

№ 02 (76)

# ОН О НМС

16+

Журнал белгородской  
молодёжи

Февраль  
2021

## ИСКЛЮЧ~~ённая~~ительная часть!

Фотопроект о том, как научиться принимать себя

стр. 8

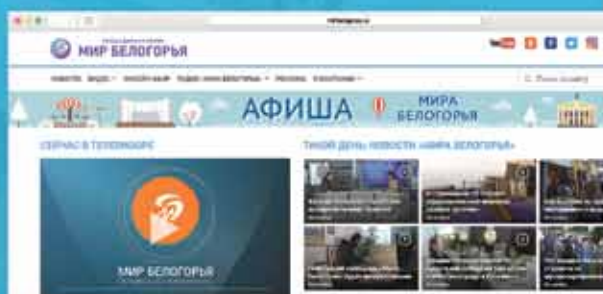


телерадиокомпания

# МИР БЕЛОГОРЬЯ

СМОТРИ, КОГДА УДОБНО И ГДЕ УДОБНО!

web



На главной странице сайта  
mirbelogorya.ru

Smart TV



Установите в ваш телевизор SPB TV,  
Peers.TV, ViNTERA.TV или Лайм HD TV

приложения



На телефон: приложения SPB TV,  
Peers.TV, ViNTERA.TV или Лайм HD TV

видео



Архив всех сюжетов и программ  
первого областного телеканала

соцсети

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

 [ok.ru/mirbelogorya](https://ok.ru/mirbelogorya)

В социальных сетях: подпишитесь на наши группы и смотрите стримы выпуска новостей «Такой день» по будням, в 15:00 и 18:00



# ПРИХОДИ, БУДЕМ ПЛАВАТЬ ВМЕСТЕ!

СДЮСШОР «Спартак»

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

тел.: (4722) 26-04-08

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

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



«ОНОНАС»



Журнал белгородской молодёжи  
№ 02 (76) февраль 2021

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.

Дата выхода: 19 февраля 2021 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)

[instagram.com/on\\_o\\_nas](https://instagram.com/on_o_nas)

Генеральный директор: Олег Шевцов

Главный редактор: А.М. Михайлова

Фото на обложке: Наталья Харитошкина

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

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:

ООО «Группа ЮГ»

Адрес типографии: 394026, Россия, г. Воронеж,

пр. Труда, 48ж, тел.: (4732) 35-65-55

Заказ 461

Дизайн и макет вёрстки разработаны  
в студии M207

Вёрстка журнала:  
Екатерина Касаткина

✎ Александра ТОКТАРЁВА    📷 Наталья МАЛЫХИНА

# Не надо стесняться

## Как проходят в Белгороде творческие вечера без правил

Что-то нетипичное, незнакомое, новое и, пожалуй, даже непонятное — вот что приходит в голову, когда слышишь слово «неформат». Но для Белгорода у него есть ещё одно значение — более чёткое и яркое. «Неформат» — это вечера, которые проходят под девизом «Для творчества нет никаких правил». Хотя одно всё-таки есть: стесняться — нельзя.

### ЧАСТЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

Инициатор и идейный вдохновитель таких вечеров — психолог и инструктор йоги голоса Наташа Полякова — вспоминает:

— Меня всегда интересовала тема креативности и спонтанности. В современном мире слишком много рамок и границ. Хотелось создать такое пространство, где люди могли бы пробовать себя, не боясь оценок — внешних или внутренних. Когда ты выключаешь внутреннего критика и творишь так, как чувствуешь, будто всё, что делаешь, — продолжение твоей души.

Так сначала появились мастер-классы по арт-терапии. Постепенно стали добавляться другие направления: рисование, танец, пение. И, наконец, вырос «Неформат», который объединил в себе всё лучшее из предыдущих опытов.

— Особенно радовало, какими открытыми и тёплыми были участники. Это ещё раз убедило меня в том, что Белгород вовсе не скучный и унылый, — улыбается Наташа, — что в нём огромное количество замечательных творческих людей, и нам всем просто надо познакомиться.

### ЧАСТЬ НАСТРОЕЧНАЯ

«Неформат», на который решила заглянуть я, — четвёртый по счёту.



*Всё начинается с танцев*

Одна часть зала отведена под чайный уголок: по тарелкам рассыпано печенье, нарезаны фрукты, а на невысоком деревянном столике выстроилась целая композиция из чайничков и пиал. Ответственная здесь Катя, которая аккуратно разливает чай по пиалам. Те крохотные, шершавые, берёшь кончиками

пальцев, делаешь глоток — и тепло идёт внутрь.

Поблизости устроена массажная зона: лежат стопочкой оранжевые пледы, расставлены баночки с маслами. Чуть подалее скромно примостились специальные дощечки с гвоздями: почувст-

БЫВАЕТ, ЧТО ЛЮДЯМ НЕПРОСТО РАСКРЕПОСТИТЬСЯ. НО В КОМПАНИИ РАСКРЫВАТЬСЯ ВСЕГДА ЛЕГЧЕ. СТАНОВИТСЯ ПРОЩЕ, КОГДА ВИДИШЬ, ЧТО ТУТ НЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТАНЦОРОВ И ХУДОЖНИКОВ, ЧТО КТО-ТО СМУЦАЕТСЯ ТАК ЖЕ, КАК ТЫ, НАКОНЕЦ, ЧТО ЭТО ПРОСТО ВЕСЕЛО — ДУРАЧИТЬСЯ И ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ!



## ЧАСТЬ ДВИГАТЕЛЬНАЯ

Мы рассеиваемся по залу, до соседа — полтора шага, пространство для безопасных манёвров. В центр выходит инструктор Саша, поднимает руки, чтобы привлечь внимание: сейчас мы будем танцевать.

— Главное, не старайтесь быть красивыми! — призывает Саша.

И это, наверное, самое сложное. Особенно когда справа — огромное, во всю стену, зеркало, в котором без прикрас отражается каждое твоё движение. Поворачиваюсь спиной, закрываю глаза — не смотреть, не сравнивать, не думать.

Музыка стучит ритмом, и я бы не устояла на месте, даже если бы захотела. Руки над головой, поворот, наклон. Вспоминаю когда-то вычитанное: танцы, как практически любая физическая активность, довольно действенный способ избавиться от остатков пережитого стресса.

— Постарайтесь ощутить, словно в вашем животе — маленький железный шарик. Он перекатывается, а ваше тело следует за ним, — объясняет Саша, делая несколько шагов вперёд, чтобы её всем было видно.

И мы послушно ищем внутри себя это чувство, отпускаем тело, трясём руками и громко топаем, словно участники таинственного шаманского обряда: призываем свободу.

## ЧАСТЬ КРАСОЧНАЯ

Постепенно все расходится по залу: кто-то продолжает танцевать, кто-то садится по-турецки в уголке и, зажмурившись, пьёт чай. Я остаю навливаюсь у зоны для рисования.

Тянусь за баночкой гуаши и случайно задеваю рукавом стакан с водой — та выплещивается, не красиво надувая бумагу. На помощь спешит соседка по бумажному пространству:

— Ничего страшного!

*«Не старайтесь быть красивыми!» — призывает Саша*

вуй себя йогом, проведи время с остринкой!

Напротив, через весь зал — площадка для рисования. На полу — бумажная полоса из шести склеенных между собой листов. Такая же, широкая, прячет за собой зеркало. Рядом расположились коробки с красками и карандашами, лежат восковые мелки и аквагрим.

То и дело открывается дверь, один за другим приходят гости. Многие знакомы друг с другом, кто-то, как я, новенький. Рассаживаются вдоль стен, широко улыбаются

или, напротив, застенчиво прячут взгляд. Наташа объясняет:

— Бывает, что людям непросто раскрепоститься. Но в компании раскрываться всегда легче. Становится проще, когда видишь, что тут нет профессиональных танцоров и художников, что кто-то смущается так же, как ты, наконец, что это просто весело — дурачиться и экспериментировать!

Когда все в сборе, организаторы подают сигнал, и каждый из нас зажигает по свече. Электрический свет гаснет. «Неформат» начинается.



*Можно взять любой музыкальный инструмент и попробовать им овладеть*



Чайный уголок

Она наклоняется, добавляет в лужу — то тут, то там — синюю краску. Та сразу расплывается узорами: тёмно-синее пятнышко, дальше — светлее, светлее. И получается — разводами — не то небо, не то море. Красиво! Спасительница возвращается к своему рисунку, а я улыбаюсь и вспоминаю: любую ошибку можно исправить. Или почти любую.

Из всего обилия цветов захватываю два: красный и жёлтый. Они — солнечные, они отзываются, но что с ними делать, я не знаю. Перед рисованием у меня всегда был блок, но сегодня я определённо нацелена с ним справиться. Ведь как звучит девиз «Неформата»? Для творчества нет никаких правил!

Поэтому позволяю пальцам самим вести узоры. Поворот, завиток, полоска — мне кажется, что получают ветки деревьев, но когда смотрю сверху, понимаю: это же «Танец» Матисса! Красные фигуры на синезелёном фоне в рваных движениях, случайная копия.

Рядом, вооружившись гримом, выводят друг на друге рисунки парень с девушкой. В дрожащем свете свечей покрытые красками лица выглядят словно оплетённые стеблями загадочных растений. Образы — сказочные, таинственные, красивые. Тоже хочу! Протягиваю



Наташа Полякова работает инструктором йоги голоса и знает, как помочь человеку отпустить голос

соседке жёлтую и белую краски, та спрашивает:

— Ты мне доверяешь? — и, когда я киваю, начинает водить кисточкой по щекам, лбу, носу. И я уже не я, а незнакомая девчонка с белыми гуашевыми стрелками и жёлтыми точками-веснушками. И девчонке этой подвластен весь мир.

## ЧАСТЬ ЗВУЧНАЯ

Оглядываюсь: люди усаживаются кругом, готовятся к последней части вечера — теперь мы будем использовать наши голоса. Звучать!

— Йога голоса, которой я занимаюсь, основана на простой идее: то, как работает наш голос, отражает то, что у нас внутри. У каждого от природы уникальный и красивый голос, но его могут исказить наши установки и страхи, — рассказывает Наташа.

Она даёт задание: делать вдох, а потом с выдохом мягко растягивать любую гласную. И мы начинаем: со всех сторон раздаются «оооо» и «аааа». Кто-то выбирает «быы», но быстро сдаётся — та не тягучая, тормозит голос. Каждый сам решает, быть ему громким или тихим, протяжным или отрывистым. Но в конце всё сливается в общую звуковую волну.

В центре на полу лежат музыкальные инструменты. Каждый может выбрать себе по душе, и вот уже где-то звучит варган, звенят колокольчики, пересыпаются маракасы, поёт глюкофон. Я подтягиваю поближе к себе высокий барабан, ударяю ладонями, повинуюсь ритму в своей голове. Краешком сознания всё ожидаю, когда же десятки звуков сольются в сумбур и хаос — но этого так и не происходит. И только всё громче ликующее пение.

Когда голоса постепенно стихают, все ложатся на пол, закрывают глаза — словно поклон в сторону йоги. Мир сужается до шуршащего звука воображаемых волн: кто-то ходит между нами, играет на инструменте с говорящим названием «шум океана». И мне представляется широкое летнее поле и бесконечное спокойствие.

Музыка умолкает, люди медленно поднимаются: всё закончилось. Но мы ещё долго не расходимся, пьём чай и молчим — потому что никаких слов не надо. И когда одна из девушек поворачивается, на её футболке видна надпись красной гуашью: «любовь». И это кажется лучше и выразительнее миллиона комментариев. ◦

✎ Александра ТОКТАРЁВА    📷 Наталья ХАРИТОШКИНА

## Правда ли, что нервные клетки не восстанавливаются и могут ли они закончиться?




**Отвечает Сергей СТОРОЖЕНКО,**  
врач-невролог

Человеческий организм имеет свойство избыточности, и нервных клеток в нём столько, что рассчитаны они примерно на 200 лет жизни. Поэтому закончиться они не могут даже у столетнего старика. Люди просто не доживают до момента, когда ресурс нервной ткани критически снижается.

При этом количество нервных клеток после двадцатипятилетнего возраста не меняется. Но суть не в этом количестве, а в качестве нейронных сетей. Соединений между синапсами нейронных клеток примерно столько же, сколько звёзд во Вселенной, и перестраиваться они могут буквально ежечасно и ежеминутно. Это называется феноменом нейропластичности — он заключается в том, что хотя количество нервных клеток и не увеличивается, зато они могут переключаться, как своеобразное программное обеспечение в головном мозге. По сути, именно с помощью нейропластичности

и работает вся наша мыслительная высшая нервная деятельность. Эта уникальная способность мозга к самообучению позволяет ему восстанавливаться после повреждений, нейрохирургических операций и даже удаления части мозга. Перестройка нейронных сетей помогает обойти повреждённые участки почти без потерь функций.

Как увеличить эту способность? Для этого нужно изучать новую информацию, заниматься несвойственным тебе видом деятельности, достигать в ней каких-то высот, а потом её менять. Например, пять лет заниматься шахматами, а потом переключиться на стендовую стрельбу, играть на музыкальном инструменте, а потом взяться учить иностранный язык. И начинать можно в любом возрасте. Это развивает мозг на 30-40 процентов — даже лучше, чем нейротренажёры! А вот сканворды и кроссворды, увы, не помогают. ◦

 Наталья ХАРИТОШКИНА

# ИСКЛЮЧ~~ённая~~ительная часть!

Фотопроект о людях, которые считают, что с некоторыми частями их тел что-то не в порядке

## Антон

**ТЕМНАЯ ЧАСТЬ МОЕЙ ГОЛОВЫ МЕНЯ ПОДВОДИТ В ПЛАНЕ ВОЛОСЯНОГО ПОКРОВА. ОНА ЛЫСАЯ, ЧЕРТ ВОЗЬМИ!**

Однажды я был в магазине «Термомир» и там смог посмотреть на свою голову под максимально непривычным ракурсом. Я стоял в двойном ряду с умывальниками, и моя отражённая голова попала в поле зрения — а там неприятный такой пейзаж. Как вертолётная площадка на опушке леса. Это был эффект неожиданности.

