



ПАДАТЬ,

НО ПОДНИМАТЬСЯ

Секций по дзюдо в Новосибирске достаточно много, но у большинства людей этот вид спорта до сих пор ассоциируется с чем-то подпольным. Многие считают, что в секциях единоборств можно встретить исключительно громил, которые выросли на фильмах с Джеки Чаном. «Рост» решил развеять эти стереотипы и посетил тренировку по дзюдо в клубе НГУ, где узнал, почему молодые люди отдают предпочтение единоборствам, как общество реагирует на девушек-борцов и для чего дзюдоистам надо укреплять ладони.

⇒ 4-5

ИДЕЯ, ВРЕМЯ, ЛЮБОВЬ:



София Коловская
об иллюстрациях

⇒ 6



8-9

САМИ ВИНОВАТЫ:

истории тех, кто столкнулся
с домогательствами

СМОТРЕТЬ И НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ:

молодые люди советуют
сериалы и фильмы

⇒ 15



**В КУЙБЫШЕВСКОМ РАЙОНЕ ЗАРАБОТАЕТ
ОПОРНЫЙ ЦЕНТР**

Опорный центр добровольчества планируется к открытию на территории Куйбышевского района. Соглашение об этом было подписано в октябре. Куйбышевский центр станет первым в рамках реализации программы по развитию добровольчества на территории муниципальных образований Новосибирской области.

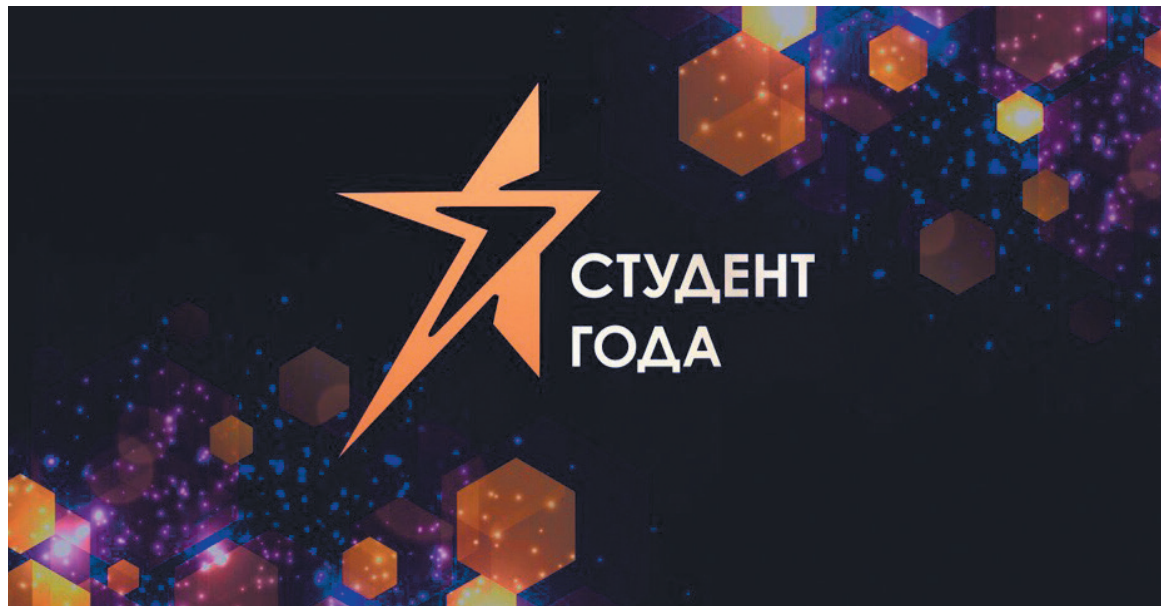
В конкурсе опорных центров, организованном региональным ресурсным центром добровольчества, приняли участие 10 муниципальных образований. В финал вышли три муниципалитета, которые прошли этап сертификации. В результате Куйбышевский район набрал наибольшее количество баллов — 95 из 100 возможных, получив право быть первым опорным центром добровольчества в Новосибирской области.

«Этот проект мы запустили в начале 2020 года и планировали

его пролонгировать на три года. Теперь, когда мы выиграли субсидию, принято решение открыть ещё пять таких центров в разных районах Новосибирской области. Центры получат материальное, информационное и методическое обеспечение», — рассказала Анна Шубина, руководитель регионального ресурсного центра добровольчества «Волонтерский корпус Новосибирской области».

Опорные центры станут точками развития современного добровольчества на территории муниципальных образований. Каждый центр сможет самостоятельно организовывать образовательные программы для волонтеров и другие мероприятия, разрабатывать методические рекомендации, проводить консультации для написания проектов и участия в конкурсах, осуществлять информационную поддержку.

НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ПРЕМИИ «СТУДЕНТ ГОДА – 2020»



В Новосибирской области подвели итоги регионального этапа Российской национальной премии «Студент года — 2020» среди образовательных организаций высшего образования.

На суд жюри было представлено более 50 заявок из десяти вузов города. В номинации «Председатель совета обучающихся года» победителем стала представительница Новосибирского государственного педагогического университета Татьяна Иванова. В номинации «Общественник года» победа досталась Сергею Горковенко из Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики. Лучшей в номинации «Интеллект года» оказалась Дарья Госман, студентка Новосибирского государственного тех-

нического университета. В номинации «Иностранец года» победителем стал Кароматullo Махмудов из НГТУ. Звание «Творческая личность года» также досталось представителю НГТУ — Максиму Колкеру. «Спортсменом года» стал студент Новосибирского юридического института (филиала) Томского государственного университета Али Фатуллаев.

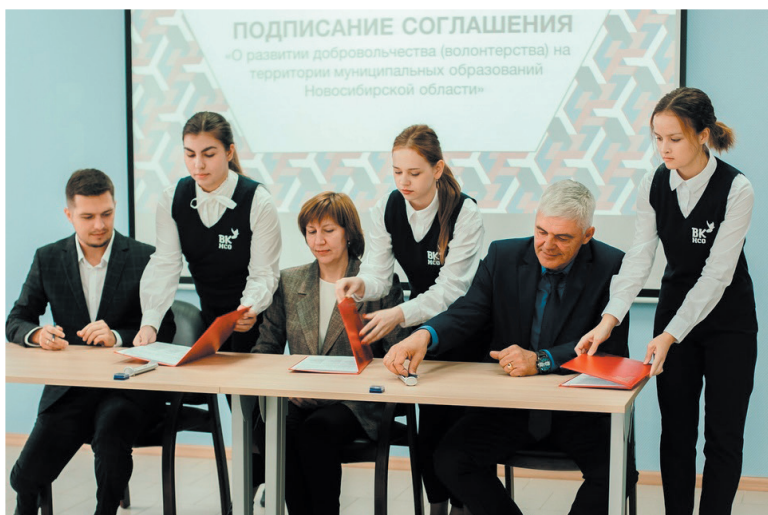
В номинации «Студенческое медиа года» победитель определен не был, лауреатом 2-й степени стал «Пресс-центр Первичной профсоюзной организации студентов СГУПС», лауреатом 3-й степени — «Сибстрин ТВ» из Новосибирского государственного архитектурно-строительного университета.

Заявки победителей регионального этапа отправлены в совет

премии для оценки федеральными экспертами.

«Мы надеемся, что наши лауреаты пройдут смотр в Москве и в финале премии смогут достойно представить наш регион на федеральном уровне. Жаль, конечно, что сегодняшние студенческие мероприятия проходят в онлайн-формате и заявки отбирались через экраны мониторов. Очень хочется видеть лица участников, их эмоции. Но мы всем желаем удачи в прохождении следующего этапа премии, держим кулачки за каждого!» — поделилась куратор проекта «Национальная лига студенческих клубов Новосибирской области» Агентства поддержки молодежных инициатив Анастасия Глазунова.

Подробности в официальном сообществе проекта vk.com/nlsk_nso.



**В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ОТКРЫЛИ
СТЕЛУ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ**

Стелу, посвященную студенческим отрядам, торжественно открыли у Новосибирского академического молодежного театра «Глобус».

Участниками церемонии открытия стали бойцы Новосибирского штаба студенческих отрядов, ветераны движения и первые лица Новосибирской области. Заместитель губернатора Сергей Нелюбов отметил в своем выступлении, что студенческое движение региона одно из самых активных в стране, и подчеркнул значимость деятельности студенческих отрядов для Новосибирской области: от строительства

метрополитена, объектов СО РАН, театра «Глобус» до масштабной стройки многофункциональной ледовой арены, которая возводится к проведению в Новосибирске молодежного чемпионата мира по хоккею в 2023 году.

Скульптурная композиция представляет собой факел, на котором отображены наименования студенческих отрядов Новосибирской области и объектов, сыгравших важную роль в истории движения.

Знаменательно и то, что стела, посвященная студенческим отрядам, открылась в год 100-летия новосибирского комсомола.



ФЕСТИВАЛЬ «ТАВРИДА ART MOSCOW» СОБРАЛ ТВОРЧЕСКУЮ МОЛОДЁЖЬ СТРАНЫ



С 21 по 26 октября в Москве проходил фестиваль «Таврида Art Moscow». Участниками фестиваля стали резиденты арт-кластера «Таврида», команды региональных арт-резиденций, финалисты кастинг-платформы, активисты творческих направлений акции «Мы вместе», а также представители ведущих творческих институций страны.

В рамках фестиваля были под-

ведены итоги работы первой в России кастинг-платформы, объединившей более 100 крупнейших кастинг-проектов страны, и состоялось вручение премии «Легенды Тавриды».

Одним из ключевых событий стал гала-концерт Национального чемпионата творческих компетенций ArtMasters. Также в рамках фестиваля прошли выставка современного искусства, шоу-кон-

церт от резидентов арт-кластера «Таврида», конференция по вопросам развития креативных индустрий в регионах и презентации региональных арт-резиденций, где Новосибирская область представила свой проект арт-резиденции на базе открытого пространства «Юность» в Академгородке.

Подробности на официальном сайте арт-кластера «Таврида» tavrída.art.

ЛИГА СТУДЕНТОВ:

УЧЁБА И ВЕСЕЛЬЕ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ

Учёба в вузе или техникуме иногда надоедает — хочется развлечься или просто пообщаться с единомышленниками на другие темы. Где искать таких людей, если большую часть времени студенты проводят за обучением? Ответ очевиден: найти друзей по интересам можно в своей же образовательной организации! К тому же сейчас в Новосибирске появилась Национальная лига студенческих клубов, которая объединяет многие учебные заведения по всей стране. «Рост» узнал, какие проекты развивает Лига, чем они могут заинтересовать молодых людей и как в них поучаствовать.



ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУБОВА
ФОТО: ИЗ АРХИВА ПРОЕКТА

На всероссийском уровне проект «Национальная лига студенческих клубов» (НЛСК) существует уже давно. Это своеобразное сообщество студентов, разбросанное по всей стране, благодаря которому молодые люди общаются, получают знания и навыки, ищут новые знакомства и развивают различные собственные проекты.

В прошлом году на федеральном слёте Лиги группе инициативных людей пришла идея создать и развивать НЛСК и в Новосибирской области. А уже в 2020-м всероссийский выезд студенческих лидеров увенчался достижениями — в корпус амбассадоров вошли сто представителей из разных субъектов России, в том числе и из нашего региона. Три представителя — Анастасия Глазунова, Иван Консур и Алексей Демахин — стали амбассадорами Лиги.

«С этого года мы объединяем студенческие клубы образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования Новосибирской области», — рассказывает куратор проекта Анастасия Глазунова. — Наша миссия — создать условия для того, чтобы различные студенческие сообщества могли друг с другом общаться и обмениваться лучшими практиками, поддерживать инициативы, которые создают возможности для самореализации студентов. Самое крутое, что Лига — это всероссийский уровень, который помогает нам уже сразу ориентироваться на лучшие проекты».

В нашем регионе под эгидой Национальной лиги студенческих клубов организуются различные молодёжные проекты.

Студенческий квиз #ВместеЯрче

Квиз традиционно проходит в рамках всероссийского фестиваля «#ВместеЯрче». Он посвящён проблемам экологии и энергосбережения в быту и на предприятиях топливно-энергетического комплекса. В этом году квиз проводился в онлайн-формате на платформах Zoom и myQuiz.

Всероссийская лига дебатов

Единственное в стране федеральное движение, которое объединяет клубы дебатов по всей стране. Этот проект собирает молодых людей для обсуждения актуальных вопросов внутренней и внешней повестки России.

В этом году участникам проекта предлагают встретиться онлайн. Команды из трёх человек смогут проверить свою сплочённость, эрудицию и подкованность в различных областях. Сейчас организаторы принимают заявки на участие в дебатах.

Парад российского студенчества

Парад студенчества — важное молодёжное мероприятие, которое объединяет десятки тысяч студентов в разных российских городах. Начиная с 2002 года, традиционно в сентябре студенты выходят с транспарантами на главные улицы своих городов, чтобы дать клятву верности студенческому братству.

