

№ 07 (61)

Журнал белгородской  
молодёжи

Сентябрь  
2019

# ОНО НС

ГВОЗДИ

ГВОЗДИ

ГВОЗДИ

ГВОЗДИ

ГВОЗДИ

## УБОЛЬНЕНИЕ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Зачем стоять на гвоздях

стр. 14

16+

РЕКОНСТРУКЦИЯ СОБЫТИЙ НАЧАЛА XX ВЕКА,  
КАК ЕСЛИ БЫ О НИХ РАССКАЗЫВАЛИ С ЭКРАНА  
ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА, А У ДЕЙСТВУЮЩИХ  
ЛИЦ БЫЛИ СВОИ СТРАНИЦЫ В СОЦСЕТЯХ



СМОТРИТЕ НОВЫЙ ПРОЕКТ НА «МИРЕ БЕЛОГОРЬЯ»

# ТАКОВЪ ДЪННЪ



ОТ ОБЛАДАТЕЛЕЙ



ДВУХ ТЭФИ



ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ

МИР БЕЛОГОРЬЯ



# ПРИХОДИ, БУДЕМ ПЛАВАТЬ ВМЕСТЕ!

МАУ СШОР «Спартак»

Пр-т Б. Хмельницкого, 58 (остановка «Энергомаш»)

Тел.: (4722) 26-33-58

e-mail: [spartak-sdusshor@yandex.ru](mailto:spartak-sdusshor@yandex.ru)

Официальный сайт: [www.spartak31.ru](http://www.spartak31.ru)



На правах рекламы

«ОНОНАС»



Журнал белгородской молодёжи  
№ 07 (61) СЕНТЯБРЬ 2019

Учредитель и издатель: Автономная некоммерческая организация «Издательский дом «Мир Белогорья». Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ31-00163 от 16 июля 2013 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Белгородской области.

Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Дата выхода: 13 сентября 2019 г.

Тираж: 5 000 экз.

Адрес редакции и издателя:

308009, Белгород, проспект Славы, д. 100

Телефон редакции: (4722) 32-53-47

Факс: (4722) 32-06-85

E-mail: [ononas@belpressa.ru](mailto:ononas@belpressa.ru)

[www.belpressa.ru](http://www.belpressa.ru)

[vk.com/ononas](https://vk.com/ononas)

Генеральный директор: Олег Шевцов

Главный редактор: Алексей Севриков

Фото на обложке: Павел Колядин

Отдел рекламы: (4722) 32-01-65, 32-00-82

+7 (910) 360-84-80

Распространение:

(4722) 32-02-74

*Журнал распространяется бесплатно в высших и средних специальных учебных заведениях, учреждениях культуры и спорта, музеях, кинотеатрах, кафе.*

*Редакция не несёт ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях и сообщениях информационных агентств. Редакция не предоставляет справочной информации. Перепечатка материалов из журнала «ОНОНАС» только по согласованию с редакцией.*

Отпечатано:

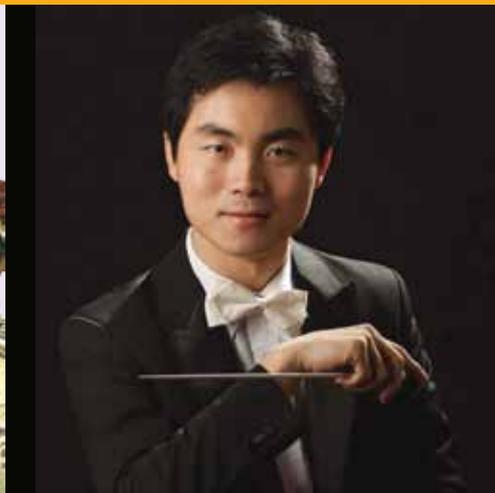
ЗАО «Белгородская областная типография»,  
заказ 4927

Адрес: 308002, Россия, Белгородская область,  
г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 111а  
Тел.: (4722) 26-25-63

[www.beltyp.ru](http://www.beltyp.ru)

Дизайн и макет вёрстки разработаны  
в студии M207

Вёрстка журнала:  
Екатерина Касаткина, Любовь Турбина



 Елизавета КУРАВИНА

# ЖИВИ ИСКУССТВОМ!

Как за три дня закрыть годовую культурную программу

Любишь ли ты современное искусство так, как участники фестиваля «Этажи»? 20, 21 и 22 сентября в филармонии уже в четвёртый раз соберутся танцоры, музыканты, художники, актёры и режиссёры, чтобы удивлять и вдохновлять. Юлия Шапошникова, автор и руководитель фестиваля, рассказала «ОнОнасу», почему это надо увидеть своими глазами.

## СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ И НОВЫЕ ЛИЦА

— В этом году мне сложнее всего назвать день фестиваля, программа которого больше нравится, — признаётся Юлия. — Первый день — безумно красивый, нежный, атмосферный — именно такой должна быть пятница! В субботу начинаем креативить, будут непривычные соединения — например, фольклор и хип-хоп. Воскресенье готовит большое количество сюрпризов — театральный перформанс, концерты.

На открытии фестиваля выступит московская группа SHOO, они исполнят «абсолютный соул» — экзотический коктейль музыкальных культур и традиций. В этот же вечер с сольным поэтическим концертом выступит Марина Кацуба, поэтесса и единственная девушка, победившая в рэп-батле Versus. Марина придет к нам впервые. У неё прекрасные чувственные стихи с характером.

— SHOO предстанет в новом составе, с новой программой, не похожей на ту, которая была на фестивале в 2017

году. Нам интересно наблюдать за развитием коллективов, которые приезжают к нам, — говорит Шапошникова.

В субботу выступит электрофолк-группа «Наречие» и певица Рассея, исполняющая народные песни под электронные биты. После таких концертов легко поверить: фолк — это больше не прерогатива деревенских бабушек, а музыка современности. Вечером гости фестиваля услышат джаз от биг-бенда No Comment.

— Приедут молодые джазовые исполнители — вокалистка Виктория Каунова и саксофонист Илья Морозов. Несмотря на юный возраст, они уже заявили о себе на мировой джазовой сцене. Доказывают, что у джаза молодое лицо.

В завершающий день мастер-класс проведёт Антон Пануфник — хореограф, участник и победитель проекта «Танцы на ТНТ». А концерт-закрытие станет новым музыкальным экспериментом филармонии: битбоксер Вахтанг выступит с белгородским симфоническим оркестром, дирижировать которым будет Янь Цзянань из Китая.

— Мы давно хотели пригласить Вахтанга и очень счастливы, что в этом году его приезд состоится. Это что-то непредсказуемое — как Noize MC и оркестр народных инструментов, — вспоминает Юлия «Этажи-2017».

## ВЫЗОВ КЛАССИКЕ

Московский театр Playback#01 познакомит белгородцев с новым направлением сценического искусства: сценариста нет, ведущий задаёт тему, зрители рассказывают свои истории, а актёры импровизируют. Минимум декораций — максимум эмоций. Гости фестиваля на перформансе сами станут авторами спектакля, а на творческой встрече с актёрами узнают об этом направлении, его развитии в мире и в России.

На фестивале продолжит работу Школа креатива с режиссёром и сценаристом Максимом Рожковым, проведут мастер-класс режиссёры Алёна Кукушкина и Андрей Мусин.

— Занятия в этих мастерских для многих — долгожданное событие. Будут новые темы, новые этапы развития. В прошлом году хореограф Александр Могилёв долго креативил с молодыми ребятами, все были на одной творческой волне, — вспоминает Юлия Шапошникова.

Руководитель фестиваля рассказывает о других площадках для творческих экспериментов.

— Будут и выставки, и встречи, и даже показы. У нас был небольшой эксперимент в 2017 году с авангардными причёсками от Оксаны Исаенко. Теперь будет и макияж, и дизайн одежды от белгородских и курских мастеров. Мне кажется, когда смотришь на дизайнерские наряды, уже не возникает вопроса, искусство ли это. Макияж и причёски станут вызовом стандартам и классике.

Вызовом привычному будет и выступление мужского поэтического десанта из Санкт-Петербурга и Москвы. Антон Володин, Арс-Пегас и Павел Крузенштерн в третий раз удивят белгородцев авторскими подходами к поэзии.

— Современная поэзия — это откровения. Возможно, именно на поэтическом концерте вы получите ответы на волнующие вопросы, — говорит Юлия.

## НЕ БЫТЬ СНОБАМИ

Юлия Шапошникова даёт несколько советов тем, кто ещё не был на фестивале.

— Не стоит бояться филармонии. «Этажи» созданы именно для первого знакомства, для молодых людей, поэтому надевайте и обувайте то, что вам удобно — не надо смокингов и бальных платьев. Насыщайтесь впечатлениями, а не переживайте

о внешнем виде! Изучите программу и выберете что-то близкое для себя, настроение

дней уже заявлено. Зовите друзей — всегда приятнее, когда рядом близкий человек, с которым сразу можно поделиться эмоциями.

Она подчёркивает, что можно приобрести билет как на все три дня, так и только на один. Браслет-пропуск даст возможность посещать все события дня, кроме мастер-класса Антона Пануфника, на который нужно записаться отдельно, — и такой шанс нельзя упускать.

— Важно, если вы интересуетесь только танцами или только музыкой, не быть снобами: хотите посетить джазовый концерт — придите раньше, посмотрите, что происходит на других этажах, в подвале, на крыше. Возможно, вас заинтересует Школа креатива, и завтра вы измените свою жизнь. Послушайте поэтов, посмотрите выставки картин, останьтесь на кинопоказ. Фестиваль призван расширять границы. Здесь очень много ярких людей, гости фестиваля и артисты готовы к общению. «Этажи» — это атмосфера. И попадая в неё, ты становишься более открытым, меняешься. Это мир, в котором все отлично уживаются уже четвёртый год. ○

*Концерт-закрытие  
станет новым музыкальным  
экспериментом филармонии:  
битбоксер Вахтанг выступит с  
белгородским симфоническим  
оркестром, дирижировать  
которым будет Янь Цзянань  
из Китая.*

 Наталья МАЛЫХИНА

# Грантомётом по проблемам

Победители грантовых конкурсов прошедшего лета рассказывают, на что хотят потратить время, силы и средства



## Никита ШУМАКОВ

**Сумма гранта: 100 000 ₽**

**Где выиграл:** «Территория смыслов»

**Проект:** «Социальный системный администратор»

— Суть проекта — бесплатная удалённая компьютерная помощь социально значимым организациям, у которых нет системного администратора. Также мы собираемся помогать пожилым

людям. Я работаю учителем информатики, буду привлекать своих выпускников к реализации проекта.

Ко мне часто обращаются из разных организаций. Я понял, что большую часть проблем вполне можно решать дистанционно — особенно если привлечь компетентных волонтёров и иметь нужное оборудование.

Опыт в подготовке и защите проектов у меня есть, это мой третий грант, поэтому сложностей на защите не было. На сегодня договорились о сотрудничестве с комплексным центром социального обслуживания населения Яковлевского городского округа и детским садом «Сретенский» в Строителе. Когда перечислят деньги, будем расширяться.



## Богдан БОГУТА

**Сумма гранта: 400 000 ₽**

**Где выиграл:** «Таврида»

**Проект:** «Юниорка 31»

— Мы хотим создать 22 районные юниорские лиги КВН, где лучшие команды будут отбираться на областной фестиваль. В каждой лиге будет руководитель с волонтерами. Победителя областного конкурса хотим отправлять на Всероссийскую лигу в Анапу. Старались подать эту идею всюду, потому что понимали, что нужна дополнительная финансовая поддержка. На «Тавриде» получилось.

Раньше существовала просто школьная лига. Команды ничего не изобретали — брали чужой материал и отыгрывали его. Мы попытались это изменить и заставить ребят придумывать шутки и номера самостоятельно. Это не всем понравилось, поэтому было две лиги. Спустя время мы объединились в Белгородскую юниор-лигу.

Главной проблемой старой лиги было жюри пожилого возраста на районных отборах — там выбирали «агитбригады», а не кавээнщиков. Из-за этого хорошие команды не попадали в лигу. Когда мы объединили две лиги, сказали, что ждём всех. Собралось 42 команды, и оказалось, что в районах есть интересные ребята. Например, была команда из Венгеровки (Ракитянский район), где живёт 800 человек, — ребята дошли до финала. Крутость нашего проекта в том, что мы даём шанс таким командам выйти на федеральный уровень.



## Александр СУЗДАЛЕВ

**Сумма гранта: 200 000 ₽**

**Где выиграл:** «Территория смыслов»

**Проект:** «Мастерская знаний»

— Наша команда помогает воспитанникам детских домов готовиться к экзаменам. У многих ребят низкий уровень успеваемости, поэтому мы хотим им помочь. Вместе с нашим куратором

Евгением Ганжовым разработали авторские программы и интерактивные занятия.

Частично мы уже реализовали проект в маленьком масштабе. Есть результат — у ребят неплохие баллы по русскому языку. Теперь планируем работать и с другими предметами.

Ещё работаем с профориентацией выпускников детских домов. Хотим ребятам показать преимущества работы в агропромышленном комплексе. В этой сфере не хватает работников, поэтому проблем с трудоустройством не будет.



## Анастасия ТУКАЧЁВА

**Сумма гранта: 400 000 ₽**

**Где выиграла:** Всероссийский форум молодых семей

**Проект:** «Добрый день»

— Наш проект — для детей с ограниченными возможностями здоровья. У этих деток немало проблем, а главное — зачастую нет друзей, и им надо помогать с социализацией.

