САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ

Поколение

ЗИМНИЙ
«ЗЕРКАЛЬНЫЙ»
2022, №1

ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СДЕЛАННАЯ САМИМИ ПОДРОСТКАМИ

Тело. Мы часто забываем о том, насколько оно важно. Эксплуатируем, забываем о его ценности, ставим на второе место, несмотря на то, что без него невозможна наша жизнь. Поэтому мы решили посвятить выпуск нашей газеты именно теме «Тело». Любите себя!

Уважай да принимай

Полина КОМАРОВА
Илья МАКСИМЕНКО

Почти каждую ночь учебного года я сижу перед блестящим в темноте экраном ноутбука и пишу ненавистную домашнюю работу. Тик-тик-тик… Веки как будто примагничены и с каждой минутой все чаще закрываются, ничего не соображаю. Но нужно доделать, нужно дописать и со спокойной душой пойти спать. И каждый день повторяется одно и то же: ночная домашка и усталость весь день, все копится, как снежный ком. Потом, когда после таких ночей начинают появляться последствия, я понимаю, что такое поведение со своим телом с моей стороны было неуважительным. На тему отношения к своему телу мы решили поговорить с ребятами «Зеркального».

«Для меня тело - это сосуд, в котором заключена душа. Это всего лишь форма жизни. Я умываюсь, покупаю для своего тела красивую одежду, занимаюсь спортом, ем, чтобы нормально существовать. В этом выражается мое уважение. Я считаю, это важно, потому что мое тело показывает меня другим людям. И мне самому приятнее, когда смотрю на себя и уверен в его здоровье и красоте. Я считаю неуважением к своему телу, когда человек сильно модифицирует его, например, делает много пирсинга», - рассказал нам Максим Николаев из ЮКОНа. Тема искусственных изменений в теле - достаточно спорная. Так же неоднозначно, как и Максим, к ней относится и Денис Быстряков из ЮКОНа: «По моему мнению, татуировки наиболее вредны для тела. Да, в молодости они выглядят супер, но потом превращаются в ужасную кашу: кожа портится, появляются сосудистые заболевания».

Для множества людей забота и уважение к своему телу выражаются в поддержании его красоты и эстетики. Особенно это важно для людей искусства. «Мне хочется, чтобы было комфортно и мне, и зрителю. Например, в одном из нашей спектаклей я играю вождя племени, и мой костюм – это, в основном, голый торс. С эстетической точки зрения, приятнее смотреть на подтянутое тело», - поделился Роман Арбузов из коллектива «Розыгрыш».

Также о любви и заботе к своему телу нам рассказала Мария Лимаренко из коллектива «Поколение»: «Я редко показываю любовь к своему телу, скорее оно показывает свою любовь. Но иногда и я проявляю заботу, воссоединяясь с ним, например, занимаясь танцами. Часто я показываю неуважение к своему телу, но, танцуя, восстанавливаю с ним связь. Это как помириться с человеком после долгой ссоры. Ты слушаешь музыку, твои эмоции выражаются через движения, и это удивительно: твое тело перестает быть обособленным». Но девушка упомянула, что заботится она о теле только после своей «ссоры» с ним. Она считает неуважением к нему свои комплексы, чувство стыда. Вредные привычки тоже, по мнению Маши, - грубость по отношению к физической оболочке, ведь ты разрушаешь то, с чем тебе существовать всю жизнь. А София Кузьмина из клуба «Дружба» имеет другое мнение на тему неуважения к своему телу. Девушка считает, что если у человека красивое тело, то он должен это подчеркивать, а не скрывать. Сама София носит свободную одежду, потому что в такой ей удобно.

Если забыть про свое тело и запустить его, то в будущем могут быть серьезные проблемы со здоровьем, возникнет необходимость постоянно наблюдаться у врачей и, возможно, исправить ситуацию будет уже слишком поздно. Чтобы не привести свое тело к такому состоянию, необходимо заботиться о нем, давать отдыхать и понимать, что ему нужно. От этого зависит не только здоровье физическое, но и ментальное, а значит и вся жизнь человека.

В тесноте, да не в обиде

Анна СЕРГУШИНА
Тимур МИХАЙЛОВ

«Здравствуй, Зеркальный» - мероприятие, которое традиционно проводится в первые дни смены. В этом году оно проходило 15 января. Цель этого события в том, чтобы сплотить отряды, показать, чем они занимаются. Из-за карантинных мер уже второй год подряд этот праздник проводится не на большой сцене, а в пределах отрядного места. Но даже в таких условиях каждый коллектив смог поставить свое интересное представление.

Подготовка к мероприятию у всех отрядов проходила абсолютно по-разному. Где-то ребята готовились самостоятельно, а где-то им помогали вожатые. Во втором отряде зеркалята делали все сами: «Все это организовывали не взрослые, а разные группы ребят, отвечающие за творческие поручения, оформление. Также были аниматоры», - об этом нам рассказала их вожатая Луиза. Учащихся некоторых коллективов стоило лишь подтолкнуть: «Вожатым удалось сделать так, чтобы ребята сами проявляли инициативу. Они разделились на команды и уже работали, мы только чуть-чуть координировали, давали какие-то советы, если нас спрашивали», - рассказала нам педагог первого отряда Ирина Васильевна Маркина.

В «Петрополе» ребята самостоятельно подготовили выступление: «Мы делали это по комнатам, и у нас получилось девять групп. Каждая группа показала нам свои сценки», - поделились с нами они. Некоторые отряды отказались от привычной постановки. К примеру, второй отряд организовал игру по станциям: «У нас был квест, который создала старшая группа. Мы разделились на команды и в течении кого-то времени должны были его пройти», - объяснила Настя из актива школьных музеев. Также Дарья Красилева из ЮКОНа рассказала нам о том, как они провели это мероприятие: «Каждый отряд подготовил свои сценки, учувствовали там все. После них выступили наши педагоги и вожатые». Дарья также добавила, что они не заметили большой разницы между проведением мероприятия на большой сцене и на отрядном месте, так как с их коллективом и так выехало большое количество человек.

В «Поколении» выступление подготовили старшие курсы. В нем они показывали сценки, в которых сравнивали литературных героев с нашими преподавателями. Особенно ярким мне показался диалог двух преподавательниц литературы в образе героинь из «маленьких женщин». Я была удивлена тем, что ребята смогли поставить такое хорошее выступление за маленький промежуток времени. Мне очень понравилась атмосфера, юмор, теплые слова выпускников, которые прозвучали после выступления. В целом, несмотря на карантинные ограничения, все отряды прокричали «Здравствуй, Зеркальный» и открыли зимнюю смену.

Бегаем за историей

Иван ВАКУЛЕНКО

Слышна громкая музыка - это знак начала мероприятия «Наш дворец. Лента времени», которое проходило 16 января на территории «Зеркального». Зимой обычно холодно, и когда все отряды узнали, что придется бегать по «Зеркальному» в поиске бумажек, люди немного расстроились. Сами бумажки были нужны как раз для ленты времени: на ней были расположены даты с сопоставительными событиями, которые как-то связаны с историей дворца. Например, создание автомотоклуба или открытие сайта Дворца. Таких карточек по территории было разбросано много, а основной целью было собрать их больше всех.

Вместе с Тимуром и Ильей, нашей командой, мы стоим вдалеке от ведущей, которая рассказывает правила. Пока мы болтаем, она заканчивает объяснение. После этого люди, которые находятся на линейке, двигаются в сторону дорожек. Пока толпа расходится для поиска, Тимур вдумчиво смотрит на сугроб, где лежит ярко-розовая бумажка, на которой написано «1986». Эти цифры означают год, в котором был открыт театрально-концертный комплекс «Карнавал». В это время мы с Ильей проходим дальше и не думаем о том, что нужно подождать товарища.

