», но это очевидное сокращение, и я не обижаюсь. Думаю, моё имя особо и не перековкаешь, поэтому никто этого и не делал или просто не стал париться на этот счёт.

Раньше, где-то класса до седьмого, у меня было желание сменить своё имя, но сейчас оно мне нравится, комплименты часто слышу. Мне кажется, что если бы моё имя было более известным, то его вполне могли использовать в текстах песен или стихов. Почему бы и нет?

Хотя своего ребёнка я, думаю, назову обычно, потому что я в принципе склоняюсь к традиционным именам. Сейчас что-то пошла мода на необычные имена. Может быть, к тому времени, когда у меня будет ребёнок, все необычные имена станут настолько стандартными, что поменяются с нынешними обычными. Представьте только, что когда-нибудь Екатерины и Елены могут стать редкостью!

Сапфир Дива Росияна Нейля Сентябрина  
Еремей Ненаглядный Ламара Елисей Властислав  
Милорада Капитолина  
Меркурий Посейдон Каспер Порфирий Еремей Златаслава  
Сахиль Ладамир Океана Серафим Матрёна  
Феоктиста

# МОЛОДЁЖНЫЕ ФОРУМЫ: НОВЫЙ ФОРМАТ

Сложная эпидемиологическая ситуация внесла свои коррективы во все сферы нашей жизни. Молодёжные образовательные форумы не стали исключением. Им тоже пришлось многое поменять, в том числе формат общения с участниками. Большинство перешли в онлайн, но не стали от этого менее привлекательными, тем более что в рамках многих форумов проходят грантовые конкурсы. «Рост» подготовил подборку молодёжных онлайн-форумов, которые стоит посетить этим летом.

ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

## Всероссийский молодёжный образовательный форум «Территория смыслов», 18 июля – 2 сентября

Это крупнейшая образовательная площадка, которая ежегодно собирает молодых профессионалов со всей России из самых разных отраслей деятельности. В этом году форум совместит онлайн- и офлайн-форматы и планирует провести полноценную образовательную программу в рамках шести тематических смен: «Амбассадоры Форума», «Гражданское общество», «Политика и сетевые лидеры», «Вызовы образования», «Служение Отечеству», «Цифровая экономика».

Кроме того, в рамках форума состоится грантовый конкурс Федерального агентства по делам молодёжи. Возможность участия в конкурсе есть у представителей типа мастер-участник (физически находятся на площадке форума) и цифровой аватар (входит в мини-команду мастера-участника и участвует онлайн). Победители конкурса смогут получить до 1,5 миллиона рублей на реализацию молодёжных инициатив.

Подробнее о форуме «Территория смыслов»: <https://vk.com/territoriaforum>.

## Северо-Кавказский молодёжный форум «Машук», 11-26 августа

В 2020 году программа форума ориентирована на повышение компетенций по приоритетным отраслям социально-экономического развития Российской Федерации, погружение в культурную жизнь многонационального народа России, участие в тренингах и общение с уникальными спикерами.

В рамках форума предусмотрено 3 смены: «Глобальные вызовы», объединяющая направления экология, цифровизация и ИТ, наука и технологии, предпринимательство, добровольчество; «Национальный код» – направления медиа и блогеры, сохранение исторической роли России и Северного Кавказа в Великой Отечественной войне, международные и межкультурные коммуникации, культура и творчество, ЗОЖ и спорт; «Мастерская сообществ» – направления туризм и сервис, развитие сообществ, политика и государственное управление, специалисты сферы ГМП.

Также в рамках форума пройдёт

карьерная мастерская «ПРОфессионалы.РФ» – это онлайн-площадка для взаимодействия участников с ведущими работодателями Северо-Кавказского округа и партнёрами форума.

Подробнее о форуме «Машук»: [https://vk.com/forum\\_mashuk](https://vk.com/forum_mashuk).

в сети Интернет. Кроме того, для каждого кластера будет создан свой закрытый чат, где можно будет также выполнять все задания и участвовать в формировании командного и индивидуального рейтинга.

Помимо этого, молодые люди

могут принять участие в очном этапе форума, который пройдёт во Владивостоке в конце августа.

Также в рамках форума «Восток» состоится грантовый конкурс молодёжных проектов от Росмолодёжи. Участники форума в возрасте от 18 до 30 лет могут получить до

лайн-концертов, иммерсивного спектакля, онлайн-квеста, квиза, мастер-классов и других мероприятий.

В рамках «iВолги» будут организованы два грантовых конкурса – Всероссийский конкурс молодёжных проектов от Росмолодёжи, где участники могут получить до 1,5 миллиона рублей на поддержку своих инициатив, и конкурс проектов Фонда содействия развитию институтов гражданского общества в Приволжском федеральном округе. Приём заявок на грантовый конкурс продлится до 18 августа.