«Я занималась организацией парада в своём вузе — собирала делегацию студентов. Нам нужно было оповестить ребят о мероприятии, встретиться и проводить их на точ-

зование, интернет, СМИ, digital и технологии. За время существования «Диалога» новосибирская молодёжь смогла встретиться с директором театра «Красный факел» Александром Кулябиным, с министром образования Новосибирской области Сергеем Федорчуком, известным новосибирским ресторатором Денисом Ивановым, участником шоу «Танцы на ТНТ» Антоном Пануфником, актёром театра и кино Владиславом Канопкой и другими известными личностями.

Форум НЛСК Новосибирской области

Областной форум участников Национальной лиги студенческих клубов — трёхдневный интенсив, направленный на создание, развитие и поддержку органов студенческого самоуправления в образовательных организациях Новосибирской области.

«В прошлом году я помогал организовывать форум НЛСК. Мы разрабатывали концепцию, наполнение и продумывали технические моменты. На самом форуме я был куратором команды, — вспоминает Данил Абдуллаев. — В этом году слёт пройдёт онлайн. Я хочу увидеть много лиц в окошечках Zoom'a. Хочу, чтобы люди с огромным интересом и горящими глазами во всём этом активно участвовали, получали удовольствие и драйв. Думаю, форум пройдёт налегке и с уютом, так как к нему можно будет подключиться прямо из дома».

В этом году форум направлен на прокачку знаний, навыков, компетенций и связей с представителями других общественных объединений. Форум не только даёт новые знания, но и поддерживает общение и обмен опытом с представителями других регионов нашей страны.



ПАДАТЬ, НО ПОДНИМАТЬСЯ

Секций по дзюдо в Новосибирске достаточно много, но у большинства людей этот вид спорта до сих пор ассоциируется с чем-то подпольным. Многие считают, что в секциях единоборств можно встретить исключительно громил, которые выросли на фильмах с Джеки Чаном. «Рост» решил развеять эти стереотипы и посетил тренировку по дзюдо в клубе НГУ, где узнал, почему молодые люди отдают предпочтение единоборствам, как общество реагирует на девушек-борцов и для чего дзюдоистам надо укреплять ладони.

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА ЛАРИОНОВА
ФОТО: ИРИНА НЕТУЖИЛОВА

Ступить на «мягкий путь»

Спортсмены заходят в раздевалки — после учебного и рабочего дня настраиваются на занятия. В это время тренер Сергей Степанович Запрев — мужчина в возрасте, который даст фору любому молодому человеку, — бегаёт по залу один — разминается. Одет он в синее кимоно, на ногах кроссовки под цвет формы.

Сергей Степанович с детства занимался плаванием. Когда учился в восьмом классе, с ним произошла такая история: во время занятий тренер разрешил юному Серёже отдохнуть. Мальчик решил развлечься — нырнул под воду и дёрнул за ноги своего товарища. Вынырнув, он услышал бранную речь — тренер был в ярости. Серёжин товарищ плыл на время, мальчик помешал ему, утащив под воду. Тогда тренер сгоряча сказал, что видеть больше не хочет юного пловца. Серёжа на плавании больше никогда не появлялся.

Он быстро нашёл альтернативу — самбо. Этим видом спорта продолжил заниматься, когда стал студентом НГТУ. А на последних курсах попал на соревнования по дзюдо.

В переводе с японского дзюдо

означает «мягкий путь», у нас иногда его интерпретируют как «гибкий путь». Это объясняется философией дзюдо — поддаться, чтобы победить. Самбо же русифицированный вариант единоборства, который дословно означает «самооборона без оружия». Самбо и дзюдо — близкие виды единоборств с минимальными различиями: в самбо запрещены удушающие и болевые приёмы на ноги. В дзюдо всё это использовать можно. Практика показывает, что тот, кто занимается одним, хорош и в другом.

После окончания университета Сергей Степанович стал вести секции самбо и дзюдо в НГУ. Сейчас он занимается только дзюдо.

К восьми часам спортивный зал заполняется людьми — пять юношей и две девушки. Ни звонка, ни команды тренера о том, что тренировка началась, не было. Спортсмены следят за временем самостоятельно. Они знают, что надо делать — тренировка начинается с бега. В первые десять минут в зал залетают ещё три человека — опаздывающие.

Прежде чем приступить к тренировке, они кланяются тренеру — своеобразный ритуал, и только потом присоединяются к общему строю.

«По субботам мало человек приходит, добираться тяжело. Много городских ребят у нас

занимаются, а тренировки поздние, в десять вечера заканчиваются. Так они сразу на последние автобусы и бегут. На неделе у нас больше народу приходит», — говорит тренер.

В среднем секцию посещают от десяти до пятнадцати человек. В основном дзюдо занимаются юноши, девушек в команде всего две. У каждого спортсмена свои цели: одни ходят по привычке — раньше занимались единоборствами, другим стал интересен этот спорт в сознательном возрасте, решили попробовать.

«Я несколько лет хотела заниматься боевыми искусствами, ведь это важно — уметь защищать себя. И сейчас я хожу сюда, потому что мне нравится заниматься дзюдо. Кто-то говорит про соревнования, но мне просто нравится тренироваться. Чувствовать, что это борьба, что нужно постоянно быть здесь и сейчас, — рассказывает Елена Михалева. Она — будущий журналист, учится в НГУ. Пришла в секцию месяц назад. — Многие удивляются, когда узнают, что я хожу на дзюдо. Я раньше также удивлялась. Мне все эти разговоры про кимоно, пояса, броски и болевые приёмы из уст девушек казались другим миром. Думаю, сейчас можно найти много людей, которые до сих пор будут удивляться такому увлечению».



Навыки самостраховки

Практически все дзюдоисты бегают босиком, говорят, что так удобнее. Не у всех спортсменов есть кимоно: набор в секцию был несколько недель назад, кто-то не определился, будет ли ходить дальше, а кто-то ещё не успел купить экипировку. Специальная одежда в единоборстве важна — многие броски и техники в борьбе без кимоно невозможно поставить правильно.

«Что-то можно, конечно, какие-то общие вещи, например, броски через бедро, через плечо. В общем, там, где не особо важны захваты за одежду или в партере — борьбе лёжа. Но уже любая специфика и повышение мастерства связаны с одеждой. Поэтому важно достаточно быстро приобрести кимоно, если вы планируете профессионально заниматься дзюдо», — поясняет тренер.

По словам Сергея Степановича, физическая подготовка здесь важна даже для новичка. Конечно, можно прийти и начать заниматься абсолютно с нуля, но для того, чтобы достигнуть реальных успехов, понадобится около пяти лет постоянных тренировок. К тому же с новичками работать всегда труднее — они многое не умеют, где-то им не хватает силы.

Начинается разминка, которая напоминает занятия на школьном уроке физкультуры — вращения телом, ходьба гуськом, растяжка. После появляются совсем другие упражнения: спортсмены имитируют броски через плечо, делают «колесо». Потом «классика» заканчивается. Начинаются сложные элементы.

В зале становится шумно — молодые люди отрабатывают кувырок из положения стоя. Когда они оказываются на полу — громко хлопают по нему ладонями. В дзюдо при падении это важно делать — такой приём самостраховки, вследствие которого падающий борец не получит травму. Помните, как в школе нам обычно говорили, что кувырок надо делать через голову? Здесь другие правила — задействованы плечи.

Кувырки сменяются ходьбой на руках. Большинству это

упражнение не даётся — они падают, поднимаются, снова падают. Те, кто вообще не может стоять на руках, просто проходят по залу. Лишь одному юноше удаётся одолеть весь путь, ни разу не упав.

Все делятся на пары, один берёт напарника за ноги. Так человек на руках должен обойти весь зал. Потом спортсмены меняются ролями. Один юноша держит своего приятеля не за ноги — за кимоно.

«О как! За штаны держишь!» — это замечает тренер.

«А я думал, так и надо. Разве нет?» — удивляется спортсмен.

«Да ты первый за сорок лет, кто догадался так сделать! Надо каждому на штаны ручки пришить, чтобы легче было», — шутит тренер.

Молодые люди улыбаются.

Между упражнениями спортсмены не отдыхают, в перерывах они бегают по залу. Спустя двадцать минут такой плотной тренировки у всех краснеют щёки, а у некоторых спортсменов даже проступает пот.

Философия боя

«Не отдавайте противнику шею! Это самое важное!» — кричит тренер, дзюдоисты в парах начинают отрабатывать захваты и защиту.

Если дать сопернику доступ к шее, то он может провести удушающий приём. Это можно выполнить плечом, предплечьем, отворотами кимоно и даже ногами (самое главное, не пальцами — это запрещено в дзюдо). Вырваться из такого захвата достаточно трудно, кроме того, необходимо ещё и сохранить равновесие, ведь при падении защититься будет практически невозможно.

Болевой захват отрабатывать сложнее всего. У того, кто снизу, одна рука обязательно должна быть свободна. Два хлопка по спине или мату — значит, больно, нужно отпустить. Тренер подходит к каждой паре и исправляет ошибки, говорит, как правильно нужно выполнять приём. И показывает сам.

Когда борьба становится слишком интенсивной, Сергей Степанович подходит к паре и останавливает спортсменов —



лишние травмы у новичков ни к чему.

Чаще всего у дзюдоистов страдают плечи и уши, распространено и сотрясение головного мозга — падать приходится часто. Периодически у спортсменов могут травмироваться мышцы и связки.

«А вы о чём говорите? Упрашиваешь её сдать?» — обращается тренер к Виктории, которая выполняет болевой приём. Вика в ответ улыбается, кивает. Несмотря на такое сложное упражнение, девушки успевают разговаривать на отвлечённые темы.

«Ну, значит, плохо! Неправильно делаешь! Она должна из-за боли сама просить тебя отпустить её», — смеётся Сергей Степанович.

Виктории Канафёвой восемнадцать лет, она учится в НГУ на экономическом факультете. Раньше занималась любительским велоспортом, но всегда мечтала попробовать себя в боевых искусствах: «Для меня дзюдо — это своеобразная философия. Оно учит подниматься

после падения, терпеть боль, быть сильным, терпеливым и сконцентрированным. Я могу видеть свои ошибки, общаться с членами клуба, быть морально и физически выносливой. Эти навыки помогают и в жизни. Спорт и самооборона, на мой взгляд, — это приятный бонус к философии дзюдо».

Виктория хочет подготовиться к соревнованиям и надеется, что возьмёт призовые места. Ну а пока она тренируется и ловит удивлённые взгляды своих знакомых, которые считают, что «борьба не для девушек».

А вот Константин Кайгородцев занимается дзюдо уже второй год. В секцию он пришёл прошлой осенью. До этого в школьное время ходил на самбо, после поступления в университет на экономический факультет решил продолжить заниматься спортом. В НГУ есть самбо, дзюдо и классическая борьба. Классическая борьба Константину не нравится, самбо он занимался в школе. А вот дзюдо было для него новым единоборством.

«Занимался вплоть до закрытия из-за пандемии. Занятия всё это время были закрыты, начались только в сентябре. Дома, конечно, пытался тренироваться, но это всё равно не сравнится с реальными занятиями. Приёмы отрабатывать не было возможности. И когда вот пришёл в сентябре, то сразу почувствовал слабость, да и выносливость стала хуже после лета, после перерыва такого долгого. И сейчас стараюсь вернуться в форму».

Выйти на новый уровень

«С секцией, откровенно говоря, стало всё плохо сейчас, — признаётся Сергей Степанович. — Студентов учёбой придавило, а некоторые ещё и на заработки уходят, хотя семьям помогать. Некоторым ребятам ещё и в город надо ездить. Мне хочется выводить ребят на высокий уровень, но это очень сложно. В Новосибирске нет школ, где могут подготовить хороших борцов. В городе есть только ряд мест для занятий

дзюдо, но почти все они — это просто любительский уровень. Надеюсь, что когда-нибудь новосибирское дзюдо станет сильным».

До конца тренировки осталось совсем немного времени — спортсмены начинают отжиматься, качать пресс и лазать по канату.

Для Константина любые боевые искусства — это в первую очередь воля и неуступчивость. «Если нет возможности победить соперника, который сильнее тебя, то это тренирует неуступчивость, ведь нельзя давать ему повалить себя, победить так просто, — поясняет он. — Боевые искусства сильно укрепляют духовную энергию человека. Кроме того, ещё и приводят в порядок ум. На учёбе сильно грузят, а ты приходишь в зал, тренировки разгружают тебя. И ты уже можешь с новыми силами, со свежей головой учиться дальше».

Из-за пандемии Константину не удалось поучаствовать в соревнованиях. Он готовился к ним в прошлом году, но не получилось. До этого он ездил на соревнования по самбо: «Это был интересный опыт. На моих первых соревнованиях всё было не очень удачно, я сильно волновался. А вот на вторых всё прошло намного лучше, я занял второе место в своей весовой категории. Если в этом году будут соревнования, то буду стараться, чтобы улучшить результат».

Финальное упражнение — «групповой пресс». Один из партнёров встаёт на четвереньки, а другой садится ему на спину. Ногами он обхватывает ноги партнёра и потом начинает качать пресс.