Я получал обратную связь от моих друзей, и все говорили: «Ну да, ты чё-то облысел», они не хотели мне зла, просто констатировали факт.

**МОЙ БРАТ ЕЩЁ ЛЫСЕЕ МЕНЯ**, хотя он младше на три года, он покупает шампуни какие-то, компрессы, заворачивает голову в косынку и ходит так вечером дома, я смотрю на него и думаю — не, очевидно, это не работает.

Понимаю, что это просто генетика, я пошёл в деда и заложник ситуации, это как размер ноги или форма уха. Ты с этим рождаешься.

**ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ? НЕ ПОВОРАЧИВАТЬСЯ ПРОБОИНОЙ К ПРОТИВНИКУ.** Я решил, что некоторые позы не для меня в обществе. Соответственно, я принял для себя несколько правил в поведении: например, я обуваюсь таким образом, что башка моя смотрит в угол, а когда читаю — не наклоняюсь к книге, а поднимаю её повыше. Ну и каждое утро я мою голову шампунем. Потому что как только волосы хоть чуть-чуть засаливаются, лысина становится видна как в зимнем лесу лунной ночью.

**Я НЕ ТО ЧТОБЫ ДЕПРЕССИЮ, НО ЭТО ПРИЗЕМЛЯЕТ МОЮ САМООЦЕНКУ**, что хорошо, потому что чем адекватнее твоя самооценка, тем проще тебе жить. Мне симпатичнее люди, которые себя адекватно оценивают.

Я СТАЛ ЭТИМ ДЛЯ СЕБЯ ОБЪЯСНЯТЬ КАКИЕ-ТО НЕУДАЧИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ. Всегда человек, у которого не срослось в знакомствах, начинает ковыряться в себе, типа, что со мной не так. И у меня есть очень удобное объяснение, на поверхности — я лысый. На самом деле, причин может быть очень много. Я могу покопаться в себе и найти какие-то более весомые косяки, я их знаю, но они связаны не с внешностью, а с поведением. Но самое простое — это внешность, тут далеко ходить не надо. На все почему — заглушка, стандартный ответ: «Ну, лысина...»





## Саша

**Я С ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА БЫЛА СУТУЛАЯ.** Уверена, что большинство сутулых людей становятся такими, потому что закрываются, боятся как-то себя выразить в этом мире. Не очень я верю, что это из-за того, что в детстве как-то неправильно сидишь или ешь. Это влияет, наверное, но не так.

**Я ДОЛГО НЕ МОГЛА НАДЕТЬ КАБЛУКИ** — думала, что просто не выдержу свою спину. Платья с открытой спиной — это точно не мой вариант. Такие ограничения заставляют задумываться и что-то делать. А вот тема здоровья, что мне там сдавливает органы, меня не мотивирует. Я вообще не знаю, кого из мира сутулых людей это мотивирует.

**Я СТАЛА СМОТРЕТЬ НА ЛЮДЕЙ И НАБЛЮДАТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ЭТОГО.** То есть когда я вижу девушку с ровной спиной — как я воспринимаю её и как человек сутулого.

**Я СТАЛА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ,** сурья-намаскара (это такой комплекс упражнений йоги), каждый день, не особо надеясь на что-то. Я понимаю, что до конца это не исправить, но сдаваться не собираюсь. Я хочу надеть платье с открытой спиной, и чтобы лопатки при этом не торчали.

Я знаю, что пока ты не возьмешь ответственность за свою спину на себя, ничего не будет работать. Ходя по всевозможным массажам и терапевтам, надевая корсеты раз в три месяца на полчаса, ты перекладываешь ответственность на них: кривая спина — это плохой массажист или плохой корсет, не я. Я молодец — я же вот хожу, деньги отношу. Нет, надо что-то делать каждый день. Хотя бы просто обращать на это внимание. Едешь в автобусе: «Так, где мои плечи, где моя спина» — уже будет результат.

**ДУМАЮ, МЫ ВСЕ ПРЕКРАСНЫ.** Не все выглядят идеально с точки зрения модных журналов. Но каждый человек красив по-своему. Я понимаю, как это тяжело — вбить себе в голову, что всё с тобой в порядке.

**ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ В СЕБЕ ЧТО-ТО ПРИНЯТЬ, ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНЫ ДРУГИЕ ЛЮДИ.** Когда ты делишься, проговариваешь вслух, иногда бывает такое волшебство: ты понимаешь, что никакая это не катастрофа. Ещё во время разговора люди могут подсказать варианты решения проблемы или просто сказать: «Да забей ты, всё с тобой круто, мне нравится» или «Я вообще этого не замечаю!» Надо говорить, делиться и искать адекватную оценку. Потому что окружающие иногда могут такого наговорить... Потом страдаешь всю жизнь.

**ЕСЛИ БЫ НЕ СПИНА, Я БЫ ЧТО-ТО ДРУГОЕ ПРИДУМАЛА,** по поводу чего переживать и что «чинить» в себе.



## Вика

**В ДЕТСТВЕ Я ГОВОРИЛА «У МЕНЯ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИВКУС» ВМЕСТО «ПРИКУС» — НЕ РАЗЛИЧАЛА ЭТИ СЛОВА.**

В семье всем было всё равно. А вот во дворе ребята и девочки постарше обращали на мои зубы внимание. Моя верхняя челюсть была, видимо, слишком выдающейся для размеров моего лица.

Когда обзывали «кролик» или как-то так, я, конечно же, переживала, или когда фотографии класса смотрела и думала: «Да, надо было как-то улыбку подужать...»

**В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ У МЕНЯ ПОЯВИЛАСЬ ЛОЖНАЯ УЛЫБКА** — я поджимала губы, чтобы как-то скрыть зубы, не улыбалась во весь рот. Этот моральный дискомфорт до конца школы продолжался. А потом, когда пошла в универ, поняла, что можно переписать историю, подать свой недостаток как фишечку и не париться.

Мы как-то с родителями поехали в город к врачу, чтобы узнать про брекеты. По тем временам это стоило тысяч 30 или 40 — это были очень большие деньги. И чтобы их поставить, надо было вырвать два здоровых зуба. Родители сказали: «Нет, здоровые зубы мы рвать не будем», но, я думаю, это из-за денег — их просто не было. И мне поставили классические скобы. Они не очень красивые и с ними неудобно есть. Зато у меня остался слепок, я его храню как воспоминание. Это же прикольно.

**ЗУБЫ НИКОГДА НЕ МЕШАЛИ МОЕМУ ОБЩЕНИЮ С МАЛЬЧИШКАМИ.** Им было по фигу абсолютно. Наверное, в дружеской компании больше смотрят на чувство юмора, на энергетику, на то, насколько человек открыт.

**МИР НЕ РАЗРУШИЛСЯ ИЗ-ЗА МОИХ ПРОБЛЕМ С ЗУБАМИ.** У меня хорошая семья, замечательный ребёнок с ровными зубами. То есть генетически это не повлияло, я не погубила свой род, мои внуки не будут вспоминать свою бабушку недобрым словом. В общем, я поняла, что невелика беда, и успокоилась.

В выпускном альбоме есть часть с пожеланиями от одноклассников. И многие из них написали про мою улыбку. Были новенькие девочки, и одна из них, Тоня, написала, что первое, что она увидела, войдя в класс, — мою добродушную улыбку, и поняла, что ко мне можно подсесть и подружиться. И мне было приятно, что моя улыбка стала моей визитной карточкой (хоть это и звучит дежурненько).

**ПОМЕНЯЛАСЬ БЫ МОЯ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ БЫ МОИ ЗУБЫ БЫЛИ ИДЕАЛЬНЫМИ? ПРИНЦИПИАЛЬНО НЕТ,** но в детстве, наверное, я была бы счастливее. Меньше бы плакала.



# Рома

Сами волосы на теле мне не особо мешают, но когда идёт коммуникация с людьми, становится некомфортно. Особенно при близком контакте.

**КОГДА ТЫ ЖИВЁШЬ НЕ ОДИН, ПОСТОЯННО ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ: «СМЫВАЙ ВОЛОСЫ, УБИРАЙ ВОЛОСЫ»,** а я как йети. Если пол светлый, очень видно. Кажется, волосы повсюду. Я как-то снимал комнату в одной квартире с ещё двумя девочками, и они постоянно возмущались: «Рома, следи, смывай...». И приходится следить — смывать, подметать... А я же не специально, они сами сыплются, что я с этим сделаю? Не брить же всё тело...

С девушкой история была. Она мне сказала: «Я так не люблю: ты то колючий, то волосатый. Всё хорошо, характер, ухаживаешь за мной, но вот волосы...». А как мне от этого избавиться? Брить спину? Нельзя, они же станут ещё жёстче, и будет ещё хуже. И как это в её голове повернуть — непонятно, да и надо ли... Мне кажется, ты не будешь с человеком, если тебя в нём что-то очень сильно раздражает. Ты будешь себя уговаривать, мол, человек просто шикарный, умный, с чувством юмора, заботливый, но вот нос этот или что-то ещё... Рано или поздно это всё разрушит. Утрированно, конечно, но я думаю, чтобы долго быть с человеком, плюсов в нём для тебя должно быть больше, чем минусов.

**В МОЕЙ ВОЛОСАТОСТИ ЕСТЬ БОЛЬШОЙ ПЛЮС — БОРОДА.** Я получаю много комплиментов, это приятно для самооценки (кто бы что ни говорил, самооценка у всех страдает). Даже пацаны нет-нет да и скажут: «Какая у тебя классная борода!»

**ВОТ НА ПЛЯЖЕ НЕ КОМПЛЕКСУЮ** — это же как купальник.

В армии как-то решил костёр ацетоном разжечь и получил ожог, он как раз по груди-животу был. Я тогда подумал (в шутку, конечно): класс, не буду больше волосатым. Но обгоревшая кожа слезла, новая выросла, и всё восстановилась.

**БЫЛИ ДЕВУШКИ, КОТОРЫМ НРАВИЛАСЬ ЭТА МОЯ ОСОБЕННОСТЬ,** я думал, классно, значит кому-то это надо, на каждый товар найдётся свой купец.

**ВНЕШНОСТЬ ВАЖНА, ДАЖЕ КАК ПРОСТО СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, НА РАБОТЕ, НАПРИМЕР.** Для каких-то профессий больше, для каких-то меньше. У меня, например, одногруппница работает стюардессой, и я так понял, что для того, чтобы устроиться на работу, ей пришлось исправить свой нос, он был с горбинкой.

**ХОЖУ ВОЛОСАТЫЙ, НИКОМУ НЕ МЕШАЮ, ВОЛОСЫ ЗА СОБОЙ УБИРАЮ.**



## Роберт

### КОГДА Я ПОЛНЕЮ, ЖИВОТ НЕПРОПОРЦИОНАЛЬНО ВЫГЛЯДИТ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОСТАЛЬНОМУ ТЕЛУ.

Это доставляет много неудобств. Например, ты не можешь пойти на пляж. Ты просто говоришь: «Я не хочу на пляж», а сам думаешь: «Хочу на пляж, блин, блин, хочу на пляж!»

**ПОЛНОТА МЕШАЕТ В ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ.** Ты не можешь пробежаться в полную силу — тебе это реально мешает физически. Это как если бы ты взял рюкзак, накидал в него килограммов 30 кирпичей и везде носил с собой.

**КОГДА ТЫ ВЫРАСТАЕШЬ ИЗ СВОИХ ФУТБОЛОК** — это дискомфорт. Строишь — куча одежды, а надеть нечего. Это проблема, и для парней тоже.

**МОЙ ВЕС ИДЁТ ПО СИНУСОИДЕ.** В 2008-м я мог быть худым, в 2010-м — толстым, в 2013-м — снова худым. А в 2017-м у меня начались проблемы с ногами — артроз, и лишний вес поспособствовал этому. Я перестал ходить. Мне пришлось уехать на лечение. Я тогда начал худеть и за месяц похудел на 12 килограммов.

В последующие три года я полностью изучил вопрос, вплоть до гормональных, биохимических процессов: какая еда полезна и неполезна, спорт, сон, вода... И начал применять на себе. Я сбросил. Когда был пик, чувствовал себя как в 21 год, когда мог подойти к любому и заговорить спокойно, и было всё по кайфу. И я перестал следить за собой. Вес стал возвращаться, но я думал: да сброшу, всё фигня. И много раз скидывал-набирал-скидывал-набирал. Пока организм молодой, он позволяет довольно быстро набирать и сбрасывать, но в этом году я решил — хватит. Сейчас я питаюсь правильно. Новая цель — держать вес.

**Я ПОНЯЛ, ЧТО ПРИЧИНА НЕ ТОЛЬКО В ПИТАНИИ.** Она в голове. Поедая какую-нибудь вкусняшку, ты одновременно себя удовлетворяешь и наказываешь. Когда есть какие-то психологические проблемы, начинаешь есть, чтобы забыть о них, получить удовлетворение, а потом такой «Зачем я это сделал?!» — и, получается, наказываешь себя тем же самым.

### РАНЬШЕ ДУМАЛ, ЧТО ВНЕШНОСТЬ ОЧЕНЬ ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ, НО НЕТ.

Важна не внешность, а то, насколько ты ухожен. Элементарно

побрит, пострижен, одет. Я, когда фотографировал, понял, что люди все по-своему красивы.