На часах почти 12:00, и мы с Ильей уже стоим около организатора мероприятия, который принимает карточки. Они у нас разные: две с датой и одна с событием. За бумажки с датой просто начисляют очки. А чтобы получить баллы за само событие, нужно отгадать его приблизительную дату. Нам объясняют, что чем точнее мы назовем дату, тем больше получим очков. Мы сдаем таблички, а в это время человек, отвечающий за саму «ленту» — веревку, натянутую между тремя деревьями — вешает на кусочки скотча все таблички в нужной хронологии.

К нам подходит потерянный ранее Тимур и рассказывает о своих успехах. Оказалось, что он нашел столько же записок, сколько и мы с Ильей. Пока веревка потихоньку заполнялась событиями, связанными с дворцом, толпа начала медленно расходиться. После того, как лента времени полностью была собрана, начиная с 1936 и заканчивая 2021 годом, ее перевесили в ККЗ.

Когда мы возвращались к третьему корпусу, стало понятно, что всем понравилось мероприятие. Мы с Тимуром и Ильей смогли отвлечься от дел, при этом занимаясь чем-то полезным и изучая историю Дворца. Пока мы искали таблички, мы обратили внимание, что у ребят из других коллективов их в несколько раз больше, чем у нас. Это удивило: все действовали слаженно, а также очень хорошо знали территорию лагеря. Думаю, что идея собрать людей, объединить их в команды и в игровой форме помочь вспомнить забытые уроки истории, очень хорошая.

Хранитель дворца

Мадина ХОШБИН

Легенда о Белой Даме гласит: первая встреча с призраком случилась в Аничковом дворце, когда Николай I переехал туда со своей семьей на неопределенное количество времени. Просочившись сквозь стены, она явилась императору туманной фигурой. Белая дама что-то сказала государю, дотронулась до его губ, и Николай почувствовал себя плохо. Позже он рассказал об этом своему лейб-медику. Впоследствии Белую Даму видели не один раз.

В Киноконцертном зале 16 января историко-краеведческий клуб «Петрополь» провел интеллектуально-творческую игру по истории Аничкова дворца, которая была придумана более десяти лет назад одним из педагогов клуба - Еленой Павловной Стальмак. Организатор, Анна Евгеньевна Ладыжникова, рассказала: «Эта игра посвящена истории из жизни нашего Дворца Творчества Юных. Существует легенда, что в Аничковом живет призрак Белой Дамы, который является хранителем и душой дворца».

Перед началом игры участники разделились на команды, и им присвоили номера от одного до семи. Слабо освещенная сцена и мягкие красные кресла встретили нас своей простотой и комфортом. Как только мы расселись по местам, на сцену вышли «актеры». Как сказала Анна Евгеньевна, суть игры заключалась в том, чтобы ребята показали свои знания о Дворце, а также сплоченно поработали с командой, поддержали друг друга и проявили свои творческие способности. Небольшая предыстория настроила нас на начало игры: на призрак Белой Дамы было наложено заклятье. Командам предложили пройти квест, разгадать код и помочь Белой Даме попасть в парадный зал, где пройдет празднование 85-летия Аничкова дворца.

Начался первый этап. От каждой команды на сцену вышел ее представитель. Ребята начали по очереди вытаскивать бумажки, на которых была написана биография людей, каким-то образом связаных с Дворцом. Называя правильный ответ, команда получала балл. Ответив на все вопросы, представители команд сели на свои места, и мы приступили к следующему этапу. Он заключался в том, что участникам зачитывали четверостишья, в конце которых нужно было назвать одного из архитекторов Аничкова дворца. Команды со всем справились и приступили к оставшимся заданиям: узнали отделы ГДТЮ по атрибутам, а также соотнесли фотографии известных выпускников Дворца в детстве и сейчас.

После завершения игры мы решили опросить некоторых ребят из разных коллективов и узнать их мнение по поводу игры. «В “Коде Белой Дамы” я участвую не первый раз. Если сравнивать эту игру с предыдущей, то она была намного легче. Впечатления остались только положительные, но все же хотелось, чтобы заданные вопросы были сложнее», -рассказал нам Денис Быстряков из коллектива «ЮУП». Рядом с ним стояла поколенка, Полина Подольная, которая решила поделиться своими впечатлениями: «С учетом того, что в этом мероприятии я участвую в первый раз, прохождение игры показалось мне весьма интересным, потому что я смогла узнать много нового про Аничков, а также погрузиться в историю благодаря “Петрополю”».

Мне же эта игра предоставила возможность узнать что-то новое о Дворце, а также проявить свои лидерские качества. Я представила, как призрак Белой Дамы все так же блуждает по залам Дворца, наблюдая из окон за спешащими прохожими и смотрит за тем, чтобы никто не нарушал покой.

Свят мой зеркальце, скажи

Арина Подвальная
Таисия Лебедева

Вокруг лежат сугробы, январское солнце медленно спускается за горизонт. В корпусах «Зеркального» загораются окна. А значит, пришло время чего-то таинственного и волшебного – святочных гаданий. Святки проходят в период от Рождества до Крещения. На Руси верили, что в это время исчезают границы между мирами живых и умерших. Считалось, что невидимое присутствие нечисти помогает заглянуть в свое будущее. В лагере «Зеркальный» святки – традиционное мероприятие. В этот раз оно прошло 17 января. «Гадания – часть новогодней смены. Раньше они проводились в главном корпусе. Любой желающий мог узнать свою судьбу. Иногда святки проводились на отрядном месте», – поделилась с нами вожатая Ксения Виноградова. Нас заинтересовал ее рассказ, и мы захотели узнать подробнее, как будут проходить гадания в этом году.

Мы поднялись на третий этаж: на одно из отрядных мест главного корпуса. Было темно, и лица ребят из коллективов «Тури» и «Дружба» освещались только гирляндами, разложенными на полу. На фоне играла таинственная музыка. В разных частях помещения располагались столы, на которых были разложены карты и свечи. В дальнем углу стоял вожатый, гадающий по руке. Именно это гадание больше всего понравилось Олесе Югановой из четвертого отряда. «Предсказывание судьбы по руке было самым интересным и информативным. Многое, что говорили вожатые, оказалось правдой: например, по моей руке «прочитали», что я очень эмоциональный человек», – отметила Олеся.

Святки также проводились в коллективе «Розыгрыш». Гадания проходили на мансарде и отрядном месте. В отличие от «Тури» и «Дружбы», ребята сделали около восьми станций для гадания. Подростки узнавали о своей судьбе по картам таро, воде, книгам и свечам. Особенно интересным нам показалось последнее гадание: ребята наливали в чашку воду и капали туда жидкий воск. Получалась застывшая фигурка, которую нужно было внимательно рассмотреть и подумать, какой образ она напоминает. К примеру, сердце обозначает, что человек влюбится в этом году, а звезда – знак к позитивным изменениям в жизни. Света Гончарова поделилась своими впечатлениями: «Все было атмосферно, местами волшебно. Мне очень нравятся подобные мероприятия и игры с отрядом. Ребята задействовали большое пространство, все гадания сделали разными. А чем больше вариантов – тем интересней. Но мне не понравилось, что, судя по гаданиям, моя судьба сложится плохо», - говорит она.

Мы, как и Света, не очень верим предсказаниям, но процесс гаданий в главном корпусе показался нам завораживающим: наливание воска, раскладывание карт, расшифровка линий на ладонях и перелистывание страниц в книгах. Все это создавало завораживающую атмосферу, которая заставляла верить в то, что все сказанное может сбыться. Поэтому нам было бы интересно погадать и узнать свою судьбу.

Три метра над уровнем супа

Мария ЕВСЕЕВА

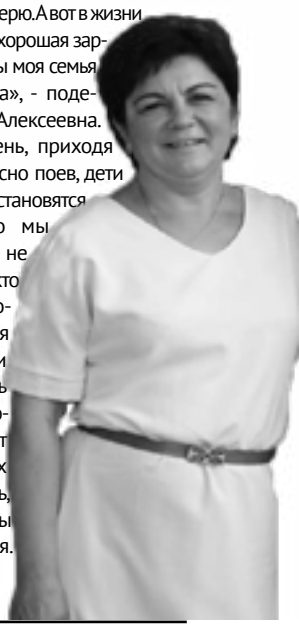
«Я сейчас занята, много работы», - уже не первый раз отвечал мне голос сквозь грохот посуды, звуки кухни и разговоры. Это была женщина с короткими черными волосами, загадочной улыбкой, в фартуке и с золотыми сережками, поблескивающими в ушах. Передо мной Елена Алексеевна Тервинская - заведующая отдела столовой лагеря «Зеркальный». Взгляд карих глаз с уверенностью был направлен на меня. Среди шумных и вечно куда-то бегущих посетителей ее голос звучал спокойно, несмотря на то, что она попутно отдавала поручения другим сотрудникам. Она все-таки выделила немного времени для меня.

