

## #СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

Каждый день в Свердловской области случается множество событий. Рассказываем, что заинтересовало нашу редакцию.

### УРАЛЬСКИЕ СТРАШИЛКИ

Хеллоуин, конечно, уже прошёл, но мы всё равно предлагаем вам немного пощекотать нервы рассказами о самых зловещих местах на Урале. Обозреватель «Облгазеты» поведала о своих мистических путешествиях. Таинственные легенды, призраки, артефакты, оставшиеся после жертвоприношений, старинное кладбище – всё по закону жанра. Это вам не фильмы ужасов дома под одеялом смотреть. Внимание, во время походов ни один журналист не пострадал.

### ЗАПРЕЩЕНА РЕКЛАМА ДИПЛОМОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ НА ЗАКАЗ

Научные работы, сделанные на заказ, обычно качеством не отличаются: антиплагиат они пройти не могут, да и преподаватели легко распознают чужую работу. У нас в стране теперь запрещено рекламировать услуги по написанию дипломов, курсовых, диссертаций. Эксперты уверены, что мера осложнит труд «сочинителей», но, к сожалению, не поможет полностью ликвидировать написание «серых» работ. Исследование – это часть учебного процесса. Получается, заказывая курсовую, студент не только тратит деньги, но и лишается возможности получить полезные навыки.

### ИСТОРИЯ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

Для самообразования все средства хороши, в том числе и блоги. Интересный и полезный канал на Youtube ведёт учитель екатеринбургской гимназии №5 **Алексей Гончаров**. Популярность его страничка приобрела этой осенью: поскольку в школе был объявлен карантин по менингиту, школьники осваивали историю самостоятельно по видеурокам педагога. «Облгазета» опубликовала его лекцию о Дне народного единства, в ней Алексей объясняет, откуда взялся праздник и почему стоит быть патриотом. Почитайте, это очень интересно.

# #ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА – О КНИГАХ, «ВОРОНИНЫХ», УСПЕХЕ И ПАРИЖЕ

Хотите узнать больше о личностях и интересах сегодняшних знаменитостей в кино, музыке, театре и других сферах? Тогда читайте материалы новой рубрики «СверхНовой» «10 вопросов звезде». Сегодня у нас – интервью с исполнительницей роли Веры в известном сериале «Воронины» и просто талантливой актрисой кино и театра **Екатериной ВОЛКОВОЙ**.

– Екатерина, за что вы любите свою героиню Веру из «Ворониных», роль которой сделала вас знаменитой?

– Наверное, за терпение. Оно у неё колоссальное, и я перед ним просто преклоняюсь, потому что у меня такого терпения нет. С Верой Ворониной мы вообще схожи только внешне, и то после съёмки я пережёвываю и скорее снимаю грим.

– Используете ли вы такие же методы в воспитании своей дочери, что и Вера в сериале?

– Моей дочери восемь лет, поэтому я стараюсь разговаривать с ней как со взрослым человеком, без сюсюканий. Я разрешаю ей многое, но и многое запрещаю, стараясь дозировать метод кнута и пряника. Если она чего-то хочет, то предлагаю ей попробовать, но слезу за ней и объясняю, что хорошо, а что плохо. И в любой момент она может посоветоваться со мной. В отношении детей Ворониных в некоторые моменты мне кажется, я бы даже пожёстче вела себя как мама, но мы немного смягчаем ситуацию, потому что это кино.

– Каковы плюсы и минусы вашей работы?

– У меня нет минусов в работе. Я постоянно знакомлюсь с разными людьми, езжу по городам и странам, где сама бы никогда не побывала, снимаюсь в новых проектах и соглашаюсь на экстремальные вещи, например, участие в «Форте Боярд». И за всё это я очень люблю свою работу.

– У вас есть успешная карьера и семья. В чём секрет вашего успеха?

– Сама не знаю. Может быть, я просто везучий человек (*смеётся*)? Хотя я много чего не успеваю из-за нехватки времени. Порой расставляешь при-

### Досье

**Екатерина ВОЛКОВА** родилась 15 января 1982 года в Таллине. У неё два красных диплома – Высшего театрального училища имени Щепкина и Академии бюджета и казначейства Министерства финансов России. С 2005 года начала сниматься в сериалах, участвовать в разных шоу и программах на телевидении, играет и в театральных постановках. Замужем, есть дочь.

оритеты для дел, но всё равно не можешь всего выполнить. Поэтому я просто всё принимаю как есть: если что-то не сложилось, значит, так и должно быть.

– Как вы проводите свободное время?

– Я убираю, готовлю, стираю, делаю уроки с дочерью, иногда хожу на фитнес и сплю. Всё остальное время занимает работа: либо съёмки, либо гастроли.

– Какую книгу недавно прочитали?