Для мальчишек и девочек мы проведём творческие занятия и познавательные игровые программы. К ним в гости придут мастера декоративного ремесла и их сверстники — участники коллективов центра культурного развития «Строитель».

Идея подать заявку на грант была давно, но грантовые конкурсы чаще проводятся среди некоммерческих организаций, а не физлиц. Мы уже работали по такому проекту в 2017–2018 годах. О его продолжении просили родители особенных деток, но у нас не было финансовых ресурсов. Надеемся, что теперь сможем помогать ещё больше. Также планируем оборудовать за эти деньги сенсорную комнату в центре культурного развития.



## Мария САГУН

**Сумма гранта: 100 000 ₽**

**Где выиграла:** «Территория смыслов»

**Проект:** Профилактика буллинга и кибербуллинга в молодёжной среде

— С проблемой буллинга (травли) и кибербуллинга (травли в Интернете) мы знакомы давно, тщательно её исследовали. Мне часто приходится сталкиваться с молодёжными проектами, в том числе оценивать их, но своего никогда не было. На «Территории смыслов» решила прокачать собственные навыки, лично познакомиться с федеральными экспертами и побороться за грант. И победила!

За счёт гранта мы проведём тематический форум, на котором студенты-психологи и специалисты управления молодёжной политики обсудят проблемы и найдут решения. Также хотим провести конкурс видеороликов и сделать информационный раздаточный материал. Кроме того, планируем организовать образовательные мероприятия для педагогов и психологов в районах. Мы начинаем в октябре и будем работать в течение года.

В команде — сотрудники центра молодёжных инициатив области. Собираемся привлечь к проекту добровольцев, педагогов и психологов. Уверена, что команда успешно справится с задачами, потому что мы горим идеей.



## Женнифер ЛЕТКЕМАНН

**Сумма гранта: 1 500 000 ₽**

**Где выиграла:** «Таврида»

**Проект:** Памятник в селе Прелестное Прохоровского района

— Село Прелестное — это эпицентр июльских боёв 1943 года. После битвы там, на поле Шпетного, возникла традиция организовывать поминальные столы каждое 12 июля. На картине Станислава Косенкова «12 июля — день памяти. Год любой» показана эта традиция. Сейчас её поддерживает директор Прелестненской школы.

Самое сложное на защите проекта было уложиться в три минуты — слишком много хотелось рассказать. Поэтому я подготовила маленькую брошюру, в которой было чуть больше информации.

Сейчас над проектом работает команда опытных людей. Максим Баранов, белгородский художник и реставратор, будет изготавливать центральную группу — памятник по работе Станислава Косенкова. Барельефы делает Александр Баев вместе со специалистами по обработке природного камня центра творческих мастерских БГТУ. Борисовский завод мостовых конструкций, который участвовал в возведении Керченского моста, изготовит арки для памятника. В деревообрабатывающей мастерской нашего университета сделают лавочки, беседки для зон отдыха. Сегодня практически вся документация готова, дорабатываются только детали.



## Театр «Новая сцена-2»

**Сумма гранта: 650 000 ₽**

**Где выиграл:** «Таврида»

**Проект:** Вербативный спектакль «Я здесь»

— Идея пришла, когда мы ездили в Новооскольскую воспитательную колонию для несовершеннолетних с двумя спектаклями. Девчонки нам понравились, они даже сами попросили нас что-то сделать о них. Так родилась идея проекта.

Вербатим — это жанр документального театра, который основывается на реальных историях. Наша команда планирует написать пьесу, которая будет основана на историях из жизни

заклѳченных девушек. Но речь пойдѳт не об их преступлениях, а о том, что они испытывали тогда и сейчас. Фокус будет на переживаниях, ощущениях.

Девочки смогут принять участие в спектакле — они расскажут свои истории драматургу, проработав переживания с психологом. Девушкам, которые ещё молоды, но совершили ошибку, нужно дать понять, что общество готово их принять и услышать. Театр может в данном случае выступить в качестве арт-терапии.

Хотим показать спектакль жителям города и родственникам осуждённых, а также снять документальный фильм «Мы здесь», который расскажет обо всѳм творческом процессе проекта. Его мы покажем на кинофестивале о правах человека «Сталкер» в Белгороде.

 Андрей ШИЛИН

# Одним нажатием

Подборка полезных приложений для студенческих смартфонов



## Заметки

Настоящий студент всегда должен помнить о важном — конспектах и домашке. Но так как тетрадь или блокнот для записи не всегда под рукой, на помощь приходит телефон или планшет. Заметки — тот инструмент, который во многих смартфонах установлен по умолчанию, но магазины приложений расширяют возможность выбора. Можешь скачать дневник любой формы и расцветки, чтобы фиксировать лекции или собственные идеи.

- + Все записи — в одном месте, а не в разных тетрадях
- + Легко найти нужную тему по ключевому слову в поиске



## Сканер карт

Это приложение избавит тебя от визитниц и портмоне. Всё просто: скачиваешь такой вот виртуальный кошелёк, сканируешь дисконтные карты, а потом предъявляешь на кассе в магазине. Можно даже отсканировать мамину бриллиантовую и получать большие скидки. А если в твоём телефоне есть ещё и NFC-модуль, то слово «кошелёк» можно вовсе использовать только при поиске приложения в смартфоне.

- + Не нужно носить с собой кучу карт
- + Одной картой могут пользоваться несколько человек



## Календарь

Студенчество — это не только пары. Когда жизнь насыщена событиями и планами, на стандартное приложение начинаешь смотреть с особым почтением. Дневники остались в школе, так что именно календарь в смартфоне будет помогать тебе не путаться в датах. Лучше установить ещё и виджет на рабочий стол телефона, чтобы все важные даты были на виду.

- + Заменяет (или дополняет) заметки в блокнотах и дневниках
- + Уведомления помогают не пропустить важное





## Маршруты транспорта

Чтобы не путаться в сети улиц и автобусных маршрутов, созданы сервисы, которые дают информацию о транспорте. В приложении — номер маршрута со всеми остановками, и движущийся по карте кружок показывает, где нужен автобус. По сути те же карты, только с бонусом в виде разноцветных путей общественного транспорта. Правда, в одних приложениях ещё нет Белгородской области (или не все её города), в других — не все действующие маршруты, но это дело ближайшего времени.

+ Точно знаешь расписание, маршрут и местоположение нужного автобуса

+ Параллельно ориентируешься в городе с помощью карты



## Еда

Пары парами, а есть хочется всегда. И есть большой выбор приложений, в которых можно заказывать еду и получать за это различные бонусы — не всегда же есть время готовить. Так что устанавливай — и делай жизнь проще и вкуснее.

+ Экономит время

+ Экономит деньги



## Учебники и книги

В библиотеке не всегда найдёшь нужные пособия, а книги в магазинах стоят дорого. На этот случай существуют приложения, где литературу можно качнуть в любом формате. Где-то бесплатно, где-то за деньги (но небольшие). Можно скачать приложение с аудиокнигами и вообще не читать, а слушать. Вариантов масса, на любой вкус.

+ Проще искать и использовать

+ Дешевле бумажных аналогов



✎ Ольга АЛФЁРОВА

📷 Макс ЧЕРМАН



~  
**KARMA** — это музыкальный проект, собирающий друзей, художников и музыкантов под одним крылом. Он посвящён актуальной уличной моде и спорту, субкультурам, визуальным коммуникациям и альтернативному современному искусству.  
~

# Диснейленд для взрослых

Илья Карханов, создатель серии вечеринок KARMA в Белгороде, рассказывает о жизни, дизайне, организации мероприятий и проблемах с правоохранительными органами.

## РАБОТА

У меня нет высшего образования: после школы я поступил в вуз, но ушёл через два месяца и начал работать. Думаю, что высшее образование — это круто и важно, но мне оно пока не потребовалось. Я учился рисовать, занимался самообразованием.

Когда всерьёз увлёкся дизайном, понял, что не могу здесь реализовать свои идеи, и уехал в Москву. Около года работал в студии

Артемия Лебедева, и до сих пор мы с бывшими коллегами в хороших отношениях: езжу на дни рождения студии, в последний раз играл там музыку.

Я понял, что для меня лучше быть лидером и делать что-то своё, потому что, работая на кого-то, я не могу полностью раскрыться и реализоваться. В Белгороде я открыл студию дизайна, мы сделали, например, логотипы «Калипсо», «Оранжевого острова», «Роз Белогорья». Ещё через пару лет мы разошлись с партнёрами, студию продали, а я уехал в Азию.

## ФЕСТИВАЛИ

Зимой я работаю в команде Никиты Маршунка (это создатель «KaZантипа») над организацией фестивалей в разных странах мира. В основном это Азия: Таиланд, Вьетнам, Бали. Весной работал в Москве с ребятами из Mutabor и в Берлине на большом технофестивале.

Когда накапливается такой багаж, его надо как-то применять. Я раньше рисовал на бумаге, а сейчас

у меня другие кисти и холст помасштабнее: когда ты одновременно артист, дизайнер, продюсер, лидер, то можешь реализовать весь свой скрытый «потанцевал».

## ЦЕРКОВЬ

Я живу рядом с Преображенским собором и по утрам просыпаюсь от звона колоколов. Да и захаживаю туда — мне нравится атмосфера разных храмов и в целом я к религии нормально отношусь. Всегда перед вечеринкой переживаю о дожде, ставлю за это свечку в храме. Не шутка.

## ЛЮБОВЬ

Я почти пять лет был один и не планировал жить с девушкой, и вдруг всё изменилось. Я уже становился каким-то мужланом, а девушка появилась и привнесла в мою жизнь много хорошего. Я начал суетиться, энергии много появилось, на пробежки выходим... В общем, не нарадуюсь, как это круто, оказывается.

## ЗДОРОВЬЕ

Девять лет я занимался боксом, но потом подумал, что руки мне давались не для того, чтобы бить кого-то, а чтобы делать ими что-то хорошее.

Просыпаюсь днём, попою водички, схожу в бассейн и начинаю работать над чем-то. Шесть лет не ем рыбу и мясо. Начал из любопытства, а потом заметил, что стал лучше себя чувствовать, высыпаться, мысли хорошие. Энергии море — пару лет назад, например, пробежал марафон.

## ВЫСОКОМЕРИЕ

Ходит мнение, что я в короне хожу. Это происходит, вероятно, из-за того, что я не всегда отвечаю на сообщения, предложения сотрудничать — просто физически не

справляюсь с входящим потоком. И далеко не все люди пишут или предлагают что-то адекватное, иногда они просто чего-то хотят, а чего — непонятно. Возможно, это мой способ дистанцироваться, сохранить личное пространство, чтобы быть эффективным и делать дела. В целом Азия меня воспитала: научила дзену, медитации, равнодушию к критике. Моё состояние баланса трудно пошатнуть.

## БЕЛГОРОД

Я много где жил, но Белгород — мой любимый город. Здесь суперские люди, нигде больше таких не встречал! И жить здесь круто, как в сериале: заходишь в кафешку, а у тебя все друзья, знакомые, улыбки, шутки... Уютно здесь. И мне хочется создать такую атмосферу, в которой люди могут развиваться и что-то собой представлять здесь, а не работать в Москве официантами неизвестно зачем.

## ДЕНЬГИ

KARMA пока что не про деньги. В основном, все доходы от взносов на фестиваль направляются на подготовку следующего. Больше 400 тысяч уходит на пару хедлайнеров, аренду локации, звук. Плюс остальные артисты, оформление, лицензированная охрана и т.д.

Зимой я зарабатываю, а летом вкладываю деньги в «Карму». Есть ещё разные авантюрки, проекты. У каждого участника команды есть основная работа, которая кормит.

## КОМАНДА

Моя команда — это мои друзья. Бизнес-тренеры учат не работать с друзьями, а я считаю, что так гораздо лучше: всё строится на доверии, личной ответственности, у людей есть возможность учиться в процессе, расти, развиваться. Я нереально горжусь тем, что KARMA — тот проект, где многие

люди могут себя реализовывать, это комьюнити дизайна и музыки.

У нас есть «кабинет министров» — шесть человек. Например, Ваня Солнцев полностью занимается подбором и размещением артистов, Владислав — коммерческими партнёрами и волонтерами. Мой лучший друг Илья Ларкин отвечает за статистику, таргет, соцсети. Короче, на каждом огромный пласт работы. Ребята очень мощные.

Всего фестиваль делают около 50 человек — волонтеры, наёмные работники, партнёры. Мы любим посмеяться, и это снимает все возникающие напряжения. Юмор побеждает всё!

## АУДИТОРИЯ

Первая наша вечеринка собрала 30 человек на балконе, а на самом большом ивенте в этом году было уже 1700 человек. Мы хорошо чувствуем аудиторию, знаем, чего она хочет. Она довольно молодая, но постепенно растёт, развивается, люди готовятся к празднику, делают наряды и т.д.

Когда мы собирали статистику, обнаружили, что потенциальная молодёжная аудитория здесь — 20 тысяч человек. А знает о дискотеке только 5-6% — есть куда расти! Но, конечно, не все эти 20 тысяч подойдут нам, а мы им.