Елена Алексеевна предложила сесть за первый стол и рассказала, что в ее обязанности входит контролировать качество приготовления пищи и организовывать обеспечение столовой продуктами. А затем заведующая столовой рассказала, что становиться поваром в ее планах не было. С детства она мечтала стать медиком, но побоялась экзаменов, потому что, по ее словам, химия у нее «хромала», и в 1991 году она решила с подругой «пойти на поварское». Елена Алексеевна поступила в ПТУ №30 в Выборге. Закончив его, она стала работать на птицефабрике, ведь больше работать было негде. Но спустя время фабрика перестала функционировать. Моей собеседнице пришлось срочно искать работу, в магазине ей работать не хотелось, и ей предложили работу в пансионате, находящемуся неподалеку от лагеря. А затем повар устроилась в «Зеркальный», теперь она работает здесь уже десять лет. Работа у заведующей не из легких. Каждый день ей приходится вставать в четыре тридцать и работать до восьми вечера. И именно такой ранний подъем и долгий рабочий день повару не нравится больше всего.

Я обратила внимание, что о семье Елена Алексеевна говорила много и с удовольствием. После того, как повар устроилась на работу в «Зеркальный», сюда пришла работать на вахту ее мама, которая вышла на пенсию. «У меня взрослая дочь уже замужем, гражданский муж, который работает в Выборге. Есть сестра, племянники. Сестра работает в Зеленогорске. Родные все время меня спрашивают, не надоело ли мне готовить и в лагере, и дома. Они вообще шокированы тем, что я могу что-то готовить и тут, и там, признаются, что сами не смогли бы вот так работать. Кстати, я в детстве особо готовить не умела, зато сейчас если есть нужные продукты, то с удовольствием готовлю для близких», - с воодушевлением рассказывает заведующая. Хоть она утверждает, что в ее профессии вряд ли может быть любимое блюдо, но повар очень любит плов и шашлык, да и вообще восточную кухню. При всей любви к ней, Елена Алексеевна ассоциирует себя все-таки с манго, говоря, что он красивый, спелый, «сладенький и вкусненький». И по жизни она считает себя довольно позитивным человеком, у нее есть любимая фраза: «Утро вечера мудренее», которая помогает ей, когда что-то не ладится дома или на работе.

А в свободное время от работы ей нравится путешествовать. Это пошло еще из детства, самое яркое впечатление из юности - поездка на пароходе с мамой на Валаам, Кижи и Петрозаводск. Сейчас же любимое место Елены Алексеевны – Египет. Она объясняет свой выбор тем, что там очень красивое море. А в выходные заведующая предпочитает отдыхать, лежать и смотреть фильмы или сериалы. Один из ее любимых фильмов «Три метра над уровнем неба», потому что там показывается интересная история любви.

Спросив у моей собеседницы, что же самое важное в «Зеркальном», она с уверенностью отвечает, что это накормленные дети: «Нужно чтобы они ели хорошо, чтобы были заняты всегда, а не болтались по лагерю. А вот в жизни самое главное - хорошая зарплата, да и чтобы моя семья была счастлива», - поделилась Елена Алексеевна.



Каждый день, приходя в столовую, вкусно поев, дети действительно становятся счастливы. Но мы почти никогда не задумывается, кто стоит за приготовленным для нас омлетом или котлетами. А ведь по ту сторону столовой работают люди, у которых тоже своя жизнь, свои проблемы и переживания.

В слове «команда» нет «я»

Полина КЛИМАШОВА
Анна КРУПЕННИКОВА

Деревянные брусья, напольные бревна, яма с поролоновыми кубиками и небольшой батут — мы вошли в просторный гимнастический зал. Дверь открылась, и в ярко освещенное помещение вбежали дети, энергично беседуя между собой. По логотипу на черных футболках мы поняли – это ребята из «Олимпийца», спортивного клуба школы №160 Красногвардейского района. В этом году он будет отмечать десятилетний юбилей. Коллектив занимается чирлидингом. Этот вид спорта сочетает в себе гимнастические и танцевальные элементы, выполнение акробатических трюков. «Олимпиец» состоит в федерации чирлидинга Санкт-Петербурга, он принимает участие в городских соревнованиях и всероссийских чемпионатах.

Каждая тренировка начинается с разминки в игровой или аэробной форме, иногда с бега. Сегодня они решили провести игру в чай-чай выручай. Ребята рассыпаются по полю и оживлённо двигаются под ритмичную музыку. Глядя на эту картину я вспомнила моменты из детства: в то время нас не тяготили мысли о трудностях, ждущих в будущем и мнении окружающих. Тогда мы смотрели на старших и восхищались их опытностью, так же, как и эти дети наблюдают за своими тренерами. После разминки ребят распределили по группам, и они начали отрабатывать номера, поочередно подкидывая друг друга. Иногда трюк не удавался, но, даже несмотря на трудности, «Олимпийцы» возвращаются в зал и продолжают работу. Такой подход к делу им прививают наставники, с одним из которых нам удалось поговорить.

Виолета Юрьевна Ининген рассказала, что изначально коллектив основывался на занятиях танцами, а потом, вместе со вторым руководителем, Анастасией Дмитриевной Алексютиной, стали преподавать чирлидинг для начальных классов.

«Олимпийцы» посещают соревнования, занимаются в городе и выезжают в легеря. В «Зеркальном» ребята тренируются два раза в день по два часа, но в городе такой возможности нет, только на каникулах им удается проводить занятие по такому графику. Занятия здесь и в школе различаются еще и наличием инвентаря. На выездах особое внимание уделяется отработке акробатических трюков.

Тяжелая физическая нагрузка влияет на эмоциональное состояние детей, но несмотря на это они все равно поддерживают друг друга и сохраняют теплые отношения в коллективе. «Наша команда как единое целое. Если нет даже одного человека на тренировке, то страдает стант - поддержка. Если нету четверых, то уже всей команде сложно работать. В случае, когда накосячил кто-то один, отвечает вся команда. Если один ребенок проявил себя, то вся команда молодец. Даже сейчас, в лагере, все как один. Ребята дружат и помогают друг другу», — рассказывает Виолета Юрьевна.

Для помощи руководителям есть капитан - десятилетняя девочка Сергеева Мирослава, она подтверждает слова педагога, но замечает, что иногда на тренировках ребята работают не в полную силу. В обязанности капитана входит помощь своим сокомандникам, поддержка ребят. Мира следит за порядком, пока рядом нет тренеров, а на сборах выносит талисман-мягкую игрушку - панду с розовыми бантиками. Она рассказала, что упражнения помогают ей выплеснуть эмоции и направить энергию в нужное русло. Девочка называет тренеров психологами, которые помогают им как в физическом, так и в моральном плане.

Нас сильно тронуло то, что тренеры внимательно относятся к детям, интересуются их мнением и учитывают состояние ребят. Виолета и сама считает, что главное в коллективе - не молчать. Если что-то болит, обязательно говорить. Но иногда дети терпят до последнего, не желая дать себе перерыв.

После посещения занятия «Олимпийцев» мы задумались о важности дружбы и сплоченности команды. Например, в школе мы часто чувствуем себя одиноко, нам не хватает поддержки от класса и приходится справляться со всеми трудностями самостоятельно. Нам кажется, что коллектив «Олимпиец» является отличным показателем того, как настрой педагога может повлиять на отношение людей к делу. Если бы в классе была такая же дружеская обстановка, то подросткам было бы гораздо комфортнее общались, они бы с большим желанием находились в обществе и учавствовали в жизни класса.