**Я НЕ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ МОЯ ЖИЗНЬ СЛОЖИЛАСЬ ИНАЧЕ.** Тогда я не узнал бы того, что знаю сейчас. У меня хороший багаж знаний. И ещё это даёт помнить о том, что мы люди и мы живые — борьба, постоянная борьба.



## Люда

**АКНЕ НАЧАЛОСЬ В 7-М КЛАССЕ.** Я перфекционист, особенно по части красоты. Хотя я всех людей принимаю, какими бы они ни были, но сама всегда думала: «Ты должна быть идеальной».

Когда подрастаешь и мальчики должны за тобой бегать, а у тебя на лице живого места нет, ты хочешь умереть буквально, потому что думаешь: «Как я вообще могу жить с таким лицом, как на меня люди могут смотреть?»

**ЕСТЕСТВЕННО, ЭТО НЕКРАСИВО.** В какой вселенной это вообще может быть красиво? Уже когда пролечилась, подумала: «Ну всё, нет прыщей, слава богу! Теперь можно не наносить эти слои тональника». Но позже всё равно вот это «ты должна быть идеальной», а у тебя постакне: расширенные поры, крапинки от всех этих дел...

**ПОМНЮ, СТОИШЬ ПОЛЧАСА ЗАМАЗЫВАЕШЬ ЛИЦО СЛОЯМИ ТОНАЛЬНИКА,** а к тебе какая-то девочка подходит и говорит: «Ой, а у тебя прыщ, наверное, ты плохо умываешься», или «А я вот хозяйственным мылом умываюсь, и у меня всё ок», или «А я с парнем начала половую жизнь вести, и у меня всё прошло», хотя у неё и не было никогда таких прыщей, как у меня. Либо люди думали, что они мне помогали, либо себя как-то хотели превознести.

**СМОТРЮ НА ЛЮДЕЙ С ИДЕАЛЬНОЙ КОЖЕЙ И ДУМАЮ — ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ, КАК ВАМ ПОВЕЗЛО.** А когда вижу людей с акне, думаю: да вы ж мои родные!

Я сейчас вспоминаю тот период и не понимаю, как вообще могла жить. Это было очень сложно, и возраст ещё такой — становление самооценки, отношения начинаются. И вроде никто не обращает внимания на мои прыщи, а вроде все обращают. И ты видишь себя уродом в зеркале, начинаешь себя ненавидеть, закрываться. Я помню, как смотрела вниз, когда разговаривала с людьми, а не в глаза, постоянно пыталась скрыть себя, своё лицо. Я не могла проявить какую-то инициативу, потому что хотела спрятаться.

**Я ПОНЯЛА, ЧТО У МЕНЯ ЧТО-ТО НЕ ТО С САМООЦЕНКОЙ,** только когда переехала из Магадана в Белгород. И решила, что нужно как-то выбираться из этой лужи. Тут у меня появился молодой человек, мы 2,5 года были вместе, и я ему отдельную медаль даю за то, что он помог мне взрастить любовь к себе. Бывало, я больная, растрёпанная лежу, а он говорит: «Какая же ты у меня красивая!»

Я начала чем-то заниматься, увлекаться, и это тоже помогло. Я что-то умею делать, я интересна людям.



## Комментирует психолог Татьяна ИВАНОВА



# Откуда берётся непринятие своего тела?

Образ физического «Я» ребёнок не оценивает как правильный или неправильный. Он принимает и себя, и весь мир во всём его разнообразии: есть люди высокие и есть низкие, есть рыжие и есть брюнеты. А потом на это навешивают ярлыки извне: вот этот — коротышка, а тот — дылда. Высмеянное словно не получает права на существование. Если физический образ ребёнка высмеивается или осуждается кем-то, самооценка формируется соответствующая.

Один из самых больших страхов человека — быть непринятым. Мы — социальные существа, и нам необходимо ощущать свою принадлежность. А чтобы принадлежать к какой-то группе, надо соответствовать её ожиданиям. Здорово, когда это принятие безусловное. Но даже в семье это получить не всегда возможно.

Ребёнок готов делать всё, чтобы его приняли и одобрили. Сказали «спрячь» — он прячет. Сказали «надо быть таким» — и он старается. Возникает напряжение и тревога: а вдруг опять что-то не так со мной и меня отвергнут? Ребёнок может начать критично относиться к себе. Если негативной оценке подверглась его внешность, может развиться дисморфофобия.

**ДИСМОРФОФОБИЯ** — ЭТО ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, ПРИ КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ЧРЕЗМЕРНО ОБЕСПОКОЕН НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ДЕФЕКТОМ ИЛИ ОСОБЕННОСТЬЮ СВОЕГО ТЕЛА.

В этом случае человек уверен, что его «дефект» омерзителен для окружающих. Подобные проявления характерны подросткам. Но в норму они приходят к окончанию полового созревания.

## Где граница, когда непринятие становится расстройством?

Это про навязчивость. Когда человеку кажется, что все обращают внимание на его внешность. Если кто-то на улице смеётся, то это, конечно же, над ним. Напряжение и тревога становятся всё сильнее.

Человек сводит к минимуму контакты, не заводит отношений, зачастую не самореализовывается.

## Как себе помочь?

Первым делом надо захотеть этого. Никто за вас это не сделает. Нужно дойти до готовности выйти из позиции жертвы. А как это сделать? Надо признать: а глянь-ка, я жертва! И как мне с этим? Ну, как-то не очень... И дальше уже можно обратиться к психологу, почитать книжку.

## Как реагировать на негативную оценку извне?

Не всегда даже в студенческом возрасте человек может справиться с травлей или с пассивной агрессией. Вот это родительское «давай сдачу» или «умей ответить»... На деле не всегда даже взрослый человек на это способен. Главное — не оставаться с этим наедине, найти хотя бы одного человека, с которым можно поделиться.

Если же у вас достаточно устойчивая самооценка, важно дать обратную связь таким образом, чтобы оппонент услышал, что вы сами принимаете эту часть тела:

— Ой, я смотрю у тебя нос такой нестандартный.

— Обожаю свой нос, моя визитная карточка.

Негативная оценка внешности — это всегда про нарушение личных границ. Если это происходит регулярно и целенаправленно, то иногда остановить вербальную агрессию можно только твёрдо обозначив своё недовольство: «Следите за своим носом!». При этом важно понимать, в каких вы отношениях с оппонентом. Если ценность этих отношений низкая, то отстроить границы бывает проще. Но если речь идёт о группе подростков и риске физической расправы, этот вариант уже не подходит. ◦

# ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



✍ Александра ТОКТАРЁВА

📷 Павел КОЛЯДИН

# Хотите как в Париже?



## Как белгородки покорили город круассанами

Год назад Катерина Червонная и Анастасия Дядькова с друзьями открыли кафе-кондитерскую и быстро завоевали своими круассанами сердца белгородцев. Девушки рассказали, как у них получилось запустить своё дело в непростом 2020-м, что их вдохновило в Италии и Франции и как распознать идеальный круассан.

### О ТОМ, КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

**НАСТЯ:** Я получила образование экономиста в БелГУ, но на последних курсах поняла, что работать в этой сфере не хочу, и одновременно увлеклась кондитерским делом. Записалась на курсы в Белгородский техникум общественного питания и устроилась на работу в частную кондитерскую. Я пришла туда совсем без опыта, но меня взяли как помощника кондитера — делать какие-то заготовки, бисквиты. Больше всего меня вдохновляло, что там царила настоящая свобода творчества: всегда можно было попробовать сделать что-то новое, поэкспериментировать. Там мы и познакомились с Катей.

**КАТЯ:** Меня всегда влекли языки: какое-то время я работала в Германии, а потом вырвалась на денёк в Италию и поняла, что это моя любовь! Выучила язык и стала работать с итальянцами. Однажды мы с ними куда-то ехали, и в тот день Настя передала мне коробочку круассанов, которые сделала дома на итальянском масле. Ребята прямо в машине всё умяли и признались, что в Италии такие давно не готовят. Тогда меня осенило: если Настины круассаны оценили даже итальянцы, то надо с этим обязательно что-то делать!

У одного из ребят, с которыми я работала, была своя кондитерская в итальянском городе Парма. И в начале 2020 года мы с Настей на несколько недель поехали туда поработать. Смена начиналась в четыре утра: мы приходили в цех, готовили витрину к открытию... В Италии день

начинается очень рано — люди выходят на улицы, любят завтракать не дома, и все заведения подстраиваются под этот режим. Если ты не открылся в шесть часов, то к тебе больше никто и не придёт.

### О ЕВРОПЕЙСКОМ ОПЫТЕ

**КАТЯ:** Особенность предпринимательства Европы в том, что там ремесленник сам открывает своё дело. В России же зачастую есть инвестор, который нанимает людей, обдумывает, как всё правильно организовать, как продвигнуть проект. Нам очень повезло: наш инвестор сопереживает проекту всей душой и помогает решать многие проблемы, и не только финансовые.

**НАСТЯ:** Итальянцы редко ведут бухгалтерский учёт, что-то подсчитывают, контролируют. Есть шеф, его голова — его компьютер. Он заходит на кухню, раздаёт всем задания, и система работает. Но никакого чёткого плана работы — что делать и в каком порядке — у них нет. Хотя, конечно, это только наш опыт, то, что мы сами видели. Может быть, так не везде.

**КАТЯ:** В Италии мы поняли, что слишком идеализировали их кухню. Итальянцы — консерваторы: они хорошо держат позиции, хранят то, что у них есть, но не развиваются.

Они не сильно заморачиваются над внешним видом своей выпечки, у них всё простое, домашнее. Там дорогая





Катя и Настя рискнули и открыли своё дело в самый разгар пандемии



Не просто сотрудники, а единомышленники

рабочая сила, поэтому итальянцы экономят на времени персонала и используют много купленных заготовок.

**НАСТЯ:** Потом мы несколько дней провели во Франции. Там мы уже не работали — просто ездили по кондитерским, пробовали круассаны, смотрели, как всё устроено, и запоминали то, что нам нравилось.

**КАТЯ:** У французов кондитерка более выдержанная по сравнению с Италией, в ней мало сахара. Этим мы стараемся вдохновляться из опыта французов, и сейчас наши круассаны выглядят как в самом дорогом бутике в центре Парижа. А у итальянцев нам понравилось, что они делают много маленьких штучных десертов. И то, как они работают, их настрой, открытость — это нам очень близко. Так что мы взяли всё лучшее, что увидели в обеих странах, и в начале марта начали работать.

## О КРУАССАНАХ И СЛОЖНОСТЯХ

**НАСТЯ:** Конечно, не всё сразу получилось, нужно было время на отработку: мы подбирали ингредиенты, искали поставщиков, пробовали разные виды масла, способы замешивания теста и хранения продукции. Были и списания, и неудачные пробы — без этого никуда.

В слойке много нюансов — пожалуй, это самое сложное тесто, которое я когда-либо встречала. На него постоянно влияют внешние факторы и обстоятельства: ты можешь делать всё, как обычно, но на улице дождь, и из-за этого тесто получается другим.

И от кондитера тоже многое зависит. Всегда можно различить, когда круассаны катали разные мастера — хотя вроде бы одинаковая рецептура, одинаковый порядок

действий. Но всё равно. Это ремесленный труд — мы не завод, не бездушное производство. Человек приходит и наверняка знает, кто сделал этот круассан. Мне кажется, в этом есть какая-то ниточка энергии, какая-то связь, и это важно.

**КАТЯ:** За восемь месяцев мы сделали около 22 тысяч круассанов. И это при том, что очень долгое время Настя готовила их одна! Но потом мы всё-таки решили, что надо искать ещё людей.

Когда мы искали первых сотрудников, нам нечего было им пообещать, и мы благодарны за то, что они поверили в нас и делали и продолжают делать всё, чтобы проект жил. Например, наш бариста на первое собеседование принёс в рюкзаке ингредиенты для напитков и поставил всё кофейное меню за считанные дни. А сотрудники на кухне всегда предлагают новые идеи и вовлечены в процесс на сто процентов.

**НАСТЯ:** Наша первая линейка вкусов была вдохновлена Италией. Например, мы повторили их хит продаж — фисташковый круассан. Делали и круассаны с фундучной пастой — в Италии такие очень популярны, но у нас люди их недопоняли. На самом деле человеку сначала стоит съесть круассан классический, без начинки. За ней ведь можно скрыть всё что угодно. А надо обязательно распробовать тесто.

## О ПРИЗНАНИИ

**КАТЯ:** Почти сразу после того, как мы начали работать, из-за коронавируса всё закрылось. Мы думали, как нам выживать, и решили — рискнём и просто отвезём круассаны нашим друзьям! Так мы запустили «сарфанное радио». И наш проект пришёл как раз кстати

*В слойке много нюансов — пожалуй, это самое сложное тесто, которое я когда-либо встречала. На него постоянно влияют внешние факторы и обстоятельства.*



Катя однажды влюбилась в Италию, и это изменило её жизнь

сидящим по домам людям. Каждый заказ мы старались отрабатывать так, словно это мама позвонила и попросила нас привезти вкусненького. Вкладывали записочки с благодарностями и пожеланиями. А продажи всё увеличивались.

**НАСТЯ:** Мы даже не ожидали, что наш проект произведёт такое впечатление. В итоге встал вопрос: либо открываемся, либо нет. Решили открыться — и не зря.

**КАТЯ:** Мы поняли, что если сейчас не откроем точку, то просто не будем справляться с объёмами заказов. Поднажали и в начале лета открыли кафе в центре Белгорода. Это было стремительно, спешно и очень сложно! Банковский терминал нам привезли за 15 минут до от-



Настя без раздумий променяла карьеру экономиста на кондитерское дело

крытия, стены были ещё голые, но мы всё равно начали работать. И всё закрутилось.