## РАЗВИТИЕ

Нам четыре года, и мы сильно выросли в этом году. Повлияло то, что сложилась крепкая команда, и мы нашли подходящую площадку — загородную базу отдыха. На самом деле суперсложно подыскать что-то удобное, красивое, дружественное, чтобы соответствовало всем нормативам, никому не мешало и не было в каком-то диком андеграунде. Мы сознательно не используем эстетику подпольных рейвов, не хочется каких-то тёмных ассоциаций.



В пресс-службе УМВД сообщили, что ранее в подсобном помещении на базе отдыха обнаружили гашиш (0,90 г), мефедрон (0,007 г) и марихуану (0,30 г). Это стало поводом к проверке мероприятия. По подозрению в употреблении наркотических средств задержали 18 человек, но в результате досмотров и анализов ничего не обнаружили.

В лесу возле базы был найден пакет с остатками мефедрона (0,04 г) — по этому факту возбуждено уголовное дело. Кроме того, сотрудники полиции изъяли нелегальный алкоголь и курительные смеси, которые направлены на исследование.

Также установлено, что проведение массового мероприятия не было согласовано с органами местного самоуправления и правоохранителями.

## ПРОВЕРКА

В июле на нашу вечеринку приехали сотрудники полиции, Росгвардии, службы по контролю за оборотом наркотиков и остановили мероприятие. Досматривали людей, многих задержали, проверка длилась несколько часов. В итоге ничего не нашли.

По поводу согласования мой ответ такой: это частная вечеринка, как свадьба или день рождения. Грубо говоря, я снимаю базу, приглашаю музыкантов, а люди скидываются. Масштаб пока не тот, чтобы что-то согласовывать. Незаконная продажа алкоголя? Во-первых, у нас есть лицензия на слабоалкогольные напитки, а во-вторых, зафиксированных фактов продажи нет.

Конечно, всё это удар по репутации и доверию людей. Мы потеряли приличные деньги, а артисты стали отказываться ехать в Белгород.

## МЭР

Я был очень возмущён, писал гневные посты. Было не по себе: я вышел в открытый конфликт, хотя на самом деле не хочу быть в оппозиции, меня, наоборот, интересует сотрудничество. После этого мне позвонил мэр Белгорода Юрий Галдун и сказал: «Здравствуйте, Илья. Прочитал ваш пост, хочу с вами поговорить». Ого!

Я готовился, вопросы расписывал, чтобы разговор был конструктивный. Он хотел познакомиться, посмотреть, что я за человек. Мы беседовали с глазу на глаз, и это был хороший разговор: обсуждали перспективы развития, городские площадки и т.д. Посмотрим, во что это вырастет.

Он сказал, что ему трудно наши интересы отстаивать, потому что нас многие не понимают, считают подозрительными и опасными личностями. А я говорю, что мы просто хотим делать хорошие праздники, потому что людям это нужно. В Белгороде особо некуда пойти на хорошую дискотеку.

## ПЕРСПЕКТИВЫ

Далёкая пока, но вполне реальная перспектива — сделать фестиваль, на который будут приезжать люди из других регионов. Есть, к примеру, Alfa Future People под Нижним Новгородом: туда десятки тысяч людей едут, это крутой бренд для региона, область зарабатывает, микроэкономика растёт.

Ещё я хочу, чтобы талантливые люди находились здесь в творческой живой среде, могли себя реализовать и сделать что-то хорошее для своего города. ◉

# А скажи что-нибудь по-проводничьи?

Чтобы понимать, о чём болтают проводники в вагонах и на перронах, составили небольшой словарь проводниковского сленга.

## Грязь

Использованное постельное бельё

## Допик

Дополнительный поезд

## Желтовка

Сигнальный жилет оранжевого цвета

## Затянуться

Замедлить ход поезда

## Калабашка

Спрессованные опилки для топки котла

## Лушка

Бланк учёта населённости вагона и расхода постельного белья

## Мотаня

Поезд на небольшие расстояния с остановками на каждой станции

## Нагонять

Сокращать время отставания состава

## Пассики

Пассажиры

## Перегон

Временной промежуток между станциями

## Пехота

Путейцы

## Пряха

Пригородный поезд с локомотивом (не электричка)

## Повторка

Повторная проверка билетов

## Рундук

Ящик для пассажирского багажа

## Сдаваться

Отчитываться в конце рейса по чайке и лушке

## Сетка

Схема мест в вагоне для повторной проверки билетов

## Службка

Службное постельное бельё

## Собачник

Третья полка

## Стояк

Карман-полость в стене для хранения личных вещей

## Трёхгранка

Вагонный ключ

## Чайка

Чайная продукция

## Электронка

Ведомость с данными пассажиров, прошедших электронную регистрацию



✎ Ольга АЛФЁРОВА    📷 Павел КОЛЯДИН

# По ту сторону боли

О людях, которые стоят  
на гвоздях





*Стояние на гвоздях — это сознательное и добровольное самоограничение в чём-либо для тренировки дисциплины, воли и самоконтроля.*

## АСКЕЗА

В надежде ещё немного оттянуть момент, когда нежные пятки будут пронзены тремястами гвоздями, пройдёмся по матчасти. Итак, что это за садху-доски и зачем на них стоять?

Стояние на гвоздях — это практика-аскеза, то есть сознательное и добровольное самоограничение в чём-либо для тренировки дисциплины, воли и самоконтроля. Аскеза — мощный инструмент в различных духовных и древних воинских практиках. Стояние на гвоздях придумали индийские монахи садху.

Наша обычная — не монашеская и не воинская — жизнь тоже полна аскез: армия, диета, диджитал-детокс, утренние пробежки, контрастный душ — любой намеренный выход из зоны комфорта с определённой целью.

Стояние на гвоздях считается экстремальной, но при этом безопасной практикой. Экстремальной, потому что работа идёт через боль, безопасной — потому что получить травму при правильном подходе практически невозможно.

Пожалуй, это подойдёт не каждому человеку. Боль — инструмент сильный, она активизирует физические процессы и умственную деятельность и даёт эмоциональное напряжение. Организм переходит в предельное состояние, и когда это происходит, начинается интересный процесс: человек учится справляться со стрессом, контролировать реакции, переключать внимание с негативных эмоций на положительные. То есть стояние на гвоздях — это тренажёр для развития важных психических навыков.

А ещё это отличный массажёр стоп, и те игольчатые массажные коврики, которые лежат у бабушек — аппликаторы Ляпко и Кузнецова, — прямые потомки досок садху и работают по тому же принципу.



На каждой доске — от 300 до 600 гвоздей. Чем их меньше, тем жёстче

## ДМИТРИЙ

— Я Дмитрий Шестак, но друзья зовут меня Дима-гвозди. Я изготавливаю доски с гвоздями и помогаю людям освоить эту практику.

Дмитрий профессиональный спортсмен. Он 18 лет играл в российских и европейских волейбольных клубах, а также в сборной страны. В 31 год завершил карьеру, попробовал торговлю на криптобирже, а полгода назад начал мастерить доски садху и проводить тренинги.

— Я всё время откладывал жизнь на будущее: ещё несколько лет поиграю, ещё несколько лет на бирже — и вот тогда можно будет пожить для себя и семьи. То есть уровень стресса постоянно высокий, при этом жизнь откладывается на неизвестный срок. Я читал литературу, посещал разные тренинги и искал ответ на вопрос: как жить счастливо здесь и сейчас? Мне хотелось научиться не ждать чего-то, а наслаждаться тем, как растут дети, заниматься тем, что по-настоящему интересно. С этим запросом пошёл на московский тренинг Дмитрия Хары и впервые встал на доску. Простоял полтора часа, пошёл домой, наполненный силой, энергией и новыми идеями. Меня так поразила эта трансформация, что я захотел поделиться ею с другими.

Первые доски Дмитрий делал вручную. Деревянная основа и медные, бамбуковые или оцинкованные гвозди. На каждой доске — от 300 до 600 гвоздей, чем их меньше, тем доска жёстче. Сейчас доски делает на стан-



Прежде чем получить прозвище Дима-гвозди, Дмитрий Шестак был профессиональным волейболистом



*Мозг начинает суетиться и орать: «Что ты здесь делаешь?! А-а-а-а!»*

ке небольшая бригада из четырёх человек, а покупают их по всей России.

## ГВОЗДИ

В зале собралось около 15 человек. Все не знакомы друг с другом, немного взволнованы.

- Я занимаюсь маркетингом.
- Я спортсменка.
- Я организатор мероприятий.
- А я грузчик на заводе.
- Ну, всё может поменяться после этих занятий, можешь открыть в себе новые ресурсы.
- Ммм, не хотелось бы, меня всё устраивает.

Участники знакомятся, сосредоточенно готовятся, обрабатывают доски и пятки антисептиком. На правильно изготовленной доске порезаться невозможно, даже если стоять с утяжелением, но соблюсти гигиену будет излишним.

Встаю на гвозди, когда уже три участника заняли свои места, подумав только о том, что зря не встала первая — ребята стонут и кряхтят, вселяя тревогу

в остальных. Вставать на доску рекомендуется с каким-то запросом, идеей, в которой хочется разобраться.

Делаю вдох, шаг — и... мне совсем не больно. Довольная собственной выдержкой и устойчивостью, понимаю, что могу стоять так часами. Кто молодец? Рано! Боль раскрывается постепенно. Это даже не боль, а скорее беспокойство, дискомфорт, который разрастается и начинает звучать громче и громче, постепенно заполняя собой всё сознание.

Мозг начинает суетиться и почти орать: «Что происходит?! Тебе что, мало своей боли?! Что ты здесь делаешь?! А-а-а-а-а!». На доске варианта два: либо расслабиться, либо уходить. Терпеть невыносимо. Слева стоит парень, который решил терпеть, и он превратился в камень от напряжения. Для него это вызов — он мужик, он должен выстоять. Но фокус в том, что здесь нельзя победить или проиграть. В гвоздях нет никакого вызова, а есть только поворотный механизм, который обнажает твою проблему для тебя самого.

Меня накрывает невероятное чувство одиночества, и при этом я больше всего на свете хочу остаться одна. Я стою своя среди чужих или наоборот, а каждый переживает какую-то свою боль. Кто-то начинает петь, кто-то плакать, обниматься, танцевать, смеяться. Пот льётся градом, и эта общая накалённая атмосфера сводит с ума. Я злюсь на себя за то, что меня злят все вокруг, эти милые и смелые люди.



*Практика считается законченной, когда ты можешь стоять на доске и заниматься своими делами, не обращая внимания на боль*

И в этот момент вспоминаю того, кто мне может помочь, кто меня любит больше всех на свете, знает, как меня поддержать, и всегда рад мне, какой бы потрёпанной я ни вернулась с большой дороги. Я надеваю наушники, закрываю глаза и остаюсь наедине с собой.

Ну, и у нас там много всего было. Мы поплакали, наговорили друг другу всякого хорошего, восхитились силой, храбростью и любознательностью и добрались до главного ответа на мой секретный вопрос: «Не надо терпеть боль. Если больно — надо уходить». Мысль нехитрая, но чтобы её понять, понадобилось дойти до той стадии, когда боль начала отравлять, парализовывать, делать из меня нервного и подозрительного человека. А, да, и с гвоздей я тоже решила сойти. Простояла около часа.

— Дима, я хочу спуститься!

— Уверена? Может, ещё потерпишь?

— Уверена!

— А может, носочки снимешь? Ещё сильнее будет.

— Больше никакой боли, Дима.

## КАТАРСИС

Заплаканные, смеющиеся, ошеломлённые люди, пятки в точку, травяной чай и обмен мыслями.

У каждого была своя практика, и выводы тоже будут свои.

— Для меня это сродни занятиям спортом: там тоже наступает момент, когда нужно пройти сквозь боль, иначе просто не будет никакого развития.

— А у меня возникло стойкое ощущение, как будто теперь со мной случится что-то хорошее.

— Мне не удалось расслабиться, и я знаю, что это моя вечная проблема. Мне стало видно, в каком напряжении я всё время нахожусь и как сильно это мешает мне жить. Понятно, нужно над этим работать.

— Чувствую огромный прилив сил, горы хочется свернуть!

Сегодня ни один участник не отказался от стояния, что бывает очень редко. Иногда люди сходят через минуту и не желают возвращаться. А кто-то стоит часами — москвич Георгий Горгиладзе провёл на доске 12 часов и попал в Книгу рекордов Гиннеса.

— Практика считается законченной, — говорит Дмитрий, — когда ты можешь спокойно стоять на доске и заниматься своими делами, не обращая внимания на боль. Да и боли самой больше нет.

Метафоричность происходящего кружит голову. По пути домой понежневшие стопы осторожно ступают на дорогу, обращают внимание на неровность поверхности, и каждый шаг тёплой пульсацией укрепляет в голове главную пойманную мысль: хватит с меня боли, надоело до чёртиков, больше не хочу. ◦

✎ Тамара АКИНЬШИНА

## Почему, если долго пробыть в воде, кожа на пальцах сморщивается?



Отвечает **Юлия БЕЛКОВА**,  
врач-дерматовенеролог областного  
кожно-венерологического диспансера



— Существует несколько теорий на этот счёт, но самая распространённая — эволюционная.

Изучив фото сморщенных пальцев многих людей, учёные обнаружили, что рисунки на них идентичны, а расположение складок всегда одинаково. Позже экспериментальным путём было доказано, что такое строение помогает эффективнее удерживать мокрые предметы. То есть при погружении в воду наш организм подстраивается под эту среду обитания.