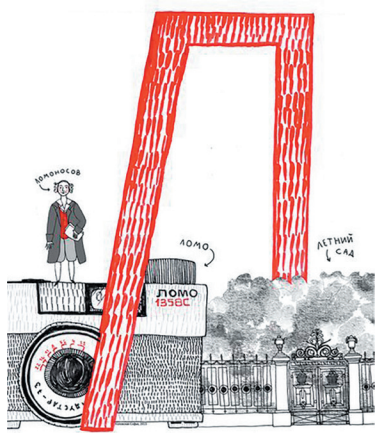
На часах — 22:00. Тренировка закончилась. Спортсмены начинают расходиться: кто-то быстро бежит в раздевалку — боятся пропустить последний автобус. Некоторые, наоборот, очень медленно покидают помещение. Несколько минут на мате посреди зала лежит человек — это Константин. Сегодня он сильно устал. Собрав оставшиеся силы, он поднимается и тоже собирается домой. Зал опустел.



ИДЕЯ, ВРЕМЯ, ЛЮБОВЬ

София Коловская — иллюстратор из Санкт-Петербурга. Аудитория знает её по комиксу «Маленькая гора», группе во «ВКонтакте» One day one sketch и неформальному путеводителю по культурной столице «Петербургский алфавит». В этом году Коловская перевыпустила эту книгу. В новосибирском книжном магазине «Перемен» прошла встреча автора с читателями, где «Росту» удалось поговорить с Софией о том, почему она не рисует котиков, с чего начался её паблик и как бы иллюстратор изобразила 2020 год.

ТЕКСТ: АЛИНА КРАВЧЕНКО
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФИЯ КОЛОВСКАЯ



— Твоя книга «Петербургский алфавит» родилась из выставки. Как ты придумала свой путеводитель?

— В 2014 году лофт-проект «Этажи» устраивал выставку современного творчества. Тогда паблику One day one sketch был всего год, обо мне услышали и позвали поучаствовать. Выставка была про Петербург, я решила упорядочить историю города в рисунках в виде алфавита. Идея неожиданно выстрелила. Кто-то даже забирал буквы с собой, мы тогда не досчитались многих работ.

Проектом заинтересовался издательский дом «Питер». Они предложили напечатать мой алфавит в серии «Неформальный путеводитель», в которой уже вышли путеводители по культовым и значимым местам общепита и каналам, и водным объектам города. У меня было одно условие: отрисую, сверстаю и напишу всё сама. Я добавила к известным ленинградским достопримечательностям свои любимые магазинчики, бары и кафе, знаменитых петербуржцев и локальные факты о городе. Неожиданно для меня эта идея нашла отклик. Скажу сразу, с этого я не заработала миллионы. Книги — не то, на чём можно сделать большие деньги. Хотя «Алфавит» хорошо продавался, но за пять лет он устарел, и когда «Питер» предложил нарисовать новую обложку для переиздания, я решила перепечатать книгу полностью.

— За шесть лет проекта One day one sketch ты нарисовала много историй. С какой идеи ты начинала?

— Я подустала от графического дизайна на бакалавриате, где иллюстрация у нас не поощрялась. Мне хотелось рисовать. На курсах по иллюстрированию, где

преподаватели менялись через несколько дней, я у каждого спрашивала: что нужно, чтобы стать иллюстратором? Мне отвечали: «Нужно рисовать». Окей, буду рисовать каждый день, потому что в рисовании, как и в языках, — нужна регулярная практика. Я придумала челлендж — рисовать каждый день, создала паблик во «ВКонтакте», добавила друзей. Понимала, что они смотрят, и мне неловко не выполнять обещание. Вот уже шесть лет рисую. Не думала, что так долго продержусь.

— На странице «Мои очаровательные дамы» ты выкладываешь скетчи с разными девушками, которые как-то вдохновили тебя. Как ты относишься к анатомическому изображению женского тела?

— Просто люблю рисовать девушек. Это эстетично, это раскачивает навыки изображения анатомии. Я участвовала в поддержке художницы Юлии Цветковой. Не знаю, до какого уровня цензуры или самоцензуры мы должны скатиться, что должно произойти в обществе, чтобы женское перестало рассматриваться как объект. Я не рисую максимально анатомические картинки, в моём стиле это будет смотреться странно, но я понимаю людей, которые так делают, их рисунки не вызывают у меня отторжения.

Это не просто про рисунки, это про сексизм. Закрывать женское тело в рисунках — это попытка удалить женщин из общества, скрыть их значение. Говорить, заявлять, рисовать об этом важно. Для выставки в поддержку Юлии Цветковой я рисовала комикс, где обнажённую девушку закрывают вырезки с комментариями «это порнография», «убери», «закрой». Последняя картинка комикса — просто чёрная панель, девушка скрыта, её нет.

— Что для тебя рисовать неприемлемо?

— Своим творчеством ты голосуешь за что-то, поэтому нужно внимательно выбирать предложения заказчиков. Я не буду рисовать то, что противоречит моим принципам, я не хочу это поддерживать. Не рисую для пропагандистских историй.

«Mail.ru» предложили проиллюстрировать рекламу о возрождении ISQ, я не смогла найти ни одну причину, почему человек должен воспользоваться ISQ, когда есть Telegram, например, и отказалась. Если не понимаешь, зачем это нужно, то лучше не браться за такую работу.

Ещё я не рисую котиков. Меня раздражает повсеместная истерия вокруг них. У меня аллергия, я их

не люблю, и у меня принципиально нет ни одной иллюстрации с котом.

— Есть ли сейчас определённый стиль в изобразительном искусстве?

— Все художественные течения в мировой истории искусства — это фикция. В момент создания художники не причисляли себя к какому-то направлению, если это было не декларировано как кубизм. Направления в искусстве — это ретроспективный анализ: люди спустя век оглядываются на творчество и определяют: «Мм, оказывается, это были фовисты». Может, через десять лет мы поймём, что у нас был за период.

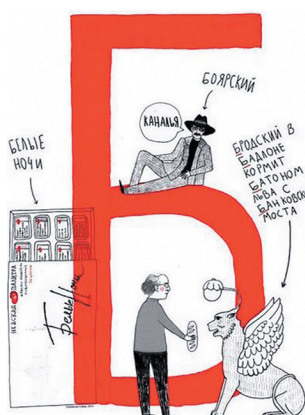
В России популяризируется комикс, раньше этот жанр был стигматизирован. Постепенно люди понимают, что это не только Marvel и DC. Ольга Лаврентьева нарисовала комикс о блокаде «Сурвило».

Столько иллюстраторов, которые делают совершенно разные вещи. Нахожу новых авторов и восхищаюсь, что можно и такую штуку сделать, и из пластилина слепить, и сфотографировать, — и это всё будет иллюстрация.

— Многие твои работы гуляют по Сети, твоё авторское право в безопасности? Сталкивалась с плагиатом?

— В свободном доступе больше трёх тысяч моих изображений, жутких историй с нарушением авторских прав у меня не было. Обезопасить себя от плагиата в интернете можно одним способом — выдохнуть и сказать себе: «Если ты что-то выкладываешь, это может быть использовано». Это же борьба Дон Кихота с ветряными мельницами. Ты, как человек, как творческая единица, незаменим. Ты можешь ещё много чего нарисовать, а люди, которые украли рисунки, не могут. Это твои суперсила и преимущество.

— Ты бакалавр и магистр графического дизайна. Скажи, что нужно, чтобы стать иллюстратором?



— Голосую за высшее образование, даже если оно не связано с иллюстрацией. Знать историю искусств здорово и важно, но главное для иллюстратора — много рисовать. Мой путь нетипичный, я училась на графического дизайнера и умею верстать, поэтому делаю книги сама, такой человек-оркестр.

Нужно понимать, что сейчас у девочки или мальчика из глубинки или из города одинаково высокие шансы пробиться через соцсети. Выход в интернет и фотоаппарат (любой), чтобы выкладывать свои работы, — это стартовая площадка, которой, когда я начинала, ещё не было. Если ты реально хочешь что-то делать, показывай это, на тебя обратят внимание. Можно развивать какую-то локальную тему, это интересно и местным жителям, и людям из других больших городов. Если ты живёшь в далёком регионе в сельской местности и знаешь какие-то интересные и актуальные там штуки, то рисуй про это.

Иногда ты делаешь какие-то вещи, думаешь, что они классные, а выстреливает совсем другое. Ты можешь десять лет делать одно, потом рисуешь какую-нибудь абсурдную штуку, её репостнут, она станет вирусной, и ты проснёшься знаменитым. Это непредсказуемо, и не нужно заикливаться на этом. Просто делай то, что тебе нравится.

— По твоим соцсетям видно, что тебе нравится то, чем ты занимаешься. Считаешь себя успешным иллюстратором?

— Мне кажется, я делаю недостаточно, мне нужно больше. Такой перманентный синдром самозванца. Результат меня может удовлетворить, но это ненадолго. У проиллюстрированных книжек срок полтора года, потом я хочу всё переделать. Это не плохо, значит, за это время я эволюционировала.

У нас менталитетом не принято такое самопозиционирование, странно про себя говорить: «Я популярный, успешный». Мне посчастливилось сделать классные проекты, и я продолжаю развиваться, много для этого работаю. Иллюстрация для меня — работа. Есть заказчик, дедлайны, цель. Мне надо не достичь успеха или обрести популярность, а сделать продукт качественно. Когда делаю личный проект, то тоже не думаю, что он выстрелит и будет супер популярным. Ты это делаешь потому, что не можешь не сделать — настолько хочется чем-то поделиться, у тебя будто горит всё внутри.

— В трёх словах: работа иллюстратора - это?..

— Идея, время, любовь.

— Как в одной твоей иллюстрации выглядел бы 2020 год?

— Это комикс из двух панелей: на первой люди чокаются бокалами в Новый год, радуются грядущему десятилетию, на следующей панели — один человек схватился за голову. Как-то так, с юмором.

«СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ МУЗЕЙНОЕ»

Елизавета Тютюнникова — экскурсовод Музея Новосибирска и голос аудиогuida по Михайловской набережной. Она работает в музее уже три года — со дня открытия филиала на набережной. «Рост» поговорил с Елизаветой об особенностях её работы, значении музея в жизни современного человека и влиянии карантинных мер.

ТЕКСТ: ИРИНА МУРЗИНА
ФОТО: ЕВГЕНИЙ БРУСКОВ

— Что входит в обязанности экскурсовода?

— Функции экскурсовода могут отличаться от музея к музею. Например, я не только провожу экскурсии, но и работаю с методистами — разрабатываю часть материалов самостоятельно, а перед открытием выставок участвую в процессе их создания. В огромных музеях, таких как Эрмитаж, невозможно даже представить, чтобы экскурсовод хоть как-то участвовал в создании выставки. А в небольших городских музеях получается так, что экскурсовод видит весь процесс организации выставочных событий, поэтому нам становится доступна информация, которая недоступна другим, и мы можем поделиться ею с посетителями. Работа получается очень интересная, ведь ты не зачилен только на том, чтобы встретить посетителей и рассказать им тот материал, который написан в методичке. Ты ещё можешь ответить на более глубокие вопросы, которые заинтересуют человека.

— Можно ли стать экскурсоводом без специального образования?

— На профессию экскурсовода в нашем городе не учат. Можно получить специальность музеолога или историка. В музее "На набережной" большая часть сотрудников — с историческим образованием. Знание истории, пожалуй, один из важных аспектов нашей профессии. Для работы экскурсоводом также нужно очень много сопутствующих навыков: актёрское мастерство и большая стрессоустойчивость, знание психологии и умение выйти из конфликтных ситуаций. Стать экскурсоводом без специального образования можно, но для этого надо уметь разбираться в мифах, слухах и реалиях исторической науки.

— Недавно прошла презентация аудиогuida по Михайловской набережной. Почему музей вводит этот формат?

— О создании экскурсионного продукта по Михайловской набережной мы задумываемся с тех пор, как нам передали это здание. И к нам обратилось руководство набережной с просьбой сделать что-нибудь музейное. Обычно набережные — это всегда место притяжения туристов, где тебе, как туристу, всегда предлагают что-то интересное. У нас на набережной пока не очень хорошо развит этот сегмент. До аудиогuida мы разработали «Прогулку по Михайловской набережной», которую устраиваем для горожан и сейчас. Эта прогулка существует не первый год, но она затрагивает только небольшой кусочек набережной, ведь здесь история города только начинается. Но информации много, поэтому за экскурсию в полтора часа всё не



Елизавета Тютюнникова (справа)

расскажешь. А если вести группу дальше, то прогулка затянется на три или четыре часа. Поэтому уже тогда у нас возникала мысль сделать отдельный маршрут, который не касался бы начальной истории города, но шёл бы далеко.

— Какие исторические памятники города вы считаете самыми интересными?

— Вопрос интересности очень индивидуальный. Самый интересный памятник для каждого горожанина свой: самый старый, самый оригинальный... Для меня есть несколько мест, которые я люблю показывать группам. В Академгородке люблю гулять вокруг Института цитологии и генетики и показывать памятник лабораторной мышке. В центре города очень люблю крячковские дома: здание госбанка на площади Ленина, Городской торговый корпус, часовню Николая Угодника, многоквартирный дом.

— Войдёт ли когда-нибудь современная культура города в музей?

— Сейчас мы надеемся, что у нас скоро появится постоянная выставка, концепция которой будет именно о появлении нашего города. А современная история, конечно, собирается нашими сотрудниками, и мы активно работаем с коллекционерами, но мы больше специализируемся на прошлой истории города. Иногда мы проводим вечерние программы, куда приглашаем спикеров, мы постоянно сотрудничаем с модными кофейнями, здесь выступают музыкальные группы и проходят выступления детских домов творчества, приходят педагоги, которые делятся современными взглядами

на преподавание... В таком ключе у нас современная культура города присутствует и вполне приветствуется.