– «Как перестать быть овцой» – психологическая и очень занятная вещь, учащая говорить «нет» и многому другому. А на днях купила книгу **Мураками** «Мужчины без женщин», но пока только начала. Иногда прямо хочется почитать, но именно бумажную книгу.

– Назовите вещи, без которых не можете обойтись?

– Могу не есть и не спать, но кофе нужно непременно. Не могу без машины и без работы, потому что мне всегда надо что-то делать. И конечно, мне нужно потискать дочь, хоть она нередко недовольна этим и просит отойти или подождать. А вот без телефона я могу прожить спокойно: понятно, что мы к нему



В театральный Екатерина Волкова пошла, несмотря на протесты родителей

привыкли, но я испытывала невероятное облегчение, когда пару раз забывала его дома.

– Какое у вас самое любимое место на земле и почему?

– Честно говоря, я пока не так много где была, но меня тянет в Париж. Муж сделал мне там предложение, и мне просто нравится атмосфера в этом городе. Кажется, уже когда выходишь из самолёта в Париже, чувствуешь, что в воздухе там пахнет любовью, вокруг всё красиво, а люди очень доброжелательные. Хотя, наверное, красиво и комфортно везде, где ты отдыхаешь от рутины и работы.

– О чём вы мечтаете?

– Хочется принять участие в новых проектах на телевидении, но больше всего – сняться в военной картине.

– Какой вы видите себя через десять лет?

– Понятно, что чуть старше на вид, но такой же энергичной, бодрой, постоянно бегущей и многого не успевающей.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

## #КРЕАТИВНОСТЬ В СЕБЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬ КАЖДЫЙ

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Способность генерирования необычных идей и решений сегодня требуется во многих профессиях. И потребность в этом растёт, поэтому стать креативным хочется многим. В этот раз к нам обратилась 18-летняя школьница из Екатеринбурга **Полина**.

– Как развить в себе креативность?



Отвечает **Ольга КАТАЕВА**, организационный консультант, коуч, директор Уральской школы тренинга:

– Для начала нужно понять, что креативность – способность рождать необычные идеи и идти нестандартным путём. И это качество не является врождённым, поэтому развить его может каждый, чтобы быть успешным в современном мире. Но чтобы придумать что-то нестандартное, нужно работать над собой и своим мышлением.

В первую очередь важно освоить практики успокоения собственных мыслей, то есть отключения от окружающего мира и усмирения внутреннего голоса. Надо научиться хотя бы несколько минут в день ни о чём не думать, и тогда новые оригинальные идеи не заставят себя ждать. Для этого хорошо помогает медитация под

звуки природы, ветра и других успокаивающих мелодий без слов.

У нас есть два полушария головного мозга: левое отвечает за логику, структурирование, входящих в систему Теории решения изобретательских задач (ТРИЗ). Их можно выполнять как в группах на тренингах, так и в одиночку дома и взрослым, и детям.

Так, хороша практика концентрирования, когда человек, например, видит слово «синий», но буквы – красные, и ему нужно называть именно тот цвет, которым слово написано. Эффективен и метод аналогий, когда предлагается представить себя в качестве какого-то предмета в проблемной ситуации. Или просто придумать новые способы использования той же кофейной ложечки.

### Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту [ne@oblgazeta.ru](mailto:ne@oblgazeta.ru), в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» ([vk.com/novera](https://vk.com/novera)) или по адресу ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

Для развития креативности и нахождения ассоциативных и различающих связей между объектами в повседневной жизни рекомендуется просто проводить мысленную игру «дай определение предмету». На первый взгляд это кажется легко, но на деле дать чёткое определение, отличающее одну вещь от другой, затруднительно. Ещё сложнее, но эффективнее для развития воображения, метод «картинки без запинки», когда нужно составить связный рассказ по изображению, додумав и закончив его сюжет.

Проводя такие незамысловатые упражнения-игры, можно доволь-

но скоро начать по-новому мыслить, при условии, если это будет регулярная практика. Главное – настроить себя и экспериментировать. Например, делать что-то привычное иным образом или находить необычное применение рядовым вещам. Не будет лишним и иногда возвращаться в состояние детской непосредственности за счёт игр и просто дурачиться с детьми, которые являются настоящими генераторами позитива и идей и легко передают всё это другим.

И конечно, важно записывать все пришедшие в голову необычные мысли и идеи. Причём не в телефон, а рукой в обычную тетрадь или блокнот. Можно в течение дня наговаривать всё на диктофон, а вечером переносить это на бумагу, потому что именно так додумываются идеи и сохраняются в сознании. Наш мозг быстро учится. Нужно только дать ему возможность и начать двигаться к новому образу мышления и генерирования идей, не останавливаясь при первой же неудачной попытке.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