Наша вторая точка сейчас работает в формате «с собой», но мы хотим и там сделать уютное место, где можно было бы посидеть, провести время. А ещё в планах устроить открытую кухню! Прозрачную стенку перед выпечным цехом, чтобы было видно, как выпекаются круассаны, кто над ними работает. Это — наши цели на ближайший год.

**НАСТЯ:** На самом деле в этом проекте мы очень сильно изменили себя. Много пришлось делать через страхи и даже слёзы, но таков мир бизнеса. Главное, что всё получается. ◦

## Хочешь открыть своё дело?

### Советы от Кати

Запустить проект мало — надо чётко представлять, для кого он, найти свою целевую аудиторию. В наше время общепит должен быть оригинальным, ты должен поймать новую волну, новое настроение. Повторить что-то существующее не сработает. Надо угадать время, место, людей.

Открыть дело будет намного проще, если у тебя есть хороший начальный капитал, финансовая подушка. Деньги помогают ускорять все рабочие процессы. Они позволяют нанимать более профессиональные кадры, брать более крутое оборудование, запускать рекламу. С ними можно сразу выстрелить намного сильнее и ярче, чем без них. Очень тщательно нужно выбирать инвестора — у вас должно быть полное доверие и взаимопонимание, и тогда любые проблемы будут вам нипочём!

Нужно понимать, как мотивировать своих работников. Это бывает непросто, ведь у каждого члена команды свой характер, и каждому нужно находить подходящую

именно ему мотивацию и задачи. В идеале все должны понимать, что это и их проект в том числе, что они могут и будут развиваться вместе с ним.

### Советы от Насти

Все кондитеры мечтают о своей кондитерской: так было всегда. Но при этом открыть дело самому практически невозможно. Нужно уметь делегировать полномочия, распределять задачи и обязанности, чтобы каждый занимался своим делом. И не переживать, что другие всё сделают хуже тебя самого. Это, наверное, самое сложное: дать работникам свободу. Но брать всё на себя и разрываться между задачами точно не стоит. В одиночку ты просто не справишься.

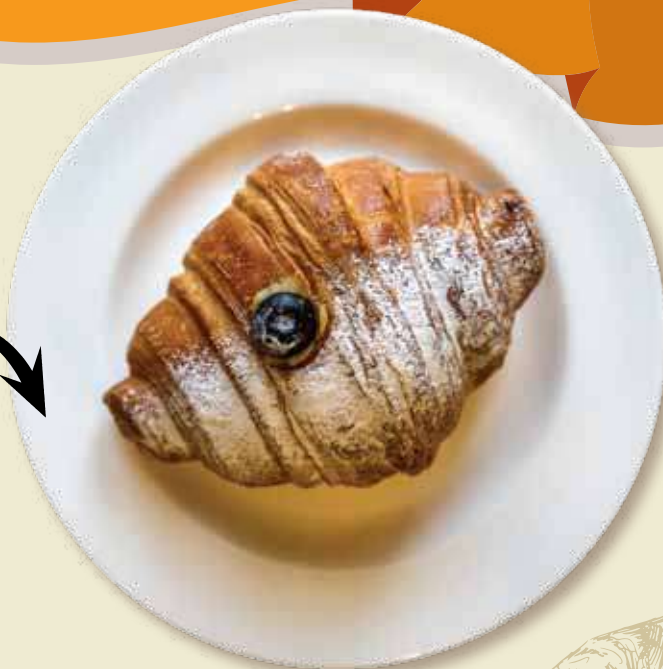
Очень важно не бояться. Конечно, любые изменения в жизни — как плохие, так и хорошие — вызывают страх. Но он ведь тоже двигатель! Просто нужно перебороть себя и двигаться дальше. Как говорится, глаза бояться — руки делают. И надо как-то принять этот страх, взять себя в руки и сделать то, что нужно.

# Как понять, что твой круассан идеален?



## Цвет

Хороший круассан должен быть карамельного цвета — не сгоревший, но и не сильно бледный. Внутренняя часть имеет чуть-чуть желтоватый оттенок: это значит, что кондитер использовал качественное масло. Белый цвет — признак использования маргарина.



## Хруст

Верхняя часть круассана должна хрустеть, но при этом внутри он остаётся мягким и нежным. Если круассан сухой — значит, в нём не хватает масла. Другая примета плохого круассана — затвердевающая корочка. Такая уж точно хрустеть не будет.

## Крошки

Если круассан крошится и сыпется, это хороший знак! Чем больше крошек — тем больше слоёв в тесте, тем больше мастерства применил кондитер. Без крошек это не круассан, а просто сдобная булочка.




## Слоистость

Чем больше слоёв — тем лучше! Они должны быть обязательно видны: если ты разрежешь круассан и он выглядит внутри как ажурное кружево, значит, всё правильно. Если этого нет, значит, в технологии были допущены какие-то ошибки.



## Начинка

Когда внутри круассана достаточно количество начинки, она обязательно будет вытекать и даже может капнуть в лучшем случае на салфетку или на блюдо, в худшем — на одежду. Но это говорит о том, что её столько, сколько и должно быть. А вот если начинку приходится выдавливать, это неправильно.

 Андрей ШИЛИН

# БелОблСтендап



Что в Белгородской области становится поводом для юмора

Посевы и удои! Непонятный язык! Везде плитка! Зато лучше Курска! Да и вообще лучше всех! «ОнОнас» поговорил с белгородскими комиками и собрал их шутки о регионе.

**ВНИМАНИЕ:** материал создан в развлекательных целях и не пытается кого-то оскорбить.



## Про соседей

**Дмитрий СИГАЕВ:** «Вы замечали, что в Белгороде очень много знаков, которые показывают, как ехать в Харьков? Едешь направо — в Харьков, налево — в Харьков, даже если едешь прямо — знак разворота, и на Харьков!»

Мне кажется, в какой-то момент меня остановит экипаж ДПС и скажет:

«Ты что, дебил? Ты почему ещё тут?»

**Юра МИШАЕВ:** «Белгород в недавнем рейтинге занял третье место в стране по уровню жизни, и мне кажется, его составлял мэр нашего города. Сидел и думал: «Ну, про Москву и Питер говорить ничего не буду. Я там не был. Но мы по-любому третьи!». Белгород вообще третья столица: Москва — столица, Питер — культурная столица, Белгород — «шоб как в столице!».

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «Не скажу, что между Белгородом и Брянском большая разница, но в Белгороде по вечерам выходят гулять люди, а в Брянске — контингент».

«Я заметил, что мы постоянно соревнуемся с Курском: что бы у нас ни происходило, в Курске постоянно отвечают. В Белгороде кража, в Курске — изнасилование. В Белгороде кто-то споткнулся, в Курске — изнасилование. В Белгороде динопарк открыли, а в Курске — изнасилование. Кажется, Курск просто не понимает принципов соревновательности».

Но в одном я уверен: как бы сильно Белгородская область ни развилась, мы никогда не смогли бы уделять Курскую. Так, как её уделал бывший губернатор.

Часто рассказываю эти шутки про Курск, и они всегда заходят. Белгородцам».

## Про сельское хозяйство

**Дмитрий СИГАЕВ:** «Недавно по радио услышал рекламу: «Торговый центр «Дачный» — ещё больше мотоблоков, бензопил, культиваторов». В смысле ещё больше? Кому-то не хватало?»

**Роман ЛИТВИНЕНКО:** «Белгородская область богата хорошим чернозёмом — что ни посадишь, всё приживается. Недавно в Алексеевке посадили Михаила Ефремова — и ничего, вроде прижился».

**Оля РОГОВА:**

«Про аграрный университет вообще очень легко шутить, потому что там все шутки стереотипные. Вот смотрите. В других универах девушки ходят в туфлях на высоких каблуках. У нас тоже девушки ходят в туфлях на высоких каблуках. Только они в дерьме. В других универах девушки ходят с красными сумками. У нас тоже ходят с красными сумками. Только они в дерьме. Ну, вы поняли, как пишутся шутки про аграрный».

«Вот вы серьёзно думаете, что в аграрном всё так устроено? Вы думаете, что мы огород копаем за зачёт по высшей математике? Мы что, совсем дебилы? Мы доим коз. А вспахивать огород — это физ-ра».



## Про культуру

**Просто АРСЕНИЙ:** «В маленьком городе очень легко узнать о человеке по каким-то мелочам. Недавно рассказываю другу про одну девушку... Говорю: «Она работает руководителем, любит теннис и даже есть что-то вроде высшего образования». — Почему «что-то вроде»? Копер закончила?»

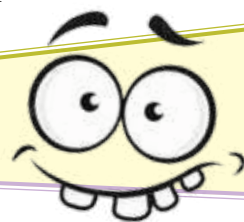
**Оля РОГОВА:** «Я учусь на экономиста, только не в БелГУ, а в аграрном. И меня дико бесят подруги, которые считают своим долгом пошутить об этом: «На экономиста, в аграрном? Чё вы там, коров считаете?» Да, коров считаем... Раз, два — расчёт окончен».

## Про то, что зажрались

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «В общем-то, я родом из какой-то дыры. Вы, белгородцы, тоже считаете, что вы из какой-то дыры. Разница только в том, что на моей стороне факты, а вы — зажрались!»

## Про религиозность

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «Я когда переезжал, знал, что Белгород типа очень религиозный город. Переехал и понял — не типа».



## Про язык

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «Когда я переехал, мир вокруг меня изменился: стул превратился в стулку, бардак — в кудло, губернатор — в Савченко. И это уже не изменить, потому что если губернатор не Савченко, то это кудло какое-то».

«Я занимаюсь не стендапом, а белстендапом. Тут же принято ко всему добавлять приставку «бел»: лига КВН — БелОблСмех; администрация — беладминистрация; белка — «бел» изначально было».

«Белгородский язык — внебрачный сын русского и украинского, который обоих бесит. Как мой младший брат».

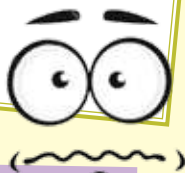
**Оля РОГОВА:** «В Белгороде хотят ввести такой предмет, как «родной язык». То есть понимаете, будут изучать белгородский язык. Мне кажется, чтобы удачно сдать по нему экзамен, достаточно просто зайти в класс и сказать преподавателю: «Ну шо ты».

И хоть предмет новый, мне кажется, найти преподавателя будет очень просто. Ведь чтобы хорошо преподавать белгородский язык, достаточно просто плохо преподавать русский.

И я не понимаю, зачем нужно вводить целый предмет. Весь белгородский язык может уместиться в одно занятие: «Ребят, тремпель — это вешалка. А «гхэ» мы говорим, чтобы в молитве после слова «Господь» он точно знал, куда нужно посыпать помощь».

## Про урбанистику

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «С тех пор как переехал в Белгород, перестал покупать «шоколадки». Я покупаю только «плитки шоколада» — тут же без плитки и шагу ступить нельзя».



**Роман ЛИТВИНЕНКО:** «Есть три главных вопроса человечества:

1. Кто построил пирамиды?
2. Есть ли жизнь после смерти?
3. Переехала уже оптовка плитки или нет?»

«Если вы не любите гостей, есть выход: попросите спроектировать ваш дом проектировщиков улицы Щорса, и все будут обходить его стороной».

«Знаете, почему «Новая жизнь» считается спальным районом? Там часто собираются клофелинницы».

## Про кумовство

**Алексей ЩЕГОРЦОВ:** «Меня дядя попросил на эту тему не шутить. Неважно, чей».

## Про политику

**Роман ЛИТВИНЕНКО:** «Гладков так увлёкся работой в социальных сетях, что когда ему пришло сообщение о некорректной работе Windows, он уволил Била Гейтса».

 Александра ТОКТАРЁВА  Наталья МАЛЫХИНА

# Полароид древности

Как создать фотоизображение по технике позапрошлого столетия

В современном мире сохранять свой образ для вечности стало слишком просто: нажал десяток раз на экран телефона, выбрал лучший снимок, отправил в Интернет. Ничего интересного. Мы же решили выяснить, как проходили фотосессии времён наших прапрапрапра (нужное количество «пра» подчеркнуть). И для этого нам даже не пришлось изобретать машину времени: фотомастерская, где создают снимки по старинному методу, находится в центре Белгорода.

## ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ: ПОЗНАКОМИТЬСЯ

Техника амбротипии — изображения на стекле — появилась в середине XIX века. Тогда она произвела настоящую революцию в мире фотографии: снимки по новой технологии выгодно отличались от существовавших до этого серебряных дагерротипов удобством и ценой (позволить себе серебряную пластину мог далеко не каждый, то ли дело стеклянная).

Наш проводник в мир фотографии позапрошлого столетия — белгородский фотохудожник Павел Титович. Павел занимается фотографией около 15 лет, среди подвластных ему техник, кроме интересующей нас амбротипии, есть, например, цианотипия — ещё один способ печати родом из XIX века, отличающийся характерным голубым оттенком изображения.

— Когда я смотрю на цифровой отпечаток, он кажется слишком стерильным, мне в нём не хватает жизни. А когда фотографируешь на стекло, словно сжимаешь человеческий образ в этой пластинке. В чём ещё особенность этих снимков? С них невозможно сделать копию. Это изображение, которое будет существовать в единственном экземпляре, — рассказывает фотохудожник.

## ЭТАП ПЕРВЫЙ: ПОДГОТОВИТЬ ПРОСТРАНСТВО

В центре студии — несколько больших ламп. Освещение очень важно: именно от него зависит, насколько длинной должна быть выдержка, и, значит, получится ли итоговое изображение. Не зря раньше существовали специальные фотографические павильоны со стеклянными стенами и даже крышей — с ярким естественным светом процесс съёмки занимал намного меньше времени.