— Интересна сейчас молодёжи история города?

— В головной офис на Советской улице ходят в основном жители близлежащих домов и дети из школ. Когда мы открыли филиал на набережной, ждали, что к нам пойдут школьники, но оказалось, что из-за специфического расположения из бывшей аудитории людей приходило стало очень мало. Тогда мы стали приглашать людей прямо на улице — рассказывали, что мы открылись на набережной. И чаще всего нас спрашивали: «Что? У нас на набережной есть музей?!». Прошло три года, но и сейчас далеко не каждый горожанин знает о том, что здесь есть музей, не говоря уже о том, что далеко не каждый его посещал. Когда мы собирали статистику о посещаемости на мероприятиях и сборных экскурсиях, увидели, что к нам приходят в основном две категории: либо это люди зрелого возраста и пенсионеры — люди советской закалки, которые привыкли ходить в музей и которые любят музеи, — всегда, либо это люди тридцати—тридцати пяти лет — те, у которых только-только подростки дети и которые понимают: «Ребёнка пора вести в музей!».

— Можно ли сказать, что сейчас музей борется за аудиторию?

— Музей всегда боролся за аудиторию как минимум с другими культурными учреждениями. Но если до пандемии музеи по большей части боролись между собой и с филармониями, то в послед-

нее время к конкурентам стали прибавляться ещё и кинотеатры, потому что в кинотеатрах стали транслировать интересные картины — виртуальные экскурсии по музеям, постановки спектаклей или анализы работ знаменитых художников. Теперь городские музеи порой вынуждены конкурировать даже с зарубежными музеями.

— Приходится ли рекламировать музей для привлечения аудитории?

— Сейчас все ушли в онлайн, и у всех есть выбор — пойти посмотреть, например, новую часть «Терминатора» или зайти на сайт городского музея и посмотреть экскурсию. Это уже совсем другое — перед тобой стоит задача, чтобы человек, перед лицом которого маячит афиша третьего «Терминатора» и афиша вашей выставки, подумал: «Зачем мне «Терминатор»? Тут такая интересная выставка, хочу её открыть и узнать что-то об истории своего города». Современные технологии затягивают музеи в эту борьбу за зрителя, приходится искать обходные пути. Это новые реалии, которые музеям тоже приходится включать в свой бюджет. Это понимание, что теперь нужно ещё и оплачивать специалистов по пиару, маркетингу и куче всего остального, ещё пять лет назад музеям это просто не было нужно.

— Как пандемия повлияла на жизнь музея?

— Пандемия подтолкнула наш музей к тому, чтобы активно работать в социальных сетях. Сейчас можно увидеть много видео и информации об истории нашего города именно в наших аккаунтах. Во время пандемии был за-

пущен цикл прогулок-экскурсий. Они строились на отработанных маршрутах, но были более свободными и более неформальными, чем полурасовые экскурсии с глубоким историческим погружением. Посетителей не было — были только экскурсовод и оператор, а горожане могли присоединиться к трансляции в прямом эфире. Таких прогулок у нас вышло около десяти, они привлекли новых подписчиков. Когда мы открылись, у нас было жёсткое ограничение — одновременно в музее могли находиться только пять посетителей. Мы понимали, что это полное отсутствие экскурсий, тогда у нас возникла идея, которую мы потом успешно осуществили, — мы сделали несколько аудиогидов по действующим выставкам, чтобы не оставлять интересующихся посетителей совсем без сопровождения.

— Музей Новосибирска сотрудничает с иностранными музеями?

— Наш музей принимает участие в международных конференциях. В 2018 году мы получили премию за свой проект «Новосибирск город — музей». Думаю, это был самый грандиозный международный проект за последние годы.

— Как сейчас развивается этот проект?

— Ежегодно мы выпускаем больше десяти поездов-музеев в метрополитене, у нас работают четыре огромные выставочные площадки на улицах, а после выхода с карантина у музея появилось десять совершенно новых экскурсий, и спрос у горожан на них очень вырос — все засиделись по домам.

«САМИ ВИНОВАТЫ»



Сначала всё было хорошо. Потом он начал меня обнимать, потянул в кусты, попытался поцеловать, но я вырвалась. Мы поговорили, сгладили этот момент и пошли на детскую площадку.

Он снова завёл меня в кусты, где стояла лавочка. Вот тут всё началось... Парень сел на лавку, а я стояла. Он сильно прижал меня к себе и пытался поцеловать, начал трогать везде под платьем. Посадил меня на колени. Я пыталась встать, но он крепко прижал к себе. Тогда я почувствовала, что он возбуждён, мне стало неприятно, я вырвалась и убежала домой.

Всю дорогу до дома у меня было ощущение, что я грязная. Мне очень хотелось помыться. Сейчас понимаю, что это оказало на меня влияние, потому что мне до сих пор сложно идти на телесный контакт, я уже молчу про то, чтобы кого-то поцеловать».

Кристина, 19 лет

«У меня есть дядя, альфонс тот ещё. Когда мы с кузеном были маленькие, он с нами часто играл. Нам было здорово, потому что дядька весёлый и не без харизмы. Но вот мы выросли, всем по 16-18 лет, а дяде под полтинник. Встретились на общем празднике.

Дядя достаточно сильно выпил и позвал меня поговорить. Сначала всё было хорошо, мы говорили о будущем, о родителях, а потом он спросил у меня про парня. Тогда я была одна. Затем последовали вопросы о том, сколько раз и с кем я целовалась, как часто я пью и хожу на тусовки. Мне это не показалось чем-то странным, потому что в детстве мы с дядей часто сплетничали, и я точно знала, что он никому ничего не скажет. А потом вопросы зашли не туда.

Он начал спрашивать о сексе, был ли он у меня. Я сказала правду, но он не поверил. Сказал что-то вроде: «Да ладно тебе, я никому не скажу, это ведь так приятно и хорошо». Я поняла, что пора валить, потому что я уже не восьмилетний ребёнок, а он уже не мой дядя. Он сказал, что глубоко

О сексуальных домогательствах в России говорить не принято. Жертвы стараются как можно быстрее забыть о случившемся, поэтому не принимают никаких мер. Согласно исследованию Фонда общественного мнения, 24% опрошенных считают, что сексуальные домогательства в нашей стране бывают часто, 36% — редко. Слышали же о домогательствах от знакомых пятая часть россиян. «Рост» записал истории молодых людей, которые столкнулись с харассментом, и поговорил с юристом Рамином Алиевым о том, какие действия законодательство причисляет к сексуальным домогательствам и можно ли предотвратить приставания.

ТЕКСТ: ДИАНА ДЖАФАРОВА
ФОТО: ДИАНА ДЖАФАРОВА

Алина, 19 лет

«Мне было 16 лет. Это было лето. Я ждала свою подругу на остановке. Одета была обычно: джинсы, футболка, ничего такого. Ко мне подошёл пьяный мужчина, хотел познакомиться. Это было очень навязчиво. В какой-то момент мужчина попытался притянуть меня к себе, я начала отбиваться. Отошла от него — он пошёл за мной. Побежала — он стал догонять. Все смотрели и просто проходили мимо, кто-то наблюдал за происходящим, всем было пофигу. А меня просто трясло от страха, потому что куда бы я ни пошла, он шёл за мной. В итоге я забежала в метро, подошла к охраннику и сидела рядом с ним. Мужчина перестал преследовать меня.

Когда тебе 16 лет, ты ничего не можешь сделать против взрослого пьяного мужика. Через какое-то время я успокоилась, встретилась с подругой. Когда возвращалась с прогулки, мне нужно было подождать своего отца на остановке. Там стояла компания выпивших парней. И больше не

было никого. Эти парни меня даже не трогали, но после того, что произошло днём, меня просто начало трясти, я зарыдала.

Это чувство страха не покидало меня несколько дней. И сейчас этот небольшой опыт поставил в моей голове какую-то преграду. Когда я вижу незнакомого

не обращал. Это продолжалось полгода.

И вот как-то я иду вечером со школы домой, снова прохожу мимо этого киоска. Там рядом детская поликлиника. Он меня спрашивает, могу ли я ему помочь? И зовёт на крыльцо поликлиники. Мне это не казалось опасным,

Он начал раздеваться, хватать меня за ноги. А комната была метра на полтора, очень маленькая. В итоге он полез целоваться, я ударил его по переносице. Дверь мне пришлось выбить ногой (она была довольно старой). Я выбежал. Потом старался обходить это место стороной. Я никому из взрослых



Все смотрели и просто проходили мимо, кто-то наблюдал за происходящим, всем было пофигу. А меня просто трясло от страха, потому что куда бы я ни пошла, он шёл за мной.

мужчину, который приближается ко мне с какой-то целью, то сразу появляется страх».

Андрей, 18 лет

«Мы учились во вторую смену. Я возвращался со школы, было довольно людно, уже темнело. Недалеко от школы мужчина продавал фрукты. Каждый раз, когда я проходил мимо, он говорил мне какие-то фразы типа: «Эй, красавчик». Я на это внимания

потому что поликлиника — людное место. Что может случиться у поликлиники?

Я, тогда четырнадцатилетний ребёнок, поднялся на крыльцо, он позвал меня в какую-то небольшую комнату. Мужчина попросил помочь что-то вытащить, я подошёл, а он затолкнул меня в эту комнату и закрыл дверь. И всё, посыпались фразы из серии: «Ты такой красивый», «У меня уже давно не было» и подобные не очень приличные предложения.

не рассказывал об этом, не знаю почему. Потом у меня года два было очень странное отношение к сексу, каждый раз всплывала эта ситуация».

Катя, 20 лет

«Летом, когда мне было 15 лет, знакомый позвал меня гулять. Он был старше на два года. В целом, наверное, виновата сама, но я не ожидала, что такое может сделать знакомый человек.

уважает моего отца и, если бы я не была его дочерью, он бы со мной переспал. Я пыталась уйти, говорила, что меня мама зовёт, но он не отпускал меня, настаивал поехать к нему. И это всё в одном здании со всеми родственниками и моими родителями.

В итоге вышел покурить мой папа с друзьями, и я под шумок свалила. Никому говорить про это не стала, потому что это спровоцировало бы большой конфликт в семье».

Что такое домогательства и какими они бывают?

Домогательства — это поведение или действия, нарушающие личные границы человека. Они могут быть прямыми и косвенными. К прямым домогательствам относится физический контакт, то есть попытки схватить, ущипнуть, прижать, поцеловать и прочее. Косвенные домогательства выражаются в словах: в оскорблениях, ехидных высказываниях, замечаниях, грубых шутках, угрозах, запугиваниях и шантаже.

Первый тип нарушения личных границ в России самый распространённый. Большинство людей попросту не обращают внимания на косвенные домогательства — пропускают их мимо. Увы, под угрозой сексуального домогательства может оказаться любой человек независимо от пола или возраста, а последствия такого харассмента тяжелы как физически, так и психологически.

Клинический психолог Александр Винокуров уверен, что жертвой домогательства может стать каждый: «От угрозы насилия или домогательства не может быть никто защищён, это правда. Мы не отвечаем за поступки

что за домогательства до несовершеннолетних можно давать более жёсткие сроки».

Как доказать факт домогательства?

Если вас домогались, то после происшествия нужно сразу идти в полицию или прокуратуру. В идеале необходимо сохранить одежду, в которой человек подвергся насилию (её потом надо сдать на экспертизу). В полиции можно обратиться к любому сотруднику — они обязаны принять заявление о домогательстве, провести проверку и в случае установления факта домогательства возбудить уголовное дело.

Факт домогательства реально доказать практически всегда. Если говорить о косвенных доказательствах, то это могут быть любые письма, сообщения, фотографии, звонки, свидетельские показания. Доказать наличие насильственного физического контакта не так просто. Необходима комплексная проверка. Это очень долгая работа: проводится судебно-медицинская экспертиза, экспертиза одежды, экспертиза бумажных доказательств и голосовая экспертиза. Такое

уравновесить права обеих сторон, чтобы никто не пользовался законом в корыстных целях.

Как оставаться в безопасности?

От домогательств никто не может быть застрахован. Рамин Алиев предлагает два правила, следуя которым вы уберёжете себя от подобных ситуаций.

Правило № 1

Как говорил философ Омар Хайям, пить вино — это не зазорно, если знать четыре правила: где, с кем, когда и сколько. Если вы физически находитесь в каком-то месте или обществе, вы всегда должны задавать себе эти четыре вопроса и анализировать ответы.

«Где?» — это может быть какой-нибудь подвал или уютный дом близкого вам человека. Вероятность стать жертвой увеличивается в незнакомом месте.

«С кем?» — вы впервые увидели человека и идёте с ним на тусовку, или вы приходите в гости к человеку, которого давно знаете и которому доверяете. Разница большая, незнакомых людей лучше опасаться. Однако есть случаи, когда люди были знакомы годами, а домогательство зависело от «где»,

то в нём находиться не нужно. А если уж находитесь, то сразу подумайте о последствиях и найдите возможность покинуть его как можно быстрее.