Подробнее о форуме «iВолга»: <https://vk.com/ivolgaforum2020>.

## Международный молодёжный форум «Байкал», 25-27 августа

В этом году форум пройдёт в новом формате – 1 000 участников встретятся онлайн. Им необходимо будет выбрать одно из 6 образовательных направлений: «Медиа», «Молодёжный туризм», «Диалог культур», «Социальное предпринимательство», «Экологическое просвещение» и «Инженерное образование».

Ещё одно направление – «Лидерство» – будет общим для всех участников и станет ключевой темой форума в этом году. Молодые люди получат компетенции, которые помогут им стать лидерами в новой реальности. Отдельный блок будет посвящён 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году памяти и славы.

Также каждый участник получит уникальную возможность пройти дистанционную оценку компетенций в формате онлайн-тестирования и онлайн-интервью. В результате молодые люди смогут составить свой личный чек-лист по наличию и выраженности таких компетенций, как цифровые навыки, системное мышление, ориентация на результат, управление проектами, ответственность и другие.

Стать участником форума можно, зарегистрировавшись до 15 августа включительно в АИС «Молодёжь России».

Помимо этого, молодые люди смогут принять участие в грантовом конкурсе Росмолодёжи. На реализацию молодёжной инициативы участники форума могут получить поддержку до 1,5 тысяч рублей. Приём заявок на грантовый конкурс продлится 19 августа.

Подробнее о форуме «Байкал»: <https://vk.com/bayka12020>.



## Всероссийский молодёжный образовательный форум «Территория инициативной молодежи «Бирюза 2020», 4-10 августа

В этом году ТИМ «Бирюза» пройдёт в одну смену «Национальные проекты» – более 2 000 человек смогут принять участие в образовательной программе форума в формате онлайн.

Участникам предстоит разработать проектные идеи в рамках реализации национальных проектов «Здравоохранение», «Образование», «Культура», «Демография», «Наука», «Цифровая экономика», «Безопасные и качественные автомобильные дороги», «Жильё и городская среда» и «Экология». Для проектной работы участникам будет предложено три тематических кластера – «Комфортная среда для жизни», «Экономический рост» и «Человеческий капитал».

Наиболее крупные образовательные форматы – диалоговые и дискуссионные сессии – будут транслироваться в режиме онлайн

смогут принять участие во Всероссийском конкурсе молодёжных проектов Федерального агентства по делам молодёжи. На реализацию молодёжной инициативы можно будет получить финансовую поддержку до 1,5 миллиона рублей.

Подробнее о форуме ТИМ «Бирюза»: [https://vk.com/biryusa\\_tim](https://vk.com/biryusa_tim).

## Всероссийский молодёжный образовательный Дальневосточный форум «Восток», 22-29 августа

Форум объединит молодых людей, у которых есть идеи по развитию Дальнего Востока, привлечению в регион молодёжи и её профессиональному развитию.

В дистанционном формате участники смогут собрать команду единомышленников из любой точки страны – ведь с переходом в онлайн расстояние и часовые пояса больше не помеха для коммуникации. В развитии идей участникам будут помогать эксперты образовательной программы, а команды с лучшими идеями получат воз-

можность принять участие в очном этапе форума, который пройдёт во Владивостоке в конце августа.

Подробнее о форуме «Восток»: [https://vk.com/forum\\_mashuk](https://vk.com/forum_mashuk).

## Молодёжный форум Приволжского федерального округа «iВолга», 24-28 августа

Форум будет проходить на официальном сайте [ivolgaforum.ru](http://ivolgaforum.ru). В этом году форум объединит более 10 000 участников, из которых 2 000 человек станут резидентами форума.

В рамках образовательной программы каждому резиденту предстоит выбрать один из четырёх спецкурсов по развитию Soft Skills и одну из четырёх смен форума: «Наша Победа», «Мой бизнес», «Территория для жизни», «Наука и цифровые технологии».

Для участников форума запланировано проведение зарядок, завтраков с шеф-поваром, он-

**РОСТ**

№ 3, 22 июля 2020 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](mailto:cmt.nso@gmail.com).

Главный редактор: Елена Владимировна Рушкова.  
Редактор номера: Светлана Бронникова.  
Корректор: Елена Михайлова.  
Верстальщик: Дмитрий Хоптук.

Подписано в печать по графику: 20.07.2020 г., 18:00  
Подписано в печать фактически: 20.07.2020 г., 19:00  
Дата выхода в свет: 22.07.2020 г.  
Отпечатано в АО «Советская Сибирь».  
Адрес: 630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведённых фактов, цитат, а также за то, чтобы материалы не содержали данных, не подлежащих открытой публикации. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. При перепечатке ссылка на газету «Рост» обязательна. РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.