Сейчас лампы направлены в центр, на деревянный стул и высокое железное приспособление: палка, палка, полуобруч. Сразу решаю, что это какой-то пыточный



Копфгальтер выглядит устрашающе



Не удержалась и тоже попробовала влезть в чёрный ящик

агрегат, но Павел быстро рассеивает мои иллюзии: таинственное устройство оказывается всего лишь фиксатором для головы. Зато со звучным немецким названием — копфгальтер. Он нужен, чтобы избежать случайных кивков во время съёмки.

— Хотя лёгкие движения я допускаю, — добавляет Павел, тщательно выстраивая фиксатор по высоте. — Они как будто придают жизни, с ними может получиться не просто выхваченный вспышкой застывший кадр.

Таких копфгальтеров в студии два: один Павел сварил сам, другой сделал его знакомый кузнец. Полукругие обхватывают голову, словно печной ухват — чугунок. Со стороны кажется, что фиксатор едва касается человека, легонько задевает самыми краешками рожек. Но в чём тогда его смысл? Прошу:

— Можно примерить?

Сажусь — и чувствую, как железные дуги впиваются в затылок неожиданно крепко, не дают пошевелиться. Пыточное устройство оно и есть пыточное устройство.



Камера работает как человеческий глаз и переворачивает изображение



Перед съёмкой стеклянную пластинку нужно полить коллодием, затем она отправится в серебряную ванночку



Засекаем 15 секунд

И хорошо, что сидеть под его давлением нужно недолго. А каково было людям позапрошлого столетия, вынужденным ради дагерротипного снимка не шевелиться порой по тридцать минут?

## ЭТАП ВТОРОЙ: НАСТРОИТЬ МОДЕЛЬ

Сегодня в планах — обычный портрет. Павел объясняет: сейчас ему важна не композиционная задумка, а сам человек. Передать его внутреннее состояние, запечатлеть на стекле несколько секунд жизни.

— Люди часто говорят, что амбротип — это слайд. Такой древний полароид, в котором нельзя ничего отретушировать или подправить. Какой человек есть, такой и получается на стекле, — говорит фотограф, одновременно поправляя свет: тот должен быть направлен чётко на модель. Выступающий в этой роли Сергей уже занял своё место, голова — в цепких объятиях копфгальтера.

Павел заканчивает операцию по настройке света и подходит к фотоаппарату, я, как зачарованная, следом. Вижу: на стеклянном экране появилось изображение. Перевёрнутое! В голове сразу всплывает слово «хрусталик», и в ответ на мой немой вопрос фотограф подтверждает: камера работает так же, как человеческий глаз.

— По идее сейчас надо накрыться чёрной тканью, — смеётся Павел. — Но я привык к тому, что и как вижу, поэтому обхожусь без неё.

Фотоаппарат Павел заказывал в Интернете: несмотря на солидный внешний вид, он относительно молод, 1974 года выпуска. Тогда, по словам фотографа, в такие аппараты вставляли плёнку и снимали на неё. Теперь вместо

плёнки — стеклянная пластина. Я привычно ищу на аппарате хоть какую-нибудь кнопку, но безуспешно.

— А как запустить сам процесс съёмки?

— Крышку открыл, закрыл и всё. На стекло попадает только тот свет, который отражается от человека и проходит через линзу, — поясняет Павел, регулируя «гармошку» на фотоаппарате. Перевёрнутый Сергей на экране становится более чётким: фокус настроен, и Павел продолжает: — Некоторые спрашивают: а что там внутри, может, матрица какая-нибудь цифровая стоит? Я покажу, что там на самом деле.

Экран, словно дверца, открывается, я заглядываю внутрь. А там — ничего! Тёмные гофрированные бока будто тяжело дышат, в центре круглая линза демонстрирует: увеличенный подбородок усталился в потолок. И ни одного механизма, который мог бы подвести в самый неподходящий момент — всё выглядит просто и надёжно. Настолько просто и надёжно, что даже подозрительно! Поэтому уточняю:

— А может что-то пойти не так?

— Конечно. Это же живой процесс, не просто на кнопку нажать, — разводит руками Павел. — Всё зависит от химии: можно три штуки сделать отлично, а четвёртая не получится. Предсказать невозможно.

## ЭТАП ТРЕТИЙ: ХИМИЧИТЬ

Как раз химия — следующий шаг в создании амбротипа. Чтобы подготовить основу для снимка — стеклянную пластину, нужно полить её коллодием: это эфир, смешанный с целлюлозой.

*Люди часто говорят, что амбротип — это слайд. Такой древний полароид, в котором нельзя ничего отретушировать или подправить. Какой человек есть, такой и получается на стекле.*





На готовом изображении — мутноватый налёт от коллодия

— Раньше такой продавали в аптеках — он назывался жидкий лейкопластырь. Сейчас уже нет, приходится заказывать. Как и другие фотокомпоненты. В Белгороде ничего не достанешь, — сетует фотограф.

Для работы с химическими растворами необходимо облачиться в фартук из плотной ткани и перчатки. Пластика уже наготове: прямоугольная, 2 мм толщиной. Если брать стекло тоньше, будет слишком хрупким, толще — тяжёлым и неудобным. На само изображение толщина пластинки не влияет.

— Сейчас почувствуете запах коллодия. Не переживайте, он не слишком противный, — обнадеживает Павел, откупоривая большую стеклянную бутылку. И правда: вскоре комнату заполняет сильный запах — мне он чем-то напоминает йод.

Павел аккуратно наклоняет пластинку, чтобы коллодий равномерно распределился по всей её площади. Потом излишки отправляются обратно в бутылку, а само стекло — в серебряную ванночку, чтобы стать светочувствительным. Хотя этого мы не видим: насыщаться серебром пластина должна в полной темноте. Остаётся ждать.

Через четыре минуты резко пищит таймер, Павел уходит в темноту, возвращается, в руках — специальная кассета, в которой прячется стекло. Сейчас всё нужно делать быстро, пока пластинка ещё мокрая. Несколько движений — кассета в фотоаппарате, крышка открыта. Отсчёт пошёл, засекаем 15 секунд. В студии всё замирает, мы словно разом затаили дыхание. Ни слова, ни звука, ни вдоха. Кажется, проходит целая вечность, пока крышка не возвращается на место, а Павел не объявляет: всё!

## ЭТАП ПОСЛЕДНИЙ: ВОСХИЩАТЬСЯ

Одновременно выдыхаем, и сразу же — новый вопрос:

— А если держать крышку открытой дольше 15 секунд?



Павлу Титовичу подвластно множество старинных техник фотографирования

— Тогда проявлять буду меньше, — отвечает фотограф. — Нужно соблюдать баланс: здесь не пересветить, там не перепроявить.

Процесс проявления любопытным зрителям тоже недоступен: приходится лишь гадать, что сейчас происходит за закрытой дверью, сколько проявителя льётся на пластинку и получился ли снимок. Но Павел быстро выносит в студию неглубокий ящик. Благоговеино заглядываем внутрь: портрет получился! Вот ухо, нос, лоб. Только покрытые каким-то мутным белым налётом. Откуда?

— Это коллодий. Сейчас мы польём пластинку фиксажем, и он исчезнет, — успокаивает Павел. — Растворимые соли вымоются, а останутся нерастворимые кристаллы серебра. Это и будет изображение.

Впереди пластинку ждёт ещё ряд операций. Сначала её промывают и оставляют сохнуть — примерно на сутки. Потом изображение нужно защитить сразу от двух опасностей: возможных царапин и кислорода. Раньше снимок накрывали другим стеклом и запаивали со всех сторон, сейчас всё проще — достаточно покрыть лаком. Например, Павел использует шеллак. Да-да, тот самый, как для ногтей. И последний шаг — создание тёмного фона.

— Исторически подкладывали бархатную ткань, но мне больше нравится красить, получается более глубокий чёрный цвет, — поднимает со стола Павел один из полностью обработанных амбротипов, показывает: вот — тёмный слой, вот — изображение. Вот — схваченный фрагмент чужой жизни. 15 секунд, которые останутся навсегда. Единственные в своём роде. Это ли не чудо? ◉

*В апреле в культурном центре «Октябрь» планируется выставка амбротипов Павла Титовича, где можно будет увидеть, в том числе, портрет, который фотохудожник сделал вместе с нами.*

✎ Андрей ШИЛИН

# Служба Шрёдингера

Как отдать долг Родине и при этом не идти в армию срочником

Иллюстрация с сайта <https://yandex.ru/images/search>

СКОРО-СКОРО НОВЫЙ... ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ — ВРЕМЯ БРИТЫХ ГОЛОВ И ОДИНАКОВЫХ ОДЕЖД. «ОНОНАС» РАССКАЗЫВАЕТ, КАК НЕ ИДТИ В АРМИЮ, НО ОТСЛУЖИТЬ И ДАЖЕ СДЕЛАТЬ ЭТО БЕЗ ОТРЫВА ОТ ОБРАЗОВАНИЯ.

## АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ГРАЖДАНСКАЯ СЛУЖБА (АГС)

Можно не брать в руки оружие, если это противоречит твоим убеждениям или вероисповеданию, — это конституционное право, смотри ст. 59, ч. 3. В этом случае можно пройти альтернативную службу на гражданке. Правда, она дольше срочной военной — 21 или 18 месяцев, к тому же могут отправить служить в любой другой регион страны. Работать можно почтальоном, санитаром, уборщиком, поваром, в области сельского хозяйства, промышленности — вариантов много. Правда, сам ты выбрать работу не можешь, всё решает военкомат, куда и надо нести заявление не позднее чем за полгода до призыва.



**Никита КОВАЛЕНКО,**  
*прошёл альтернативную службу*

«Главная причина, почему я выбрал АГС, — мои религиозные убеждения.

Кроме того, я считаю, что армия должна быть добровольной, то есть контрактной, а ещё мне очень дорог год моей жизни, но это уже второстепенно.

Работал у нас в онкологическом диспансере. Девять месяцев — дворником, а остальные двенадцать — слесарем. В моём случае всё прошло даже скучно, никаких сложностей не было. На стадии подачи документов военкомат мне во всём шёл навстречу, и меня это удивило, так как оформление альтернативщика — довольно сложный процесс.

Во время прохождения службы тоже не было никаких проблем: отличное начальство и интересные коллеги. Ощущалось это, как будто сменил работу на пару лет, тем более, я не уезжал никуда и оставался в своём городе, а это большое преимущество.

В целом, это было отличное время. Многие коллеги из медицинского персонала интересовались АГС и, рассказывая им об этом, я приобрёл много хороших знакомых. Уверен, это гораздо лучше срочной службы, судя по тому, что я слышал о ней».

## ВОЕННАЯ КАФЕДРА

Кажется, самый оптимальный способ одновременно служить и учиться — поступить на военную кафедру. У нас в регионе такая есть в БГТУ им. Шухова. С марта по май там принимают документы (перечень есть на сайте вуза), ещё нужно будет сдать кое-какие нормативы. Если приняли, учишься там 2 или 3 года — и военный билет в твоём кармане.



**Николай ЕРМАКОВ,**  
*студент БГТУ им. Шухова*

«Военная кафедра — это возможность получить военную специальность, не отрываясь от получения основной профессии в университете. Преподаватели у нас — опыт-

ные офицеры, которые помогают освоить военную специальность не хуже солдата-срочника. Также само государство заинтересовано в том, чтобы ты как специалист с высшим образованием оставался на гражданке и сразу приступил к своей основной работе.

Обучение на военной кафедре проходит раз в неделю. Каждому взводу назначается день, в который они обязаны явиться на кафедру. При этом время подбирается так, чтобы не мешать учёбе в университете. Всё по-армейски строго: без десяти восемь явиться к месту сбора, где проводится утренний досмотр, проверяется форма одежды, проходит построение. Занятия по време-

ни длятся полтора часа. И вообще расписание совпадает с университетскими занятиями. Мы изучаем военные и специальные дисциплины — предметы, которые нужны конкретно для твоей военной специальности. Я бы не сказал, что это сложнее обучения гражданской профессии, ведь в университете тоже много требований.

После выдачи военного билета курсант, окончивший военную кафедру, может продолжить служить в вооружённых силах. И продолжать службу он будет уже не в качестве рядового, а в качестве сержанта или младшего лейтенанта — зависит от полученной специальности».

## ВОЕННЫЙ ВУЗ

Если позволяют здоровье и убеждения, можно поступить по хардкору — пойти учиться в военный вуз. При этом можно освоить профессию, актуальную на гражданке: инженера, программиста, строителя, переводчика, врача.



**Никита РОЩУПКИН,**  
*курсант Краснодарского высшего военного авиационного училища*

«Я пошёл учиться туда, куда из Борисовки, где я вырос, никто больше не осмеливался поступать последние лет 10 точно. Это был для меня своего рода вызов. Ну и ещё смоти-

вировали «Русские Витязи» (авиационная группа высшего пилотажа. — *Прим. авт.*)

Сейчас в военных вузах выдают дипломы по гражданским специальностям вдобавок к военным. На протяжении пяти лет мы изучаем те же дисциплины, что и в гражданских вузах. Это сделано для того, чтобы после увольнения со службы бывшим военным было куда идти работать в «гражданской» жизни. У меня, к примеру, по выпуску будет среднее военное и высшее гражданское образование по инженерной специальности.

Военный билет я получил после принятия присяги на первом курсе, спустя месяц после поступления. Но

это не означает, что я могу уволиться, получив его. У курсантов первый курс обучения считается за полгода выслуги срочной службы. Если бы меня отчислили с первого курса, то отправили бы «дослуживать» в какую-нибудь другую часть, обычную. Так было до момента заключения контракта на втором курсе. После заключения — стаж год за год. По итогу год, который служит большинство срочников, у меня превратился в полтора.