Правило № 2

Не стоит забывать про внешний вид и поведение. Если на вас откровенная одежда, многие могут воспринять её как автоматическое «согласие». Тут лучше обезопасить себя заранее — если надумали поздно вернуться домой, лучше заказать такси. Перцовый баллончик в сумке тоже не будет лишним.



Наше общество привыкло жить по принципу «сами виноваты». Многие часто в случившихся событиях винят жертву, а преступник остаётся безнаказанным. По

буржуазии»: последним выгодно сливать ненависть людей на кого угодно — женщин, геев, темнокожих, верующих и т.д. Перекладывание вины на жертву отвлекает людей от реальных проблем.

За помощью к специалисту обращаются далеко не все жертвы домогательств. «Это зависит от обстоятельств и самой личности, — утверждает психолог. — Зачастую жертва не может обсудить произошедшее даже с самыми близкими людьми». Однако отсутствие выхода эмоций, постоянный контроль слов из-за страха проговориться, борьба с навязчивыми мыслями и воспоминаниями сделают только хуже. Александр Винокуров считает, что прийти за советом к психологу всё-таки стоит, чтобы избежать проблем с ментальным здоровьем.

К домогательствам в российском законодательстве относятся крайне негативно. Виновных при установлении реального факта лишают свободы. И у преступника появляется уйма свободного времени, чтобы задуматься о своих действиях. Вот только задумается ли? Так что будьте осторожны и не бойтесь обращаться за помощью.



От угрозы насилия или домогательства не может быть никто защищён — это правда. Мы не отвечаем за поступки других людей, не можем их контролировать, но можем на них влиять. Насильник, возможно, сам был жертвой, он несёт груз травмы и отыгрывает его таким деструктивным образом.

других людей, не можем их контролировать, но можем на них влиять. Могу добавить, что насильник, возможно, сам был жертвой, он несёт груз травмы и отыгрывает его таким деструктивным образом».

Существует ли закон против домогательств?

За сексуальное домогательство можно попасть в тюрьму по 133-й статье УК РФ — «Понуждение к действиям сексуального характера». Эта статья делится на две части: в первой речь идёт о совершеннолетних гражданах. В этом случае домогательства наказываются лишением свободы до двух лет. Вторая часть касается только несовершеннолетних граждан. Здесь наказание более серьёзное — лишение свободы на срок до пяти лет.



Как показывает судебная практика юриста Рамина Алиева, виновных, мягко говоря, недолюбливают как в суде, так и в тюрьмах. Сами сроки лишения свободы юрист считает неоправданными: «Это преступления, которые должны относиться к категории тяжких, а относятся к категории средних. За тяжкие преступления виновный может получить срок от пяти лет. Я же считаю,

сложное расследование нужно для того, чтобы не допустить обмана со стороны потерпевшего.

Если вам поступали непристойные предложения, но никаких доказательств не осталось, полиция вынесет постановление об отказе в возбуждении уголовного дела. На одних словах доказательная база не строится. Здесь, по мнению Рамина Алиева, законодательная база провисает, но сделано это для того, чтобы

«когда» и «сколько».

«Когда?» — днём или ночью. Днём, в большинстве случаев, о домогательстве можно и не думать. Но если вы ночью находитесь неизвестно где и с кем, то нужно понимать, что о безопасности не может идти речи.

«Сколько?» — тут можно говорить как о спиртном, так и о времени нахождения в каком-либо обществе. Если общество изначально недоброжелательное,

мнению психолога Александра Винокурова, это происходит из-за ряда социологических, политологических и экономических проблем. Люди придерживаются убеждения «человек человеку — волк». Но ситуация была бы иной, если бы общество жило по принципу «человек человеку — друг, брат и товарищ». Проще говоря, такое отношение друг к другу вызвано «незримой войной пролетариата и

Городская служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» — (383) 204-90-95.

Единый общероссийский номер детского «Телефона доверия» — 8-800-2000-122.



КАК НЕ РАЗРУШИТЬ ВЕРУ В СЕБЯ

Некоторые люди недооценивают свои достижения и списывают всё на удачу. Им кажется, что окружающие напрасно восхищаются их работой. Подобные мысли посещают людей, у которых присутствует синдром самозванца. Не стоит думать, что этот «недуг» свойственен меньшей части человечества. В последнее время с такой проблемой сталкиваются всё больше и больше людей. Даже голливудские актёры — Том Харди, Эмма Уотсон, Натали Портман, Кейт Уинслет и другие — периодически отмечают, что им кажется, будто они притворяются, а не играют. О том, что такое синдром самозванца, почему он возникает и стоит ли его бояться, «Рост» поговорил с клиническим психологом Александром Винокуровым.

ТЕКСТ: ДИАНА ДЖАФАРОВА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Синдром самозванца — это психологическое явление, при котором человек обесценивает свои успехи, ссылаясь на везение. Термин впервые упомянули в своей статье американские учёные-психологи Паулина Клэнс и Сюзанна Айнс в 1978 году.

Изначально считалось, что этому синдрому больше подвержены женщины в силу существования гендерного неравенства. Для мужчин все дороги были открыты, а женщины боялись выделяться на их фоне. Например, ученицы «раздельных» школ считали себя более успешными, чем ученицы обычных, смешанных школ, которые, наоборот, сомневались в своих силах.

Более поздние исследования показали, что синдрому самозванца подвержены не только женщины, но и мужчины. Учёные считают, что синдром может быть обусловлен разными причинами: его связывают и с отношениями в семье, и с личными качествами человека, и с культурными установками. Синдром самозванца не заболевание, его рассматривают как аффективное состояние, которое может появляться внезапно и лишь на некоторое время.

Нет точной статистики того, какие люди больше подвержены этому недугу, но некоторые психологи утверждают, что около 70% населения во всём мире время от времени становятся его жертвами. Интересно, что часто с синдромом самозванца сталкиваются достаточно успешные люди, у которых, на первый взгляд, нет проблем с уверенностью в своих знаниях и компетенциях.

Из-за чего развивается синдром самозванца

Синдром самозванца может развиваться с детства, такому поведению ненамеренно учат родители. Например, ребёнок нарисовал картинку, чтобы всех порадовать, а ему сказали: «Что это за мазня?»

Бывают и такие ситуации: ребёнок усердно трудится, а родители и окружающие хвалят его совершенно за другие «заслуги». Например, вместо того, чтобы оценить победу ребёнка на олимпиаде по математике, мама и папа говорят ему о том, какой он красивый. Но слишком часто и сильно хвалят ребёнка даже за реальные заслуги тоже не стоит. Так он попадает в ситуацию успеха и начинает считать, что все его действия должны заканчиваться удачно. Когда такой ребёнок становится взрослым и выходит в большой мир, где рядом нет родителей, которые всегда хвалят, и у него что-то не получается, он начинает думать, что пошёл не туда, выбрал не ту профессию.

Но основная причина, из-за которой появляется синдром само-

званца, — перфекционизм. Это черта личности человека, которая заставляет его постоянно стремиться к совершенству. Как следствие, возникают повышенные требования к себе, что приводит к стрессу из-за несоответствия своему идеалу.

Клинический психолог Паулина Клэнс разработала шкалу Clance IP, чтобы помочь людям разобраться, подвержены ли они синдрому самозванца. Тест состоит из двадцати вопросов, которые оцениваются по пятибалльной шкале. Советуем вам пройти этот тест, чтобы точно знать, на какой стадии синдрома вы находитесь. Возможно, у вас его вообще нет, но вдруг всё слишком запущено, и уже пора обратиться к психологу.

Признаки синдрома самозванца

Психолог Паулина Клэнс описала шесть признаков синдрома самозванца, которые также помогут вам разобраться в себе, если вы уже

среди них, либо худший.

Возможности супергероя. Вы думаете, что любое задание реально выполнить идеально, вне зависимости от условий и обстоятельств.

Страх неудачи. Вы боитесь совершать ошибки и показаться смешным. Из-за неудач усиливается тревожность, что приводит к постоянному чувству вины. Даже самые мелкие ошибки приводят вас к тревожному состоянию.

Отрицание собственной компетентности, обесценивание похвалы. Свой успех вы списываете на внешние факторы. Похвала для вас не имеет значения. Вам кажется, что это лишнее, из-за чего вы всеми силами отрицаете свои достижения.

Страх и чувство вины, связанные с успехом. Вы ждёте успеха и переживаете о негативных последствиях.

Паулина Клэнс утверждает, что для установления синдрома самозванца достаточно выявить

мы можем сомневаться, как поступить в той или иной ситуации, а после этих чувств не испытываем. Но если вы понимаете, что эти мысли становятся навязчивыми и долго вас не покидают, стоит задуматься. Эти симптомы могут быть опасными, но не в рамках синдрома самозванца. Например, они могут стать предпосылкой к депрессии.

Как избавиться от синдрома самозванца

Если вы понимаете, что склонны к такому синдрому, то Александр Винокуров предлагает три способа профилактики.

Включите критическое мышление. Сначала нужно понять, есть ли у вас подобные идеи. Сложно подвергать свои мысли критике, мы привыкли верить себе, но эта вера мешает человеку с синдромом самозванца выявить проблему. Если научиться сомневаться в своих мыслях, вести диалог с ними, опровергать их, приводить доказательства, то можно переходить к следующему этапу борьбы с синдромом самозванца.

Измените мысли, эмоции или поведение. Американский психотерапевт Аарон Бек в 1967 году разработал когнитивную терапию. Он утверждал, что всё держится на мыслях, эмоциях и поведении: «Человеческие мысли определяют его эмоции, эмоции обуславливают соответствующее поведение, а поведение формирует наше место в окружающем мире».

Если изменить хотя бы один из этих компонентов, то изменятся и два других. Например, когда человек перестанет думать, что он неудачник, и найдёт подтверждение своим навыкам, тогда и его эмоции станут другими. А если у него изменятся мысли и эмоции, то человек станет более уверен и менее скован — изменится поведение. Эта схема универсальна и применима к чему угодно.

Если сложно работать с мыслями, то можно попробовать сделать акцент на эмоциях. Либо заострить внимание на поведении — делать то, что обычно, но по-другому. Это тоже влияет на мысли.

Работайте с дыханием. Чтобы привести мысли в порядок, достаточно изменить дыхание. Если дышать грудью, то человек становится более активным и возбуждённым — грудное дыхание активизирует симпатическую нервную систему. Но если попробовать дышать диафрагмой, то вы автоматически успокаиваетесь — начинает работать парасимпатическая нервная система.

Синдром самозванца может привести к серьёзным психологическим заболеваниям, например, к депрессии или другим психологическим расстройствам. Чтобы этого избежать, не стоит заниматься самолечением, лучше обратиться за помощью к специалисту.



заподозрили что-то неладное.

Цикл самозванца. Этот симптом проявляется в двух этапах: на первом этапе человек испытывает тревогу или прикладывает слишком много усилий для достижения цели, на втором — уходит в прокрастинацию и уже в последний момент прикладывает усилия для достижения цели. В любом случае в конечном итоге вы начинаете думать, что получили что-то благодаря везению, а не собственному труду.

Потребность быть особенным. Вы сравниваете себя с окружающими, считая, что либо вы лучший

всего два признака. Но сегодня мы можем подвергнуть сомнению утверждение специалиста: кто не сомневался в своих силах, кто не чувствовал неуверенность в своих действиях?

Психолог Александр Винокуров считает, что испытывать страх, стыд, тревожность и вину — это нормально: «У семи миллиардов людей — миллиарды мыслей, и если мы начнём эти мысли группировать по симптомам, то можно какой угодно диагноз поставить».

В нормальном состоянии все наши страхи и сомнения имеют временный характер: например,

АРЕГ ТАДЕВОСЯН: «Я ЗА ЛЮБОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

В центре неформального образования — идея равноправия ученика и учителя (тренера). Сегодня такой вид обучения всё чаще применяется во многих образовательных проектах. Недавно в Новосибирской области прошёл форум «PROрегион», тренинги которого тоже были построены на принципах неформального образования. «Рост» поговорил с тренером форума «PROрегион», популяризатором неформального образования в Армении и президентом Национальной команды тренеров Арегом Тадевосяном о том, как он пришёл к этому типу обучения, чем оно его привлекает и по какому принципу он выстраивает свои тренинги.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ЗУБОВА

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЭКСПЕРТА

Про романтическое знакомство

История нашего знакомства с неформальным образованием романтическая. Случилась она на втором курсе — я учился на биолога в Ереванском государственном университете. Тогда считал, что студенческие союзы, советы, отряды и другие неформальные объединения — это всё для неудачников. *(Смеётся.)* Однажды мне понравилась девушка, которая состояла как раз в студсоюзе, поэтому я решил тоже туда пойти. Пришёл и застрял. *(Смеётся.)* Тогда я понял, что неформальное образование — это способ изменить систему обучения. Так и получилось, что сейчас моя деятельность уже 27 лет связана с неформальным образованием — занимаюсь его популяризацией в Армении.

Я читал различные научные статьи, политические документы и другие бумаги — это составило 30% моих знаний в этой области, оставшиеся проценты — это опыт, но развитие ему дала теоритическая часть, то есть все изученные бумаги.