Право на жизнь

Елизавета ШИЛКИНА

Для меня, моей семьи и друзей привычный рацион питания - яичница или йогурт на завтрак, суп с курицей на обед и какой-нибудь гарнир с котлетой на ужин. Продукты животного происхождения дают моему телу энергию, и я бы не хотела отказываться от кофе с молоком или не есть мороженое, когда очень хочется. Я не ограничиваю себя в продуктах, которые мне нравятся и которые я привыкла есть каждый день, но многие люди считают, что есть живых существ это жестоко. Чтобы понять, как веганство влияет на наше тело и «с чем его едят», я решила поговорить об этом с молодым человеком, который представился как Чили, и ведет веганский образ жизни более двенадцати лет.

«Мой путь к веганскому образу жизни начался с 15 лет. Мы с ребятами занимались инициативой «Food Not Bombs» и кормили бездомных веганской едой. Также раздавали листовки, в которых просили, чтобы люди, у которых продуктов дома в достатке, поделились с теми, кто голодает. Со временем я стал видеть вокруг себя все больше вегетарианцев и веганов. И довольно скоро сам стал сначала одним, а потом и другим», - рассказал мне молодой человек. Он объяснил, что веганство и вегетарианство отличаются друг от друга подходом к питанию: «Веганство - это образ жизни, в котором нет места продуктам, косметике, лекарствам, одежде и прочим бытовым вещам, основанным на жестоком обращении с животными. А вегетарианство – это, по сути, система питания, при которой люди не едят рыбу и мясо». Чили привлекли принципы образа жизни веганов, которые строятся на том, что любое живое существо имеет право на жизнь, на то, чтобы его не эксплуатировали и на то, чтобы оно не испытывало страданий.

Основная идея веганства в том, что любые продукты животного происхождения можно заменить. «Недавно мы с друзьями отмечали Новый Год. В детстве мы ели такие блюда, как оливье и селедка под шубой. Поэтому в этом году мы решили приготовить их по веганскому рецепту, и получилось очень вкусно», - рассказал Чили. Чтобы больше узнать о питании веганов, я поговорила с Даниилом Витальевичем – человеком, который придерживается веганского образа жизни более десяти лет и за это время открыл свою веганскую пиццерию «Daner pizza spot». В его ресторане очень много различных пицц с добавлением темпе – альтернативы диетического белка. Также он часто готовит дома. Одно из его любимых блюд - фаршированные перцы. Он заменяет мясо на фарш из сейтана – аналога мяса, сделанного из пшеничного белка, и кладет сверху соевую или кокосовую сметану. Веганы считают фасоль, нут, чечевицу и горох полноценной заменой мяса. Иногда они приходят к замене белка химией.

Чили рассказал, что, став веганом, он начал ощущать себя не только сытым, но и здоровым физически. «Мое тело стало выглядеть лучше: оно стало спортивнее за счет протеиновых добавок, я начал бегать полумарафоны и ходить на кроссфит», - поделился он.

Человек по своей природе - всеядное существо, то есть ему необходимы как овощи с фруктами, так и мясо с рыбой, чтобы кости были в хорошей форме. А смогут ли химические заменители дать телу то, в чем оно нуждается для здорового роста и развития? Лично я не уверена. Мне кажется, что рано или поздно химия начнет ослаблять наше тело и в конечном итоге веган может стать жертвой своих же принципов. «Многим пациентам диетологи обоснованно прописывают вегетарианство на несколько месяцев. Но мало кто из врачей готов признать, что веган может получить необходимое количество аминокислот. Некоторые врачи даже уверены, что с медицинской точки зрения веганство - это вовсе не диета, а психическое отклонение на подобие анорексии и требует лечения», - пишет в своей научной работе специалист из «Лахта клиники».

Я думаю, что основная причина становления веганом – сострадание к живым существам. «Если я знаю, что за каким-либо продуктом питания стоит жестокое обращение с животным, я не буду это есть, потому что это противоречит моим принципам. Приведу пример из молочной индустрии: многие полагают, что корове необходимо давать молоко. Чтобы корова дала молоко, ей нужно родить теленка, поэтому ее раз за разом оплодотворяют, пока животное не состарится. У нее отнимают детенышей. Если рождается теленок женского пола, значит есть еще одна корова, которая способная продолжить бизнес. Но если появляется бык - он идет на бойню. Как и корова, содержание которой не приносит производителям молочных продуктов и прибыли», - говорит Чили. Он считает, что веганский образ жизни - самое логичное отношение к окружающему миру: «Совершенно очевидно, что людей на планете все больше, мясная индустрия убивает планету и загрязняет окружающую среду. В поедании мяса, так же, как и в эксплуатации животных, нет ни малейшей необходимости, поэтому веганство - это своего рода маркер того, насколько человек имеет в себе эмпатию и честность по отношению к себе и к миру вокруг. Ведь если есть возможность не делать кому-то больно, почему мы ее не используем?». Отношение логичное. Но готовы ли вы жертвовать своим телом, чтобы не уничтожать другое, - это уже дело принципов.

Газон, балет и фея Карабоз

Влада РАБОТИНСКАЯ

Свобода – наверное это первая моя ассоциация с танцем: неважно что это – балет, современные или народные танцы. Пластичные движения, уверенная походка, «воздушные жесты» - танцора легко вычислить по этим признакам. Смотря на таких людей, я понимаю, что за 16 лет своей жизни я как будто не научилась владеть своими движениями. Именно умение чувствовать свое тело делает танцоров особенными в моих глазах. Чтобы разобраться в том, что такое танец и как люди выражают себя с помощью него, я поговорила руководителем коллектива «Розыгрыш» Марией Валерьевной Айзиной и балетмейстером Юлией Анатольевной Зюзиной. Выяснилось, что во многом их мнения расходятся.

Мария Валерьевна считает, что каждый умеет танцевать так же, как и рисовать, ведь танец – это естественная потребность человека. «В древности люди совершали разнообразные обряды, двигаясь определенным образом, а сейчас, например, многие люди просто танцуют для себя дома перед зеркалом. Так люди освобождаются от каких-то сильных эмоций». Мария Валерьевна рассказала, что профессионально танцами могут заниматься не все, потому что существует огромное количество требований: «Это очень важный момент, просто потому что, не имея определенных данных, некоторые элементы вы не сможете выполнить никогда». А современный танец был придуман именно для того, чтобы привлечь больше людей: здесь важны не природные данные, а работоспособность: «Часто современный танец выглядит так: люди выходят на сцену и начинают выполнять какие-то непонятные для зрителя движения, они наслаждаются процессом. Я хочу понимать то, что хочет сказать актер своим танцем. Мне неинтересно смотреть на искусство для себя. Должен быть диалог со зрителем», - считает Мария Валерьевна. «Несмотря на некоторую вычурность классического танца, на мой взгляд он самый грациозный. Цискаридзе сравнил балет с английским газоном. Этот газон знаменит не какой-то особой травой, а тем, что его сохраняют и возделывают уже 400 лет. То же самое и классический танец. Здесь нельзя ничего менять, иначе он развалится», - продолжает разговор М.В. Айзина.

Руководитель рассказала, что в театре актер подчиняется балетмейстеру и режиссеру для того, чтобы донести какую-то задачу. Для него главное не чувствовать, а выразить идею. «Без конца крутить эмоциями в нашей профессии нельзя. Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно уметь сдерживать себя, потому что эмоции – это на самом деле не очень здоровый для организма процесс». Мария Валерьевна рассказала про свое отношение к танцу. «Это работа. Профессия. И я ее люблю. Вообще я считаю, что любовь – это процесс, а не состояние. Состояние души – это влюбленность. Влюблена ли я в свою работу? Уже нет. Я ее просто люблю». До разговора с Марией Валерьевной я не задумывалась о том, что работа тела в танце дает совершенно разные результаты. Меня удивило, что она не считает, что профессиональный танец не реализует эмоции в отличие от любительских.