Первобытным людям морщинистые пальцы были просто необходимы для выживания. Древний человек постоянно контактировал с водой: ловил рыбу, охотился в дождливую погоду и часто плавал, чтобы укрыться от хищников. Если бы пальцы оставались гладкими, это усложняло бы процесс охоты и рыбалки, поскольку орудия постоянно выпадали бы из рук. Просто когда мы долго держим пальцы во влажной среде, сосуды на их концах сужаются. Это и приводит к такому эффекту. ◦

# Автомеханик

Получить эту специальность можно в колледже или университете, но диплом не главное. Главное — хорошо разбираться в автомобилях. Многие начинают с помощника механика, набираются опыта и сами становятся мастерами.

## Динамометрический ключ

Незаменимый инструмент механика. Позволяет закручивать гайки и болты с заданной силой. Например, в документации автомобиля указано, что гайки на колесах нужно затянуть с усилием в 110 ньютонов-метров. С этой работой справится только такой ключ.

## Прибор контроля и регулировки света фар

Его устанавливают около фары, чтобы увидеть, как отражается свет. После этого механик понимает, как регулировать фару.

## Станция для заправки кондиционеров

Для работы кондиционера нужна охлаждающая жидкость. Этот прибор заправляет её или откачивает, если нужно отремонтировать какую-то часть кондиционера. Станция присоединяется к автомобилю специальными трубками.



## Общий набор инструментов

Сюда входят ключи-трещотки, которыми можно открутить гайку в труднодоступном месте, насадки для разных видов гаек и болтов, удлинители, которые увеличивают размер ключей и помогают механику дотянуться куда угодно. Также используют отвертки, шестигранники, молотки, гаечные ключи, плоскогубцы и шуруповёрт.



## Пуско-зарядное устройство для аккумулятора

Помимо зарядки им можно ещё запустить автомобиль с севшим аккумулятором. Так машина может проехать до другого места, пока водитель не заглушит двигатель.



## Шкаф

В нём хранятся инструменты. Он должен быть на колесиках, чтобы механик мог подвезти его к машине, которую ремонтирует.



## Тормозной стенд

При помощи специальных вращающихся цилиндров проверяют исправность тормозов.



## Фонарик

Помогает при осмотре внутренностей машины.



## Смазывающая жидкость

Есть несколько видов для разных частей автомобиля для петель дверей, для болтов, для аккумуляторных клемм.



## Стенды схода-развала

Развал — угол наклона передних колес к дороге. Положительный развал — это когда колеса наклонены наружу, отрицательный — внутрь. Схождение — это разница расстояний между передними и задними точками передних колес. Сильные отклонения в развале и схождении приводят к быстрому износу резины и трудностям в управлении автомобилем. Специальные датчики на приборе определяют, под каким углом стоит колесо, а компьютер уже подсказывает, как провести регулировку.

## Аппараты для тестирования и очистки форсунок

Топливо попадает в цилиндр по форсункам, поэтому важно, чтобы они работали исправно. Их устанавливают в специальный стенд, чтобы увидеть, как из них выливается топливо. В исправном состоянии форсунка должна пропускать через себя и распылять определенное количество бензина. Если форсунки забиты, то при помощи этого же стенда их можно очистить в ультразвуковой ванне. Также есть прибор, который не требует снимать форсунки, а сам подсоединяется к двигателю и очищает их при помощи специального состава.

## Прибор для регулировки клапанов

В двигателе машины несколько цилиндров (бывает 4, 8 и даже 12), в которые поступает топливо, чтобы там сгореть и привести авто в движение. В цилиндр бензин или дизель попадает через впускной клапан, а через выпускной выходят отработанные газы. Если зазор между клапаном превышает допустимую норму, то механик уменьшает отверстие при помощи специальных шайб.



## Балансировочный станок

После шиномонтажа проверяют, нет ли дисбаланса в колесе. Резина может быть неравномерно распределена по диску. Это влияет на ход автомобиля. На специальном станке раскручивают колесо, и компьютер показывает, в какой стороне перевес. В нужном месте механик помещает металлический грузик, чтобы сбалансировать колесо.

## Подъемник, стойки и стенды

Вместо ямы у механиков теперь подъемник, который позволяет поднять машину на нужную высоту. Кроме него используются стойки и другие подъемники, чтобы вытащить тяжелые части автомобиля (например, двигатель) или дополнительно подпереть тяжелый автомобиль. На специальном стенде можно закрепить двигатель, чтобы было удобнее его ремонтировать.

## Установка для слива масла

Прежде чем залить новое масло, старое всегда сливают при помощи специальной установки. Прибор присоединяют трубками к машине через отверстие в масляном бачке.



Текст и фото Натальи Малыхиной, коллаж Любови Турбиной

 Наталья МАЛЫХИНА

# Убить набитое

## Как удаляют татуировки

Специалист по лазерному удалению Артём Волков рассказывает, зачем люди сводят тату, почему это долго и больно и с кем он готов работать бесплатно.

### КАК СТАНОВЯТСЯ МАСТЕРАМИ ПО УДАЛЕНИЮ ТАТУИРОВОК?

Этому мало кто учится. Тату-мастера часто плохо представляют, как работает лазер и что он делает с кожей. Научиться же работать правильно можно у сертифицированных мастеров в Москве и Санкт-Петербурге.

Специалист должен понимать, из каких слоёв состоит кожа. Зная особенности строения, мастер выставляет мощность, частоту и определяет фокусное расстояние (от кожи до лазера). Есть те, кто всего этого не знает, но берётся удалять татуировки — из-за этого у людей остаются шрамы. Например, нельзя стрелять в одно место много раз, иначе краска закипит и будет пытаться выйти через верхние слои кожи. Так случаются ожоги. Если вам оставят шрам, то его даже перекрыть новой татуировкой будет сложно. Поэтому важно сразу выбрать профессионала.



## КАК ПОДГОТАВЛИВАЮТ КОЖУ?

Сначала её охлаждают, чтобы забрать всё тепло — так уменьшается вероятность ожога. После нескольких выстрелов снова прикладывают лёд, чтобы остудить краску и снизить боль. Для удаления на лице и шее нужно нанести обезболивающий крем, закрыть кожу плёнкой и подождать около часа. В летнее время после сеанса наносят ещё солнцезащитный крем.

## КАК ЛАЗЕР УДАЛЯЕТ КРАСКУ?

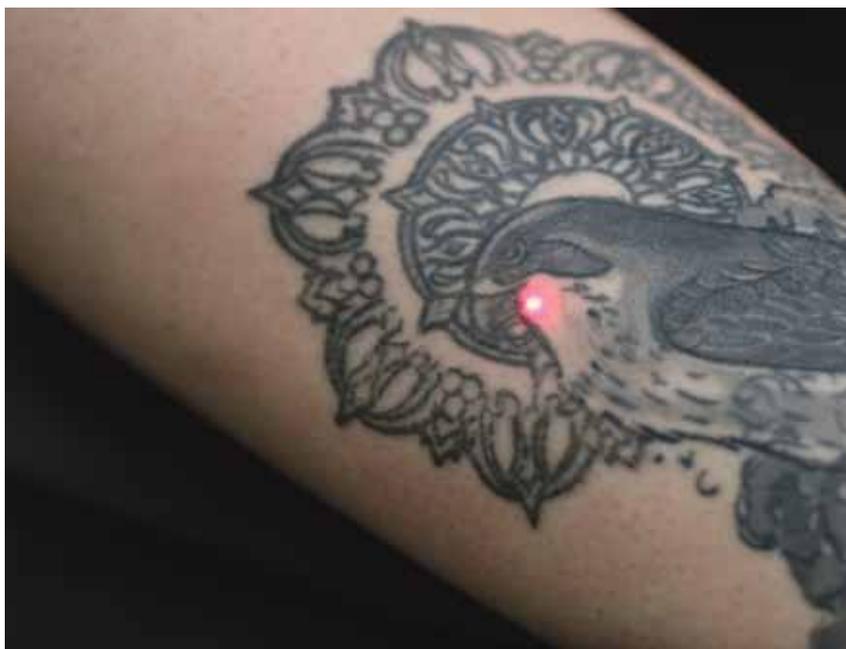
Краску нагревают выстрелом лазера. В нагретом состоянии она начинает расщепляться на мелкие частицы, которые уже выводит сам организм. То есть скорость удаления татуировки зависит не от процедуры, а от того, насколько сильный организм. Мастера рекомендуют пить больше воды и заниматься спортом, чтобы увеличить скорость обмена веществ. За один раз вывести тату без ожогов не получится, поэтому проводят несколько сеансов.

## ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЛАЗЕРАМИ?

Да, они отличаются друг от друга длиной волны и возможностью охлаждения кожи. Более дорогие лазеры позволяют разбить краску на более мелкие частицы. Такие организм может вывести быстрее, следовательно, потребуются меньше сеансов.

## ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА СТРЕЛЯЕТ ЛАЗЕР?

Клиенты сравнивают ощущения с кипящим маслом или ударом тока. Реагируют по-разному: некоторые девушки могут терпеть, а брутальные мужики — кричать и плакать. Если выстрелить по чистой коже, боли не будет. Неприятные ощущение



связаны именно с процессом расщепления краски. На первом сеансе мастер не ставит большую мощность: пигмента в коже ещё много, поэтому есть риск получить ожоги. С каждым разом мощность немного увеличивают, а ощущения становятся менее болезненные, потому что количество краски уменьшается.

Я сам себе сделал татуировку, чтобы удалить её — до этого никогда не бил тату. Набил, чтобы самому понять ощущения и рассказать другим, что это не так страшно. В своём Инстаграме я рассказываю обо всех тонкостях процедуры, чтобы люди знали, как всё пройдёт.

## СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ОДИН СЕАНС И СКОЛЬКО ИХ ВООБЩЕ НУЖНО?

На большую татуировку уйдёт 10-20 минут, на маленькую — несколько секунд. Цикл обычно занимает около двух месяцев. Количество сеансов зависит от размера тату и от того, как бил мастер. Иногда краска попадает в глубокие слои кожи, тогда требуется больше времени. Маленькие контурные тату исчезают буквально за два сеанса, на удаление объёмных и глубоких могут уйти годы. Чем старше татуировка, тем легче её удалить. Совсем новые сво-

дить нельзя: нужно выждать хотя бы месяц после нанесения, чтобы кожа зажила.

## ЧТО БУДЕТ СРАЗУ ПОСЛЕ СЕАНСА?

Сначала тату побелеет, а спустя время может стать даже ярче. Кроме того, проявится 3D-эффект: из-за воздействия лазером тату немного «опухает», но это быстро проходит.

## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ?

Не рекомендуется загорать минимум пять дней, потому что вместе с краской лазер удаляет меланин, который защищает кожу от ультрафиолета. А вообще после процедуры можно спокойно возвращаться к своим делам. При правильном удалении даже заживляющий крем не нужен.

## КОМУ ПРОТИВПОКАЗАНО ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ?

Беременным и кормящим мамам, а также тем, у кого сахарный диабет.

## ЧТО ДЛЯ МАСТЕРА СВОДИТЬ СЛОЖНЕЕ ВСЕГО?

Очень тяжело и опасно удалять перманентный макияж между ресни

цами. Если мастер плохо защитит глаза или промахнется, то может лишиться человека зрения. Проверить защитные очки можно при помощи бумаги: если, выстрелив через них на белый лист, вы увидите чёрное пятно, значит, очки не защищают.

### ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА, КАКОГО ЦВЕТА ТАТУИРОВКА?

Да, с цветными дольше возиться. Особенно трудно удаляются зелёный и белый цвета. От первого лазер отражается, второй — не видит. Элементы белой краски под лазером меняют валентность, и из-за этого белые тату могут временно позеленеть. Всё это потом уходит, но сеансов потребуется больше. Цвета, которые удаляются быстрее всего — красный и чёрный.

### ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО УДАЛЯЮТ?

Неудачный перманентный макияж (привет посиневшим бровям) и портаки — старые неактуальные татуировки. Часто прощаются с розочками, именами бывших, знаками бесконечности и ВДВ. Причиной становится и некачественная работа мастера. Также удаляют из-за работы: например, полицейским нельзя иметь тату.

### ПОЧЕМУ БЕСПЛАТНО УДАЛЯЕТЕ ТАТУ С ЛИЦА?

Таких людей не берут на работу, а именно лицевые сеансы очень дорогие. Поэтому я решил им помочь, чтобы все могли трудоустроиться.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТОИМОСТЬ СЕАНСА?

От размера тату и «заполненности» слоёв кожи. Чаще всего стоимость сведения сопоставима со стоимостью татуировки. ◦



#### Мария ШУЛЬГИНА

— Я сделала татуировку в 2012 году. Мне изначально не понравилось качество работы. Сейчас тот мастер делает хорошие тату, но тогда ещё только учился. Я думала о коррекции, но в итоге ходила с недоработанной татуировкой. Сейчас она уже для меня не актуальна, поэтому решила свести. Это не первая татуировка, которую я свожу. По ощущениям напоминает ток, и это больнее, чем набивать.



#### Никита РУДЕНКО

— В основном я набивал татуировки у друга. Сейчас свожу с лица, потому что это мешает путешествовать — в некоторые страны с татуировками на лице не пускают. Специальный крем уменьшает чувствительность, но всё равно очень больно. Уже прошло десять сеансов, и немного виден результат. Но так как татуировки очень плотные, процесс займёт много времени.