Про неформальное в формальном

Лично мне не нравилось обучение в школе, в университете же я толком не учился. *(Смеётся.)* Мне кажется, что сегодня как никогда актуально неформальное образование, оно должно быть во всех учебных программах.

Раньше взаимоотношения преподавателей и студентов строились на том, что первые обладали монопольной информацией, которая делала обучение чем-то особенным и важным. При этом преподаватели и учителя находились на несколько ступеней выше по статусу, в отличие от студентов. Сейчас же вся информация есть в кликовой доступности, поэтому вполне уместен процесс изменения коммуникации между учителями и учащимися. Сейчас молодое поколение знает больше, ему тоже есть чему научить старших. И неформальное образование как раз открыто к этому — взаимному обучению, это становится хорошей мотивацией для студентов. Согласитесь, в ситуации, когда каждый человек может дать тебе что-то новое, учиться намного

интереснее. Неформальное образование помогает раскрыть человека.

Но лично я за последние два года понял, что неформальное образование — это реакция на проблемы формального образования. Сейчас даже в некоторых школах всё смешалось, поэтому противостояния как такового нет. Поэтому я за любое образование, за его продвижение в целом.

Про собственный выбор и ответственность

Бывает, что родители выбрали человеку профессию и отправили учиться. В таких случаях не всегда можно свыкнуться с таким положением дел. Если кому-то не нравится что-либо, то не надо этого делать. Нужно как можно скорее уходить оттуда и делать то, что вам нравится. Нужно привыкнуть к тому, что мы вольны делать то, что хотим.

Уже давно стали популярны различные вебинары и семинары в Сети. Большая часть таких обучений — это развод, потому что люди берут огромные деньги за то, что можно узнать за небольшую сумму. Тут есть такой момент, да, очень много информации можно найти в интернете, но если это есть в интернете, то не значит, что есть у человека в голове. И даже если аферист помог вам усвоить эту информацию, то деньги были отданы не зря.

Я вообще придерживаюсь того, что обучение должно быть платным. Почему? Если у человека есть материальные возможности для обучения, то это же отлично! Человек приложит максимум усилий, чтобы оправдать вложенные деньги. Если же нет финансовой возможности, но обучаться хочется, тогда можно и бесплатно.

Про тренинги и подходы

Многие ученики после моих тренингов развиваются и сами становятся неформальными тренерами. Это очень хорошо! Значит, опыт и знания будут передаваться достаточно быстро.

При подготовке к тренингу я по максимуму соблюдаю все правила неформального образования, но есть моменты, когда нужно от них отходить. Также не верю в конструкции идеального выступления, потому что всё



может измениться в процессе. При коммуникации с группой меняется 40% того, что я задумал. Это показывает, как из чего-то уже готового можно вынести ещё новую информацию.

Мои занятия часто воспринимаются скептически, для этого я начинаю тренинги с небольшого интервью: участники разбиваются на группы и придумывают вопросы, а потом задают их нам, тренерам. Такой способ позволяет узнать, достаточно ли мы квалифицированы для их обучения. Обычно, когда люди вникают в суть и отвечают на вопрос «что это изменит?», то они сами становятся заинтересованы.

При общении с людьми на тренингах существует равнобедренный треугольник, углы которого — это знания, навыки и подход. Это ориентир, на котором я заостряю внимание при занятии.

Не избежать во время занятий и замкнутых людей, и конфликтных ситуаций. В первом случае нужно создать комфортную атмосферу для раскрепощения человека, во втором же — решить конфликт здесь и сейчас. В общем, роль тренера заключается не только в обучении.

Вообще, каждому тренеру необходимо научиться «читать» людей, так проще будет работать. Но для этого нужно пройти через

общение с большим количеством учеников.

Про живое общение и личные проекты

Если перечислять все мои проекты, то не хватит и двадцати листов. *(Смеётся.)* Но могу поделиться с вами сейчас сотрудничеством с IT-компанией, вместе с которой разрабатываем максимально удобную образовательную платформу. Ещё мы с командой проводим различные экспедиции в разные точки мира. Состоялось уже 50 выездов. Откуда это всё можно узнать? *(Смеётся.)* К сожалению, информация о нашей деятельности передаётся пока что по сарафанному радио, потому что мы только занимаемся разработкой информационных сайтов, соцсетей и так далее.

Недавно закончился форум «PROрегион», на котором я третий год был тренером. И это, кстати, мой любимый форум, потому что, во-первых, он дал мне возможность посетить Новосибирск, во-вторых, туда приезжают классные ребята, с которыми комфортно работать. В этом году, правда, всё прошло онлайн, но получилось лучше, чем я мог себе представить.

Вообще, я считаю, что онлайн не может заменить живого человеческого общения. Из-за этого теряется эффективность,

да и вообще я не чувствую через монитор людей так, как в жизни. Если на тренинге у меня из груди будто идут энергетические линии, которые соединяются с каждым сердцем в комнате, то здесь я чувствую барьер. Сейчас многие говорят про социальную дистанцию. Мне не хочется её соблюдать, даже если я не знаю человека. С дистанцией теряются контакт и связь между людьми.

Про команду и доверие

Мне повезло с командой. Я работаю с замечательными людьми. Мы как единый организм. Очень комфортно, когда на твои ещё не заданные вопросы уже дают ответ. Вот это взаимопонимание во многом улучшает работу. Для меня в работе важно, чтобы были те, кто доверяет мне. Если вы знаете, как найти подход к людям, то можно быстро добиться такого отношения.

На самом деле, я сейчас стараюсь работать только с комфортными для меня людьми. Многие стали мериться опытом, доказывать, что они лучше. Не вижу в этом смысла, если мы делаем одно дело. На тренингах я могу работать в команде, но бывают моменты, когда работать комфортно одному. Всё это в зависимости от тренинга.

НОВЫЕ БУКВЫ

Работники ЗАГСов отмечают, что с каждым годом людей, желающих сменить своё имя, фамилию или отчество, становится больше. Люди думают, что таким способом можно повлиять на свою судьбу, оборвать связи с близкими или самореализоваться. «Рост» поговорил с молодыми людьми, которые сменили свои инициалы, о тонкостях жизни с новыми буквами в паспорте и причинах такого «перехода».

ТЕКСТ: САХИЛЬ АЛИЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИЗ АРХИВА ГЕРОЕВ
И ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Барбара Морриган,
25 лет
Звали: скрывает

«У меня было довольно редкое имя, я его не меняла, просто выбрала более интернациональную версию. Фамилия была обычная, вроде как по происхождению дворянская, но на деле просто слово с двумя фонетическими исключениями. Из-за этого я и решила её поменять. Каждый раз приходилось кому-то диктовать по буквам, что пишется через «а», через «ы», а не через «о» и «и». Ещё мне не хотелось ассоциировать себя с этой фамилией, потому что она принадлежит мужчинам моей семьи. Они не сделали для меня ничего хорошего, и я не понимала: почему должна носить их какую-то родовую принадлежность? Я даже от отчества избавилась. В иноязычном мире отчество не используется, а я планировала жить за границей (сейчас Барбара живёт в Варшаве. — Прим. «Роста»).

Окончательно решила сменить имя, когда переехала в Польшу,

вызывало много мелких неудобств.

Ещё для меня идеологически важно было сменить имя, которое ассоциируется с крещением. Я хотела максимально порвать любые ниточки, которые могли бы меня связывать с христианством. Не нашла способов, которые официально заявлены церковью, кроме как отлучение за какие-то проступки, поэтому выбрала такой путь.

Фамилию я выбрала себе ещё лет в 14-15, когда увлекалась кельтской мифологией, Морриган — так зовут богиню войны. Мне кажется, я была пафосным подростком, который думал: «О-о-о богиня войны», а выросла пацифистом и антимилитаристом, но ношу именно такую фамилию. Мне кажется, Барбара Морриган звучит классно и фонетически сочетается.

У меня была целая история с родными. Я хотела сменить всё ещё в 18 лет, но мама закатила истерику, семья начала шантажировать, оскорблять, говорить, что я всех смертельно обижу. Тогда у них были материальные возможности на меня давить, поэтому я отступила и не стала ничего менять. Сделала это позже. Родители в итоге смирились, не было особо никакого негатива, когда я повзрослела.

Друзья до сих пор называют по-старому, меня это никак не задевает. Главный плюс — нигде не палится моя настоящая национальная принадлежность, поэтому не возникает лишних вопросов.

Из минусов — пришлось менять почти все документы, из-за чего я

ввёл мои данные со старым именем. Билеты нельзя было поменять, пришлось покупать заново.

Думаю, также могут возникнуть проблемы с наследством, с аттестатами школьными. Но ничего страшного в этом нет, есть же свидетельство о перемене имени, его можно приложить к важным документам. Я, например, его прикладывала, когда делала визу в Великобританию, и всё прошло спокойно».



Алиса,
20 лет
Звали: Елизавета

«Сейчас я живу и дышу полной грудью с новым именем. Я счастлива, что вообще есть возможность сменить его, потому что всю жизнь ненавидела своё настоящее имя, мечтала скорее избавиться от него. С 14 лет я знакомилась с людьми и представлялась Алисой, в соцсетях была та же история.

Почему именно Алиса? Не знаю, когда создавала страницу во «ВКонтакте», остановилась на этом имени. Мне казалось, оно звучит красиво, в какой-то степени волшебно, и очень мне идёт.

принять меня такой, другие — поддержали. Одна из них — это моя тётя, с ней у нас наиболее тёплые и дружеские отношения. Друзья и одногруппники никогда не попрекали меня этим, не издевались, наоборот — я нашла у них поддержку и понимание.

Когда живёшь уже довольно долго с осознанием нового имени, привыкаешь к нему. Тяжело слышать реальное имя, оно кажется мне чуждым.

Анализируя свою ситуацию, могу сказать следующее: сейчас я действительно чувствую, что живу новой жизнью. Появились уверенность в себе, принятие самой себя и, наконец, освобождение от чувства стыда за своё имя. Я чувствую себя свободной и просто кайфую от ощущения новой себя. Я рада, что такое событие произошло в моей жизни».



Каталина Викторовна Винитинская,
24 года
Звали: Екатерина Матвеевна Пятигорская

не нравилось — ассоциировалось с ним. Я взяла фамилию-отчество от другого мужчины мамы, который жил с нами недолгое время. Мне нравится, как оно звучит, да и придумывать от балды не хотелось. А вот имя выбирала долго. Думала об этом лет с 12, наверное. Долгое время хотела быть Богданой, а в старших классах познакомилась с девушкой Алиной. Она мне очень нравилась, была каким-то женским образцом для меня.

Но имя Каталина как-то случайно придумалось, когда пришёл день нести документы в ЗАГС. Я завтракала с мамой и рассуждала, что кардинально менять имя не хочу, нужно что-то среднее между Катей и Алиной — получилась Каталина. Ни разу не пожалела за 4 года о таком спонтанном решении.

Единственным недовольным человеком среди моих близких оказалась моя бабушка. Три года слушала, что она не одобряет и не принимает смену имени. Из-за этого даже появилось небольшое чувство вины. Только несколько месяцев назад бабушка согласилась, что это моё право — решать, как меня будут звать. Остальные родственники отнеслись спокойно. Мама и брат поддержали и моментально переключились на новое имя.

Дома, понятно, многие меня также Катей зовут, но за его пределами представляюсь полным именем. На вопросы: «А как сокращать?» отшучиваюсь, что можно по имени-отчеству. Обычно комплименты делают, спрашивают, откуда такое имя.



Сейчас я действительно чувствую, что живу новой жизнью. Я чувствую себя свободной и просто кайфую от ощущения новой себя. Я рада, что такое событие произошло в моей жизни.

здесь со старым именем было намного тяжелее жить. Никто не понимал, как писать его, всё время делали какие-то ошибки, это

один раз столкнулась с проблемой: купила себе авиабилеты на сайте, а аккаунт был зарегистрирован на старое имя, сайт автоматически

После смены имени близкие разделились на два лагеря: одни яро против, не могут

«Я не хотела носить фамилию-отчество отца, который давно ушёл из семьи, да и имя никогда

Друзья тоже быстро привыкли. Имя я меняла перед поступлением, но на втором курсе рассказала одногруппникам, что меняла

— НОВАЯ ЖИЗНЬ



Привыкала к новому имени долго и тяжело. В первое время, особенно когда знакомилась с одногруппниками, казалось, что они сейчас скажут: «Мы знаем, что тебя не так зовут».

его. Реакции были разные, в основном просто удивлялись, несколько человек возмутились: «Ты имя отца предала!», а одна девочка, с которой я перестала после общаться, вообще начала насмехаться.

Привыкала к новому имени долго и тяжело. В первое время, особенно когда знакомилась с одногруппниками, казалось, что они сейчас скажут: «Мы знаем, что тебя не так зовут». Имя произносила с трудом, самой было непривычно. Вообще, имя, конечно, — это то, с чем мы себя ассоциируем всю жизнь, поэтому в один день не переключишься.

Не назвала бы смену имени новой жизнью, но свободу от отца почувствовала. Гораздо проще и приятнее жить, когда не передёргивает от отвращения каждый раз, когда слышишь свою фамилию.



Ник Расселл Джей, 24 года
Звали: скрывает

«Не помню», — так я говорю, когда спрашивают про предыдущие Ф.И.О. Очень не люблю, когда кто-то пытается его узнать. С 2016 года я — Расселл Ник Джей. Джей — это второе имя, но в паспорте оно стоит вместо отчества.

Идея сменить имя была давно, мне казалось, это идеальный способ взять свою судьбу в свои руки. Хотелось начать новую жизнь с чистого листа. Ф.И.О. мне нравились, но хотелось, чтобы все мои достижения в жизни не были связаны с моими родственниками, которые меня никогда не поощряли в начинаниях.

Такое необычное имя выбрал довольно случайно. Я давно уже пытаюсь дописать свою первую

книгу, которую начал в далёком 2008 году. И у меня главного героя зовут Ник Расселл. Когда выбирал себе имя, понял, что уже придумал его. Но нужно было дополнительно заложить глубокий смысл в свои новые Ф.И.О. В итоге смысл получился таким: Ник — это очень короткое имя. Нет лишних вариаций, как, например, Коля, Николай. Только Ник. Расселл — есть такой ученый Бернард Расселл, у него есть теория под названием «Чайник Расселла». Вот в честь него я сменил фамилию.

В ЗАГСе при подаче документов у меня потребовали отчество, хотя я просто хотел, чтобы его убрали. Но там сказали, что раз у тебя было отчество, то оно должно остаться, его можно сменить, но нельзя убрать. В итоге я сказал: «Джей». Это второе имя Гомера Симпсона из мультсериала «Симпсоны».

Родные отнесли к позорному. Мама придерживалась нейтрального мнения, сестра и братья до сих пор называют меня старым именем. А со стороны друзей издёвок мало, в основном это шуточки: «Рассол», «Джей-Джей». Но к ним отношусь спокойно.

Проблем со сменой Ф.И.О. куча, но они достаточно мелкие, чтобы не привыкнуть к ним. Например, часто пишут в документах мою фамилию с одной буквой «л», хотя правильно Расселл. Даже появилась коронная фраза: «Расселл. Две "л", две "с"». Многие эйчары пишут иногда: «Здравствуйте, Николай». Хотя это вообще даже не близко к моему имени. Как-то один эйчар говорил, что из-за ФИО меня долгое время не хотели брать на работу, пока не узнали, что по

национальности я русский. У многих компаний опасения по поводу странных имён, кто-то просто не верит. А из плюсов: имя производит вау-эффект, и меня часто приглашали на собеседования, чтобы просто посмотреть на мой паспорт».



Летиция Ольсен, 22 года
Звали: Алёна Степанова

«Имя с самого детства мне не нравилось, я понимала, что это не моё. Сменить его хотела ещё с детского сада, постоянно примеряла на себя различные варианты. Сначала это были русские имена: Ксюша, Настя, Оля. Потом начала искать что-то

более оригинальное. Лет в 16, листая список различных имён, я наткнулась на два, которые меня больше всего привлекали. Это были Летиция и Оливия. При поиске людей с именем Оливия наткнулась на многих, поэтому решила, что Летиция будет мне больше подходить.

К тому же у меня татуировка лисы на руке. Лисица, Летиция — слова достаточно созвучные, это и стало решающим фактором смены имени, плюс рыжий цвет волос, с которым хожу уже не первый год, тоже был, скажем так, «созвучен». В общем, выбрала имя методом тыка, глобального смысла в этом нет.

Фамилия у меня была мамина, и я решила сделать новую, которая будет созвучна с её именем. Маму зовут Ольга, так и родилась моя новая фамилия — Ольсен.

Мои родители были против смены инициалов, не хотели это принимать, говорили, что я всё равно останусь для них Алёной. До сих пор периодически так называют. Но им пришлось смириться. Со смены имени прошло уже три года, все люди

называют меня новым именем, и только родственники по привычке старым. Где-то за год до смены имени я уже просила людей называть меня по-другому и представлялась везде Летицией. В социальных сетях сама сделала смену имени, и, соответственно, люди уже привыкли.

Мне кажется, если сейчас на улице крикнут: «Алёна!», я, скорее всего, даже не обернусь.

Окружение мне часто задавало вопросы из серии: «Зачем тебе это? У тебя и так было

красивое имя, а новое какое-то нерусское, ты живёшь в России». Я всегда однобоко отвечала: «Это моё решение, мне нравится, я хочу так жить». Если спрашивают в лоб, меняла ли я имя, всегда говорю, что да. Никогда не скрывала своего прошлого имени, не вижу ничего плохого в нём».



Аурелия, 22 года
Звали: Анастасия

«Особых проблем и дискомфорта я не испытывала, но о смене имени задумалась ещё в средней школе. Изначально имя, выбранное при рождении, отклонила бабушка. Она сказала, что тяжело будет жить с нерусским именем, и назвала Настей. Она была старшая в семье, спорить с ней не стали.

Отец хотел назвать меня Аурелия, Аурика. Мне это имя нравится, и, как я считаю, к моей внешности подходит больше. Я довольна тёмная для славянки, поэтому меня приписывают к людям родом с Кавказа. Да и я сама не считаю, что похожа на девочку из сказки «Настенька».

Все мои близкие отнесли к смене имени абсолютно спокойно, я же готовила их к этому ещё со школы. Да и имя для них привычное. Многие из моего окружения уже знакомы с Аурикой, а не Настей.

Единственная проблема, с которой я сталкиваюсь, — это то, что имя редкое, и многие его неправильно произносят. Но это пустяк, который перекрывает гармония с собой и удовлетворение».



ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ

Выбирая одежду, люди думают, как она будет смотреться на них, подойдёт ли по цвету, по фигуре, с чем её можно будет сочетать. Одни выбирают комфортные и удобные вещи, другие следят за тенденциями в моде. Есть те, кто с помощью одежды стремится показать и выделиться себя из толпы, другие наоборот — маскируются. Рассматривая детали одежды, мы можем многое понять о наших собеседниках. «Рост» обсудил с имидж-стилистами и психологом, как определить характер человека по одежде и может ли она влиять на состояние «носителей».



ТЕКСТ: АНГЕЛИНА ЗАРУБИНА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Характер человека по цвету одежды

Цвет одежды может многое рассказать о человеке, выявить скрытый потенциал и те качества, о которых он сам, быть может, и не догадывается.

Психолог Ирина Трубилина отмечает, что если в одежде у человека присутствуют разнообразные цвета, то вряд ли можно сказать что-то конкретное о чертах его характера. Но если определённый цвет — это тенденция для всего гардероба, то у человека существует подсознательная связь с цветом и внутренним состоянием.

С энергией, драйвом, насыщенностью, наполненностью и стремительностью ассоциируется красный цвет. Человек, в гардеробе которого преобладают красные оттенки, — целеустремлён, смел, любит решать сложные задачи. «Люди в красном» полны энергии и не боятся быть в центре внимания.



Если шкаф полон серых тонов, это означает, что люди сконцентрированы в себе и на себе, у них нет желания производить впечатление на людей и привлекать внимание к своей личности. Человек хочет защитить себя от излишнего напряжения или дискомфорта.

Ультрацвет — лимонный, ярко-жёлтый, кислотный — говорит о желании привлечь внимание, выделиться. Как правило, это свойственно подросткам и молодёжи.

Люди, которые предпочитают синий цвет, обладают сдержанным характером, знают себе цену и не любят суеты.

В шкафу много зелёных вещей? Это говорит об умиротворении и спокойствии человека.

Этот цвет предпочитают эмоционально устойчивые люди, обладающие внутренней гармонией и самообладанием. Если человек отдаёт предпочтение белому цвету — значит, он потенциально стремится к «обнулению», раздумывает о новой жизни. Помимо этого, белый — это цвет пустоты, некоего нейтралитета.

Имидж-консультант Вера Проскурова утверждает, что по преобладающему цвету в одежде

можно определить текущее состояние или настроение, но, возможно, и определённый жизненный период со своими ценностями и целями.

«Чёрный — цвет закрытости. Многие выбирают его тогда, когда хотят увеличить дистанцию, — делится Вера. — Не исключено, что человек в чёрном хочет немного отстраниться от людей. Но этот цвет также выбирают сильные и харизматичные личности, особенно тогда, когда им не нужно уже что-то доказывать».

Об уравновешенности и спокойствию говорят коричневые и бежевые оттенки. Человек, который предпочитает в одежде такие цвета, ценит материальные блага и ставит их далеко не на последнее место.

О романтическом настроении обладателя говорят розово-фиолетовые оттенки в одежде. Правда, не всегда те, кто выбирают те или иные оттенки, используют их осознанно.

«Выбирать подходящую именно вам цветовую гамму стоит при естественном освещении. Оцениваем мы не сам оттенок, а то, как лицо реагирует на тот или иной цвет, — делится Вера Проскурова. — Становятся ли ярче глаза, выравнивается ли цвет лица, или, наоборот, какие-то недостатки выступают на первый план».

Самое главное, чтобы подходящие для вас оттенки были в портретной зоне, ниже талии могут быть любые цвета. Здесь важно помнить о психологическом значении цвета и общей композиции — они могут многое рассказать о своём обладателе и сделать акценты в нужных

зонах. Цвет прежде всего должен отражать идею образа и вашу индивидуальность.

Характер человека по стилю одежды

«Чтобы определить характер по стилю одежды, достаточно какое-то время понаблюдать за человеком. Если мы сознательно используем образы и создаём стили, например, классический или деловой, то вряд ли это будет говорить о характере, — отмечает Ирина Трубилина. — Это будет говорить о том, какое впечатление мы хотим произвести».

Перфекциониста выдаёт хорошо сидящая, сшитая на заказ одежда, аккуратный и опрятный внешний вид. Такие люди идеальны во всех сферах жизни, начиная с одежды и заканчивая жизненными принципами. Отклонение от нормы для них неприемлемо.

«Если человек постоянно находится в одном стиле, это говорит, что пока он не готов проявлять себя в каких-то других образах, — отмечает психолог. — Предпочтение в стиле одежды говорит о ценностях человека, о том, какие приоритеты по жизни человек выбирает.

Например, этно-стиль транслирует единство с природой, ценность натуральности».

Люди, предпочитающие кэжуал, ценят комфорт, отказываются от удобств ради красоты и модных трендов не будут. Украшения для них также не играют важной роли. Люди надевают их, когда это что-то значит. В душе это люди-бунтари, но обществу они не демонстрируют этого.

Если в шкафу полно спортивных штанов, футболок и кофт — значит, вы энергичный и активный человек. Люди в спортивной одежде обладают «дерзким» характером. Они целеустремлённые и смелые. Всегда и везде стремятся быть первыми.

Как внешний образ влияет на поведение

Одежда влияет на самого «носителя». Существует гипотеза, что один и тот же человек, в зависимости от того, что на нём надето, может вести себя по-разному. Например, если

скромную и стеснительную девушку приодеть в модный лук, то она может почувствовать себя более раскрепощённо. Но многое зависит от человека: если у девушки есть зёрна хоть какой-то внутренней уверенности, то одежда поможет ей раскрыться. Когда этих зачатков нет, одежда не будет принята человеком, и он будет чувствовать себя в ней ещё более зажато.

«Я думаю, многие замечали, как меняется внутреннее состояние, когда мы надеваем высокие каблуки и строгий жакет. Наши мысли обретают чёткость и стройность, — говорит имидж-стилист Софья Зозуля. — Если сравним то, как мы чувствуем себя в спортивном или строгом костюме, — это будут разные ощущения и люди».

Иногда девушки обходят платья стороной, выбирая джинсы, брюки или «спортивки». Собирают волосы в пучок, закидывают портфель на плечо и идут на работу, на встречу с друзьями или свидание. Но как только в шкафу появляются красивые платья, девушка не может не сделать укладку или не нанести макияж. Меняется и поведение.

Хорошо продуманный образ может помочь человеку чувствовать себя увереннее, если он часто сомневается в том, насколько модно и современно он одет, и придаёт внешнему луку большую значимость. «Если у человека всё в порядке с чувством собственного достоинства, — говорит психолог Ирина Трубилина, — и он не играет в «замерялки», то и в самом простом наряде будет чувствовать себя естественно, свободно и раскрепощённо».

Хорошо продуманный образ может помочь человеку чувствовать себя увереннее, если он часто сомневается в том, насколько модно и современно он одет, и придаёт внешнему луку большую значимость.

«Если у человека всё в порядке с чувством собственного достоинства, — говорит психолог Ирина Трубилина, — и он не играет в «замерялки», то и в самом простом наряде будет чувствовать себя естественно, свободно и раскрепощённо».



Сегодня люди много времени уделяют своему гардеробу: подбирают и придумывают новые образы. Хорошо подобранная одежда, которая подчеркивает достоинства фигуры и внешности, придаст вам уверенности, представит в выгодном свете. Какую бы одежду вы ни выбрали, необходимо помнить о её уместности. И не забывать о том, что красивым человека делает не стиль, а способность быть собой.



СМОТРЕТЬ, НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ

Киноиндустрия — одна из самых быстроразвивающихся отраслей. Каждый год в прокат выходят тысячи разнобюджетных картин — от масштабных блокбастеров до незатейливых мини-сериалов. Что выбирают молодые люди, каким фильмам и сериалам отдают предпочтение, читайте в материале «Роста».

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА ПЫКО

ФОТО: ИЗ АРХИВА ГЕРОЕВ И ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Данил Лузгин,
17 лет

Сейчас у меня немного свободного времени, поэтому я редко смотрю фильмы и сериалы. Но своя небольшая подборка, которая поможет скоротать осенний вечерок, у меня есть.

Последний фильм, который я посмотрел, — «Союз спасения». Он мне сильно понравился, несмотря на то, что там есть некоторые исторические неточности. Этому фильму удалось передать атмосферу востания настолько, что, когда я сидел в кинотеатре, у меня пробежали мурашки по коже.

Думаю, фильм «Один плюс один» должен посмотреть каждый. В нём и взаимопомощь, и поддержка, и добро. А это в наше время, к сожалению, не так популярно. Посмотрев этот фильм, многие люди поймут, что они должны помогать друг другу. Даже если у них нет никакой финансовой подоплёки.

Всем советую сериал «Доктор Хаус». Некоторые ошибочно думают, что основная мысль сериала — медицина, но главное здесь — жизнь доктора Хауса. А лечение людей только фон, который помогает раскрыть характер героя. С каждой новой серией его личная жизнь раскрывается всё больше и больше, а в финале развязка вообще поражает.

Сериал «Шерлок» я могу пересматривать чуть ли не каждый месяц. Главную роль исполняет Бенедикт Камбербэтч, и он делает это потрясающе. А особенно мне нравится, как показаны все мыслительные процессы главного героя — его размышления и объяснения каждого преступления. Всё в этом сериале очень детально продумано, поэтому он и покорило моё сердце.



Даша Комарова,
17 лет

Сериалы и фильмы — моё хобби. Если мне нравится какой-то сериал, я готова смотреть его взахлёб. Но, с другой стороны, иногда мне нравится растягивать удовольствие, тогда я выделяю время только на одну серию в день. К тому же я не люблю делать это одна, поэтому каждую неделю мы с моей подругой собираемся вместе, чтобы посмотреть что-нибудь.

Я бы посоветовала сериалы «Виолетта» и «Оранжевый — хит сезона». Но один из моих самых любимых — «Бесстыжие». Этот сериал меня сильно впечатлил. С одной стороны, эпизоды сделаны в комедийном жанре, но с другой — каждая серия полна важных и глубоких мыслей. «Бесстыжие» — такая драма с отборным юмором. Нам показывают жизнь отца-одиночки — Фрэнка Галлагера, у которого шестеро детей. Мужчина часто пребывает в алкогольном и наркотическом опьянении, поэтому его детям приходится учиться жить самостоятельно уже с пелёнок. Когда я смотрю этот сериал, то понимаю, что у меня всё хорошо и в мире существуют проблемы гораздо хуже моих. И мне не на что жаловаться. Ведь мы, люди, сами создаём себе какие-то оправдания.

Следующая пара сериалов — «Неразлучная четвёрка» и «Половое воспитание» — очень похожи между собой, но советую посмотреть их оба. Там много внимания уделяется личной жизни подростков, что я считаю важной деталью. Можно и нужно с помощью сериалов формировать у молодых людей понимание подобных вещей, чтобы избежать каких-либо ошибок.



Милана Панова,
18 лет

Откровенно говоря, мне ближе книги, но иногда хочется что-нибудь посмотреть. Я не так уж и часто слежу за новинками, но бывает, что я пересматриваю какие-то фильмы, которые видела в детстве.

Например, «Титаник». Этот фильм каждый раз пробивает меня на эмоции. Но я поняла, что восприятие этой кинокартины сильно зависит от возраста человека. Ребёнок, подросток или взрослый обратят внимание на разные аспекты, что делает этот фильм многогранным. Я проверила это на себе. Проверьте и вы.

А ещё, раз уж речь зашла о сериалах, я бы посоветовала «Смешариков» (имею в виду именно первые серии, выпущенные в 2D — формате). Да, тот самый детский мультфильм. Это добротный отечественный сериал, напоминающий нам детство. Весь его мир идеально продуман: от героев до музыкального сопровождения. Каждый эпизод по-своему прекрасен и уникален. Многие из нас вспоминают его с ностальгией. Я решила посоветовать его, потому что, несмотря на ориентацию на младших ребят, в нём присутствует очень глубокий смысл. И я думаю, многие согласятся со мной, что даже когда мы становимся взрослыми, такие сериалы остаются для нас неизменной классикой. Современным мультфильмам не хватает наличия «разношёрстных» персонажей, как в «Смешариках». Наверное, все люди моего возраста смотрели этот сериал, когда были детьми. И тут ситуация схожа с «Титаником» — чем старше ты становишься, тем больше можешь найти в этом фильме.



Виктория Тогошова,
23 года

Мне довольно сложно вспомнить, что мне нравится из всего, что я смотрела. Обычно я погружаюсь в атмосферу сериала, но через какое-то время забываю все детали сюжета. Поэтому всех «любимчиков» я пересмотрела несколько раз. И это то, что я люблю всем сердцем.

Многие не смотрели сериал «Друзья». Это же классика, которую я всем рекомендую. История о шести друзьях, живущих в Нью-Йорке. У каждого из них своя история, своя профессия. Они ищут любовь, работу, решают жилищные вопросы, живут полной жизнью. Что бы ни случилось, они всегда есть друг у друга и готовы прийти на помощь в любой момент. Мой любимый персонаж в сериале — Рейчел Грин. Она прошла большой путь от избалованной дочери до девушки, которая ни от кого не зависит.

Ещё один мой любимый сериал — «Милые обманщицы». Он начинается с того, что четыре девушки выходят с похорон своей подруги, и им приходят одинаковые СМС от анонима с информацией, которую могла знать только погибшая подруга. Эти сообщения начинают преследовать девушек. С ними происходят странные вещи, они понимают, что им кто-то угрожает. Интересный и мистический сериал, который держит в напряжении до самого конца. Этот сериал вышел десять лет назад, сейчас таких лент достаточно мало. Его плюс в том, что он закончен. Не надо ждать новых серий. Но если семи сезонов будет мало, то можно посмотреть «Милые обманщицы: Перфекционистки» — новый спин-офф сериала.



Никита Фадеев,
18 лет

Я не большой фанат кино и сериалов, но когда есть свободный вечер, не упускаю случая посмотреть что-нибудь.

Сериал «Эйфория» мне очень понравился, он достаточно глубокий, учит нас тому, что не стоит связываться с любыми наркотическими веществами. Ведь последствия бывают очень страшными. И они (вещества) сильно, буквально до неузнаваемости, меняют людей. Никому такого точно не пожелаешь. На примере героев мы видим, чего не следует делать, как правильно поступать в определённых обстоятельствах.

Нам всем следует учиться на ошибках таких, казалось бы, отрицательных героев, чтобы не допускать своих. Именно для этого и существуют поддельные сериалы. Благодаря взгляду от первого лица мы понимаем, к чему могут привести наши действия и как они могут повлиять на завтрашний день.

«Бумажный дом» — криминальная драма про авантюристов, которые попали в плохое общество и решили ограбить банк. Чтобы было интереснее смотреть, лучше не рассказывать много подробностей. Но в целом у него очень захватывающий и интересный сюжет.

Не могу не рассказать про сериал «Элита». Главные герои учатся в престижной школе, и у каждого из них есть какие-то проблемы: у одного — с друзьями, у другого — с учёбой. И каждый пытается найти выход из сложившейся ситуации. Я советую его всем, потому что в наше время многие люди пускают свою жизнь на самотёк и не думают о будущем, а это неправильно.



НОВОСИБИРСКИЕ ЮНАРМЕЙЦЫ СОБЕРУТСЯ НА ПЕРВУЮ ПРОФИЛЬНУЮ СМЕНУ

С 26 по 30 ноября более 100 активистов Всероссийского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» встретятся на областной профильной смене в режиме онлайн.

Сегодня в Новосибирской области насчитывается более 5400 участников движения, создано 256 юнармейских отрядов. Штабы отделений ВВПОД «ЮНАРМИЯ» работают во всех муниципальных районах и городских округах.

Для участия в профильной смене юнармейцам необходимо пройти предварительный отбор в местном отделении «ЮНАРМИИ», главным критерием которого станет оценка активности каждого участника в проекте. По результатам отбора планируется сформировать 5 отрядов юнармейцев со всех муници-

пальных образований Новосибирской области. С каждым отрядом будет работать вожатый, которому предстоит организовать отрядную работу в дистанционном формате.

Для участников смены пройдут мастер-классы, встречи с ресурсными людьми в рамках всероссийских проектов «Классные встречи» и «Диалоги с Героями», культурные и развлекательные вечерние программы, а также онлайн-линейки открытия и закрытия смены.

Все мероприятия будут проходить в социальной сети «ВКонтакте» и в режиме аудио- и видеоконференций на платформе Zoom и других интернет-платформах.

Подробности участия в официальной группе проекта vk.com/yunarmy_nso.



МОЛОДЁЖЬ РЕГИОНА ПРИГЛАШАЮТ К УЧАСТИЮ В КОНКУРСЕ «РОССИЯ-2035»



Фонд поддержки образовательных проектов «Стратегия будущего» при поддержке Совета Федерации Российской Федерации проводит Всероссийский конкурс молодёжных проектов стратегии социально-экономического развития «Россия-2035».

К участию приглашаются граждане РФ в возрасте от 7 до 35 лет, в том числе учащиеся общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций и образователь-

ных организаций высшего образования, молодые специалисты.

Тематические направления конкурса:

- государство как цифровая платформа: трансформация ключевых отраслей экономики и социальной сферы;
- образование, наука, культура: новые технологии и потребности;
- здравоохранение, демография, экология: обеспечение благополучия населения;
- ЖКХ и городская среда: «умный» и безопасный город завтра;

• Дальний Восток и Арктика: развитие перспективных территорий.

Участнику необходимо выбрать одну тему и подготовить конкурсную работу в одной из номинаций — рисунок, инфографика, проект, эссе.

Заявки на участие принимаются до 8 ноября на сайте форума rossia2035.rf. Авторы лучших работ будут приглашены в Москву на очный этап для публичной защиты проектов перед экспертным сообществом и участия в образовательной и культурной программах.

РАБОТАЮЩАЯ МОЛОДЁЖЬ РЕГИОНА ОБСУДИТ СВОИ РАБОЧИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

5 декабря в Новосибирской области состоится второй форум работающей молодёжи. В этом году мероприятие пройдёт в онлайн-формате.

Тема форума затронет вопросы, касающиеся востребованных компетенций у работодателей для молодых специалистов.

В работе форума могут принять участие представители работающей молодёжи в возрасте от 18 до 30 лет, проживающие и ведущие профессиональную деятельность на территории муниципальных районов и городских округов Новосибирской области. Кроме того, к участию приглашаются кандидаты и доктора наук в возрасте до 35 лет.

В программе форума запланированы образовательные мероприятия, направленные на развитие профессиональных и надпрофессиональных компетенций, популяризацию рабочих специальностей и формирование сообществ работающей молодёжи. Основной площадкой проведения станет официальная группа проекта в социальной сети «ВКонтакте».

Регистрация участников проходит до 27 ноября в автоматизированной информационной системе «Молодёжь России».

Форум организован Агентством поддержки молодёжных инициатив в рамках проекта «Работающая молодёжь». Подробности в группе проекта vk.com/rm_apminso.

В РЕГИОНЕ НАГРАДЯТ ЛУЧШИХ ВОЛОНТЁРОВ И ДОБРОВОЛЬЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ



Региональная премия в сфере добровольчества «Я — волонтер» принимает заявки на участие от физических лиц и организаций, занимающихся добровольческой деятельностью.

Главная задача премии — признание опыта и достижений в сфере добровольческой деятельности, осуществляемой на территории Новосибирской области. В этом году в конкурсной программе представлено 8 номинаций для физических лиц и 5 номинаций для организаций.

Участниками могут стать волонтеры, представители добровольческих организаций, а также сотрудники госучреждений, коммерческих компаний и других инициативных групп в возрасте от 14 лет.

Подать заявку на соискание премии можно в АИС «Молодёжь России» до 15 ноября. Каждый участник имеет право предоставить материалы только в одной номинации. Победители прошлых лет не могут принимать участие в той номинации, в которой побеждали ранее.

Торжественная церемония награждения победителей премии «Я — волонтер» состоится 16 декабря. Волонтеры и добровольческие организации награждают дипломами и памятным подарками.

Организаторами премии являются министерство образования Новосибирской области, Агентство поддержки молодёжных инициатив и региональный ресурсный центр добровольчества «Волонтерский корпус Новосибирской области». Подробности участия: vk.com/vk_nso.



РОСТ

№ 5, 28 октября 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 «Агентство поддержки молодёжных инициатив».

Директор — П.В. Бачанов.
Адрес редакции (издателя): 630007, г. Новосибирск, ул. Свердлова, 11.
E-mail: office@apminso.ru.

И.о. главного редактора: Шерегеда Инга Анатольевна.
Редактор номера: Светлана Бронникова.
Корректор: Елена Михайлова.
Верстальщик: Дмитрий Хоптюк.

Подписано в печать по графику: 26.10.2020 г., 18:00
Подписано в печать фактически: 26.10.2020 г., 19:00
Дата выхода в свет: 28.09.2020 г.
Отпечатано в АО «Советская Сибирь».
Адрес: 630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.