С того момента, теоретически, я бы мог уйти и со спокойной душой считаться отслужившим. Но есть один нюанс: разрыв контракта по моей вине вырисовывается в кругленькую сумму, так как государство уже потратило на меня деньги». ◉

✎ Андрей ШИЛИН

# Слушай сюда

Истории, которые посетители рассказывают белгородским барменам

Ночь. Пустой бар. Тусклый свет. Двое у стойки — бармен и гость. Настроение — откровенное. «Представляешь, недавно...» — начинает гость. Что было дальше?



**Герман РАДЧЕНКО,**  
бар Bootlegger

«К нам периодически заходил Сергей. Общительный парень. Много историй рассказывал, угощал за свой счёт. Всё было слишком хорошо.

Как-то в один из его визитов мы пересеклись в курилке. Сергей решил рассказать историю про нашего общего знакомого, Костю. Якобы она случилась у Сергея на квартире. Веселье, кутёж, много людей. В конце остались собственно Сергей, его девушка и Костя. Сергей и его девушка пошли в отдельную комнату с намерением уединиться. Костя пошёл спать на диван в зале. У Сергея стремительно развивались события, как вдруг раздался шум и недовольное мужское ворчание с кухни. Сергей и его девушка решили проверить, в чём дело. На кухне стоял Костя, недовольный, и его правая рука по локоть застряла в трёхлитровой банке, в которой виднелся один огурец. Костя решил перекусить чуток и полез за огурцом в банку, хотя при этом рядом была вторая банка огурцов, полная. Но его это не удовлетворило. Ему нужен был вызов. В общем, банку разбили, Костю освободили, и все пошли спать.

Только вот Костя позже говорил, что никогда не был у Сергея. Сергей не раз приукрашивал или просто придумывал то, чего не было. Единственное, что, скорее всего, правда в этой истории — Сергей умеет фантазировать. В итоге он так и пропал, не погасив долг перед баром».



**Павел РЯПОЛОВ,**  
паб «Декабрист»

«Как-то в октябре, на дискотеке «Почелуями», я работал огненную смену. Людей — тьма, ограничений не было ещё. Для бара это был настоящий карт-бланш. И вот, когда котёл колизея под названием «Декабрист» был предельно раскалён, вошли друзья нашего бара — им за тридцать, но тусовщики они те ещё. И в руках одного из них — гусь. Настоящий живой гусь!

А теперь о том, откуда у него этот гусь. Оказалось, у них с супругой был семейный праздник. Она попросила его купить гуся, но с условием: «Я, — говорит, — не хочу тушку уже готовую. Хочу, чтобы ты купил живого гуся и сам его освежевал». Наш герой пошёл и купил его — на Крейде, по объявлению на «Авито». Купил, а убить не смог, пожалел — так и приехал с ним на дискотеку.

И вот таким образом на нашей дискотеке был живой гусь с синей ленточкой на шее. А после дискотеки, по дороге домой, друзья оставили гуся таксисту. Кто в итоге главный герой этой истории — я не знаю».





**Андрей НОВИКОВ,**  
паб The Cock

«Как-то к нам в бар пришла дама лет пятидесяти — приятная, ухоженная, с красивыми длинными чёрными волосами. Она заказала пиво и села одна, при этом выглядела довольно грустно.

Был будний день и не слишком поздний вечер, бар — почти пустой. Я увидел, что человек грустит. Подумал, могу как-то подбодрить или хотя бы выслушать — я же бармен всё-таки. Попытался начать разговор, и попытка моя увенчалась успехом, она очень охотно заговорила.

Оказалось, что в тот день было ровно два месяца как умер её муж. Она рассказывала, что сейчас у неё в целом выдались непростые времена: в этом году также умер её друг, и из близких людей у неё осталась только одна подруга, которая сегодня не смогла составить ей компанию из-за работы: «Получается, что у меня почти никого в этом мире и не осталось».

Мы проговорили около двух часов о разных жизненных ситуациях. В итоге я сумел убедить её, что в жизни бывают тяжёлые моменты, но всегда можно найти что-то хорошее и светлое. Уходя из бара, она поблагодарила меня и была уже не в таком подавленном настроении.

В следующий раз я увидел её где-то через месяц-полтора в компании двух других женщин. Она поздоровалась, улыбнулась, поблагодарила за тот разговор, сказала, после него ей стало лучше и она смогла пережить ту чёрную полосу».



**Александр ФУРМАНОВ,**  
паб «Гвозди»

«Мне было 22 года, когда в баре появился постоянный гость. Звали его Сергей. На протяжении года он периодически к нам приходил, рассказывал про свою жизнь: о том, как он ведёт свой строительный бизнес, о взлётах и падениях. С 15 лет, рассказывал он, работал на стройке обычным подручным и за 10 лет поднялся до собственной фирмы.

На деньги Сергей особо не жаловался, всегда пил хороший виски, оставлял щедрые чаевые. Приводил разных девочек к нам в бар, хвастался им, как много у него денег.

Наше общение закончилось в один день, когда Сергей в очередной раз пришёл и попросил выпить — сказал, что скоро станет папой. Мы были за него рады, а он всех угощал. Под конец вечера Сергей попросил у меня бутылку виски в долг до завтра. Мол, наличные закончились, а карту не брал. Мы, конечно же, пошли на уступки и дали ему эту бутылку — всё-таки праздник.

Но на следующий день Сергей не пришёл, трубку не брал, на сообщения не отвечал. Мы с напарником удивились: как-то странно человек пропал.

Где-то через девять месяцев я встретил его в другом баре — он всё так же веселился. Я подхожу, спрашиваю: «Чувак, где пропал, что с вискарём?». Он ответил, что дочка у него родилась — забегался, закружился, некогда зайти, да и с бизнесом проблемы. Снова покормил завтраками и пропал из поля зрения. С того дня я его не видел.

Через два года к нам в бар пришла девушка, которая родила ему дочку. Она рассказала мне правду о Серёге. Оказывается, он сбежал, все эти два года не платит алименты, максимально старается избегать дочь. Строительной фирмы у Сергея никогда не было — он просто работал инженером в компании, откуда его уволили за алкоголизм. А деньги, которыми он сорил, были его наследством».



✎ Алиса ГУБАНОВА

# В хештеге от Далласа

Как белгородская теннисистка доигралась до Америки

Маша Пономарёва с детства занималась теннисом, делала большие успехи, занимала места на соревнованиях и, ещё будучи школьницей (она окончила Белгородский лицей № 32), решила, что хочет связать с этим спортом жизнь.

В выпускном классе Маша сняла видеоролик с записью тренировки, где показывала свою технику игры, и выложила его в YouTube с англоязычными хештегами, чтобы тренеры разных вузов увидели её. Через какое-то время на почту Маше пришло множество писем с приглашениями от университетов США. Предложения были разные: университет обязывался оплачивать до 100% стоимости обучения и проживания. Условия — играть в теннис за команду вуза. После долгих размышлений она выбрала штат Канзас и погрузилась в изучение английского и подготовку к вступительным экзаменам.

Маше было 17, когда она, оставив семью и друзей, переехала в Америку. С поступления прошло почти три года. За это время юная теннисистка перевелась в вуз Техаса и живёт недалеко от Далласа, обосновалась в Америке и полностью адаптировалась к жизни в этой стране.

МНЕ ПИШУТ ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ЗНАЮ: «У ТЕБЯ ТАМ, НАВЕРНОЕ, ВСЁ КЛАССНО...». ОНИ ДУМАЮТ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ ПО ПРИЕЗДЕ СРАЗУ ЖЕ ЗАДАЛАСЬ, Я СИЖУ, НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЯ, С ПАЧКАМИ ДЕНЕГ.



## «НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ ДЕТИ БЫЛИ АМЕРИКАНЦАМИ»

«Я решила, что возможностей в Америке гораздо больше как для спорта, так и для науки. В Штатах я могу пойти учиться благодаря моим спортивным заслугам и выбрать профессию, которая мне нравится, без опасений, что буду невостребованной в будущем. Я выбрала образование химика, с таким дипломом я вряд ли многого добьюсь в России, а в Америке — да, они очень трепетно относятся к учёным.

Конечно, я скучаю по России: по дому, близким, друзьям, своим животным, еде. Я хотела бы домой, но скорее для того, чтобы всех обнять, а потом вернуться. Вообще я ещё буду пробовать: другой город, может, другую страну, например, Испанию или Австралию. Америка не идеальна, вопреки мнению многих. Мне не нравится менталитет, и я бы не хотела, чтобы мои дети выросли американцами.

Люди в Штатах, особенно в Техасе, очень сложные. Если вам что-то нужно с точки зрения обслуживания, то всё будет сделано на высшем уровне, никто не нагрубит, всегда помогут, в этом американцы молодцы. Что касается более близких отношений, в Америке всё по-другому. Здесь понятия друга как такового нет, сложно даже просто знакомого найти. Человек с тобой начнёт общаться, только если ты окажешься ему как-то полезен».

## ТОЛЬКО ОПЫТ

«Я учила английский с репетитором, денег было вложено немерено, чтобы сдать языковой экзамен, но это всё не сравнится с разговорным опытом. Я первый месяц вообще не могла разговаривать, не понимала даже бытовую речь. И если я сидела в машине сзади, а кто-то спереди общался, просто кивала и улыбалась.

Было сложно, потому что хотелось сразу влиться, найти знакомых, общаться. Я чувствовала себя

очень глупой, никому не желаю это испытать, но через это надо пройти, потому что люди, которые с тобой пытаются общаться, учат тебя. Мне понадобился месяц, чтобы просто быть в теме, а чтобы свободно разговаривать — год. Из приложений, которыми я пользовалась, — переводчик, он, кстати, прокачался очень сильно. Песни помогали запомнить лексику. Ещё есть классное приложение UrbanDictionary. Всё это помогает мне до сих пор.

Прошло три года, и мне проще разговаривать на английском, чем на русском. Есть некоторые слова, значение которых забывается, а некоторым вообще аналогов нет. И мне приходится иногда вставлять английские слова, чтобы долго не вспоминать какое-то слово на русском. Другим это не мешает, а с родителями я в основном переписываюсь».

## «СЛИШКОМ БЕШЕНЫЙ РИТМ»

«Раньше я много читала, сейчас бросила художественную литературу. Но я знаю, что вернусь к этому, просто сейчас у меня слишком бешеный ритм, дома не бываю вообще. Когда у меня игровой сезон, я читаю только учебники по химии, и мне этого хватает. Здесь универ, как у нас школа — каждые две недели у нас term exams — такая контрольная работа и один final — это как итоговая контрольная, чтобы никто не расслаблялся и не сдавал всё в последний момент.

Сейчас моё расписание такое: я встаю с утра на класс, смотрю лекцию, потом собираю свои мантики, наспех ем и иду на тренировку. С часу дня до пяти-шести вечера я там. После еду на кампус делать лабораторные, они у нас всегда вечером, то есть я ещё три часа на ногах. Приезжаю домой к девяти-десяти вечера и делаю домашку. Если ты её не сдашь — всё, можешь не просить никаких поблажек, отсрочек. Счастье, что сейчас дистанционка и я иногда

могу поспать во время утренних классов, а наверстать всё вечером.

Мне интересно посмотреть, какая система образования в российских вузах, потому что для меня мир зачётов и экзаменов, сессий и курсовых — это что-то из Гарри Поттера.

Теннис идёт через мою жизнь красной нитью: постоянные тренировки, игры. Летом, на каникулах, я попробовала себя в роли тренера — обучала детей».

## «Я ЕЩЁ В ПОИСКАХ СЕБЯ»

«Я поменялась, стала более расслабленной по отношению ко всему. У меня всё чаще в речи проскакивает фраза «мне всё равно», хотя в России мне всегда было дело до того, кто что там делает. А сейчас меня интересует только моё: моя семья, обучение, спорт и результат моих занятий. Я более трепетно отношусь к своему времени, навыкам, эмоциям.

Но мне не нравится, когда кто-то думает, что Америка — это рай. Мне пишут люди, которых я практически не знаю: «У тебя там, наверное, всё классно...». Они думают, что моя жизнь по приезду сразу же задалась, я сижу, ничего не делаю, с пачками денег. Нет, это не так, я много работала, чтобы оказаться здесь: сама искала универ, переезжала, оплачивала перелёты с заработанных денег. Конечно, спасибо родителям, которые меня заставляли тренироваться, когда я была маленькая, без их поддержки точно ничего бы не получилось.

Я уверена, что никто на 100% не может найти себя, потому что идеальное Я включает много составляющих. Найти себя наполовину — это уже огромный успех. Жить там, где ты хочешь, с людьми, которых ты любишь, — это примерно 50%, найти занятие по душе — это ещё 10-15%. Что дальше? Пока не поняла. Я ещё в поисках себя, но это не главная моя задача — найду, когда найду, торопиться не буду, предоставлю это судьбе».

✎ Наталья МАЛЫХИНА

# Авторка разбушевалась

Решили пораскачивать лингвистическую лодку и спросили у молодых людей, что они думают о феминитивах, используют ли их в речи и о чём спорят на эту тему со знакомыми.



## Трофим, 20 лет

«Мне с детства казалось, что названия некоторых профессий, когда речь идёт о специалистах-женщинах, имеют в себе смысловую неполноту. Если есть учительница или повараха, почему нет докторки или дизайнерки? Всегда возникал дискомфорт. Приходилось прибегать к конструкциям типа «занимается дизайном» и избегать упоминания профессии. А теперь вроде как можно говорить так, как хочется. Поэтому и использую феминитивы. Никогда не структурировал феминитивы в голове на более удачные и менее удачные. Употребляю их как приходится. Жду адекватных исследований на эту тему.