Юлия Анатольевна поделилась со мной противоположным мнением. Она рассказала, что и благодаря профессиональному танцу человек проживает какие-то сильные чувства. «Моя дочь, например, говорит, что я выгляжу абсолютно счастливой во время танца. Человек в принципе стремиться к этому ощущению. Танец помогает отключиться от происходящего в реальной жизни. Ты можешь неудачно влюбиться или разлюбить, или тебя могли бросить. Но если ты артист, ты должен уметь преодолевать это. Танец оказывает какое-то психологическое воздействие, конечно, если человек открыт этому. Например, когда я училась в консерватории, моя преподавательница работала в Михайловском театре. Она играла фею Карабоз, злую и жестокую ведьму, в балете «Спящая Красавица». Моя преподавательница говорила, что благодаря этой роли, она имела возможность освободиться от негативных эмоций, накопившихся за неделю». Юлия Анатольевна рассказала мне, что танец на сто процентов позволяет человеку принять и почувствовать свое тело: «Танец требует абсолютной выкладки всего организма. Сначала мы тренируем и воспитываем тело, а потом подчиняем его своей воле, учимся управлять им. Танец – это труд как физический, так и эмоциональный. Танцуя, ты учишься отключаться от внешнего мира и преодолевать внутренние проблемы».

Поговорив с Марией Валерьевной и Юлией Анатольевной, я задумалась о том, что в танце человек может быть как свободным, танцуя перед зеркалом, так и выполняя задачу, поставленную режиссером и балетмейстером. Я узнала о том, что раньше сцена принадлежала только избранным танцорам, в течение многих лет возделывавших «газон». Сейчас же строгие правила постепенно отходят на второй план, и получить аплодисменты становится все проще. Но так ли нужны они танцору, ведущему диалог не со зрителями, а с собой?

Стальные пуанты, железные нервы

Дарья ЖАРИКОВА

Когда у нас на танцах был день хореографии, нам сообщили, что приедет Василиса Веселова. Она несколько лет занималась балетом в Вагановском училище. Когда мы начали переодеваться к занятию, нам сказали, что нужно будет надеть пуанты. Мы тогда думали, что танцевать, как балерина, совсем не сложно и не больно. Когда Василиса зашла в зал, мы заняли свои места и стали танцевать. Спустя несколько минут я почувствовала жуткую боль в ногах и, посмотрев на других девочек, поняла, что они ощущают то же самое. Я задумалась о том, как балеринам удается так долго не только стоять на пуантах, но и репетировать, выступать на сцене. Чтобы разобраться в том, что скрывается за кулисами театра, я решила поговорить с Василисой.

Благодаря ежедневным занятиям, спортсмены добиваются хорошей формы тела. Василиса рассказала мне, что каждый день у них было 1,5 часа классики, модерна, характерного и исторического танцЕВ, час практики и гимнастики. На практике они учили вариации, на гимнастике занимались физической подготовкой, на модерне проходили технику этого танца, на характерном и историческом разбирали композиции в парах с мальчиками. «День у нас начинался в девять утра. Шли обычные уроки вперемешку со специальными. Так как я занималась в балетном училище, после математики могла быть классика или исторический танец, а далее, например, география. По окончании занятий в школе иногда проходили репетиции и практики, которые порой затягивались до девяти вечера, но, благодаря этому, была возможность танцевать на сцене Мариинского театра», - объяснила девушка.

Во время всех занятий балерины должны стоять на пуантах, это основная составляющая их выступления. Когда зрители приходят на спектакли, они видят только идеальный образ: подтянутое тело и ноги балерин. Но никто не знает, что скрывается за этим. «Когда мы в пуантах, мы всем телом встаем на пальцы ног, поэтому очень важен вес. Пальцы стирались, были жуткие мозоли, иногда танцевать было невозможно. Сейчас моя кожа огрубела, и я не чувствую, если мне натирает обувь», - рассказывает Василиса. Чтобы продолжать тренироваться, при этом испытывая жуткие боли, нужно быть очень увлеченным человеком. Девушка рассказала мне, что очень любит танцевать и не может без этого жить. Тогда она считала, что сможет справиться со всеми трудностями. Балет дал ей выносливость и сильный характер, что помогает в жизни. Занятия в училище выровняли ей осанку, теперь она всегда ходит с прямой спиной.

Внешний вид балерин меня всегда поражал. Они подтянутые, держат себя в форме. «Мы постоянно худели. Иногда объедались, а потом голодали, пили слабительные или мочегонные таблетки. Я совсем не принимала свое тело, была недовольна своим весом, всегда искала девочек, на которых смогу ровняться. После ухода из академии я набрала и очень довольна собой, потому что это комфортный для меня вес», - рассказала мне Василиса Веселова. Также она поделилась тем, что ей до сих пор очень страшно взвешиваться, она начинает испытывать панику. Мне это тоже знакомо, так как за каждые набранные граммы на тренировках нас заставляли прыгать в качестве наказания. Каждый раз мы надеялись на то, что не набрали, и очень сильно нервничали.

Приходя на балет в театр, зрители видят только красивую картинку, не задумываясь о том, через что проходят артисты. За всем этим стоят усердные тренировки, жесткие диеты и ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья. Только благодаря огромной силе воли они могут достигнуть того, о чем мечтали. Например, выйти на сцену и исполнить танец, от которого сам получаешь удовольствие, несмотря ни на что, как это делает Василиса.

Пустыня или Тиндер

Мария ЛИМАРЕНКО

Пустыня Чолистан. Самая густонаселенная пустыня мира, где в деревнях уживаются индуисты и мусульмане. У индуистов, живущих здесь, есть обычай. Перед свадьбой жених ни разу не видит невесту, выбор будущей жены зависит от родителей. А в других точках планеты многие люди начинают свою историю отношений с фото в «Тиндере», где имеют возможность хоть часами разглядывать потенциального партнера. Насколько нам важна такая возможность? И какое значение имеет внешность в отношениях между людьми? Мы решили провести круглый стол и обсудить эти вопросы. Мы – это ребята из пресс-центра и наши вожатые. Провели круглый стол Маша Лимаренко и Антон Копылов.

Увидев человека, мы сразу оцениваем его, в первую очередь внешний вид. Особенно если речь идет о потенциальном партнере. Мы все согласились с тем, что, как правило, не осознаем, почему нам нравится именно этот человек. На уровне инстинкта нас привлекает тот, кто мог бы дать здоровое потомство. Поэтому, как заметили Антон и Тимур Михайлов, мужчины обычно выбирают женщин, в первую очередь, по красоте телесной оболочки: «Один мой друг общается с девушкой, с которой не о чем говорить. И он считает, что мужчины в первую очередь ищут привлекательную партнершу, чтобы дети тоже были красивые. А ум мы и сами можем дать ребенку, занимаясь с ним», - рассказал Антон.

Выяснилось, что для девушек в первую очередь важно, чтобы парень был выше их и крепкого телосложения. «Мне нужна золотая середина. Если молодой человек выше меня, я чувствую себя защищенной. Мне было бы трудно встречаться с тем, кто ниже. Но слишком высокого парня я бы побаивалась, как и слишком накаченного», - поделилась Мадина Хобшбин. Как мне кажется, на инстинктивном уровне для женщин первична не только маскулинность, но и ум. Чтобы мужчина мог не только добывать пропитание, но и придумать, как спасти семью в случае нападения саблезубого тигра. Конечно, это странно. Вроде бы мы давно вышли из пещер, но инстинкты все равно управляют нами. По мне так звучит пугающе, но в неосознанном поведении есть свои плюсы. Оно как бы защищает тебя, чтобы ты выбрал партнера, который поможет сохранить генофонд. Получается, что-то изнутри огораживает тебя от ошибочного выбора.