✍️ Ольга АЛФЁРОВА    📷 Вадим ЗАБЛОЦКИЙ

# Душу наружу

О работе театральной студии «А-Фишка», где все актёры — люди с ментальными нарушениями.

## СТУДИЯ

— Здравствуйте.

— Здравствуйте!!!

Группа приветствует шумно и радостно: ещё бы, зрители здесь бывают нечасто, разве что родственники, ждущие конца репетиции. Новые люди — это волнительно, ответственно, но и полезно, потому что сейчас идут финальные репетиции, и скоро будет показ.

Почти полгода участники разрабатывают спектакль «12 месяцев» по драматической сказке Маршака, и это их первая большая работа.

— Я долго не могла понять, какой материал давать моим подопечным, — рассказывает Ирина Глотова, руководитель студии. — Прощупывала, пробовала разное. Давать детское — это оскорбление для взрослого человека, а взрослое может быть слишком тяжело. Баланс нашёлся в стихотворениях, пантомимах, миниатюрах. Мы принимали участие во многих фестивалях, конкурсах и выступали наравне с остальными участниками. Я поняла, что пришло время ставить полноценный спектакль.

Ирина руководит студией с 2015 года. У неё два образования, на первый взгляд несочетаемых — логопед-дефектолог и режиссёр массовых праздников.

— Думала, что весь мой предыдущий опыт мало подходит. Однако сейчас вижу, что мы делаем то же самое, что и в любом другом театре: разминка по методике Мейерхольда, скороговорки, пластические этюды. Инвалидность у всех разная, у многих трудности с речевым аппаратом, моторикой, некоторые даже не читают. И моя цель в том, чтобы участник студии мог сделать больше, чем он мог до начала занятий.

Ирина обаятельная, собранная, со строгой причёской и в строгой юбке. Она совсем не заботится о профилактике выгорания и не выстраивает рекомендованных психологами границ: например, берёт трубку, если вечером ей звонят подопечные.

— Значит, человеку нужен совет, и я рада, если могу помочь. Мне родные говорили сначала: «О боже, Ира,

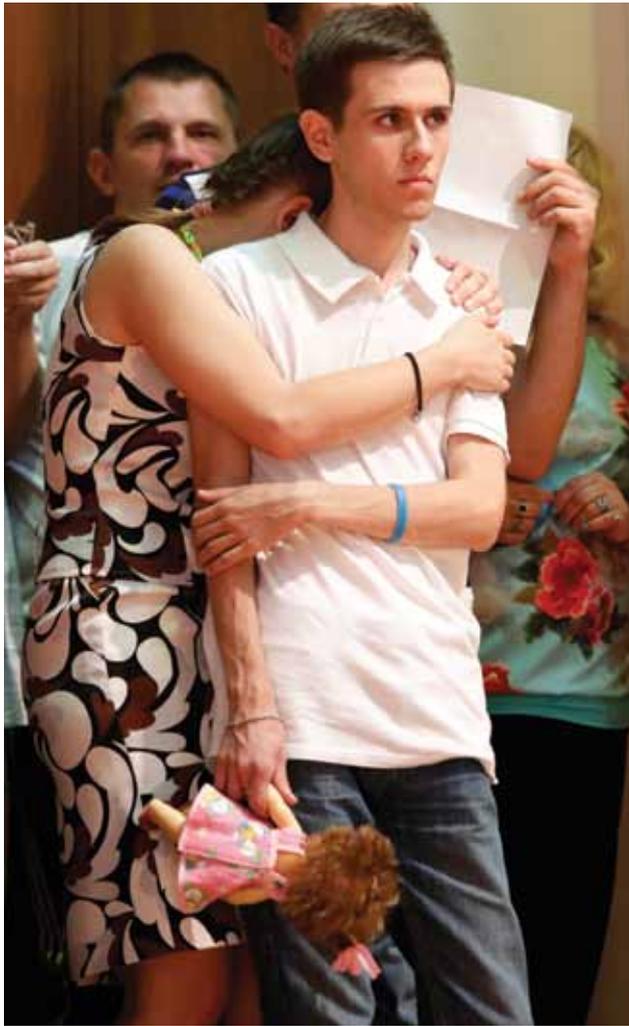


*Строгая и обаятельная Ирина Глотова — руководитель театральной студии*

как ты с ними работаешь, это же так тяжело!». Скажу так: не тяжелее, чем с любыми другими людьми. В начале у меня был предрассудок, что от людей с ментальными нарушениями непонятно чего ожидать. Это ерунда. Они меня многому научили, понаблюдайте за ними внимательнее.

## ОТКРЫТОСТЬ

Первое, что бросается в глаза, — это невероятная экстравертность участников студии. Не нужно долго думать, чтобы понять, что люди чувствуют — все эмоции написаны в позах, мимике, словах. Если кого-то раздражает, что другой забыл текст, он не будет поджимать губы и тактично выжидать паузу, а громко цыкнет, взмахнёт руками и осуждающе вдохнёт. Если звучит смешная шутка, то зальётся хохотом во



Оля и Миша не расцепляются ни на секунду — это любовь

весь голос, от души. Если интересен другой человек, то не будет ломать комедию, а немедленно даст это понять. А если кого-то любит, то об этом будет знать весь мир.

Оля и Миша любят друг друга, и их любовь обескураживает. Она абсолютно проявлена: никаких игр, никаких подвохов, чувства льются щедро и изобильно. Ребята ни на секунду не расцепляют рук, нежно целуют друг друга, касаются спин, и когда для группового фото им предлагают разомкнуть объятия, чтобы встать в ровную линейку, они почти с ужасом восклицают: «Зачем?!».

Оля бойкая и артистичная, Миша более сдержанный и закрытый. Ребята встречаются около полутора лет и уже познакомили друг с другом родителей.

— Мы все втайне готовимся к свадьбе, — улыбается Ирина. — У меня спрашивали, неужели такие люди способны на чувства, привязанность? Ещё как способны. Они очень трепетно относятся к дружбе, к отношениям, берегут их и поддерживают. Это то, чему стоит поучиться у них — быть искренними, открытыми, внимательными к чувствам других.

## УПОРСТВО

На сцене около двадцати человек, и это почти вся постоянная группа. После разминки все расходится по местам, и начинается репетиция.

Спектакль движется бодро, ритмично, у каждого есть своя большая или маленькая роль. Иногда актёры забывают текст или произносят его нечётко — сказывается волнение от присутствия посторонних в зале.

Оля чувствует себя на сцене уверенно и помогает каждому, кто растерялся:

— Возьми хворост! Уходи за правую кулису! Спроси меня, как прошёл урок! — громким шёпотом подсказывает она другим актёрам.

После своей сцены она быстро убегает за кулисы, и они снова сплетаются с Мишей. От их нежности и взаимности невозможно оторвать глаз.

Ирина ставит музыку, помогает чётко произнести речь, напоминает, что будет в следующей сцене. Между актами занавес закрывается, и слышно, как ребята суетятся за сценой, меняя декорации.

— Печь! Тащи пе-е-ечь! — слышится громкий шёпот, а затем грохот бутафорской печи.

Самая сложная сцена — групповая, где участвуют почти все. У иных актёров всего одна-две реплики, и им бывает сложно уследить за сюжетом.

— Январь, что ты забыл у Февраля? Твоя фраза сразу после Апреля! — подсказывает артистам Ирина.

Маршак написал отличную сказку. Она глубокая и красивая. Наблюдать за историей одно удовольствие, даже несмотря на запинки.

— Посмотрите на актрису, которая играет падчерицу, одну из главных ролей. Она была очень замкнута и молчалива, и это просто невероятный прорыв для всех нас. Я вижу, как тяжело порой даётся людям развитие, как трудно бывает двигаться или красиво говорить, но они не унывают, а с поразительным упорством продолжают заниматься, репетировать, повышать свой уровень.

## ЖИЗНЕЛЮБИЕ

В театре нет волонтёров, и декорациями, костюмами, музыкой и т.д. в основном занимается Ирина и близкие самих актёров.

— Причина простая: у нас играют такие люди, к которым окружающие относятся... скажем, напряжённо. В работе требуется чуть больше терпения, всё



В театре нет волонтеров — всем занимается Ирина и близкие самих актёров

происходит немного медленнее, и волонтеры уходят. Я решила, что лучше мы будем справляться своими силами, потому что люди привязываются, и, когда волонтер уходит, они переживают, чувствуют вину, грусть и обиду. Все прекрасно понимают, что происходит.

После репетиции Людмила не спеша идёт на остановку. Ей, наверное, около пятидесяти, у неё пушистые наращённые ресницы, наушники, небрежный рыжий хвостик.

— Под Новый год я решила сделать себе подарок и набила татуировку на предплечье. Без всякого скрытого смысла, просто красивая картинка котика, которая меня радует и поднимает настроение. Если я себя не порадую, то никто меня не порадует, верно?

Людмила помимо театра занимается художественным чтением, любит петь и ходит на работу — она занимается уборкой.

*«Я везде хожу сама, мне не нужны сопровождающие, как это принято думать про ментальников. У нас многие работают, заводят отношения и, в общем-то, живут обычной жизнью»*

— График у меня довольно плотный, и я постоянно на бегу, чтобы везде успеть. Но я люблю такой ритм. Вы знаете, как это бывает, — чем больше делаешь интересных дел, тем больше хочется? Я везде хожу сама, мне не нужны сопровождающие, как это принято думать про ментальников. У нас многие работают, заводят отношения и, в общем-то, живут обычной жизнью. Правда, мы в основном общаемся между собой, потому что остальные люди опасаются, что ли. Что я могу на это сказать...

Да вы сами всё видите.

Да, мы сами всё видим, Людмила. Если захотим. ◦

✎ Наталия КОЗЛОВА

# Смотри и учись

## Не последний раз о первой помощи

Про это вроде бы много информации, но обрывки хлестких фраз учителя ОБЖ, фрагменты больничных плакатов и наглядные репосты, оставленные на стене, «чтобы не забыть», превращаются в кашу, из которой в нужный момент трудно извлечь полезный комочек. Этот разворот — наш маленький вклад в дело оказания первой помощи. Можешь вырвать и носить с собой.



## ИНСУЛЬТ

- 1 Чтобы понять, случился ли у человека инсульт, попроси его улыбнуться, поднять обе руки вверх и заговорить. Если вместо улыбки получится странная гримаса, телодвижения явно не скоординированы, а речь несвязная — значит, беда.
- 2 Вызывай скорую.
- 3 Положи под голову больного валик и не трогай его.
- 4 Если человека будет рвать, очищай его рот пальцами — не надо засовывать туда ложки, ключи и прочие твердые предметы.



## УТОПЛЕНИЕ

- 1 Если не уверен в своих силах, не надо рисковать собственной жизнью — вытаскивать утопающего должен тот, кто объективно в состоянии это сделать. В любом случае позвони в службу спасения. Существует два варианта утопления — синее и бледное.
- 2 Если кожа тонущего синяя, значит, он наглотался воды.
- 3 При синем утоплении перекинь пострадавшего через колено лицом вниз, засунь ему два пальца в рот, надави на корень языка, чтобы его рвало водой.
- 4 Если он не начнёт дышать сам, то начинай делать искусственное дыхание.
- 5 Если кожа бледная, то скорее всего он потерял сознание до того, как начал тонуть — значит, на берегу надо сразу приступить к искусственному дыханию и массажу сердца, не тратя времени на удаление воды из лёгких.

## ЧТО-ТО С СЕРДЦЕМ

- 1 Если ты не медик, то диагноз пострадавшему не поставишь, поэтому сразу звони в скорую.
- 2 Пока она едет, расспроси, как человек себя чувствует.
- 3 Если он без сознания, то проверь, дышит ли, и слушай внимательно, что тебе скажет диспетчер скорой.
- 4 Пострадавшего нельзя трясти, бить по щекам, поливать водой.



## ПОДАВИЛСЯ

- 1 Надо выяснить, насколько непроходимы дыхательные пути. Если человек может говорить, кашлять — значит, непроходимость частичная.
- 2 Бить по спине нельзя! Если человек задыхается и уже не в состоянии говорить, используй приём Геймлиха: встань позади пострадавшего, обхвати его руками, сцепив их в замок чуть выше пупка, и сильно надави на живот, резко сгибая руки в локтях.

# УДАРИЛО ТОКОМ ТРАВМЫ И ДТП

Зона поражения от того места, где человек попал под напряжение — восемь метров (визуально — длина двух автобусов). Пока специалисты не обесточат электроустановку, нельзя подходить к пострадавшему, даже если он погибает.

- 1 Надо сразу звонить в службу спасения.
- 2 Человек, попавший под воздействие тока, должен максимально сохранять самообладание. Лучший вариант — не двигаться и ждать помощи.
- 3 Если это невозможно, то, не размыкая ног и не поднимая их от земли, гусиными шагками надо выйти за восемь метров.

1 Если произошло ДТП или падение (с чего угодно), правильно оцени ситуацию. Ты и пострадавший должны быть в безопасности. А это значит, что надо отползти от горящей машины, отодвинуться на обочину лыжероллерной трассы и т.п.

- 2 Пострадавший должен двигаться как можно меньше.
- 3 Звони в скорую: подробно опиши диспетчеру характер повреждений и следуй его инструкциям.
- 4 Не давай пострадавшему обезболивающее.



## УКУСИЛА СОБАКА

Или кошка. Или другой зверь. И даже человек. Укус может не только нанести серьёзные травмы, но и вызвать заражение крови, бешенство, столбняк.

- 1 Если рана невелика, надо самому обратиться в травмпункт по месту жительства.
- 2 Если укус сильный и идёт кровь, сразу вызывай скорую. Рана нуждается в осмотре и обработке — это дело специалиста.
- 3 Если укусило незнакомое животное, человеку должны сделать прививку от столбняка и вакцинировать против бешенства (по определённому курсу).

## УЖАЛИЛА ЗМЕЯ, ПАУК

1 По возможности сфотографируй змею или паука, чтобы потом определить, опасен ли этот вид.

- 2 Вызови скорую.
- 3 Наложить тугую повязку чуть выше раны и больше ничего не предпринимай.
- 4 Яд отсасывать не надо!
- 5 Если ЧП приключилось далеко от цивилизации, то постарайтесь самостоятельно добраться в ближайшую больницу.





# Жить играючи

Почему от азарта до мании — один шаг

О патологической тяге к проигрыванию всего, что нажито непосильным трудом

## БИЛЕТ В ЛУДОМАНИЮ

Как оседлать удачу, не получив колесом фортуны по башке? Никак. Смирись и отползай подальше, пока можешь. Потому что демон игры не дремлет. Он вон там, затесался в толпе твоих друзей, пытающихся выудить мягкую игрушку из автомата-хватайки. Это самый маленький, но весьма прожорливый экземпляр. Его старший брат наплодил одноручных бандитов — они тебя при случае приложат одной левой. Ещё один подмигивает из киоска лотерейным билетом, суля баснословный выигрыш. А самый голодный притаился под зелёным сукном виртуального казино: сухо щёлкает картами,

звонко цокает шариком, бегущим по рулеточному кругу. До казино реального тебе ещё надо дорасти. А пока можешь покормить тех, что поменьше.

Ты же любишь спорт? Болеть за любимую команду будет интереснее, если приправить игру азартом ставки. Получи приветственный фрибет от букмекера и поставь на победу. Выиграл — ставь ещё! Проиграл — ставь ещё, выиграешь в следующий раз. Ставка. Ставка. Ставка. Ставок больше нет. Денег тоже. Но есть друзья. Ставка. Ставка. Ставка. Друзей больше нет. Но есть кредит. Ставка. Ставка. Ставка. Семья поймёт. Ставка. Ставка. Ставка. Ты проиграл

семью. Потом работу. Потом машину. Потом суп с котом, а миллион сам себя не выиграет. Зато кое-что ты уже точно выиграл — билет до станции «Лудомания».

~  
**Лудомания** — патологическая склонность к азартным играм, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.  
 ~

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Игровая зависимость развивается быстро. На первой стадии (выигрышей) ты случайно ставишь и выигрываешь. Ты мечтаешь выиграть ещё и начинаешь играть чаще, ставить больше. Новичкам везёт — и ты продолжаешь выигрывать. Пока не наступает вторая стадия — проигрышей. Ты можешь думать только об игре, а удача ускользнула. Ты проигрываешь снова и снова и уже не можешь остановиться, надеясь однажды отыграться за все неудачи одним махом. Влезает в долги, теряешь друзей и родных, становишься раздражительным, врешь. На стадии разочарований оказываешься в полной социальной изоляции: есть только ты и твоя игра. Она заменила тебе всё и всех, ты можешь думать только о ней. Ты ненавидишь всех вокруг и себя, заливая безнадегу алкоголем, но продолжаешь играть.

Заразиться лудоманией сейчас легко, несмотря на законодательные ограничения игорного бизнеса. Он частично ушёл в тень, обжил интернет-пространство и отразил легальные формы существования вроде букмекерских контор. В Белгороде насчитывается более 40 пунктов приёма ставок, где любой желающий может поставить деньги на исход того или иного спортивного события. Азартным видом досуга является и игра в покер на деньги.

## ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

### АЛЕКСАНДР

*рассказывает, как начал играть и почему продолжает это делать.*



— Сейчас мне 30, а играю уже лет 15. Первый раз сыграл с друзьями в покер и выиграл. Сейчас играю на деньги каждую неделю. Продолжаю это делать потому, что нравится ощущение: во время игры появляется адреналин от того, что обыграл живых людей, правильно всё просчитал.

Самый крупный выигрыш, что у меня был, — 20 тысяч рублей. Потратил его на развитие бизнеса. Проигрывал максимум пять тысяч. Зависимым от игры себя не считаю: есть фиксированные суммы проигрыша, больше которых не проигрываю. Среди моих знакомых есть парни, которые ставят на спорт, но больших выигрышей у них не случилось.

### ИРИНА

*несколько лет назад развелась с мужем-игроманом.*



— Когда мы познакомились, Игорю было чуть за двадцать. Он сам мне рассказал, что в прошлом играл, но завязал. Я поверила. Началось это у него, кажется, ещё в подростковом возрасте, когда выиграл в игровом автомате крупную сумму. Правда, оставил её в таком же заведении по соседству. Играл он не всегда. Это выглядело, как запой у пьяницы: человек просто пропадал, а потом появлялся уже без денег. Первый раз при мне сорвался, когда поехали в свадебное путешествие. На берегу стояли игровые автоматы, и он в них спустил большую часть суммы, которую мы взяли с собой на отдых. Думаю, если бы я к нему тогда не подошла, вообще не осталось бы ни копейки.

Я выдержала год. Развелись мы в первую очередь из-за его игромании. На фоне уходов играть у него случались приступы агрессии из-за нехватки денег. В такие моменты он не мог совладать с собой.

Весь семейный бюджет Игорь не проигрывал. Играл, только когда на руках была крупная сумма денег, например, с большого заработка или с продажи машины. Ходил в разные букмекерские конторы, чтобы не привлекать внимания. На ставки не занимал, но, бывало, кредитовался, чтобы рассчитаться с уже образовавшимися долгами. Почти всегда проигрывал и всё равно продолжал. Им двигала

жажда лёгких денег. Зарплата была маленькой, и это его угнетало. Хотелось большего, красивой жизни. Думаю, сейчас он это перерос и не играет. Жизнь вроде наладилась, хорошо зарабатывает. Хотя, зная его, не уверена, что, если финансовое положение ухудшится, он не пойдёт играть вновь.

## НА КАССЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Об особенностях бизнеса, замешанного на адреналине и азарте, рассказала бывший администратор одной из белгородских сетей букмекерских контор.

### ПОЛИНА

*(имя изменено) проработала там два года и ушла, потому что устала жить в постоянном напряжении и страхе.*



— Контора работала без перерывов и выходных, круглосуточно. График у меня был ненормированный, часто приходилось выезжать на работу среди ночи.

В мои обязанности входило общаться с гостями, выявлять их потребности, улаживать конфликтные ситуации, следить за работой персонала, а также обеспечивать пункты приёма ставок всем необходимым и искать помещения для новых точек.

Посетители были самые разные. И молодые парни, которые ставили по 200 рублей, но каждый день, и таксисты, которые заскакивали сделать ставку между заявками. Много было и состоятельных людей, бизнесменов. Проигрывая большие суммы, на эмоциях игроки ругались матом, били столы, бросались тем, что попадалось под руку, бывало, разбивали компьютеры. Помню, один мужчина кулаком пробил гипсокартонную стену. А если выигрывали, так же бурно радовались, смеялись, хвастались,



## КАК РАСПОЗНАТЬ В СЕБЕ ЛУДОМАНА

## Если ты:

- проявляешь повышенный интерес к азартным играм (постоянно говоришь о будущих крупных выигрышах, планируешь, как потратишь шальные деньги);
- увливаешься от домашних (рабочих, социальных) обязанностей, чтобы сыграть;
- отказываешься обсуждать своё постоянное желание играть с родными и близкими;
- занимаешь деньги на игру у знакомых и банков и не возвращаешь;
- продаёшь вещи, чтобы набрать на ставку (и даже при случае подворовываешь деньги у родных);
- игнорируешь все остальные статьи расходов, кроме расходов на игру;
- постоянно врёшь о своём местонахождении;
- мучаешься от депрессии и нарушений сна, то у нас для тебя плохие новости.

но эйфория продолжалась недолго — всё выигранное быстро уходило на новые ставки.

Большинство посетителей были постоянными, и мне кажется, практически все, кто к нам ходил, были зависимыми от игры. Для них ставки были неотъемлемой частью жизни. Некоторые после проигрыша всех денег уходили, другие просили занять в долг, иногда даже требовали — у совершенно незнакомых людей, которые тоже пришли поиграть, или у кассиров — сделать им ставку в долг («она сейчас сыграет стопудово, я всё верну и сверху дам!»). Было и такое, что ключи от машины нам отдавали, умоляя дать отыграться. Один студент рассказывал, что берёт у мамы деньги на проезд и сигареты, а сам ходит пешком и курево стреляет, зато каждый день делает ставки.

Контора никогда не остаётся внакладе. Если посмотреть историю выигрышей игроков, то можно увидеть, что в основном сумма внесённых средств в два раза больше суммы выигрыша. Сегодня он выиграл 200 тысяч — радуется, кричит: «Я сделал вашу контору!», но не помнит, что до этого всю неделю ставил по 50 тысяч и ничего не выигрывал. А ещё я точно знала, что завтра он придёт и снова эти деньги поставит. И проиграт. Конечно, выиграть большую сумму реально,

но забрать деньги и больше никогда не возвращаться могут единицы. Я таких вообще не встречала.

Примерно 98 % посетителей — мужчины. Если кто из девушек и заходил, то просто за компанию с парнем. Я думаю, мужчины более подвержены азарту. Не зря кассирами в бук-

мекерских конторах могут работать только девушки.

Моё решение уйти, несмотря на высокую зарплату, не было спонтанным. Работа очень нервная, стресс накапливается. В конце концов я просто устала и захотела спокойствия. ◦

## ПОБЕГ ОТ ПРОБЛЕМ

**Виктория РУЖЕНКОВА,**  
*врач-психиатр, заведующая диспансерным отделением областной психоневрологической больницы:*



«Игровая зависимость похожа на зависимость от алкоголя, наркотиков — разница лишь в том, что игра не вызовет физической зависимости, не приведёт к ломке, как у наркомана.

У мужчин лудомания встречается чаще, но у женщин протекает более тяжело, труднее поддаётся терапии. Нередко у мужчин игровая зависимость сочетается с алкоголизмом, а у женщин — с депрессивными состояниями.

Часто она возникает у личностно незрелых людей, не имеющих конкретных целей в жизни. Фактором риска является отсутствие

эмоционального контакта, дефицит поддержки и понимания со стороны близких. Игра может быть своеобразным «уходом», «побегом» от проблем. Иногда игровая зависимость возникает в начале более тяжёлого психического расстройства, маскирует его. Поэтому важно вовремя обратиться за помощью к специалисту.

В плане лечения большое значение имеет психотерапия — выработка новых поведенческих шаблонов, эмоционально-волевого контроля, формирование позитивного мышления, принятие ответственности за свою жизнь и свои действия, выработка адаптивных стратегий. Возможна медикаментозная коррекция сопутствующих тревожно-депрессивных состояний. Чрезвычайно важно восстановление социальной адаптации — человеку надо вернуться в общество, вновь научиться получать удовольствие от обычных вещей. Крайне важны поддержка и понимание со стороны близких».

# ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



✎ Наталия КОЗЛОВА    📷 Вадим ЗАБЛОЦКИЙ



# Истина в слюне

## Как я сдавала ДНК-тест

Отзывы о ДНК-тестах поражают воображение: «Это разрушило нашу семью!», «Мы с братом не родственники!», «Мой отец вовсе не мой!»... Мы с мужем подумали, что нашей семье явно не хватает драмы.

### ШЁЛ ПО КРЫШЕ ВОРОБЕЙ...

С помощью ДНК-теста можно узнать, откуда произошли и как мигрировали твои предки. Мы заказали исследование у компании, которая базируется в Техасе. Во-первых, они работают в этом направлении уже давно и у них большая генетическая база. Во-вторых, цена — 60 долларов на распродаже — намного ниже, чем если бы мы заказали в любой отечественной лаборатории.

Через пару недель на почту пришли ДНК-наборы. Это небольшие коробочки с индивидуальными номерами. Внутри каждой — по две пробирки с жидкостью и две щёточки, напоминающие ватные палочки. Прежде чем собирать слюну, надо час не есть, а то может оказаться, что ты наполовину хлебушек. И держать питомцев подальше. Наша кошка решила, что без неё результаты будут неполными и изо всех сил старалась потеряться о пробирки.



На 98,8 % я европейка. Если разобрать детально, то на 52,4 % уроженка Восточной Европы, на 31,8 % прибалтка и на 14,6 % балканка

Каждой щёточкой надо поскрести по внутренней стороне щеки и засунуть её в пробирку. Второй образец нужен для перепроверки. Затем пробирки запечатываются в специальный мягкий конверт — на нём уже написан адрес получателя.

Теперь самое сложное — отправить посылку в США. Мы же знаем, что им там только и надо заполнить наши биоматериалы. Пока идём, вспоминаю считалочку, где шёл по крыше воробей и нёс бутылочку соплей. Интересно, смог бы он отправить её за границу? Видимо, да — как и колбочка слюней, они бы попадали под категорию «исключительно для личного пользования». Результаты пришли на электронную почту через месяц.

## ДРАМЫ БОЛЬШЕ НЕТ

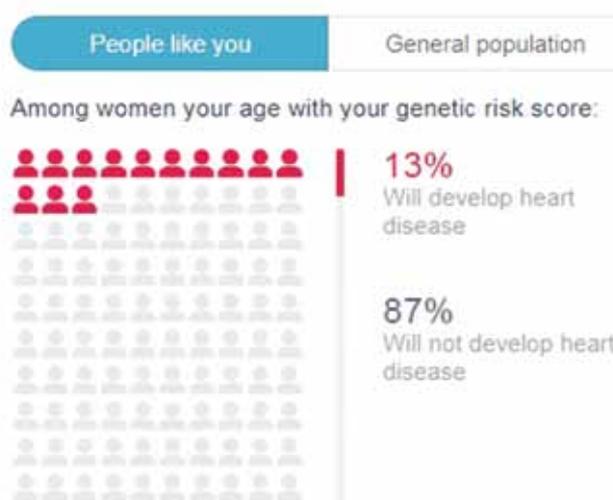
Я считала себя ничем не примечательным в генетическом плане белгородцем. О предках со стороны отца знаю, что они тут жили веками. А вот со стороны мамы интереснее: её предки пришли в Белгород из Польши и Западной Украины во время окатоличивания. Прапрадед добирался сюда по сложной траектории: мою прапрабабушку он встретил на территории нынешней Абхазии — говорят, внешность у неё для здешних мест была необычная. Но со временем они оба стали белгородцами. Как и их дети, правнуки и внуки внуков.

Результаты полностью подтвердили семейную историю — на 98,8 % я европейка. Никакой драмы! Если разобрать детально, то на 52,4 % уроженка Восточной Европы, на 31,8 % прибалтка и на 14,6 % балканка. Единственная и математически незначительная неожиданность (оставшиеся 1,2%) — то, что мой о-о-очень дальний предок был индейцем.

Также анализ сверил мои гены с ДНК людей, которые уже его сдавали, и нашёл 1 213 моих вероятных дальних родственников. Надо обязательно написать кому-нибудь из них.



~  
*«Программа предлагает узнать о здоровье всё. Только сначала тебе рекомендуют заполнить анкету: рост, вес, вредные привычки и т.д. Тут я решила, что исследование должно быть беспристрастным и опираться только на слюну — не дам никаких намёков на имеющиеся болячки!».*  
~



По слюне за тридцать земель заметили, что у меня будут проблемы с сердцем и системой кровообращения

Результаты мужа, тоже белгородца, оказались любопытнее: среди его предков были восточные европейцы, прибалты, финны, скандинавы, азиаты, выходцы из Центральной Америки.

## ЗАРАЗНЫЕ РИСКИ

Также ДНК-тест помогает просчитать генетические риски развития некоторых болезней и вероятность передачи их потомству. Программа предлагает узнать о здоровье всё или же (для впечатлительных) скрыть информацию о высоких рисках тяжёлых болезней вроде Альцгеймера и Паркинсона. Только вот сначала тебе рекомендуют заполнить анкету: рост, вес, вредные привычки, болезни членов семьи и т.д. Тут я решила, что исследование должно быть беспристрастным и опираться только на слюну — не дам никаких намёков на имеющиеся болячки.

Но биоматериал рассказал всё за меня! По слюне за тридцать земель заметили, что у меня будут (или уже есть) проблемы с сердцем и системой кровообращения — в точку, я пишу это на больничном. А ещё — что у меня может развиться болезнь сетчатки глаз. Божечки-кошечки! Пару лет назад в родной поликлинике мне сорок минут рассматривали глаза и предположили нечто подобное. В остальном хоть в космос запускать: вероятность Альцгеймера, Паркинсона, тромбофилии и других страшных болезней — ниже среднего.

Также для меня собрали кучу рекомендаций по здоровому образу жизни: питание, физические нагрузки и т.д. А ещё сайт настойчиво советует показать результаты ДНК-исследования семейному доктору. Обязательно, как только в очередной раз флюорографию сделаю. ◦

# Пытка философами

Атаковали четырёх умных людей высказываниями выдающихся мыслителей и заставили объяснить, что всё это значит.



Веб-разработчик



**ЛУДВИГ  
ВИТГЕНШТЕЙН**

аналитическая философия

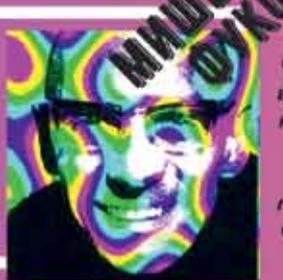
*Сомнение может существовать только там, где существует вопрос, вопрос — только там, где существует ответ, а ответ — лишь там, где нечто может быть высказано.*



**ЖИЛЬ  
ДЕЛЕЗ**

континентальная философия и постструктурализм

*Как трудно в каждой сфере отречься от веры во внешнюю реальность! Чувственные знаки заводят нас в ловушку, предлагая искать свой смысл в предметах, которые их носят или излучают.*



**МИШЕЛЬ  
ФУКО**

постструктурализм, антипсихиатрия

*Человек есть такой способ бытия, в котором находит своё обоснование постоянно открытое, заведомо не ограниченное, но, напротив, вновь и вновь преодолеваемое пространство между всем тем, что человек пока ещё не осмысливает, и тем мыслительным актом, которым, наконец, оно всё же постигается...*



**МАРТИН  
ХАЙДЕГГЕР**

экзистенциализм

*Неопределённость того, перед чем и от чего берёт нас ужас, есть вовсе не простой недостаток определённости, а сущностная невозможность что бы то ни было определить.*

Нечто может быть высказано совершенно по любому поводу или без. Получается, любой может породить появление новых вопросов только тем, что высказывается на какой-то счёт, и так одна сущность порождает другую, все друг за другом тянутся. Вот и это многомерное утверждение, как большинство философских фраз, порождает само себя. Высказаться можно везде, лишь бы что-то подтолкнуло. Например, человека укусил комар. Он породил высказывание: «Ой, блин». Высказывание породило вопрос: «Здесь есть комары?». Вопрос породил ответ: «Да, есть». Короче, любое высказывание порождает новые вопросы и ответы, но не даёт приблизиться к сути.

Это очень просто! Когда ты чем-то увлечённо занимаешься, погружаешься в какое-то дело, то попадаешь в ловушку признания желаемого за действительное. Допустим, ты специалист в какой-то сфере. Вся входящая информация проходит через призму твоего профессионального видения. Грубо говоря, видишь не летающую птичку, а модель самолёта, если ты авиаконструктор. Опасность в том, что ты придумываешь смысл даже там, где его нет, потому что ты увлечён идеей.

Говорите мне это каждый день перед сном, и я буду хорошо спать! Ладно, порассуждаем. Человек — это пространство между постигаемым и непостижимым. Помимо пространства есть ещё направление. У человека есть эмоции, которые не укладываются сюда. Эмоции непостижимы. Пространство можно заменить на субстанцию. Человек может быть дураком или пассивной личностью. И что? Эээ...

А почему он вообще это сказал? Есть страх перед неопределённостью, его тяжело преодолеть. Но наличие страха не говорит о том, что неопределённость существует. Как можно уязвлять неопределённость в восприятии с неопределённостью в мире? Из-за того, что автор не может найти определение чему бы то ни было, вырастает боязнь неопределённости. Но какая разница, есть определённость или нет, если он даже с определённостью не может жить. Сущностная невозможность что-либо определить показывает лишь недостаточное рвение определяющего что-либо определить. При должном старании всё у него получится.

НИКИТА



Путешественник

Общая мысль — незамысловатая. У любого существа есть противоположность, если коротко.

Автору хочется искать смысл всё глубже в любой сфере, но при этом ему мешает нечто присущее каждому человеку — эмоциональное. Он хотел бы познать истину, но не может, потому что он человек, и его отвлекают чувства и эмоции.

Здесь много терминов. Пространство и обоснование как будто должны быть между собой связаны... Но я не вижу связи. Я, пожалуй, устроюсь от ответа.

Что такое определённости? Это истина. Недостаток определённости — это незнание. Автор говорит, что у любого явления нет какого-то конкретного значения, совершенно точного смысла. Сколько ни возьми людей — столько будет мнений. Речь идёт о субъективности всего. Но самое важное — это часть о страхах. Мы боимся чего-то, когда не понимаем до конца, что конкретно нас пугает.

Технический писатель



ЛИЗА

Если нет ответа, то нет и вопроса. Если вопрос задан — значит, на него есть ответ. Это означает, что неразрешимых вопросов не существует.

Меня раздражает это высказывание, не знаю почему. Видимо, я угодила в чувственную ловушку.

Мне не нравится, что слова отвлекают меня от сути. Надо всё переводить с помощью бритвы Оккама на человеческий язык. Почему вместо «человек есть такой способ бытия» нельзя сказать просто «человек — это...»? И так, человек отличается от остальных живых существ тем, что обладает неограниченной жадной познания. Птичка, например, научилась строить гнездо и отлично себя чувствует. Она не улучшает его и не эволюционирует сама, пока этого не потребуют обстоятельства. И только человек постоянно что-то выдумывает, изобретает, открывает, даже если для этого нет причин и он сам не знает зачем. Его просто куражит от постижения мира.

Человека пугает то, что всё субъективно.

РИТА



Системный аналитик

Человечество всё время высказывается. Вся наша жизнь — это высказывание. А там, где есть высказывание, есть сомнение. Сомнение рулит! Потому что сомнение — это и есть жизнь.

Кажется, он имеет в виду, что есть Я — это внутренняя реальность, и есть окружающий мир — внешняя реальность. Но я сразу же черед приему своего чувственного опыта. То есть всё опять субъективно. Он считает, что когда мы даём оценку субъективную оценку, то попадаем в ловушку. Хотя я не понимаю, что тут плохого.

Мне кажется, всё очевидно. Это что-то вроде той картинки, где чем больше становится круг познания, тем больше становится область незнания. Жизнь человека — это перманентный акт познания. И при этом невозможно познать всё. Это классно! Человек похож на мушкетера, которое всё в себя загребаёт и не может никогда итдаться.

Господин Хайдеггер, кажется, заявляет, что всё относительно. Стол — это не только стол, и так далее.

## МУЗЫКА

## УВУЛА

**ГДЕ:** бар FABRICA (Белгород, ул. Щорса, 52).

**КОГДА:** 17 сентября в 19:30.

**ЦЕНА:** от 400 рублей.



Лоуфай-группа из Санкт-Петербурга уже выехала в большой осенний тур и скоро будет здесь! Их звучание — это мечтательный сёрф-рок о том, что цепляет и волнует. Музыканты исполнят новый альбом и уже полюбившиеся фанатам треки — то, что нужно для знакомства с «Увулой» (если ты ещё не). А динамичные ритмы и романтический саксофон придадут твоей осени уникальный вкус.

**Подробности:** [vk.com/uvulablg1709](https://vk.com/uvulablg1709) **16+**

## THE HATTERS

**ГДЕ:** ресторан «ГриннВеер» (Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 137т).

**КОГДА:** 29 сентября в 19:00.

**ЦЕНА:** 1 100 рублей.



«Где ты был, когда нельзя было?! Где ты был, когда было надо?!» — поют The Hatters, намекая, что ты должен быть не где-нибудь, а на концерте. Музыканты выступают вместе с 2016 года, они уже покорили «Доброфест», «Дикую мяту», «Нашествие» и другие фестивали. Так что надевай удобную обувь и готовься танцевать под новые песни и любимые хиты джипси-фолк-рок-группы!

**Подробности:** [vk.com/thehatters\\_belgorod19](https://vk.com/thehatters_belgorod19) **18+**

## ВИВАЛЬДИ. ВРЕМЕНА ГОДА

**ГДЕ:** МКЦ БелГУ (Белгород, ул. Победы, 85).

**КОГДА:** 11 октября в 19:00.

**ЦЕНА:** от 800 до 1 600 рублей.



Как звучит осень? Чем мелодия октября отличается от сентябрьской? Ответы знал венецианский композитор Антонио Вивальди и оставил их в музыке.

«Времена года» — это концерты о сезонах, каждый из которых разделён на три части, соответствующие месяцам. Услышать произведения в стиле барокко можно в исполнении камерного состава International Classical Orchestra. Не пропусти!

**Справки по телефону:**

+7 (4722) 37-54-54.

0+

## КВЕСТ

## ТАЙНЫ РЕГИОНА

**ГДЕ:** Библиотечный молодёжный центр (Белгород, пр. Славы, 65).

**КОГДА:** 18 сентября в 12:00.

**ЦЕНА:** бесплатно.



Если кажется, что улицы Белгорода уже ничем тебя не удивят, то проверь свои знания в городском квесте! Вдруг ты многого не знаешь об исторических местах и важных для горожан зданиях или скульптурах? Участники будут разгадывать головоломки и ребусы, чтобы первыми добежать до нужной станции. Факты о людях разных эпох и городские легенды сами себя не узнают, так что собирай команду — и вперед!

**Подробности:** [bmc.bgunb.ru](https://bmc.bgunb.ru)

12+

## КИНО

## ПЕРСОНА

**ГДЕ:** Государственная универсальная научная библиотека (Белгород, ул. Попова, 39а).

**КОГДА:** 26 сентября в 18:30.

**ЦЕНА:** бесплатно.



Иногда мы чувствуем себя одиноко. Это нормально. Но ненормально, если это ощущение мешает нам жить. Фильм Ингмара Бергмана «Персона» вышел в Швеции в 1966 году: психологическая драма рассказывает об актрисе, внезапно переставшей разговаривать, и о медсестре, пытающейся ей помочь. Обсудить картину и свои чувства можно вместе с другими участниками клуба интеллектуального кино.

**Справки по телефону:**

+7 (4722) 31-01-40.

16+

## ПОЭЗИЯ

## ЕСЛИ ДУША РОДИЛАСЬ КРЫЛАТОЙ

**ГДЕ:** Муромский центр культурного развития (Шебекинский р-н, с. Муром, ул. Гагарина, 3).

**КОГДА:** 27 сентября в 16:00.

**ЦЕНА:** бесплатно.



Творчество Марины Цветаевой изучают в школах, но редко упоминают о её младшей сестре Асе — тоже поэтессе и писательнице. На литературном вечере к 125-летию со дня рождения Анастасии Цветаевой любители поэзии узнают о её жизни, познакомятся с известными произведениями, послушают стихотворения и отрывки из прозы. Прозвучат и романсы на стихи Марины Цветаевой. Незаслуженно обделённым младшим сёстрам приходиться обязательно!

**Справки по телефону:**

+7 (47248) 7-95-20.

12+

## ВЛАДИМИР ТОК. КАЧМАР

**ГДЕ:** Мануфактура (Белгород, ул. Победы, 83б).

**КОГДА:** 27 сентября в 19:00.

**ЦЕНА:** 500 рублей.



Ты не познаешь осень, пока не погрузишься под пледом, не попадёшь под дождь и не послушаешь стихи. С последним помогут современные поэты Владимир Ток и Дмитрий Качмар. Парни хлёстко и ёмко пишут о самом сокровенном, но их уникальные чувства отзываются в слушателях и читателях. И если ты не в силах выразить словами собственные переживания, приходи, ведь поэты могут всё сказать за тебя.

**Подробности:**

[vk.com/event183414480](https://vk.com/event183414480)

16+

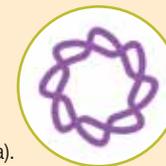
## ФЕСТИВАЛИ

## РУКАМИ

**ГДЕ:** Мастерславль (Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 16а).

**КОГДА:** с 14 по 15 сентября.

**ЦЕНА:** бесплатно.



Непросто идти в ногу со временем, когда роботов создают даже школьники.

Но не спеши обосновываться на лавочке и ругать молодёжь! На фестивальных мастер-классах ты научишься токарным работам и основам робототехники, поучаствуешь в научных экспериментах и услышишь выступления лекторов из Ирландии и Великобритании. А ещё там будет оркестр из смартфонов и четырёхметровый единорог! Прикоснись к науке.

**Подробности:** [vk.com/rukami31](https://vk.com/rukami31)

6+

#### БЕЛГОРОДСКАЯ ЧЕРТА: ГОРОДА-ПОБРАТИМЫ

**ГДЕ:** урочище Большие Кульбаки (Белгородский р-н, с. Драгунское).  
**КОГДА:** 21 сентября.  
**ЦЕНА:** бесплатно.



Историю родных мест надо знать: вдруг какой-нибудь гений-учёный создаст машину времени и перенесёт нас всех в XVII век? После фестиваля исторической реконструкции ты наверняка будешь знать, выходцы из каких городов-побратимов населили белгородскую землю. А ещё увидишь бой на мечах, погуляешь по стилизованному постоялому двору и соломенному городку, сходишь в корчму... В общем, в случае временной катастрофы сойдёшь за местного.

**Подробности:** [vk.com/ratnikbel](https://vk.com/ratnikbel)

12+

#### 30 ГРАНЕЙ ГОРОДА

**ГДЕ:** сквер им. А. С. Пушкина (Губкин).  
**КОГДА:** 28 сентября в 12:00.  
**ЦЕНА:** бесплатно.



Граффити — это искусство? Рисунки на стенах делают город лучше? Об этом можно долго спорить, но лучше увидеть своими глазами, как 30 уличных художников создают локальные шедевры на тему «Город». Гости фестиваля увидят выступления по брейк-дансу, услышат рэп-батлы и поучаствуют в мастер-классах по рэп-фристайлу и уличным танцам. Для неравнодушных к судьбе родных мест пройдут лекции по урбанистике.

**Подробности:** [artoknofest.ru/events/14](https://artoknofest.ru/events/14)

6+

#### ТЕАТР

##### БОЛЬШИЕ ГАСТРОЛИ

**ГДЕ:** БГАДТ им. М. С. Щепкина (Белгород, Соборная пл., 1).

**КОГДА:** с 20 по 25 сентября в 18:00.

**ЦЕНА:** от 300 до 1 000 рублей.



Если ты не едешь в театр в другие регионы, то он сам приезжает к тебе! В Белгороде покажут спектакли актёры Национального театра Республики Карелия. Твоему вниманию предлагают комедию Шекспира о любви «Двенадцатая ночь, или Что угодно», пластический спектакль балетмейстера Олега Щукарева «Экзамен-DANCE» и лёгкую пьесу Гольдони «Венецианские близнецы». Поторопись с покупкой билетов!

**Справки по телефону:** +7 (4722) 32-06-44.

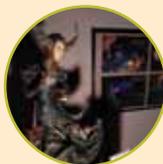
16+

#### ВЫСТАВКИ

##### СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

**ГДЕ:** Старооскольский художественный музей (Старый Оскол, ул. Ленина, 57).

**КОГДА:** до 21 сентября с 10:00 до 18:00.  
**ЦЕНА:** от 50 до 130 рублей.



Как создаётся книга сказок? Об этапах возникновения книги — от идеи до публикации издания — решили рассказать старооскольские художники Рената Филимонова и Александр Горшков. Выставка разделена на познавательную, игровую и фото-зоны, где зрители могут стать участниками сказочного пространства. Для гостей проводят мастер-классы по рисованию и каллиграфии. Может быть, именно там ты создашь свою сказочную историю?

**Справки по телефону:** +7 (4725) 22-19-18.

6+

##### КИБЕРБАЛЕТ

**ГДЕ:** Музей-мастерская С. С. Косенкова (Белгород, ул. Князя Трубецкого, 52).

**КОГДА:** до 26 сентября с 9:00 до 18:00.

**ЦЕНА:** от 38 рублей.



Скажи мне, как ты относишься к авангарду, и я скажу, кто ты. А если ты к нему равнодушен, то у тебя просто авангардиста хорошего не было. Художник Олег Булавин представляет работы, написан-

ные маслом с элементами цифрового участия. В них он ярко и иррационально изображает дитя человечества — цифровой мир. Вместо привычных названий у его картин цифры. Почему? Найди ответ самостоятельно.

**Справки по телефону:** +7 (4722) 27-43-61.

12+

##### ПОДНЯВШИЕ ЯДЕРНЫЙ ЦИТ

**ГДЕ:** Белгородский государственный историко-краеведческий музей (Белгород, ул. Попова, 2а).

**КОГДА:** до 20 октября с 10:00 до 19:00.  
**ЦЕНА:** от 36 рублей.



В том, что ядерное оружие — это страшно, никто не сомневается. Но как его создавали в СССР семьдесят лет назад? И при чём тут Белгород? Об этом можно узнать из материалов выставки, которые освещают вклад советской внешней разведки, первые испытания и учения с применением ядерного оружия. Экспонаты расскажут и о том, как белгородские предприятия сотрудничали с отечественным оборонным комплексом.

**Справки по телефону:** +7 (4722) 32-35-82.

12+

#### ЛЕКЦИИ

##### ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ В ИЗМЕНЧИВОМ МИРЕ

**ГДЕ:** Точка кипения (Белгород, ул. Победы, 85).

**КОГДА:** 15 октября в 18:00.  
**ЦЕНА:** бесплатно.



За лето отвык от уроков и пар? Теперь не хватает времени и на учёбу, и на развлечения? Секрет, как успеть всё и везде — в правильном планировании дня! Но для каждого человека «правильно» что-то своё: кому-то достаточно набросать список дел в записках, а кому-то нужен поминутный распорядок. Понять, какие способы планирования подойдут именно тебе, и узнать, как их применять на практике, ты сможешь на лекции. Да пребудет с тобой свободное время!

**Справки по телефону:** +7 923 737-75-67.

16+



# ЗДЕСЬ ТЫ МОЖЕШЬ БЕСПЛАТНО ВЗЯТЬ ЖУРНАЛ «ОНОНАС»

## Алексеевка

- 01** Алексеевский колледж  
ул. Ленина, 22,  
ул. Гагарина, 2
- 02** Спортивный парк  
«Алексеевский»  
ул. Спортивная, 54

## Белгород

- 03** НИУ «БелГУ»  
ул. Победы, 85,  
ул. Студенческая, 14
- 04** Учебно-спортивный комплекс Светланы Хоркиной  
пр. Богдана Хмельницкого, 3
- 05** БГТУ им. В.Г. Шухова  
ул. Костюкова, 46
- 06** Белгородский государственный институт искусств и культуры  
ул. Королёва, 7
- 07** Славянский центр культуры БГИИК  
ул. Губкина, 53
- 08** Белгородский университет кооперации, экономики и права  
ул. Садовая, 116а
- 09** Белгородский правоохранительный колледж им. В.В. Бурцева  
ул. Горького, 61б
- 10** Белгородский индустриальный колледж  
пр. Богдана Хмельницкого, 80
- 11** Белгородский строительный колледж  
пр. Гражданский, 50
- 12** Белгородский педагогический колледж  
ул. Будённого, 1
- 13** Медицинский колледж НИУ «БелГУ»  
ул. Попова, 26/45
- 14** Музыкальный колледж им. С.А. Дегтярёва  
пр. Гражданский, 55
- 15** Частная школа «Искорка»  
ул. Костюкова, 27
- 16** Центр молодёжных инициатив  
ул. Студенческая, 17а
- 17** Кофейня Traveler's Coffee  
пр. Богдана Хмельницкого, 77
- 18** Кофейня New York Coffee  
бул. Народный, 57
- 19** Кофейня «Калипсо»  
пр. Богдана Хмельницкого, 79
- 20** Кофейня Coffee Bean  
ул. Победы, 77
- 21** Кофейная студия «Кофелактика»  
пр. Гражданский, 32
- 22** Кофейня «Сахар»  
бул. Свято-Троицкий, 14
- 23** Кофейня КоМоD  
ул. Костюкова, 69,  
пр. Театральный, 1
- 24** Белгородский государственный художественный музей  
ул. Победы, 77
- 25** Музей-диорама «Курская битва. Белгородское направление»  
ул. Попова, 2
- 26** Выставочный зал «Родина»  
пр. Богдана Хмельницкого, 71
- 27** Кинотеатр «Победа»  
ул. 50-летия Белгородской области, 8б
- 28** Кинотеатр «Радуга»  
ул. Шершнёва, 6
- 29** Магазин Cooltura  
ул. Попова, 30
- 30** Театр «Спичка»  
Свято-Троицкий бул., 11

## Майский

- 31** БГАУ им. В.Я. Горина  
ул. Садовая, 12б
- 32** Отдел молодёжной политики администрации Белгородского района  
ул. Пионерская, 2

## Бирюч

- 33** Центр молодёжных инициатив  
пл. Соборная, 3

## Борисовка

- 34** Центр молодёжных инициатив  
пл. Ушакова, 20а

## Валуйки

- 35** Центр молодёжных инициатив  
ул. 9 Января, 5

## Вейделевка

- 36** Центр молодёжных инициатив  
ул. Комсомольская, 7а

## Волоконовка

- 37** Управление по делам молодёжи и спорта  
ул. Ленина, 60

## Грайворон

- 38** Центр молодёжных инициатив  
ул. Ленина, 22б
- 39** Грайворонская центральная библиотечная система  
ул. Ленина, 37а

## Губкин

- 40** ДК «Форум»  
ул. Мира, 18

## Короча

- 41** Центр молодёжных инициатив  
ул. Пролетарская, 39

## Красная Яруга

- 42** Центральная библиотека  
ул. Театральная, 1

## Красное

- 43** Центр молодёжных инициатив  
ул. Светличная, 6а

## Прохоровка

- 44** Молодёжно-консультативный центр  
ул. Советская, 130
- 45** Центр молодёжных инициатив  
ул. Советская, 69

## Ракитное

- 46** РДК «Молодёжный»  
ул. Пролетарская, 20б
- 47** Центральная библиотечная система  
ул. Пролетарская, 20а

## Ровеньки

- 48** Центр молодёжных инициатив  
ул. Ленина, 61

## Старый Оскол

- 49** Старооскольский филиал НИУ «БелГУ»  
мкр Солнечный, 18
- 50** СТИ НИТУ «МИСиС»  
мкр Макаренко, 42
- 51** Старооскольский медицинский колледж  
ул. Пролетарская, 108
- 52** Центр молодёжных инициатив  
ул. Ленина, 20
- 53** Школа № 20  
мкр Олимпийский, 54

## Строитель

- 54** Центр молодёжных инициатив  
ул. Победы, 10

## Чернянка

- 55** Центральная библиотечная сеть Чернянского района  
пл. Октябрьская, 7

## Шебекино

- 56** Центр культурного развития  
ул. Лихачёва, 6а
- 57** Централизованная библиотечная система г. Шебекино  
ул. Дзержинского, 13
- 58** Шебекинская центральная районная библиотека  
Ржевское шоссе, 12