Стараюсь избегать девушек, которые именно просят использовать в их отношении феминитивы. Одно дело лингвистический момент, другое — подобные акцентуации. Они мне кажутся не совсем здоровыми. Считаю, пусть все говорят так, как хотят. Думаю, как более простая и лингвистически обоснованная форма, феминитивы рано или поздно будут приняты обществом.

У меня много друзей-мизогингов. Стоит сказать при них «дизайнерка» — и они делают круглые глаза типа «чё ты щас сказал?» А я всегда развожу руками и отвечаю: «Да, товарищи дорогие, теперь — дизайнерКА».



## Анастасия, 26 лет

«Мужской вариант названия профессий мне привычнее. О себе я говорю, что я художник. Но если кто-то представляется в соцсетях с феминитивами, то я буду использовать ту форму, которую указал человек.

Сначала мне феминитивы резали слух, но сейчас я отношусь к ним нейтрально. В любом случае, считаю, феминитивы — это развитие языка. Если такая тенденция появилась, значит, обществу это нужно.

В последнее время я часто общаюсь на английском, там такой проблемы нет. В английском ориентируются по местоимению. В немецком в самой грамматике заложено использование суффикса, который показывает род. Да и в целом в этих языках нет проблемы с употреблением феминитивов. А в русском только сейчас появляется женский вариант. Но, я считаю, каждый должен решать сам, как говорить. Мне ближе позиция, которая призывает уважать друг друга.

Я слежу за одной художницей, которая категорически против, чтобы её называли художницей и профессионалкой. Она даже блокирует людей, которые её пытаются так называть. Но это крайность, конечно».



## Влад, 25 лет

«Я не использую феминитивы. Не вижу в этом смысла, если честно. И считаю, что умышленно подчёркивать половой признак — глупо. Но при этом отношусь к ним нейтрально, без особого негатива.

Думаю, лингвисты придумали это специально, чтобы все слова и их склонения вписывались в систему, и их было проще использовать. Когда феминитивы употребляют в разговоре, это режет слух. Мне не кажутся удачными слова типа «блогерка», «фотография», «директриса».

Со временем, конечно, многие начнут использовать феминитивы, но разве от этого у женщин станет больше прав?

Некоторые девушки просили меня использовать феминитивы, но я отказался. В моём близком окружении таких прецедентов не было. Иногда в разных компаниях у нас могут возникать споры о феминизме в целом, а не о каких-то там словах».





### Соня, 17 лет

«Феминитивы использую постоянно и отношусь к ним прекрасно. Но некоторые на слух я не очень воспринимаю, например «математичка». С феминитивами намного понятнее, о ком идёт речь. Не приходится уточнять, что, оказывается, тем врачом, о котором мы говорили полчаса, была девушка.

То, что большинство профессий названы в мужском роде, расстраивает меня. Патриархальная система работает против нас, увы. Надеюсь, рано или поздно всё изменится, и феминитивы станут нормой русского языка. Ведь язык пластичен, и ему свойственно меняться со временем.

Споры по поводу этих слов было много в моей жизни, особенно с мужчинами. Их аргументами в пользу ненужности феминитивов были такие высказывания: «все и так знают, что в медицине есть женщины», «зачем показывать лишний раз то, что и так очевидно», «мужской род — это начальная форма слова, никто не пытается вас принизить, это правило».

Я считаю, что феминитивы очень нужны, они делают женщин видимыми в публичном пространстве. Ведь из-за отсутствия феминитивов многие даже не знают, что женщины есть даже в традиционно мужских профессиях. Например, трактористки или шахтёрки.



### Андрей, 24 года

«В повседневной жизни я не использую феминитивы, потому что эти слова ещё не пришли к устоявшейся форме в русском языке. Они помогают в установлении равноправия в языковом плане. Это, конечно же, не плохо. Но среди них есть как удачные: учительница, танцовщица, художница, автомобилистка, так и наоборот: докторка, блогерка, фотографа.

У меня ещё не было случаев, когда девушки просили использовать их по отношению к себе. Если попросят, буду использовать. Каждый сам для себя выбирает формат позиционирования в этом мире.

С самого начала развития человечества женщина отвечала за домашний очаг, а мужчина был добытчиком и кормильцем в семье. Поэтому, мне кажется, названия профессий закрепились в мужском роде. Но, думаю, феминитивы войдут в привычный обиход. Ведь становится всё больше профессий, в которых пол не имеет значения.

Один раз в описании рабочего мастер-класса у девушки видел использование этих конструкций. Меня и моих коллег это никак не смутило. Мы приняли то, что она активно внедряет их в жизнь и тем самым добивается равенства мужчин и женщин в языке».



### Маша, 24 года

«Феминитивы — это правильное направление развития языка. Я не думаю, что есть удачные или неудачные слова. Это речь: одни суффиксы образуют мужской род, другие — женский. Первое время для кого-то женские формы могут звучать неблагозвучно. Но это же дело привычки. Мне бы хотелось, чтобы все люди употребляли феминитивы. Понятно, что это займёт много времени.

Когда я к кому-то обращаюсь в переписке, стараюсь использовать феминитивы. Но когда общаюсь вживую, всегда думаю, как отреагирует человек на непривычную форму. Так что в речи использую их реже всего, не хватает смелости.

Мне не нравится, когда ко мне обращаются в мужском роде, особенно когда есть удачная и принятая в обществе женская версия.

У меня были споры на эту тему. Мужчин почему-то задевает, когда девушки используют феминитивы. Часто слышу: «если есть мужской род, зачем переделывать», «это дурачество», «некрасиво звучит». Пока многие не понимают, почему это важно и что с точки зрения языка это нормальное явление, которое должно было произойти».

✎ Валерия СОЛОШЕНКО

# «Пытаюсь понять, на что я способен»



Как массажист с инвалидностью выдвигался в депутаты и продавал «Яндекс»

Белгородец Сергей Уваров окончил медколледж, работает массажистом, помогает бездомным животным, почти стал депутатом и теперь увлётся инвестициями: покупает акции крупных компаний, получает с них проценты и рассказывает о своём опыте в роликах на «Ютубе». Он каждый месяц ходит в театр и непрерывно слушает аудиокниги. А ещё он — инвалид по зрению, но это ему не мешает.

## ВЫРОС В БИБЛИОТЕКЕ

«Мне 32 года. Я инвалид по зрению, моё заболевание называется гидроцефалия головного мозга. Лицо человека напротив я вижу нечётко и неярко: расплывчато замечаю цвет волос, причёску, одежду, но цвет глаз и веснушки уже не увижу. Издалека, метров с пяти, человек мне кажется пятном, хотя цвет одежды могу различить.

Зрение начало падать в шесть-семь лет, и в этом же возрасте провели первые операции. С первого класса я был на домашнем обучении. Мама работала в библиотеке, одна. Туда приходили учителя, и я читал и писал под лупой. А маме помогал перебирать книги, клеил обложки. Можно сказать, я вырос в библиотеке. Хотя во дворе с ребятами тоже играли, и разбитые коленки были.

Мама с детства читала мне книги, сказки, а когда подрос — исторические книги про монархов России. Меня всегда привлекала история. Даже думал поступать после школы на историка, но не понимал, как вообще со своим диагнозом могу получить образование в институте.

После школы я больше сидел дома или ездил с родителями в другие города. С 2010 года начал ходить в библиотеку для слепых имени В. Я. Ерошенко. Там нас обучали, как пользоваться компьютером через программы голосового доступа. А когда занятия кончились, участвовал в разных мероприятиях. Потом занимался танцами в Центре социальной реабилитации для инвалидов.

В 2013 году белгородский филиал Всероссийского общества слепых предложил инвалидам по зрению бесплатно отучиться на массажистов. Я долго сомне-

вался, не представлял себя в медицине: как незрячему учить анатомию, фармакологию? Потом стало интересно: смогу или не смогу, и я поступил. Мы учились по полдня, лекции записывали на диктофон. В то время я сильно уставал, потому что до этого всегда учился дома, а тут нужно было рано вставать, ходить в колледж и потом готовиться к занятиям.

Через три года закончил колледж, отоспался пару месяцев и понял, что больше не могу сидеть дома, мне не хватает того темпа и режима. Четыре года назад мне предложили работу в Белгородском многопрофильном центре реабилитации для инвалидов. Работаю там массажистом.

## 30 КНИГ В МЕСЯЦ

«Пожалуй, именно после колледжа я начал активную жизнь. Ведь я до 25 лет сидел дома, ходил только в библиотеку и на танцы. А потом начал учиться, круг общения изменился, появилась тяга к новым знаниям, самосовершенствованию. Может, суть в том, что у меня ограничения по здоровью и я пытаюсь как-то подсознательно это компенсировать и понять, на что я способен. Я же занимаюсь только тем, что мне интересно.

Я в основном всё воспринимаю на слух. В свободное время слушаю аудиокниги: когда еду в автобусе на работу и с работы, когда готовлю и убираюсь. В месяц выходит 20-30 книг. Каждый месяц мы с подругой ходим в театр. Уже по третьему-четвёртому разу пересматриваем спектакли. На сцене я вижу, как передвигаются люди, что они делают. Но больше слушаю. У меня на телефоне и компьютере установлены голосовые помощники. Нажимаешь на значок на экране телефона, и он всё озвучивает, зачитывает сообщения в «ВКонтакте».

Ещё мы ходили с подругой на рок-концерты, в боулинг, катались на лошадях. Теперь хотим полетать в аэротрубе. Обычно что-то новое предлагают попросить друзья. А мне интересно свои возможности испытать.

Дом под меня не подстроен: спокойно пользуюсь обычной бытовой техникой и вместе с отцом засаживаю огород. Летом гуляю с собакой. Во дворе у меня живёт хаски, я взял её из приюта. Животных я очень люблю. В доме у нас всегда жили два кота, несколько лет назад прибилась ещё одна кошечка и родила котят, что поделаться — тоже оставили. Теперь у нас шесть кошек.

Я человек политически неравнодушный, моя группа по зрению не стала преградой, чтобы выдвинуться в депутаты городского совета. В 2018 году я зарегистрировался как кандидат от партии, но не прошёл. Но всё равно это опыт».

## КАК ПРОДАТЬ «ЯНДЕКС»

«Я откладывал деньги с 18 лет, как только получил первую пенсию по инвалидности. Три года назад узнал об инвестировании, читал об этом статьи в Интернете и смотрел ролики на «Ютубе». Потом начал покупать какие-то ценные бумаги и продавать их дороже, получать с них проценты. Если сильно не рисковать, то можно таким способом даже разбогатеть.

Я начинал с облигаций, теперь покупаю акции. Акция — это когда вы уже покупаете долю в какой-то компании и становитесь её совладельцем. Доход с акций получают в виде дивидендов — это маленькая часть прибыли компании, которую она заработала за год. Я купил акции «Яндекса» на 250 тысяч рублей: одна стоила около 2800 рублей. Через год продал почти вдвое дороже. Это была моя самая крупная сделка.

Недавно я завёл свой блог про инвестиции на «Ютубе». Пока подписчиков немного, но надеюсь, кому-то будет интересно. На работе я на эту тему особо не распространяюсь. Возможно, коллеги даже не знают, что я инвестирую.

Я знаю незрячих, которые получают пенсию и им хватает, сидят дома и мало чем занимаются: книги слушают, бисером вышивают. А есть активные. И на самом деле их больше, чем люди думают.

Мы пытаемся продвигать в нашей области организацию «Нет предела». Её решил открыть инвалид из Санкт-Петербурга Владимир Худяков. Он в каждом регионе ищет людей, которые могли бы организовывать локальные мероприятия для инвалидов, рассказывать о местах, где они проходят. У «Нет предела» есть канал на «Ютубе». Там незрячие прыгают с парашютом, устраивают гонки по бездорожью. Ролики тоже монтирует слабовидящий. Я пока помогаю только информационно, потому что работаю, веду хозяйство, встречаюсь с друзьями. Всё-таки так круто изменилась жизнь: раньше сидел дома и скучал, а сейчас времени на всё не хватает». ◦

*Я знаю незрячих, которые получают пенсию и им хватает, сидят дома и мало чем занимаются: книги слушают, бисером вышивают. А есть активные. И на самом деле их больше, чем люди думают.*

✎ Наталья МАЛЫХИНА

# Люди мира

## Как организовать лагерь для цифровых кочевников

От отпуска до отпуска мы мечтаем о путешествии: откладываем деньги, покупаем дешёвые билеты и ищем хостелы. Но есть люди, которые выбрали жизнь в путешествии. Анастасия Климова-Куимов из Старого Оскола вместе с мужем Никитой уже восемь лет путешествует по миру, а четыре года назад они организовали «Станцию «Смена» для таких же, как они, цифровых кочевников.



Анастасия и Никита уже 8 лет путешествуют по миру

### ЖИЗНЬ В ПУТЕШЕСТВИИ

Цифровое кочевничество — это движение людей, которые живут без привязки к одному месту.

«С Россией нас связывают родственники и друзья, но мы уже давно чувствуем себя людьми мира. Первое время просто путешествовали по миру. В каждой стране от месяца до трёх погружаемся в жизнь местных. Мы работаем, поэтому быстро менять место не получается», — рассказывает Анастасия.

Многие цифровые кочевники работают на компанию: у них полный соцпакет, выходные, корпоративы — обычная работа, только удалённая. Есть фрилансеры, которые работают над проектами, и есть предприниматели, как Анастасия и Никита, которые занимаются своими большими проектами.

«После университета я фотографировала, потом с мужем начали снимать видео. С этой работой и ездили по миру. Потом мы создали проект «Зачарованные ёлочные шары». Сейчас это наше семейное дело. Несмотря на то что это не IT-бизнес, я управляю им удалённо».