У каждого генофонд уникален. А потому предпочтения разные. Мужчина – не обязательно человек с накаченным телом, высокий и с грубыми чертами лица. Даша Гребнева обращает внимание на ребят с веснушками и кудрями. А часто идеалы красоты не связаны с выбором партнера, а вызывают эстетическое удовольствие. Ульяна Макаревич, например, сказала, что для нее идеал мужской внешности - Иисус Христос. Маргарита Андриенко продолжила мысль об идеалах: «Обожаю рыжеволосых, веснушчатых людей с утонченным пальцами. Однако я бы не смогла любить такого. Я бы восхищалась им, как Блок своей женой. Любила бы не человека, а образ».

У внешности есть одно свойство – меняться, и изменения могут нравиться не все. Если изменение произошло с твоим другом, это не очень важно. Но когда внешне меняется возлюбленный, начинаешь задумываться. Мы представили ситуацию, что один из партнеров, будучи физически здоровым и морально стабильным, сильно набрал вес. Условно, это смущает другого. Антон поделился, что он сказал бы об этом открыто: «Лучше я сделаю это мягко, чем кто-то другой, но жестко задев чувства моей любимой девушки. Может быть, пойду с ней вместе заниматься спортом ради поддержки». Другое мнение выразила Полина Климашова. Первая она бы не сказала молодому человеку о прибавке в весе, побоявшись его обидеть. Я думаю, обе позиции говорят о любви и заботе. Важно принимать внешность того, кого любишь, скажешь ты о том, что тебе не нравится, или не скажешь.

Мы часто кажемся себе недостаточно привлекательными. Но, как мы выяснили из беседы, необязательно быть идеальным. Разные люди имеют разные представления о красоте человеческой внешности. И сегодня реально быть любимым, каким бы ни было твое тело. Вопрос в том, полюбишь ли ты себя?

ОБЪЕКТИВные проблемы

Мария ГИЛЬФАНОВА

Недавно я посмотрела одно шоу про моделей и вспомнила себя в детстве. Тогда я глядела на них с вдохновением, даже не задумываясь о том, что происходит за кадром. Они выглядели просто идеально. Но сейчас мне стало понятно, что их жизнь далеко не такая красивая и воодушевляющая, как казалось. За кулисой подиума стоят сложности, которые модели не показывают. Мне стало интересно узнать, что кроет в себе моделинг, поэтому я решила поговорить о нем и о жизни после него с моделью-подростком – Анастасией Прудкиной.

В моделинг Настя попала благодаря семье, так как ее родители тесно связаны с этим видом деятельности: «Моей маме в молодости постоянно предлагали сниматься в небольших рекламах, а мой отец был моделью и работал в этой сфере около пятнадцати лет». Также Настя часто слышала от окружающих, что у нее модельная внешность и подходящие параметры. Еще свою роль сыграла детская мечта - оказаться на подиуме и на обложках глянцевых журналов. Свою карьеру Настя начала с модельного лагеря, в тринадцать лет.

В современном моделинге выделяют несколько категорий моделей. Традиционные «90-60-90» - это уже уходящий тренд, который больше актуален у нас, нежели за границей. Сегодня есть промо-модели. Их привлекают на различные выставки и конференции. Каждая из них объединяет в себе хостесса, секретаря и гида, потому что должна встретить гостей, подвести к определенной экспозиции или взять контакты для дальнейшей связи.

Если говорить о внешности, то существуют модели «Plus-size». Из названия понятно, что это пышные девушки от 170 сантиметров роста, носящие одежду пятидесятого размера и больше. Модели также встречаются и на спортивных мероприятиях. Так называемые «Ring-girls» - девушки, которые показывают таблички с номером раунда на бойцовских поединках. Но это лишь одна из функций. Еще они сопровождают спортсменов до ринга, снижают градус накала у публики и позируют для фотографов. Они должны быть атлетичного телосложения, потому что на публике всегда полуобнаженны.

В моделинге есть много плюсов, например, большой круг общения по всему миру. Также большинству моделей часто предлагают работать заграницей. «Когда мне было четырнадцать лет, поступило предложение работать в Шанхае. Я очень хотела поехать. У меня уже были все документы на руках, но в последний момент моя мама запретила мне уезжать так далеко», - рассказала Настя. Модель, как и любой профессионал, должна обладать некоторыми важными качествами. Например, организованность: если опоздать на кастинг, то на подиум путь будет закрыт. Из минусов можно отметить то, что модели – это «вешалки без мнения». Модельеру не будет интересно слушать твои высказывания насчет его одежды, он просто найдет более послушного сотрудника.

Настя рассказала, что последствия моделинга могут быть очень серьезными, такими как непринятие себя и своего тела. Но главная проблема – это проявление признаков расстройства пищевого поведения, например, анорексия, булимия и компульсивное переедание. У Насти в тринадцать лет появились эти признаки. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью в подростковым возрасте, она думала о том, как бы сбросить пару лишних килограмм, лишь бы никто не заметил изменений в фигуре. Перед показами она могла не есть по несколько дней или питаться низкокалорийной едой. «Обычно модели очень сильно переживают и нервничают из-за того, что выход может пойти не по плану» - рассказывала девушка. Это тоже плохо влияет на здоровье. Из-за расстройства Настю хотели положить в больницу, потому что она весила около сорока семи килограммов. Сегодня Настя решила оставить моделинг и начала заниматься веб-дизайном. Ей надоело быть «вешалкой» для дизайнеров, девушка поняла, что хочет самовыражаться.

Я считаю, что важный этап в моделинге происходит сейчас, ведь параметры «90-60-90» постепенно забываются, и на их место приходят модели с совершенно разными типами фигур. И теперь девушкам не надо истязать себя диетами. Мне никогда мне нравились модели с идеальными формами, они казались одинаковыми и скучными. А сейчас появилось больше индивидуальностей, и показы стали для меня более интересными.

«Общестранный» язык

Юлия МИХЕЕВА

Лицо закрыто волосами, капюшон закрывает голову. Руки спрятаны в рукава толстовки и нервно сжимают кружку. Так проявляются мои грусть и отчаяние. Это помогает мне скрыть мои эмоции. Обычно мы привыкли использовать вербальное общение - нашу речь, но незаметно для себя мы одновременно проявляем и язык тела. Чтобы понимать такой тип взаимодействия, я поговорила с психологом и педагогом Еленой Анатольевной Ивановой.

Эмоции – очень важная вещь, физическая реакция организма на какие-то внешние факторы, она возникает быстро. У Дарвина есть интересная теория — «принцип порождения действий свойствами нервной системы». Он пишет, что нервная система может оказывать прямое действие на выражение эмоций, независимо от воли и привычки. Ученый объясняет эмоциональные реакции через их значение в природе и поведение человека. Например, когда кто-то нервничает, он дергает ногой. Эмоции есть и у животных: когда мы сравниваем их с людьми, становится понятно, что выражаются они примерно одинаково. «Например, динозаврам нужны были базовые эмоции для выживания: гнев, страх, радость, интерес и отвращение. Это гормоны, вызывающие наши эмоции, влияют на наше тело». У другого ученого, психофизиолога Кеннона Брэдфорда, есть теория о том, что сначала включается восприятие, затем - центральная нервная система, после появляется эмоциональное напряжение, а дальше - изменения в поведении человека. «Но прежде всего это гормоны, которые регулируют эмоции. Важно еще какая часть тела реагирует, потому что разные части тела отвечают за разные эмоции. Так, например, страх рождается в животе, а гнев в солнечном сплетении. Когда мы работаем с клиентом и хотим поработать с эмоциональной проблемой, то часто спрашиваем: что ты чувствуешь, а как это выглядит, в какой части тела живет это состояние, какого оно цвета, если бы это был предмет, то какой», - рассказала мне Елена Анатольевна.

Как мы знаем, человек — это набор эмоций, а они выражаются через неподконтрольные движения нашего тела, то есть невербальные. Их можно разделить на две большие группы — скрытые и открытые. Когда человек крутит кольцо на пальце и не пытается прекратить, то это можно назвать открытым проявлением эмоций. Часто бывает так, так мы хотим спрятать свои эмоции, свое состояние, в котором находимся на данный момент. Например, когда человек злится, его лицо остается беспристрастным. Но и в такой ситуации иногда можно понять, что же он чувствует, ведь разные эмоции выражаются по-разному. Если человек испытывает гнев, то у него сужаются глазные щели, но при этом зрачки не спрятать, происходят напряжение мышц лица, сжимание кулаков, напряжение в плечах, и во всем теле. А если он лжет, то это может выражаться в учащающемся дыхании, меняющемся тембре голоса: он становится более быстрым, руки же сжаты в замок. Если в первую секунду мы сумеем оценить состояние человека, то нам будет проще понять, чего он хочет на самом деле.

При разговоре важно осознавать, о чем собеседник думает и чего он хочет. Для этого хорошо бы понимать не только речь человека, но и его мимику и жесты, как осознанные, так и не очень, для лучшего понимания его чувств и мыслей. Иногда мне очень важно понимать, как разговаривать с собеседником, чтобы случайно не сказать ничего лишнего, ведь к каждому нужен разный подход. Также мне важно, как человек реагирует на мои слова, смеется ли он над моими шутками, приятна ли ему тема разговора, и если человек скрывает свои эмоции, то в этом мне может помочь язык его тела.

Минус на минус

Елизавета МАЛИНСКАЯ

«Я больше не могу», - думала я, когда шла на свою последнюю тренировку по легкой атлетике в холодный и противный октябрьский вечер. Я думала о том, что мне стоит сказать на прощание, поймут ли меня и хочу ли я действительно бросать спорт. Я пыталась себя убеждать, что стадион - это единственное место, где я могу быть свободной и спокойной, но с каждым годом эта мысль давалась тяжелее. Ежедневные многочасовые тренировки не оставляли мне время на себя, на друзей. Слишком напрягаясь на тренировках, я часто испытывала судороги, боли в мышцах по ночам. У меня развилось плоскостопие, потому что я носила кроссовки без стелек, чтобы было удобнее бегать. Конкуренция между спортсменами заставляла меня волноваться и нервничать, мне не хотелось выигрывать или проигрывать. Все это подтолкнуло меня на мысль об уходе.

Я с детства занималась спортом: сначала три года синхронным плаванием, потом шесть лет легкой атлетикой. Меня отдали туда родители. Не знаю, нравилось ли мне это в детстве, но, помню, мне было интересно бегать и прыгать, кидать мячики и куда-то залезать. Нравилось мне именно это, а не стремление к победе. Нагрузки были небольшими, поэтому я не сильно уставала. Постепенно у меня росла мышечная масса, особенно укреплялись мышцы ног и спины, у меня была правильная осанка. Мне нравился спорт, это было весело.

Меня никогда не волновали проблемы со здоровьем из-за укрепленного благодаря тренировкам иммунитета. А недавно я по-настоящему задумалась о состоянии своего организма, когда после ухода из профессионального спорта почувствовала себя плохо. У меня появилась слабость, хотя внешних видимых причин для этого я не находила. Вероятно, это произошло из-за резкого исчезновения физической нагрузки, поэтому теперь я стараюсь бегать по утрам. Бег еще помогает выплеснуть свою агрессию, раздражение, это «безопаснее» для меня и других. Мне становится легче и веселее, если я начинаю делать какие-то упражнения, особенно на свежем воздухе. Будто, чтобы решить свои проблемы, мне нужно только присесть или отжаться несколько раз.

Я за очень многое благодарна спорту. К примеру, я понимаю, что мой характер сформировался благодаря тренировкам, усилиям и соревнованиям, которые, как мне кажется, очень повлияли на мое психологическое состояние - я научилась справляться с работой быстро и качественно, если я ставлю себе какие-то задачи, то обязательно их выполняю. «Конечно, спорт помогает определить ритм жизни. Все спортсмены привыкают к скорости, то есть они все делают быстро и удачно», - говорит мой бывший тренер, Мария Андреевна Козловская. Сейчас я понимаю, что такой стиль жизни мнцце очень помогает.

В большом спорте я так и не смогла найти цель, к которой бы стремилась, поэтому ушла из него. Но мне хочется сохранять свое здоровье, и я не буду отказываться от физических нагрузок. Но, думаю, нужно тренироваться в меру. Я не хочу стать профессиональным спортсменом, потому что хочу развиваться в других областях жизни, например, журналистике. Мне не хватило бы времени каждый день и тренироваться, и писать материалы. Профессиональный спорт требует стремления, силы, упорства. Но когда нет цели, как у меня, не стоит жертвовать своим здоровьем, своим телом.

Не родись красивой, а счастливой

Алиса КУЛЕШОВА

Я очень люблю Блока. Все шедевры его лирики были посвящены образу Прекрасной Дамы. Но в произведениях поэта отсутствует образ конкретной женщины. Она - идеал духовной красоты, божество, символ гармонии и света. Поэт не описывает ее внешность, ведь она почти бесплотна, как всякое видение, греза, сон. Но поскольку у меня есть лицо, я стараюсь приблизить его к идеалам символизма косметикой. Я не имею серьезных проблем с кожей, но ежедневно пользуюсь тональным кремом на пару оттенков светлее собственного тона для придания декадансной бледности, одухотворено-загадочного вида. А серебристые тени делают мой взор печальным

Если задаться вопросом, зачем же девушки наносят макияж, многие люди ответят: «Чтобы стать красивее». На самом деле причины могут быть вариативные. Это может быть как желание быть красивее, так и дань социальным нормам, выражение протеста, как у некогда популярных субкультур готов и эмо, желание привлечь внимание, уважение и любовь к себе. Но что дает женщине макияж? Что чувствуют женщины при нанесении косметики? Я поговорила об этом с психологом Аленой Комовой. «Это зависит от самооценки девушки. Если она в себе не уверена, то возможны варианты - она может испугаться своей привлекательности, ведь тогда на нее будут смотреть и оценивать ее. А может, и наоборот, поверит в себя, но будет бояться показываться людям без макияжа из-за страха быть отвергнутой такой, какая она есть. При адекватной самооценке женщина любуется собой, это поднимает настроение и настраивает на предстоящее событие», - рассказала психолог. Когда я иду по улице, я часто не могу оторвать взгляд от девушек с ярким макияжем, похожим иногда на маску. Мне всегда были интересны причины такого внешнего вида. Я спросила об этом Алену: «Яркий макияж могут наносить либо демонстративные личности, желающие привлечь внимание. Либо женщины, пережившие стресс или какой-то неприятный период жизни, таким образом показывая, что нуждаются во внимании и заботе».

Мне кажется, что часто встречаются девушки, желающие не продемонстрировать что-то обществу, а достичь собственных эстетических идеалов. Я поговорила с Полиной Климашовой об особенностях ее макияжа: «Я познакомилась с косметикой в десять лет, меня накрасила моя подружка, это было ради забавы. А на постоянно я начала краситься с 12 лет. Сначала я пользовалась только тушью и консилером, потом начала краситься каждый день. Сейчас я уже не воспринимаю себя без косметики. Без нее я будто другой человек, не могу смотреть на себя в зеркало, выходить на улицу. Я чувствую себя неуверенно и странно, создается ощущение, что все рассматривают и осуждают мое лицо».

Некоторые же девушки осознано отказываются от макияжа. В обществе часто слышны споры о причинах этого явления, некоторые делают это в силу убеждений, уверенности в собственной естественной красоте или же стресса и нехватки времени. Но более глубинные причины открылись мне после разговора с Дарьей Пезнер, не пользующейся косметикой. Оказалось, на ее выбор повлияло сразу несколько факторов. В детстве Даша играла в театре и занималась балетом, во время выступлений ей нужно было наносить плотный грим. Она просто устала от косметики. «С косметикой я чувствовала себя очень страной, неестественной, искусственной, другой, мне было некомфортно. Я не чувствую себя с ней увереннее, я как будто удовлетворила общественность, которая намекает мне, что надо краситься, - рассказывает Даша, - так как я выросла без мамы, женского взгляда на внешность я не видела, поэтому прислушивалась к папе. А папа считал, что внешность - это абсолютно не важная, второстепенная составляющая. Мне никогда не говорили, что я красивая, только что умная, максимум - обаятельная».