Однажды Анастасия и Никита поняли, что им не хватает единомышленников.

«Много друзей по всему миру, но нет соратников, которые смотрят с нами в одну сторону и поддерживают такой же стиль жизни. Нам захотелось найти своих. Так появился проект «Станция «Смена», — добавляет девушка.

### ЗА ДОНАТЫ

Ребята собирают в одном месте удалёнщиков и организывают им отдых. Первая станция была на Шри-Ланке и прошла за донаты: участники платили столько, сколько считали нужным. У ребят был яркий слоган: «Приезжай и живи бесплатно на Шри-Ланке». Смена прошла успешно, в ту станцию влюбились и организаторы, и участники.

«С этого времени всё изменилось. Мы больше не работаем за донаты, выросли сообщество и бренд, с нами хотят сотрудничать. Появилось корпоративное направление, что тоже очень здорово».

После успеха первой станции ребята стали искать хорошие места для работы и отдыха в других странах. В их списке Россия, Таиланд, Индонезия, Египет, Турция, Черногория, Германия, Португалия, Мальта, Марокко. Во многих странах заезды проводятся каждый год.

### СОВРЕМЕННЫЕ КОММУНАЛКИ

«Сейчас есть тренд на коливинги (совместное проживание. — Прим. авт.). Пандемия очень хорошо подсветила, что человеку нужен человек. В общем, получилось, что мы предугадали тренд. Есть похожие проекты, но мы сильно отличаемся от них, потому что делаем ставку на взаимодействие. У нас есть общая программа и мероприятия для участников, где люди общаются и учатся чему-то друг у друга», — объясняет Анастасия.

Коливинги появились ещё в прошлом веке. Например, в Париже в 1902 году появился «Улей», где жили и работали художники. В нашей стране тоже было что-то похожее на коливинги — коммуналки. Несмотря на то что коммуналки ближе к нам по времени, «Улей» больше похож на современные коливинги. Чаще всего сейчас вместе живут люди с одними ценностями и интересами, так совместный быт доставляет меньше дискомфорта.

«Есть много коливингов в США и Европе, в России этот формат тоже набирает популярность. На конференции на Гран-Канарии, где собирались организаторы коливингов, наш проект произвёл настоящий фурор. Все делают ставку на пространство и мебель, а мы — на взаимодействие. Нам важно, чтобы ребята за две недели становились близкими друг другу людьми», — делится Анастасия.

Много инструментов взяли из путешествий, волонтёрских проектов и прочитанных книг. Самой главной сложностью до сегодняшнего дня остаётся поиск площадки.

«Нам нужен большой дом, где удобно жить и работать: пять спален, быстрый Интернет, большая кухня, дворик для йоги. Хочется, чтобы было и симпатично. У нас высокие стандарты, из-за этого возникают сложности», — объясняет создательница.

Другая сложность — донести людям, в чём преимущества такого проживания. Несмотря на это, ребята легко набрали людей даже в самый первый раз благодаря хорошему маркетингу.

«УЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЫ»

Удалёнщиков всё больше, а значит, больше людей стали свободны от офиса. Проект вырос, поэтому возникла необходимость часть работы передать другим.

«Изначально не хотелось, чтобы всё было завязано на нас. Мы лицо проекта, нас любят и ценят, но проект — уже больше, чем мы».

Сейчас у Анастасии и Никиты есть целая команда. На каждой площадке работает администратор, который ведёт группу.

«Мы находим админов среди участников и обучаем их, как решать разные задачи. Кто-то не смог включиться в коллектив, кто-то не знает, как добратся, — с этим всем помогает админ», — объясняет Анастасия.



Сёрфинг на Шри-Ланке

Все инструкции, как работать с людьми, составила Анастасия: девушка по образованию психолог, поэтому знает, как найти подход и разрешать конфликты. У ребят есть заместитель, который контролирует все процессы, когда Анастасия и Никита работают над другими проектами. Менеджеры занимаются продвижением, рассылками и подключением участников ко всем чатам.

«Мы не ездим на все станции, у нас есть свои планы по путешествиям. Кроме того, иногда работают две станции одновременно, поэтому мы физически не можем присутствовать всюду».

## НЕ ОДИН

Цена двухнедельной «Смены» — около 40 тысяч (входит проживание и программа, иногда завтрак или обед). Да, самостоятельное путешествие обойдётся дешевле, но здесь есть свои преимущества.

«Жильё того уровня, который мы предоставляем, самому снять сложно. Плюс, когда едешь сам, неизвестно, найдёшь ли ты своих людей на месте. А на станции 12 интересных людей рядом. Двумя-тремя друзьями точно можно обзавестись. Участники вдохновляются друг другом, а это и есть основная цель многих».

Кроме того, за участников всё продумано. За них решают вопросы, где есть, спать, работать и чем заниматься в свободное время. Многие используют «Смену» как стартовую площадку для жизни в новой стране. Ещё есть возможность отправиться на станцию целой командой удалёнщиков.

*Пандемия очень хорошо подсветила, что человеку нужен человек. В общем, получилось, что мы предугадали тренд.*



Кофе-брейк в Португалии

Когда были закрыты границы, сменщики не смирились с отсутствием сообщества единомышленников и попросили онлайн-заезд. За время карантина ребята провели 10 онлайн-смен, одну из них на английском языке.

«Был большой возрастной разбег (от 20 до 70 лет), но всем было интересно. Люди встречались друг с другом в Zoom, хотя находились в разных точках планеты. Всё как в офлайне: утром вместе делаете зарядку, а потом работаете. Когда с тобой кто-то даже виртуально рядом, это очень мотивирует работать, а не листать Instagram», — рассказывает Анастасия.

## ПРАВИЛА

На «Смене» нет правил, которые надо соблюдать. Есть принципы. Один из главных — на станциях нет зрителей, все участники. Люди приезжают дарить друг другу своё время, внимание и информацию. Например, можно провести лекцию или мастер-класс. Не обязательно рассказывать только о работе, можно сконцентрироваться на своих увлечениях. О многих вещах каждая группа договаривается. Например, на одном заезде ребята не ели мясо. Часто участники вместе готовят обеды и ужины.

«В этом и есть магия: все заезды отличаются, потому что участники разные».

Вне работы ребята общаются, делятся опытом, занимаются спортом и путешествуют. Каждый вечер удалённые обмениваются профессиональными навыками или узнают друг друга лично. Например, в начале заезда все готовят самопрезентацию, где рассказывают о профессиональных навыках и целях. Другой формат — личное общение один на один. Но основное времяпрепровождение — работа: на «Смену» никто не приезжает отдыхать.



Сменщик за работой в Марокко

## СМЕНЩИКИ

«Лично проводим собеседование всех участников. Мы сообщество, а не просто лагерь удалённых. Поэтому нам важно знакомиться со всеми. В чатах потом все общаются и находят там не только бизнес-партнёров, но и любовь», — рассказывает Анастасия.

Основной язык — русский. Поэтому большинство участников из России и СНГ. Иногда приезжают иностранцы вместе с русской второй половинкой. Для иностранцев команда «Смены» готовит отдельные заезды: сейчас планируют заезд в Мексике, где основным языком будет английский.

В основном среди участников дизайнеры, айтишники, маркетологи, менеджеры, стартаперы. Есть те, кто ездит на станции постоянно. Им организаторы делают скидку.

«Я не устаю от путешествий. Сейчас у нас есть постоянный маршрут: Калифорния, Москва и новое место. У нас ощущение, что мы едем из одного дома в другой. На Шри-Ланке я знаю бабулю, у которой покупаю кокосовые блинчики, у меня там свой сёрфборд и одежда. В Калифорнии мы тоже живём в сообществе. Из дома в дом ехать всегда приятно. Мы к такому формату пришли за пять лет, и нам комфортно», — делится девушка. ◦

# ИГРА

На самом деле

# День Победы!

Это краеведческая викторина, которая в увлекательной форме познакомит вас с необычными и неочевидными фактами из истории Белгородчины периода Великой Отечественной войны.

**В каждой коробке – 50 двусторонних карточек.**

На лицевой стороне – реальный факт или вымысел.

На обратной стороне – правильный ответ и QR-код, отсканировав который с помощью камеры мобильного телефона можно перейти на сайт игры и прочитать более подробный комментарий о личности, событии или явлении.

## 6 причин купить новую игру

### 1 Низкая цена

При покупке в редакции – всего 110 рублей.

### 2 Подходит для всех возрастов

Правила можно освоить за пару минут. Игра одинаково понравится и детям, и взрослым.

### 3 Уникальные факты

В основе игры – интересные и малоизвестные факты, отобранные белгородскими краеведами и журналистами.

### 4 Интерактивные возможности

Каждая игровая карточка – это отдельная история. Наведите смартфон на QR-код – и узнайте больше.

### 5 Историческая правда

Игра учит отличать правду о Великой Отечественной войне от мифов и фейков.

### 6 Можно играть вдвоём или большой компанией

В игре могут участвовать два человека. А можно устроить соревнование целым классом!

## Где купить?

- ✓ В редакции по адресу: г. Белгород, пр. Славы, 100 (здесь самая низкая цена!).
- ✓ В газетных киосках ИД «Мир Белогорья».
- ✓ В интернет-магазине [www.podpiska31.ru](http://www.podpiska31.ru).

## Хотите бесплатную доставку?

Звоните по телефону  
**(4722) 32-02-74.**



6+



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
«Мир Белогорья»

# 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** Издательский дом «Мир Белогорья»  
пр. Славы, 100
- 04** НИУ «БелГУ»  
ул. Победы, 85, ул. Студенческая, 14
- 05** Учебно-спортивный комплекс  
Светланы Хоркиной  
пр. Б.Хмельницкого, 3
- 06** БГТУ им. В.Г. Шухова  
ул. Костюкова, 46
- 07** Белгородский государственный  
институт искусств и культуры  
ул. Королёва, 7
- 08** Славянский центр культуры БГИИК  
ул. Губкина, 53
- 09** Белгородский университет  
кооперации, экономики и права  
ул. Садовая, 116а
- 10** Белгородский правоохранительный  
колледж им. В.В. Бурцева  
ул. Горького, 61б
- 11** Белгородский индустриальный  
колледж  
пр. Б. Хмельницкого, 80
- 12** Белгородский строительный колледж  
пр. Гражданский, 50
- 13** Белгородский педагогический колледж  
ул. Будённого, 1
- 14** Медицинский колледж НИУ «БелГУ»  
ул. Попова, 26/45
- 15** Музыкальный колледж  
им. С.А. Дегтярёва  
пр. Гражданский, 55
- 16** Частная школа «Искорка»  
ул. Костюкова, 27
- 17** Кофейня Traveler's coffee  
пр. Б.Хмельницкого, 77
- 18** Тайм-кофейня New York Time Cafe  
Народный бульвар, 57
- 19** Кофейня «Калипсо»  
пр. Б.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 KoMoD  
ул. Костюкова, 69, пр. Театральный, 1
- 24** Белгородский государственный  
художественный музей  
ул. Победы, 77
- 25** Выставочный зал «Родина»  
пр. Б. Хмельницкого, 71
- 26** Кинотеатр «Радуга»  
ул. Шершнёва, 6
- 27** Кинотеатр «Победа»  
ул. 50-летия Белгородской области, 8б
- 28** Дворец детского творчества  
ул. Садовая, 3а
- 29** «Точка кипения»  
ул. Победы, 85

- 30** Магазин Cooltura  
ул. Попова, 30
- 31** Сервисный центр «Смартсет»  
ул. Щорса, 45к
- 32** Молодёжно-культурный  
центр «Октябрь»  
ул. Н.Островского, 20

## Майский

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

## Бирюч

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

## Борисовка

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

## Валуйки

- 37** Центр молодёжных инициатив  
ул. 9 Января, 3
- 38** Межпоселенческая  
центральная библиотека  
ул. 9 Января, 5

## Вейделевка

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

## Волоконовка

- 40** Управление культуры  
и молодёжной политики  
ул.Ленина, 63

## Грайворон

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

## Губкин

- 43** ДК «Форум»  
ул. Мира, 18

## Ивня

- 44** Редакция газеты «Родина»  
ул. Советская, 4

## Короча

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

## Красная Яруга

- 46** Центральная библиотека  
ул. Театральная, 1

## Красное

- 47** Центр молодёжных инициатив  
ул. Светличной, 6а

## Прохоровка

- 48** Молодёжно-консультативный центр  
ул. Советская, 130
- 49** Центр молодёжных инициатив  
ул. Советская, 69

## Ракитное

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

## Ровеньки

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

## Старый Оскол

- 53** Центр молодёжных инициатив  
ул. Ленина, 20
- 54** Городищенская СОШ  
с. Городище, ул. Гагарина, 1
- 55** Школа №20  
мкр Олимпийский, 54
- 56** СТИ НИТУ «МИСиС»  
мкр Макаренко, 42
- 57** Старооскольский  
медицинский колледж  
ул. Пролетарская, 108
- 58** Центральная библиотека им. Пушкина  
ул. Жукова, 30б
- 59** Российский государственный  
геологоразведочный университет  
им. Серго Орджоникидзе  
ул. Ленина, 14/13
- 60** Старооскольский филиал НИУ «БелГУ»  
мкр Солнечный, 18

## Строитель

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

## Чернянка

- 62** Администрация Чернянского района  
пл. Октябрьская, 1

## Шебекино

- 63** Центр культурного развития  
ул. Лихачёва, 6а
- 64** Централизованная библиотечная  
система г. Шебекино  
ул. Ленина, 58
- 65** Шебекинская районная библиотека  
ул. Дзержинского, 13