Нанося косметику, я возвращаюсь в прекрасные годы прошлого века, словно вот-вот я поспешу в литературный салон гадать на спиритической доске в окружении Зинаиды Гиппиус и Врубеля. Для меня макияж - это вдохновение и возможность перенестись ненадолго в начало XX века.

Лицо – это первое, что мы видим, глядя на человека. Именно в него мы вглядываемся. И что бы ни старалась скрыть косметика или ее отсутствие, макияж может быть куда выразительный любых слов.

Не такой, как нужно

Дарья ПЕВЗНЕР
Мария КУРОЧКИНА

Все же помнят Мистера Картофельная голова из мультфильма «История игрушек»? Это фигурка в виде пластиковой картофелины, к ней прилагается множество аксессуаров, которые можно прикреплять к «телу». В детстве мне казалось, что это, должно быть, очень удобно. Сегодня тебе под белое платье подходят голубые глаза, а завтра - взял и поменял. Я считала, что эта суперспособность – мечта. Ведь можно было бы поменять любую часть тела, которая по каким-то причинам заставляла меня чувствовать неуверенность в себе. Но, к сожалению или к счастью, это невозможно. Я решила поговорить с ребятами из «Зеркального», чтобы узнать о том, что их не устраивает в своей внешности.

Даша Дудина из коллектива «ЮКОН» рассказала мне о своих проблемах с внешностью: «У меня был сильный комплекс из-за моего носа. Мне казалось, что он все портит. Я не ощущала себя на все сто. Моим спасением стал макияж. С его помощью я смогла делать акцент на что-то другое, например, на глаза. Когда я крашу глаза, они становятся больше и привлекают внимание. Это мне помогает». Даша нашла способ почувствовать себя более уверенной.

Другим же способом принятия себя является история Александра Никитина из коллектива «ЮКОН». Он рассказал, что окружение навязало ему мысль о том, что он полный: «Это мешает мне надевать ту одежду, которую хочу я, а не ту, которая скрывает, как мне кажется, мой лишний вес. Мешковатая одежда помогает мне чувствовать себя более уверенным, но, к сожалению, я так и не смог избавиться от этого комплекса». После разговора с Сашей, я задумалась о том, что тоже ношу оверсайз одежду, но по другой причине. Для мне большие вещи – это вопрос комфорта и стиля.

У некоторых же людей комплексы полностью отсутствуют. Марк Бальцерович из коллектива «Стажер» поделился с нами своим мнением: «У меня никогда не было комплексов из-за моей внешности. Я считаю, что у меня хорошие гены. От папы мне достался высокий рост, я этому очень рад. Иногда я поправляюсь, но даже если я вижу, что не в форме, меня это не задевает. Я понимаю, что могу в любой момент пойти в зал и вернуть прежнюю форму. Это мне помогает. Я рад, что не закомплексован».

Примером человека, который поборол свою неуверенность в себе, является Лиза Малинская из пресс- центра «Поколение»: «У меня было много комплексов по поводу некрасивой прически, высокого роста. Я поняла, что если не буду ничего делать, то в любом случае буду страдать, и ничего не изменится. В какой-то момент меня начали привлекать люди с нестандартной внешностью, и я поняла, что яркая внешность - преимущество, а не недостататок».

Поговорив с ребятами, мы задумались о том, что очень часто общество формирует наше мнение о себе. С детства нас окружают нереалистичные идеалы красоты, которые мы неосознанно впитываем. Поэтому у нас в голове появляются стереотипы, за которыми идут комплексы. Но это не значит, что если ты «не такой, как нужно», то ты плохой. Особенности человека делают его уникальным и помогают выделиться.

Фишка или комплекс?

Ксения ЩЕРБАКОВА
Варвара ПАВЛЕНКО

Короткие кудрявые волосы, заправленные за заостренные уши с пирсингом, карие глаза. Внешность, напоминающая эльфа - образ который привлекает своей необычностью. Меня всегда цепляет, когда кто-то выделяется среди других или отходит от стандартов. Такие люди кажутся творческими, амбициозными и отличными лидерами. Нам стало интересно, какая же необычная внешность является наиболее привлекательной для ребят на зимней смене в «Зеркальном», поэтому мы поговорили об этом с подростками.

«Из деталей, которые люди считают недостатками, мне нравится щечки, румянец и когда вены находятся близко к коже. Мне кажутся очень эстетичным растяжки, это своеобразные пометки на коже, слегка напоминающие шрамы. Говоря про то, что меня притягивает из необычностей людей: у меня есть одноклассник, и у него генетическая особенность – его пальцы в два раза длиннее, чем обычные. Он художник, и ему это очень идет», - говорит нам Лиза Батракова из пятого отряда. Оказалось, для очень многих людей руки являются одной из самых привлекательных частей тела, а именно – пальцы. Нам они кажутся эстетичными, поскольку всегда на виду, выглядят хрупкими, а движения ими получаются аккуратные и точные. А необычные пальцы притягивают внимание больше всего.

«Интересная особенность внешнего вида, из-за которой люди могут комплексовать - шестипалость. Я считаю это красивым, ведь можно носить больше колец», - рассказал Никита Виноградов из десятого отряда. Пальцы и руки были самыми популярными ответами, так же, как и глаза. Ребята отвечали нам, что впервую очередь всегда обращают внимание именно на них, на то, как взгляд человека чувствуется. Но иногда даже особенность глаз может быть для человека комплексом, например, когда они выглядят как пестрый калейдоскоп: «Меня очень привлекает гетерохромия, она редко встречается и очень эстетично выглядит. Когда внутри глаза сочетаются несколько кусочков разного цвета — это ярко, и взгляд у человека выделяются. Кроме того, например, моя мама считает комплексом сильно выпирающие кости и ключицы, а мне очень нравятся детали, которые не сразу заметны», - рассказала Евгения Лосева из пятого отряда. А Маша Лимаренко из шестого поделилась тем, что всегда ищет в людях схожесть с одним конкретным человеком: «Во внешности людей я всегда пытаюсь найти черты человека, в которого долго была влюблена, именно на это я обращаю внимание в первую очередь. Я ищу его спокойный голос, прическу, темноватую кожу. Обращаю внимание на похожий стиль: джемпер в синих оттенках и галстук». Также она рассказала о том, что ей безумно нравится племя Мурси из центральной Африки. Его представители растягивают себе губы и уши, вставляя туда огромные диски, а женщины вытягивают шеи невероятным образом. Все это они делают из-за каких-то религиозных обрядов и обычаев, и она считает невероятной такую сильную связь человека и культа.

Сейчас отклонение от стандартов - это фишка, а не повод для комплексов, и многие самовыражаются через свое тело, чтобы быть непохожими на других. Людей больше всего привлекает необычная внешность: как натуральная - заостренные уши, веснушки, щеки, так и приобретенная, за счет пирсинга, татуировок и других вмешательств. Мы поняли, что опрошенные нами ребята стараются видеть красоту во всем, в том числе и в том, что раньше считалось странностью, и этот подход кажется мне наилучшим из всех возможных.смысле, и это подход кажется мне наилучшим из всех возможных.

Поколение

Адрес: 191023, Санкт-Петербург, Невский пр., 39, Главный корпус, каб. 315
Телефон: 314-99-91
Сайт: pokolenie-online.ru

Учредитель:
Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных

Редакторы выпуска:
Влада РАБОТИНСКАЯ
Елизавета ШИЛКИНА

Технические редакторы:
Влада РАБОТИНСКАЯ
Ксения МИТРУШИНА
Ульяна МАКАРЕВИЧ
Антон КОПЫЛОВ
Маргарита АНДРИЕНКО

Корректоры:
Ульяна МАКАРЕВИЧ
Мария ЛИМАРЕНКО

Руководитель, главный редактор
Светлана Николаевна КАРПОВА

Все материалы номера написаны учащимися Школы журналистики «пресс-центр Поколение» Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных.