

ОНОНУС

Звук,
который мы
заслужили

14
стр.



16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РАССЫЛКА ОТ «МИРА БЕЛОГОРЬЯ»

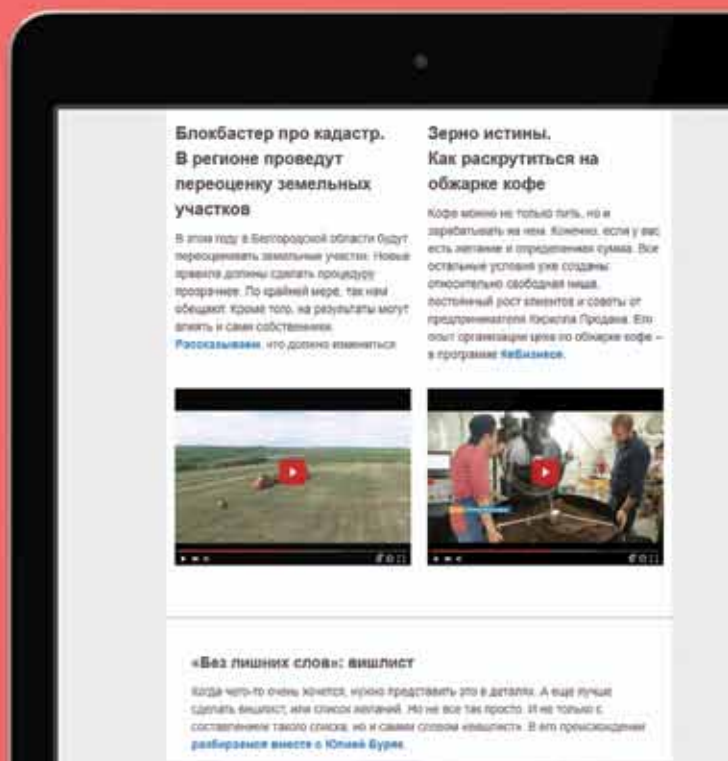
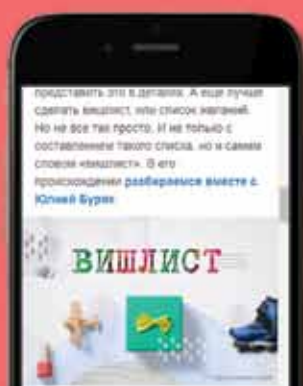
САМОЕ СВЕЖЕЕ ВИДЕО С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

КАК ПОДПИСАТЬСЯ:

-  Зайдите на сайт mirbelogorya.ru
-  Впишите адрес своей электронной почты в окне подписки в левой части экрана
-  Получайте рассылку каждую пятницу



 **МИР БЕЛОГОРЬЯ**
телерадиокомпания



увлекательная игра для детей и взрослых

Моя Белгородчина краеведческое лото

120

карточек с фактами

20

карточек
с иллюстрациями

2-20

игроков



Где купить

- ▼ Издательский дом «Мир Белогорья», г. Белгород, пр-т Славы, 100
- ▼ Газетные киоски «ИД «Мир Белогорья»

*При покупке в ИД «Мир Белогорья»

«ОНОНАС»

16+

Журнал белгородской молодёжи
№ 02(56) ФЕВРАЛЬ 2019

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

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

Отпечатано:

ЗАО «Белгородская областная типография»,
заказ 716

Адрес: 308002, Россия, Белгородская область,
г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 111а

Тел.: (4722) 26-25-63

www.beltyp.ru

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: 15 февраля 2019 г.

Тираж: 5 000 экз.

Адрес редакции и издателя:

308009, Белгород, проспект Славы, д. 100

Телефон редакции: (4722) 32-53-47

Факс: (4722) 32-06-85

E-mail: ononas@belpressa.ru

www.belpressa.ru

vk.com/ononas

Генеральный директор: Олег Шевцов

Главный редактор: Алексей Севриков

Фото на обложке: Наталья Малыхина

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

+7 (910) 360-84-80

Распространение:

(4722) 32-02-74

Дизайн и макет вёрстки разработаны
в студии M207

Вёрстка журнала:
Екатерина Касаткина, Любовь Турбина

СОДЕРЖАНИЕ

ХОББИ

ШОХИДЖОН НАЗАРОВ:

«УВИДЕВ МОИ ПОСТУПКИ, ДРУГИЕ УЖЕ
БЕЗ КАМЕРЫ ПОЙДУТ ДЕЛАТЬ ДОБРО»

Тот самый таджик из Старого Оскола

6



ТЕСТ

Какой ты романтик?

Набоков, Наполеон или Кафка

8

ПО НАУКЕ

На дне твоих глаз

Как вытащить сосуды (и зачем)

10

ГОД ТЕАТРА

Как Станиславский завещал

Сценические и актёрские практики для жизни

12

РАБОЧЕЕ МЕСТО

ТАТУИРОВЩИК

20



СМЫСЛЫ

Звук, который мы заслужили

Аудиофилия как бзик высокого порядка

14

ТЕХНОЛОГИИ

Где мой автобус?

Теперь ответ можно узнать с точностью до минуты

19

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Мария Галицкая: «Ночью нас
выкинули с корабля в 200
метрах от берега»

*Как белгородка выживала на
необитаемом острове*

22

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

БЕРЁМ ВСЕХ — НЕ ВСЕ ВЫЖИВАЮТ

Кто делает телевидение в «Технологе»

26



ИМЕЮ ПРАВО

Ворк хард

Что нужно знать, трудоустраиваясь
в первый раз

25

ПОИСК

«Оскол этот воздух
по белгородски фантастический»
И другие интернет-запросы о Белгороде

28

МОТАЙ НА УС

Тело для дела

Как остаться полезным даже после жизни

32

ЗНАЙ НАШИХ!

ПРИНЦЕССА В КРАСНОЙ ШАПОЧКЕ

Как девушка из Белгорода стала стюардессой

30



ГЛУПЫЙ ВОПРОС УМНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Можно, как в кино, поседеть
за пару секунд?

Отвечает врач-невролог

33

КОМИКС

Счастье быть дельфином

34

Афиша

Что посмотреть, над чем подумать,
где оторваться

38

✎ Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

📷 Вадим ЗАБЛОЦКИЙ

Шохиджон Назаров: Увидев мои поступки, другие уже без камеры пойдут делать добро

Как прославился таджик из
Старого Оскола



В январе на ютьюбе появилось видео, как молодой человек раздаёт бесплатные бургеры в торговом центре Старого Оскола. В следующем ролике он уже скупает продукты у уличных торговцев, потом оплачивает проезд за всех пассажиров маршрутки. Его зовут Шохиджон Назаров — больше известный как Назар Назаров или «добрый таджик». Парень приехал в Белгородскую область почти четыре года назад, чтобы учиться.

Я БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ ЗАНИМАЛСЯ ФУТБОЛОМ, НО ПАПА НЕ РАЗРЕШИЛ СТАТЬ ФУТБОЛИСТОМ. Может, и к лучшему. Мечтал стать программистом-экономистом, но поступил на механика в Старооскольский технический институт. В школе учил таджикский язык. Когда родственники говорили на русском, ничего не понимал. Знал только: «Здравствуйте, дядь Саш, вас мама зовёт». Так звали соседа-электрика. Я и подумать не мог, что попаду сюда. Тётя предложила поступить в российский вуз, но из Москвы отправили в Старый Оскол.

МЕНЯ ПРЕДУПРЕДИЛИ, ЧТО БЕЗ ЗНАНИЯ ЯЗЫКА БУДЕТ СКУЧНО И СЛОЖНО. Чтобы быстрее выучить русский, я общался с местными — это даже лучше занятий в институте. Сначала объяснял всё на пальцах, знакомый таджик помогал, переводил. Первое впечатление от города было ужасное: когда увидел железнодорожный вокзал, подумал, что это деревня какая-то. Отношение поменял, когда увидел центр города. Но всё равно это не сравнится с Душанбе.

ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ С ПОДРУГОЙ И ЕЁ СЕМЬЁЙ ПОШЁЛ В ДЕТСКИЙ ДОМ ПОЗДРАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ. Мне понравилось делать добро. И однажды пришёл в торговый центр, увидел, что на фуд-корте люди просто сидят и ничего не едят. Я не собирался записывать видео, просто хотел покормить людей, а друг предложил снять. В итоге это видео, на котором я раздаю бургеры, набрало уже больше 130 тысяч просмотров. Но повто-

ряю, я бы и без камеры это сделал. Самое приятное — отдавать что-то, следить за реакцией людей. Дети с радостью прибежали, говорили спасибо. Не думал хайпануть на этом, как пишут в комментариях. Когда увидел, что людям понравилось, продолжил снимать.

Я ЗАПЛАТИЛ ДВЕ ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ ВОДИТЕЛЮ МАРШРУТКИ, ЧТОБЫ ОН БЕСПЛАТНО ПРОВЁЗ ВСЕХ ДО КОНЕЧНОЙ И ОБРАТНО. Пассажиры не понимали, что происходит, не знали, что их снимают. Задние ряды не слышали, что проезд оплачен, и протягивали деньги. Но некоторые думают, что у нас даже бабушка в маршрутке была подсадная. Я поговорил с ней о пенсии, лекарствах и дал денег. Больше всего запомнились разговор с ней и её благодарность, она чуть не плакала и желала мне здоровья.

НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ ДЛЯ РОЛИКОВ БРАЛ У ДРУГИХ БЛОГЕРОВ. С оператором ехали в супермаркет, чтобы оплачивать покупки незнакомых людей, и увидели бабушек, которые мёрзли на улице, продавая какие-то вещи. За шесть с лишним тысяч скупил у трёх старушек все соленья, морковку, перец, чеснок. Привезли продукты к знакомому в кафе, там нам сделали винегрет. А консервы отдал официантке, у которой большая семья.

ЛЮДИ ЗДЕСЬ ХОРОШИЕ, УЛЫБАЮТСЯ ТЕБЕ НА УЛИЦЕ, ЭТО ПРИЯТНО. А вот в комментариях много негативного. Говорят, что пиарюсь. С другой стороны, хорошо,



что меня будут знать, — смогу объединить больше людей для благотворительности. Некоторые пишут, что «хорошие дела не снимают на камеру». Но почему видео с убийствами и насилием показывают, а снимать что-то доброе нельзя? Я выбрал этот контент. Радует, когда после просмотра роликов кто-то сообщает, что тоже сделал доброе дело — помог животным, например. Здорово, что я смог кого-то подтолкнуть к этому. Весь Таджикистан меня теперь знает, ролики и туда дошли. Увидев мои поступки, другие уже без камеры пойдут делать добро.

МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО Я МИЛЛИОНАМИ ВОРОЧАЮ.

А я всего три тысячи рублей собрал с помощью донатов, ещё за просмотры получаю 8 долларов. Не снимаю пока эти деньги, хочу подкопить. Подрабатываю в Ин-тренете менеджером блогеров, ищу для них рекламу. Плюс деньги присылает отец.

САМОЕ ПЛОХОЕ, ЧТО МНЕ ПИСАЛИ: «ЗАБИРАЙ СВОИХ ДРУЗЕЙ-ТАДЖИКОВ И УЕЗЖАЙ, ЭТО БУДЕТ САМОЕ ДОБРОЕ ДЕЛО ДЛЯ РУССКИХ». И такое: «Если бы его ро-

дители знали, сколько он тратит на добрые дела, убили бы». Они знают. Папа в больнице сейчас лежит, ему скучно, и он часто спрашивает: «Сынок, когда новый ролик выйдет?». Он одобряет, а важнее его мнения для меня ничего нет. Вообще взрослые люди отзываются о видео положительно, даже в личные сообщения «Одноклассников» пишут, что свечку за меня поставят. Спасибо, конечно, но я мусульманин, говорю. А они: «Всё равно поставим».

11 ФЕВРАЛЯ, В СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ХОДИЛ КОРМИТЬ ЖИВОТНЫХ В ПРИЮТЕ.

Около 23 тысяч я потратил, чтобы собрать 100 пакетов с рисом, макаронами, гречкой, растительным маслом, солью и сахаром для женщин, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, из центра семьи «Ангел». В будущем устрою для детей из детского дома футбольный праздник, подарю мальчикам кроссовки и форму, а девочкам — кукол. Схожу в дом престарелых, в больницу, пообщаюсь с ветеранами. Добрые дела никогда не закончатся. ◉

Какой ты романтик?

У влюблённых принято писать на бумажных сердечках всё, что в сердечке из плоти и крови. В преддверии мужского и женского праздников проверь силы в эпистолярном жанре и узнай, какая модель отношений тебя ждёт.

Начать всегда самое сложное. Избегай долгих вступлений, давай сразу с места в карьер!

Начало положено! Самое время для непринуждённого разговора о птичках и погоде

А

Дорогая моя душечка, вчера был день необыкновенных приключений. Началось с того, что...

Б

Не было дня, чтобы я не любил тебя; не было ночи, чтобы я не сжимал тебя в своих объятиях. Я не выпиваю и чашки чая, чтобы не проклинать свою гордость и амбиции, которые вынуждают меня оставаться вдалеке от тебя, душа моя.

В

Всякая писанина кажется мне никчёмной, да она такая и есть.



А

Сегодня мороз и солнце, отчего снег на крышах кажется слоем лиловой гуаши, и в воздухе отчётлив каждый дымок.

Б

В своём письме ты обращаешься ко мне на «Вы». «Вы»? А, чёрт! Как ты могла написать такое? Как это холодно!

В

Я лежал там, а в шаге от меня какой-то жук упал на спину, он отчаянно силится встать и не мог, я бы охотно пособил ему, ведь это было легче лёгкого: сделать шаг и чуток его подтолкнуть — вот тебе и действенная помощь, но я забыл о нём, читая Ваше письмо.

Довольно формальностей. Поговори с ней «за жизнь», расскажи о своих ценностях.

А

А к ужину, кроме мясиков, было три сладеньких пирожка — макаронистые, сверху поджаренные и посыпанные сахаром (и пренекусные). Насчёт молока: это — другое молоко, подороже, в герметически закрытых бутылках, замечательное — не киснет.

Б

У меня есть мясо, хлеб и фураж.

В

Два часа пролежал на канале и почти всё время думал только о тебе.

Молодец, набирай обороты! Намекни, чтобы готовилась к сюрпризу. У тебя же есть для неё сюрприз?

А

Душенька моя, посылаю тебе чек за здешние выступления. Итого 150 (плюс более 80 у меня в бумажнике).

Б

Берегись: в одну прекрасную ночь я взломаю твои двери и предстану пред тобой.

В

Может быть, если я начну сегодня копить, а ты подождёшь лет двадцать, и шубы тогда подешевеют (потому что, наверное, Европа обезлюдеет и пушные звери будут бегать по улицам), может быть тогда хватит и на шубу.

А теперь соберись
с силами и скажи прямо обо всём, что чувствуешь!

А

Я клянусь — и клякса тут
ни при чём — я клянусь
всем, что мне дорого,
всем, во что я верю, —
я клянусь, что так, как я
люблю тебя, мне никогда
не приходилось любить,
с такой нежностью — до
слёз — и с таким чувством
сияния.

Б

Я больше
тебя не
люблю...
Наоборот, я
ненавижу
тебя. Ты —
мерзкая,
глупая,
нелепая

В

Почему я, к примеру, не
счастливый шкаф в твоей
комнате, который прямо
смотрит на тебя, когда ты
сидишь в кресле либо за
письменным столом, или
лежишь на диване, или
спишь (благословен будь
твой сон!). Почему я не
шкаф?

Фух, дело сделано! Подпиши письмо и беги на
почту.

А

Люблю тебя,
обезьяныч.
Надеюсь скоро заключить тебя в
свой объятия и покрывать миллио-
ном поцелуев, жгучих, как лучи
солнца на экваторе.

Б

В

**Подсчитай, каких ответов набралось
больше всего, и узнай, что ты...**

А

Набоков

Твоя любовь нежна и прекрасна,
как бабочка семейства нимфа-
лид. Твой девиз — никаких
недосказанностей, поэтому ты
не стесняешься изливать на
бумагу самые банальные
подробности своего существо-
вания. Удивительно, но эти
искренность и отсутствие
интриг оказались отличным
фундаментом для крепких и
счастливых отношений. Если бы
за это давали Нобелевку, она была
бы твоей.



Б

Наполеон

В тебе кипит энергия и страсть,
ради любви ты готов на всё, все
мысли заняты ею одной — это
просто какое-то наваждение.
И всё бы ничего, но к светлым
чувствам примешивается
ревность имперских масшта-
бов, а это сведёт с ума кого
угодно. В первую очередь
тебя самого. Успокойся,
побудь какое-то время
в изоляции. Малонасе-
ленный остров в тёплом
море прекрасно
подойдёт.



Б

Кафка

Читать твои витие-
ватые послания —
всё равно что идти в
никуда по бесконеч-
ной дороге. Это больше
похоже на переписку с психо-
терапевтом: в каждой строчке
сквозят страхи и комплексы, а
на них любовь не построишь.
Не мучь себя и других. Возь-
ми паузу и разберись с насе-
комьями в своей голове, иначе
история этих токсичных
отношений войдёт в хресто-
матии.



 Наталья МАЛЫХИНА

На дне твоих глаз

Как вытащить сосуды (и зачем)

Магистрантка БелГУ Дарья Черноморец может узнать о твоих глазах (чистых, как небо?) всё при помощи математики.



О ШИФРАХ И УРАВНЕНИЯХ. В бакалавриате я занималась программированием в разных направлениях. Была курсовая по стенографии: в текст нужно зашифровать информацию компьютерным способом. Так его не видно, но если применить определённый алгоритм, можно получить новое сообщение. Ещё была работа по параллельному программированию (когда производится несколько вычислений одновременно. — *Прим. авт.*) — я выстраивала алгоритм для решения системы линейных алгебраических уравнений.

В гранты меня включали в качестве исполнителя какой-то определённой задачи. Один из последних был связан с горными породами, задача — ускорить расчёты с помощью параллельного программирования. Были и гранты, связанные с обработкой изображений.

Есть свидетельства о программах для компьютера, в том числе на тему диплома. Чтобы такое свидетельство получить, надо заполнить заявку и приложить код программы. Через три месяца приходит сертификат.

О ДИПЛОМЕ И КОТИКАХ. Моя дипломная работа называется «Разработка метода и алгоритма сегментации кровеносных сосудов на изображении глазного дна». Работала с цветными изображениями глаза. Это те снимки, которые мы получаем, когда проходим обследование в оптике. Цель — чётко выделить сосуды.

Научный руководитель предложил взять именно глазное дно, потому

что это считается очень сложной задачей. Если алгоритм справится с дном, значит, справится и со всем остальным. Например, на фотографии программа сможет хоть котиков выделить. Пришлось придумать нечто своё, так как разработок мало.

О ТОНКИХ И ТОЛСТЫХ. Сначала цветное изображение я преобразовывала — избавлялась от шумов. Потом переводила снимок в оттенки серого, то есть делала чёрно-белым. Фотошопом программисты не пользуются, всё делается математическими методами через MatLab (программа для вычислений с собственным языком программирования. — *Прим. авт.*). Далее применяла метод контрастно-ограниченной эквализации гистограммы и морфологическую фильтрацию. Это сложные названия методов, которые позволяют повысить контрастность — то есть все преобразования направлены на то, чтобы сделать изображение как можно ярче и чётче. Это помогает при выделении сосудов.

Кроме того, я хотела выявить тонкие и толстые сосуды. Для этого нужно провести кластеризацию — упорядочивание пикселей по заданным критериям. Устанавливается порог толщины сосудов, по которому и происходит деление. Получается два изображения с тонкими и толстыми сосудами, с которыми я работала отдельно. Для толстых достаточно кластеризации, а для тонких нужна ещё согласованная фильтрация. Два изображения складываются, и получается полная картина глазного дна.

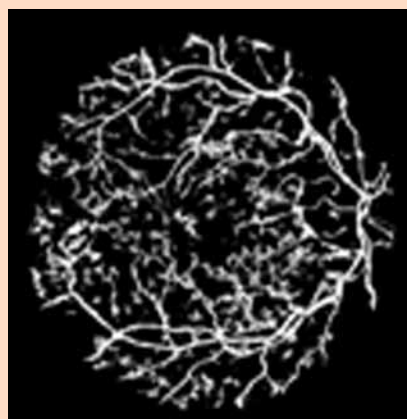
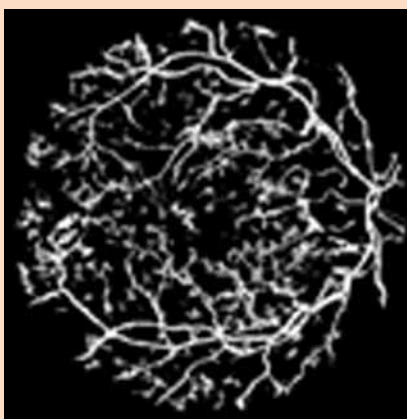
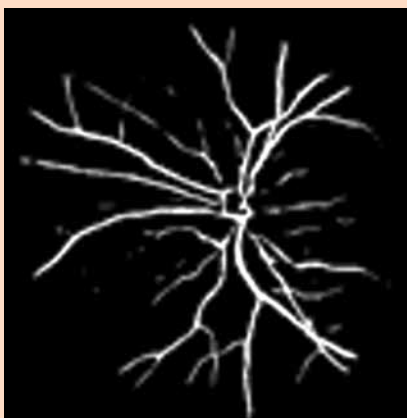
О НОВИЗНЕ. После проделанной работы я сравнивала свой алгоритм с существующим методом. Нашла статью учёных, которые тоже занимаются этим направлением. Было несколько критериев: чувствительность, специфичность и точность.

В качестве помощи у меня была база данных. Помимо цветных изображений, обработкой которых я занималась, в ней содержались чёрно-белые изображения сосудов, которые медики выделили как близкие к идеалу. Сосуды, полученные моим методом, и снимки других специалистов я сравнивала с «идеальными»: на четырёх изображениях из пяти мои были лучше.

О ДИАГНОСТИКЕ. Врачи могли бы дать критерии болезней, чтобы программа не только выделяла сосуды, но и ставила предварительный диагноз. МГУ, например, взаимодействует по этой теме с Канадой: в Москве есть медики, которые предоставляют университетам информацию, и они могут проводить большие исследования. У нас в таком направлении пока не работают, поэтому дальше придётся заняться чем-то другим. Но мне не жалко, если моё исследование кто-то возьмёт за основу. Кстати, у меня получилось рассказать о нём на Check iT — новой стрим-площадке о технологиях.

О МОРЕ. В магистратуре моя тема связана со слабодвигающимися объектами на видео. Например, есть поверхность моря, и по ней плывёт буй — очень медленно. Задача — обнаруживать области, где такие объекты есть. 

Примеры обработки изображений глазного дна: слева — исходное изображение, справа — математические варианты «извлечения» сосудов



Как Станиславский завещал

Сценические и актёрские практики для жизни

Страх публичного выступления

Есть расхожее утверждение, что страх сцены — второй по силе после страха смерти. Это пережитый почти инстинктивный и гадарок. С чего нужно начинать, — осознанность. Потребуй понять, чего именно ты боишься. Вспомни, когда что недогиточно хорошо в тебе было о выступлении, удели время подготовке, напиши и прочитай текст, собери дополнительный материал. Завись проблемы в знаниях, станешь гораздо увереннее. Если у тебя уже был неудачный опыт выступления, то мешать может он. Этот страх надо прожить вновь — на уроке ощущения тела. Делается так: в удивлении садитесь в удобную позу, закрывайте глаза и успокаиваетесь. Затем начинаешь восстанавливать этот опыт в памяти в мельчайших подробностях, перебираешь все переживания, вспоминаешь реакции тела. Это неприятно, но после того, как ты переживешь неудачу, глядя страху в глаза, он перестанет давить на тебя в фоновом режиме.

Внимание

У Станиславского описывается три круга внимания: я и мое тело, сцена и мой партнер, зритель и зал. Когда мы выходим к людям, внимание на сто процентов улетает в зал, и у нас не остается сил, все начинает трясти, тело задрожит. Станиславский советует найти якорь в собственном теле: это может быть выбор участка, не поскольку источник красноречия находится в овердизе, то и концентрацию лучше делать на конкретный звук. Итак, если внимание публики теряется, а ты сам волнуешься, начинай глубоко дышать, сосредоточив внимание на центре груди. Так ты успокоишься и сможешь собраться. И, конечно, нужно практиковаться — больше выступать, отвечать на лекциях, высказываться в обществе. Будет страшно, но всегда удично, но постепенно страх уйдет.

Волнение

Волноваться перед выступлением естественно, странно, если этого не происходит. Помоги себе движением: поприседай, потянись, глубоко подыши. Станиславский советовал сделать не менее 60 глубоких вдохов и выдохов. Запечат, что слово вдохновение связано со словом вдох? Что объединяет всех хороших актеров? Расслабленное тело. С телом работать проще, чем с психикой, и именно так можно легко, доступно и безопасно разобраться со многими душевными проблемами.

Пластика

Основы пластики — красивая походка. Есть несложный прием, который сразу производит видимый эффект. Встать у стены, выровнять спину и идти из этого состояния. Взгляд — перед собой. Ступня при ходьбе прокатывается от пятки до большого пальца, и из-под ее ноги тело будет двигаться красиво. И еще маленький фокус — мысленно держать в груди огонек, зажженную лампочку. Это повышает магнетизм.

Ирина Черняева — педагог по актёрскому мастерству, риторике, ведущая голосовых и речевых тренингов. Она преподаёт те сценические и актёрские практики, которые ты можешь использовать в обычной жизни, чтобы стать увереннее, успешнее, счастливее. Мы попросили Ирину поделиться простыми и доступными упражнениями.

Эмоциональный интеллект

Это сейчас модный тема, и в актёрском тренингах без неё тоже не обходится. Когда человек начинает понимать себя, то он лучше понимает и другого человека, выстраивает отношения дома и на работе, управляет интеллектом и т.д. Классический инструмент для этого — дневник чувств. Там могут быть, например, такие колонки: событие, ваши чувства в связи с ним, причина его возникновения и действия, которые вы можете предпринять. Могут быть и другие, главное — стать наблюдательным по отношению к себе. Можно завести несколько будильников и в течение дня по звонку несколько минут уделять дневнику, записывая свои чувства. Сначала будет трудно, скорее всего, записи будут ограничиваться десятком сильных чувств, без всяких оттенков. В этом случае поможет таблица чувств, найти её можно в Интернете.

Нарабатывание состояний

Важная практика. Когда актёру достаётся роль, он начинает это состояние проживать, нарабатывать. Изучи, как это работает. Например, неуверенный в себе человек ходит слегка кривоносо и неловко, тихо говорит, часто прижимается к лицу и телу, у него много микродвижений. Цирковенная особа не сутулится, двигается свободно, глубоко дышит, держит осанку. Фокус в том, чтобы убедить тело, что ты уверен, лоды, богат и т.д., через характерные движения — и вслед за формой внутреннее состояние, настроенное тоже перепрограммируется. Это произойдет не моментально, на нарабатывание состояний нужно хотя бы несколько дней.

Взгляд

Глаза выдают всё, поэтому взгляд важно привести в порядок. Многие люди не умеют смотреть в глаза, и самая простая тренировка здесь — сесть с человеком друг напротив друга и смотреть в глаза. Возможно, прольётся море слез — так уходит напряжение, и это хорошо. С каждым разом будет проще и интереснее. Есть и односторонняя практика. Нужно поставить зеркало на уровне глаз и смотреть на неё, не моргая, несколько минут. Начинать с одной-трёх минут, постепенно увеличивая, и не бойся слёз. Эта простая практика расслабляет мозг, глаза и нарабатывает магнетический взгляд.

Голос

В конце дня полезно просто посидеть и негромко погудеть с закрытым ртом или букву «у» с открытым. Старайся взять самую низкую ноту и не напрягать горло. Это упражнение убирает спазмы и расслабляет речевой аппарат. Старая добрая артикуляционная гимнастика и скороговорки отлично снимают напряжение с речевого аппарата, улучшают дикцию. Попробуй хотя бы раз в день или перед важным выступлением выразительно, быстро и внятно читать скороговорку «Пыре».

Ирина Черняева



ь, а потом сыграть.

✎ Ольга АЛФЁРОВА

📷 Наталья МАЛЫХИНА

Звук, который мы заслужили

Аудиофилия как бзик
высокого порядка



МУЗЫКА

Первый раз моя жизнь изменилась, когда я услышала музыку. Мне было лет 13. Конечно, её и до этого хватало, она лилась потоками из телевизоров, магнитофонов и ларьков, но это было скорее шумовое поле. И вот однажды, ещё до появления кабельного телевидения, а вместе с ним и MTV в каждом доме, на каком-то условно шестом канале прозвучала песня, после которой невозможно было остаться прежним. Это были — не избегу банальности — Radiohead. Вспомни это чувство первого раза: первый поцелуй, первый прыжок с обрыва в воду, первая смерть — когда мир исчезает, и ты один на один с Богом, и знаешь все ответы, и видишь механизм, который двигает всё вокруг. Невозможно остаться прежним.

Потом были поиски впотьмах, склеенная лаком плёнка, попытки купить Amon Düül II в кассетных палатках на рынке, какие-то бородатые мужи, которые сыпали словами «психоделия», «краут-рок» и «ню-вейв» и записывали тебе на болванку нечто уму непостижимое. Не хочу это сильно перебирать, потому что ностальгия, по-моему, дело последнее, и я счастлива наконец-то оказаться во времени с неограниченным доступом к информации, а не трястись над тридцатью потрёпанными и наизусть известными записями.

Потом мне подарили наушники. Хорошие, сама бы в жизни не потратила столько денег. Пока не нажала на плей. Разница примерно такая же, как если читать «Одноэтажную Америку» в утренней электричке по пути на работу или объехать её за рулём форда Shelby Mustang 1967 года. Я ринулась переслушивать всё, что знала, и поражалась, обнаруживая, как шапочно я была знакома с моими любимыми авторами. Теперь мы будто перешли на ты.

Тебя не напрягает этот экзальтированный слог? Если напрягает, то

сегодня мы не поладим. Потому что всё, о чём пойдёт речь дальше, тоже будет казаться чрезмерным. Так возиться и закапываться в тему, искать информацию, тратить время и деньги можно только по большой любви. Аудиофилия — определённо бзик, но бзик высокого порядка.

ЗАЧЕМ ВСЁ

Представь, что смотрел кино на смартфоне или старом шумящем телевизоре и даже успел его полюбить — а потом оказался на сеансе в кинотеатре. В обоих случаях мысль автора ясна. Но только в кинотеатре фильм сработает как аттракцион и раскроется во всей глубине, даст подсказки и скрытые

~
*Сейчас уровень шума
в мире выше, чем
даже 20 лет назад,
и музыка тянется
туда же, пытаясь до
нас докричаться.*
~

намёки, покажет ружьё, висящее на стене. В хорошей звуковой системе раскрывается весь объём и полнота рисунка, заложенного в музыку, мельчайшие детали и тонкие спецэффекты. Лишь бы этот объём был! Коммерческая музыка в большинстве своём делается быстро и шаблонно, без сложных аранжировок: даже если мелодия приятная, особо расслушивать там нечего, поэтому нет разницы, на чём.

Мы разговариваем в мастерской Марка Иванова. Он — инсталлятор звука, собирает звуковые системы для домов и автомобилей. Занимается этим с 2002 года, в 2006-м стал чемпионом Европы по автозвуку за самый громкий звук, неоднократно брал первые места за качество звука.

Итак, мы разговариваем и слушаем разную музыку на разных усилителях и колонках. Среди прочего включаем радионую песню-однодневку, и я почти ненавижу её. Уйди, песня, пусть тебя просто не существует! Плюс — минус три звуковые дорожки — ты что, песня, за дураков нас держишь? На дешёвых пицалках она не режет слух — просто песня, каких миллион. Но здесь, когда вся глубина музыки раскрыта перед тобой, ты стоишь в этой песне даже не по щиколотку, а видишь, что она просто нарисована мелом на асфальте — да ну тебя, песня-обманка.

— До рок-н-ролла вся звукозапись была на низком уровне, и всё, что мы можем послушать из тех времён, довольно слабого качества, — рассказывает Марк. — Развитие более сложной музыки с аранжировками, пространственными эффектами требовало развития звукозаписи. Люди стремились создать систему, способную передать энергию, которую артисты заложили в музыку. Начало золотой эры звукозаписи — это 70-80-е годы: Pink Floyd, Deep Purple, Queen, Dire Straits. Когда радио стало работать в FM-диапазоне и смогло качественно воспроизводить музыку, исполнители ринулись туда. Даже альтернативные жанры стали подстраиваться по радиный формат. Песни становились короче по времени, были сильно компрессированы. Грубо говоря, это означает вот что: в динамическом диапазоне важно, насколько тихий звук будет слышен на фоне громкого. В радио эти звуки слышны плохо, поэтому их сжимают и делают тихие звуки громче — приводят динамику звучания к одному знаменателю.

Если посмотреть на звуковую дорожку современной поп-песни, она выглядит, как неровная толстая колбаса, её пики обрезаны, ужаты. А хорошая запись выглядит как чашток, там есть и взлёты, и падения, то есть — динамика. Сейчас уровень шума в мире выше, чем даже 20 лет назад, и музыка тянется туда же, пытаясь до нас докричаться.

ЭЛЕМЕНТЫ СИСТЕМЫ

— Логично слушать записи на носителях и устройствах, сообразных тому времени, когда они появились. Я прекрасно понимаю, что это практически невозможно, поэтому делаем так: приходим в магазин или мастерскую послушать, какой звук вам нужен, и в зависимости от этого выбираем основные элементы: источник звука, усилитель и колонки.

Мы слушали записи на разных колонках, через разные усилители, и моё сердце остановилось. Пресловутый тёплый ламповый звук — это

не шуточки. Это когда ты сидишь не в гараже, не на кухне и не в своей квартире, а в красно-бархатной комнате с жёлтыми лампочками, в груди тает бокал красного вина, ты почему-то в шёлковом платье и его лямочка почти соскользнула с плеча, а музыкант поёт только для тебя, прямиком в сердце.

Ламповый усилитель — это концерт, близость, неидеальность, это живая душа. Транзисторный — совершенство и кристальная чистота. Ни один из вариантов не лучше и не хуже, это только вопрос вкуса.

— Придавать большое значение

проводам я бы не стал, их влияние на звук — 2 — 3%. Важно, чтобы провод был не из алюминия, а сечение жил было большим. Берём провод ПВ-3 до 500-1000 рублей и закрываем этот вопрос. Считаю, что всегда нужно стремиться к лучшему качеству для себя. Это вовсе не значит, что к самому дорогому. Даже простые колонки до 10 тысяч рублей, подключённые к ноутбуку, дадут звук на порядок лучше того, к которому мы привыкли. А обычный музыкальный центр, взятый за пару тысяч на «Авито», часто звучит лучше среднестатистических компьютерных колонок.

ДЕНЬГИ

Когда к Марку приходит человек с намерением собрать хорошую музыкальную систему, то первый вопрос — сколько он готов на это потратить. Если денег маловато, то можно копить, неспешно собирать по частям или в крайнем случае брать технику в кредит. А ещё можно покупать бэушную аппаратуру. В аудиофильской среде это распространено: техника ищется на форумах, приезжает из-за границы, катается между городами, ею можно расплатиться за долги. И дело не только в деньгах.

— Можно купить новенький виниловый проигрыватель за 10 тысяч, послушать и навсегда разочароваться в пластинках. А можно за те же деньги найти в Интернете шикарнейший винтажный восстановленный Denon 20-летней давности, который раскроет всю красоту виниловой записи. Новый проигрыватель такого же уровня будет стоить уже под сотню тысяч рублей. Второй нюанс — есть младшие и топовые линейки. Никакая современная модель младшей линейки не превзойдёт старую модель из топа! Взять, например, Sony. В России к этой фирме в плане звука не относятся серьёзно. И Sony просто не привозят к нам технику высокого класса, потому что на неё нет спроса. А у них есть серия



Excellent Sound, и это великолепная техника. Кстати, Данила из фильма «Брат» как раз ходил с их прекрасным плеером Walkman. Музыка сейчас в огромном количестве потребляется с мобильных устройств, из соцсетей. И если в мобильных устройствах пятилетней давности была крайне примитивная звуковая часть, то в современных смартфонах уже крутые встроенные алгоритмы, и это звучит хорошо. Мобильный звук далеко шагнул, появляются великолепные головные устройства специально для воспроизведения звука из Интернета. Здесь Pioneer — на острие прогресса. Apple выпускают отличные плееры, а вот Android для музыки пока что не лучший вариант.

Аппаратура хорошего качества обычно определяется классом Hi-Fi (High Fidelity — высокая точность). Её задача — передать запись с максимальной близостью к оригиналу. А аппаратура Hi-End передаёт то, на что не способна другая техника, подчёркивает невидимые ранее нюансы — это авторское искажение. Hi-End — это очень дорого, стоимость такой аппаратуры измеряется миллионами, и она не производится серийно.

— Это как скрипка Страдивари. Есть скрипки, которые звучат лучше. Но играть на Страдивари, которых в мире всего 200 штук, — это высший класс, это статус, стиль, предмет роскоши. Когда начина-



ещь совершенствовать систему, то на первых шагах разница просто колоссальная, для этого не нужно быть эстетом или сверхподготовленным человеком с абсолютным слухом — это слышит каждый. Но после определённого момента эта разница уменьшается. Разброс в колонках за 200 тысяч и за 2 миллиона не кажется мне существенным.

РЕЗЮМЕ

- Музыкальная система состоит из источника звука, усилителя и колонок. Нет смысла апгрейдить что-то одно, потому что все элементы должны быть одного класса и одной ценовой ниши. Если все элементы

идеальны, но один плохой, то вся система превратится в слабое звено.

- Система должна быть сбалансирована. Кламповому усилителю нужны соответствующие колонки, к транзисторному — тоже, иначе звук просто не раскроется.

НОСИТЕЛИ

Для каждого носителя звукорежиссёр делает отдельное сведение. У винила получается самое живое и близкое звучание, на него тяжело записать компрессированную музыку — это осязаемый звук, его, пусть очень тихо, слышно даже без усилителей.

Цифровой звук на CD — это преобразованный аналоговый поток и тоже отличное качество. То, что можно скачать из Интернета, — это чаще всего компрессированная, сжатая запись. Можно найти в Сети файл в формате FLAC (без потери качества) и надеяться, что запись была правильно оцифрована. А вот MP3 — это, скажем так, краткое содержание песни, формат передаёт только часть записи.



РЕЗЮМЕ

- После определённого порога разница в качестве звука становится менее заметной. Этот порог находится в районе 50 тысяч рублей за один компонент.
- Не бойся брать технику б/у (посоветовавшись со специалистом).

Фото из личного архива Романа Шатерникова



Роман ШАТЕРНИКОВ — музыкант и коллекционер пластинок, один из авторов онлайн-видеопрограммы «Винил и Жигулёвское». Ребята ставят пластинки, рассказывают истории их появления и выступают в заведениях.

— У меня около 500 пластинок, это сложно назвать коллекцией. Послушать пластинку — самый простой способ услышать тот звук, который задумывали авторы. Это недешёвое удовольствие, и в этом, как ни странно, есть жирный плюс. К бесплатной музыке относишься несерьёзно — можешь заснуть под неё, включить фоном под уборку комнаты, слушать вразнобой и обрывками. А когда заплатил за пластинку рублей 500, то сядешь и внимательно послушаешь её от начала до конца. В этом культура прослушивания. Мне вообще близка идея фильтрации музыкального

РЕЗЮМЕ

• Лицензионные пластинки и CD-диски — одни из лучших носителей. Они равнозначны, как ламповый и транзисторный усилители.

• Цифровые записи, разбросанные в Интернете, в 99% случаев пиратские копии. Но если их грамотно оцифровывали (форматы FLAC, ALAC), это позволит послушать музыку в близком к оригиналу качестве.

потока. Песни — это целостные произведения, их имеет смысл слушать в той последовательности, в которой они идут в альбоме, чтобы следовать развитию мысли авторов. Часто альбомы бывают концептуальными, то есть цельным произведением. Я считаю себя диггером-селектором. Когда ищешь информацию о музыке в Интернете, сложно найти что-то реально новое, чего сам не знаешь. А когда покупаешь наугад 10 пластинок с неизвестными именами, то

велик шанс обнаружить интересное.

И ещё один нюанс. Покупая лицензионные пластинки, ты платишь музыканту за его работу. Говоря о культуре слушания, этот вопрос нельзя обойти. Я пока сама не такая. И дело не столько в деньгах, сколько в привычном автопилоте, на котором заходишь в Сеть, за три минуты качаешь в плеер все нужные альбомы за 20 лет. Удобно. Но однажды и этому нужно будет научиться. Из уважения к музыке. ◉

✎ Ольга АЛФЁРОВА

Где мой автобус?

Теперь ответ можно узнать с точностью до минуты

Белгородские разработчики сделали мобильное приложение «ВОТ — Ваш общественный транспорт», которое позволяет отслеживать местоположение и время прибытия автобусов. Представитель IT-команды Виктор Трофимов рассказал, почему в Белгороде невозможно использовать уже существующие системы и какие перспективы у этой разработки.



— Я руковожу фирмой по установке и обслуживанию систем спутниковой навигации. Мы занимаемся поддержкой ГЛОНАСС в «Белкомтрансе», чей учредитель Андрей Городов и инициировал разработку «ВОТ». В команде я отвечаю за техническое состояние систем спутникового мониторинга транспорта, серверную часть и продвижение нового приложения. Всего над этим проектом работают пять человек, они участники бизнес-инкубатора БГТУ им. Шухова.

Работа кропотливая: отрисовать карту с координатами всех остановок, проложить маршруты, привязать транспорт. Бывает так, что автобус сегодня ездит по одному маршруту, а завтра по другому — это тоже нужно учитывать. Всего у «Белкомтранса» около 500 единиц техники и около 100 маршрутов.

Мы начали летом 2018-го, в октябре провели закрытое тестирование, а в конце года приложение было доступно для скачивания на Android и iOS. Сейчас основные технические проблемы решены, мы реагируем на отзывы пользователей и добавляем недостающие маршруты. Часть маршрутов принадлежит

предприятию «Городской пассажирский транспорт», их в приложении пока нет. Насколько мне известно, транспорт «ГПТ» тоже оборудован системой ГЛОНАСС и он может быть включён в приложение, но нам в первую очередь ставили задачу обеспечить работу маршрутов «Белкомтранса».

Сегодня существуют аналогичные крупные системы: «Яндекс.Транспорт» и «Умный транспорт». Проблема в том, что «Яндекс.Транспорт» заточен под московскую действительность: там есть выделенные полосы под общественный транспорт и ему не приходится стоять в пробках. Время прибытия автобуса на остановку рассчитать просто, зная скорость движения и расстояние до ближайшей остановки. Если же автобус попадает в пробку, не так сложно вычислить скорость движения потока и сделать прогноз прибытия, потому что транспорта там много и данных, соответственно, больше.

В Белгороде выделенных полос нет и машин намного меньше — соответственно данные отображаются неточно. В часы пик московским способом спрогнозировать ситуа-

цию невозможно — требуется более сложный математический метод. Это общая для регионов история.

Мы же создаём аналитическую транспортную платформу, позволяющую отображать передвижение автобусов, анализировать скорость движения, общаться с пользователями и подсказывать им маршрут. Сейчас ведём переговоры по внедрению нашей системы в Старом Осколе — уже начали добавлять остановки и маршруты.

Разработчики продумывают дополнительные опции, экстренные уведомления, планировщик маршрутов. Последний работает так: указываешь, где ты находишься, куда и во сколько хочешь попасть, а приложение в нужное время уведомляет, что пора выходить — скоро приедет твой автобус. Если забыл что-то в салоне, можно будет быстро написать в поддержку. Систему можно использовать и на табло городских остановок.

Для людей приложение всегда будет бесплатным, мы планируем окупать его с помощью рекламы. Но и её использовать аккуратно, чтобы не мешала. ○

Договор

В хороших салонах заключается письменный договор, где прописаны условия работы и ответственность клиента и мастера

Тренировочная кожа

На ощупь похожа на силикон. Она не повторяет структуру и свойства живой кожи, поэтому чаще мастера учатся на себе или друзьях-добровольцах

Бритва

Кожу, как и перед операцией, необходимо побрить. Поскольку мало кто может побриться без порезов и раздражения, мастер делает это сам

Анестезия

Теоретически можно выпить обезболивающее или сделать местную анестезию. Но от анестетика кожа грубеет, кровообращение затрудняется, краска хуже ложится. Кроме того, среди мастеров есть убеждение, что процесс нанесения татуировки важно прожить осознанно

Вазелин

Им смазывают кожу перед началом работы, чтобы краска не растекалась и легко было снять ее излишек

Фрихэнд

Это способ, при котором татуировка наносится без предварительного эскиза. Все зависит от профессионализма, опыта и чувства стиля мастера. Такие тату всегда уникальны и подчеркивают дилу скрывают при необходимости анатомию тела

Барьерная защита

Все предметы, к которым мастер прикасается в работе, должны быть защищены одноразовой пленкой. Желательно накрывать одноразовой салфеткой машинку и провод — кленкой и клееными бинтами

Татуировщик

Леша Март занимается татуировкой больше 12 лет. Он работает в стиле орнаментальной графики и владеет тату-салонам. Мы попросили его рассказать, как устроено рабочее место тату-мастера.



Трансфер- ная бумага

Это калька, защитный лист и копирка. Работает по принципу переводной картинки и нужна, чтобы перенести эскиз изображения на кожу



Картридж

В современных машинках используют картриджи, которые состоят из пучков маленьких иглолок: одним движением наносится 27 проколов. Картриджи есть контурные и для закрашивания больших участков кожи. Все они одноразовые



Краски

Есть краски для тонких линий с жидкой консистенцией и мелким пигментом. Для прокраски больших поверхностей используются более густые с крупным пигментом. И есть краски для теней, которые разбавляются специальными жидкостями



Мыло

Специальное, для тату. Разбавляется водой и помогает смывать вазелин, остатки краски, а также дезинфицирует кожу



Дезин- фекция

Держатели для картриджей после каждого сеанса сутки вымачиваются в дезрастворе, а затем в крафтовых пакетах отправляются в сухожар, где час дезинфицируются при температуре 180 градусов

Свиньи

Животным тоже делают татуировки — ради исследования с коммерческой целью. К примеру, татуировка после укола жила свиньи идет на изготовление имплантата в виде искусственной кожи



18 лет

Закон не регулирует вопросы о татуировках — по идее, их можно делать в любом возрасте. Однако большинство мастеров требуют у несовершеннолетних клиентов согласия родителей

Текст: Ольга Андреева,
фото: Наталья Малышковой,
коллаж: Любовь Турбиной

✎ Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Мария Галицкая: Ночью нас выкинули с корабля в 200 метрах от берега

Как белгородка выживала на необитаемом острове

Машу трудно назвать белгородкой не потому, что она родилась в Курчатове. Просто она — человек мира, нигде не бросает якорь надолго. Но в Белгороде её ждут вещи в квартире, друзья и хорошие знакомые. 16 января Маша вернулась с диких Мальдив, где провела 11 дней на проекте «ТурбоОстров».



Фото из личного архива Марии Галицкой

РУССКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

Я всю жизнь мечтала путешествовать. В школе это удавалось благодаря соревнованиям по фехтованию, в «Технологе» помогло студенческое самоуправление. Сейчас у меня свой бизнес.

Посетила уже 41 страну. Первый раз за границу поехала в 2009 году в Германию, эта страна остаётся моей любимой. Самое большое впечатление произвела Южная Корея, там люди по-другому воспринимают мир, каждый житель несёт ответственность за свои действия перед другими, никому не позволят бросить бумажку на улице. США в этом плане как раз разочаровали — в стране крутятся много денег, но полно бомжей и очень грязно.

Мне нравится погружаться в систему образования разных стран. Я хожу в университеты и школы, представляясь учительницей из России (хотя по образованию инженер-архитектор). Английский знаю плохо, поэтому просто наблюдаю, как организовано пространство в школе и классе, как ведут себя ученики, что у них на партах. В Шри-Ланке, например, школы в плохом состоянии, мебель старая, окон нет. В Иордании с осторожностью относятся к белой женщине — сложно попасть в здание, но я погуляла во дворе школы. В Корее и ЮАР спокойно ходила по вузам.

Общаюсь с иностранцами в основном жестами — хуже всего получалось в Перу. Американцы тоже не понимают или не хотят вникать в то, что им пытаешься сказать-показать. А самые понимающие — корейцы и африканцы.

ПУТЬ СВЯТОГО

Однажды в Барселоне у меня украли сумку с вещами, документами, деньгами. В руках остался только телефон: в момент кражи писала пост про то, как я счастлива. На следующий день должна была ехать на круизном лайнере. До последнего не понимала, что со мной такое произошло, думала, всё сейчас вернётся, как в игре. Мне повезло, потому что российский консул вышел на работу в воскресенье и сделал мне бумажку, что я — это я. Но на лайнер меня всё-таки не пустили, провожала его взглядом с берега.

Было немного денег на Apple Pay, подруга дала ещё 200 долларов. Я вспомнила, что когда-то, слушая лекции по истории религии профессора Андрея Зубова, хотела пройти путь святого Иакова. Купила себе одежду и экипировку, поехала на границу Франции и оттуда отправилась в дорогу по Испании вдоль Средиземного моря, останавливаясь на ночь в маленьких городах. Эта ситуация из серии «будьте осторожнее со своими желаниями, никогда не знаешь, как они сбудутся».



72 ЧАСА БЕЗ ЕДЫ И ВОДЫ

Я увидела отзыв об острове у одного блогера и в ту же секунду поняла, что надо ехать. Жить на необитаемом острове — это детская мечта! Нас ждала 11-дневная программа приключений, испытаний в стиле «Последнего героя» на Мальдивских островах в Индийском океане. Многие участники не поняли, куда попали. Один парень приехал без вещей прямо с Бали. Была супружеская пара: муж сказал жене, что они едут на Мальдивы, но не уточнил, что будут выживать. Ещё модель-фифа, которая очень переживала за маникюр и кожу, но после проекта осознала, что обёртка не важна. Я была самой подготовленной, потому что посмотрела видеоуроки о том, как разжигать костёр без спичек, добывать воду, ловить рыбу без крючков.

По условиям проекта с собой разрешалось взять только одну вещь — я выбрала пятиместную палатку. Организаторы выдали аптечку. Обязательно — солнцезащитный крем, шляпа и очки, потому что на острове + 50°.

Первым испытанием было продержаться 72 часа без еды и воды. Ночью нас выкинули с корабля в океане в 200 метрах до берега. На острове стоял прожектор — на него и ориентировались. Плыли в спасательных жилетах. Организаторы говорили, что нам повезло — не попали в бурю. Хотя почти каждую ночь шёл сильный дождь. Было очень темно, даже луна в тот вечер не светила, а у нас один фонарик на всех. Разбили палатку, мальчишки наломали пальмовых веток, легли на песок с жилетом вместо подушки.

ЗАПАХ ДОМА

На проекте я ощутила глобальную экологическую проблему — все острова занесены мусором. И если не убирать, то он их просто покроет. Я нашла в мусоре пятилитровую бутылку, сделала из неё ловушку для рыбы. По ночам мы ловили маленьких крабиков, рыба на них хорошо клевала, потом жарили её на углях. Никакой посуды не было, иногда использовали листья вместо



тарелок. Когда я нашла луковицу, принесённую с мусором, был праздник: приготовили с ней настоящую уху. Пахло домом, землёй.

В глубине острова мы копали песок под кустами, и на глубине около полутора метров появилась вода — пресная, но грязная. Мы её отстаивали, процеживали через бандану и кипятили. Она сильно пахла рыбой, но это выход. Оказалось, прожить четыре дня в таких условиях вполне реально. Чувство голода, конечно, присутствовало, но не настолько, чтобы постоянно думать о пропитании.





На четвёртый день строили плот, чтобы переплыть на остров побольше. Пока парни рубили ветки, девочки распутывали комки верёвок, сетей, которые прибило к берегу. Одна из участниц занималась регатой и помогла смастерить хороший плот с носом и парусом из тента. Переправа заняла много времени, началась буря, и на второй остров мы приплыли уже ночью. Не знаю, сколько было времени, потому что мы жили по солнцу, без часов, теряли счёт дням.

ЖЁСТКИЕ ПРОТИВ ТВОРЧЕСКИХ

Второй остров встретил нас ливнем, наутро у всех были морщинистые пальцы, как после долгого приёма ванны. Я сразу шла из палатки к костру, чтобы не лежать без дела. Дрова были сырые, кто-то взял спички, и они промокли, но я развела огонь с помощью сухого кокоса.

Тут на другой части острова жили организаторы (они следили за процессом, но не вмешивались) и мальдивцы, которые каждый день чистили берег от мусора.

У нас было лобное место с большим костром, сиденьями из пальмовых веток и ёлкой из деревянных досок с коралловыми игрушками. В первый день участников разделили на две команды, даже жена с мужем оказались в разных группах. Соперники подбирались жёсткие, а моя команда — мягкая, творческая. Когда начинались соревнования, думали, что они

сильнее, но у них было три лидера, которые не могли договориться между собой. Состязались в умении быстро плавать с завязанными руками или ногами, бегать, задерживать дыхание.

Мы выиграли соревновательный день. Столько физической нагрузки у меня не было уже 10 лет! Я поняла тогда, что командный дух важнее, чем сила отдельных людей. За победу получили три надувных матраса, коробку еды и целую курицу. Проигравших на ночь отправили с рацией на маленький соседний остров. Они соорудили себе тент, легли спать, но начался прилив. Даже стоя по колено в воде, участники сочли, что так задумано. Когда вода поднялась до пояса, они сообщили о ситуации по рации. Их подобрали, когда они уже не чувствовали дна — это было не запланировано.

ЛЕТОМ НА ЭЛЬБРУС

Беда соперников объединила, и на следующий день их команда победила. В наказание нас «похоронили»: положили в яму, сверху накрыли доской и засыпали. Темно, воздуха всего на час и поразительно тихо. Сверху оставался человек, который следил за нами. Я продержалась полчаса.

Самым сложным конкурсом для меня было стояние на гвоздях — хватило 30 секунд. Другие девочки простояли по 7 и 10 минут, но рекорд побили двое парней, которые выдержали два часа. У них до сих пор вмятины на ступнях. Пока стояли, они выяснили отношения и откровенно поговорили друг с другом.

В последний день организаторы устроили для нас га-ла-ужин с дискотеккой и лобстерами. Но по мне пойманная на острове рыба и жареный кокос, который мы ели на десерт, были вкуснее, чем ресторанный ужин.

В целом я спокойно перенесла все физические и гастрономические лишения, потому что до этого сидела на натуральном и правильном питании, плавала в бассейне. Больше не хватало чистой одежды — мы стирали вещи на себе в океане с помощью песка и золы.

Ещё я поборола страх темноты. Это было моей целью, потому что даже дома я сплю с включённым в соседней комнате светом. Пошла вглубь острова — страшно: всё шевелится, какие-то тени, летучие мыши, пауки... Но взяла себя в руки и прошла несколько раз туда и обратно.

Я не скучала по большой земле, даже осталась бы на острове подольше: поняла, что с хитростью и смелостью смогу выжить. Теперь всей командой идём летом на Эльбрус: искренне не хотела этого, но так полюбила этих людей, что теперь без них не могу. ◉

✎ Наталья МАЛЫХИНА

Ворк хард

Что нужно знать,
трудоустраиваясь в первый раз



КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ РАБОТОДАТЕЛЮ?

В отделе кадров попросят предъявить паспорт и снимут копию. Если у тебя ещё нет трудовой книжки и СНИЛС, работодатель оформит это за тебя. Парням также нужно принести военный билет или приписное удостоверение. Для некоторых видов работ требуется справка об отсутствии судимости — её сейчас легко заказать в электронном виде через «Госуслуги». Диплом обязателен для работы, требующей специальных знаний и умений. Но если диплома нет, а знания и умения есть (и работодателя это устраивает), то достаточно будет и аттестата.

ЗАЧЕМ НУЖНА ТРУДОВАЯ КНИЖКА?

В неё записывают, какую работу выполняет сотрудник, куда его переводили, за что награждали и увольняли. Трудовая книжка обычно хранится в отделе кадров — её надо забрать в день увольнения.

КАК ЗАКЛЮЧАЮТ ТРУДОВОЙ ДОГОВОР?

В письменной форме в двух экземплярах. Оба подписываются тобой и руководителем организации, а после один остаётся у тебя, другой — у работодателя. Важно: до подписания договора тебе должны дать ознакомиться с другими документами. Не торопись ставить автограф, не прочитав коллективный договор, правила внутреннего трудового распорядка, должностную инструкцию и другие положения и акты, к которым есть отсылки в тексте основного договора.

А ЧТО В НЁМ ВОООБЩЕ ДОЛЖНО БЫТЬ?

Один из ключевых пунктов — условия оплаты труда. Там указывается размер оклада работника, возможные доплаты, надбавки, даты перечисления аванса и зарплаты. Если конкретных цифр нет, то должны быть ссылки на локальные документы, в которых зафиксирован порядок расчёта заработка. В трудовом

договоре должны быть прописаны место работы, должность, режим рабочего времени, срок действия и т.д.

СКОЛЬКО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК?

Он не должен превышать трёх месяцев (для руководящих должностей — шести), если иное не установлено федеральным законом. Если в «испытательное» время ты заболел или взял отпуск, то срок испытания будет продлён на количество пропущенных дней.

Если ты устраиваешься на работу по специальности сразу после получения диплома, тебе не имеют право назначать испытание — так законодательство защищает молодых специалистов. Этот бонус действует в течение года со дня окончания учебного заведения.

Испытание также не устанавливается для тех, кто прошёл до этого конкурс, для несовершеннолетних, для женщин, имеющих детей до полутора лет или беременных, для тех, кого перевели (от одного работодателя к другому) и у кого договор заключён только на два месяца (и меньше).

КАКОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ СЧИТАЕТСЯ НЕНОРМИРОВАННЫМ?

Сотрудники, у которых в договоре написано «ненормированный рабочий день», могут эпизодически привлекаться для работы сверх нормы рабочего времени. Эта «переработка» компенсируется дополнительными отпусковыми днями (не менее трёх).

Не стоит путать ненормированный рабочий день и сверхурочные работы. Первое фиксируется в трудовом договоре, на второе нужно твоё письменное согласие. За сверхурочные часы ты можешь получить дополнительное время на отдых или деньги. Кроме того, таких часов должно быть не больше 120 за год и четырёх за два дня подряд. ◉

vk.com/studlife31

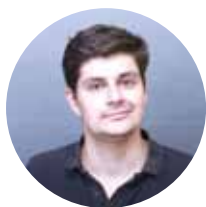


Фото из архива «СтудЛайф»

Берём всех — НЕ ВСЕ ВЫЖИВАЮТ

Кто и как делает телевидение в «Технологе»

Даже если ты не студент БГТУ им. В. Г. Шухова, просто посмотри «СтудЛайф» — и измени отношение к студенческому ТВ в целом. Если у тебя этого отношения ещё не было — тем более посмотри: пора сформировать.



Илья ПАШНЕВ, куратор

— Наше телевидение появилось в 2012 году, это была идея самих студентов. Сначала формат был ближе к традиционному телеви-

зионному. В 2015-м команда создателей выпустилась — осталась минимальная техника и понимание того, каким студенческое телевидение должно быть. Я пришёл сюда как оператор.

Сегодня в «СтудЛайфе» 15 человек. Мы тесно работаем с отделом видеопроизводства, у нас общая техническая база. Они делают формализованный университетский контент: конференции, мероприятия, фильмы, промо-ролики, рекламу. А «СтудЛайф» — это телевидение, которое студенты делают для студентов.

Скоро

«Инструкция по применению» — лайфхаки для студентов.

Большие подсказки насчёт того, как: поступить на военную кафедру, не стоять в очереди, поехать от университета в Сербию, попасть на экскурсию по вузу, получить бонусы от профкома... жить, в конце концов!



Юрий ТЫЧИНИН, главный видеооператор

— Мы одни из первых, кто на студенческом ТВ стал вести прямые трансляции. Начали два года назад с баскетбольных матчей: ставили

четыре камеры, были ведущие, которые во время эфира задавали вопросы, позже обзавелись оборудованием для замедленных повторов. Потом взялись делать прямые эфиры с конкурсов на лучшего студента года.

Последняя из крупных трансляций — «Мисс и Мистер Студенчество» в ЦМИ. Эфиры заходят отлично, собираем много просмотров.

В планах каждые две недели проводить студийные трансляции (например, в формате «Доброго утра»), транслировать будем в соцсети. Ещё хотим выводить картинку и звук на мониторы, которые развешаны по университету, — технически это возможно.

~
*«СтудЛайф» — дважды лауреат
Всероссийского конкурса молодёжных
медиа по версии Всероссийского
медиафорума «Спектр».*
~

Мой рабочий комп — очень мощная железка, это телеканал в одной коробке. У нас есть система электронной стабилизации — это профессиональное оборудование. Также «СтудЛайф» может похвастаться квадрокоптером — летаем на нашей территории.

Технику сам ремонтирую, модернизирую. Всё-таки мы инженеры, представляем технический вуз, поэтому стараемся по максимуму, адаптируя что-то под себя.



Влада ТОВСТИЙ, руководитель

— Мы рассказываем, кто такой «Технолог» студентам, абитуриентам и всем интересующимся. В «СтудЛайфе» работают ребята с эконома, инженерно-строительного института, один архитектор и один химик. В общем, 50 на 50 строителей и экономистов.

Нагрузка у нас высокая: если горит какой-то проект или что-то нужно срочно выпустить, можем без увеличения работать сутками. В среднем в неделю у нас выходит 9-10 съёмов.

Когда я поступила в «Технолог», то прошла по всем студенческим объединениям, которые тут есть. В «СтудЛайфе» зацепил коллектив: я поняла, что эти ребята умеют качественно работать. Качество — это то, к чему хочется быть причастной.



Каролина КОПИШИНСКАЯ, технический директор

— Прислушиваемся и к старшекурсникам, которых давно знаем, и к новичкам. Новички предлагают идеи — лучшие реализуем.

В команду берём всех, но далеко не все выживают: на первый сбор в этом учебном году пришли 70 человек, остались 10. Работать сложно, зато для тех, кто включается и не бросает, это становится любимым делом.

Оскол этот воздух по белго

И другие интернет-запросы о Белгороде.

Неизвестно зачем выяснили, что люди хотели узнать о городе в начале 2019-го. Как пользоваться этой информацией, тоже неясно.



когда в Белгороде |

когда в Белгороде будет снег

когда в Белгороде черная пятница

Белгород |

Белгород это интересно

Белгород Москва жд билеты

Белгород Москва авиабилеты

почему в Белгороде |

почему в Белгороде не работает телевидение

почему в Белгороде закрыли kfc

почему в Белгороде воняет

почему в Белгороде дорогое жилье

почему в Белгороде плохая вода

почему в Белгороде нет метро

почему в Белгороде закрыли клуб форум

почему в Белгороде закрыли радио рекорд

сколько в Белгороде |

сколько в Белгороде населения

сколько в Белгороде стоит эко

сколько в Белгороде стоит построить дом

сколько в Белгороде стоит грамм золота

сколько в Белгороде время

сколько в Белгороде градусов

какой в Белгороде |

какой бизнес открыть в Белгороде

какой район лучше в Белгороде

какой сегодня праздник в Белгороде

какой часовой пояс в Белгороде

какой бензин лучше в Белгороде

куда в Белгороде |

куда в Белгороде сходить ночью

куда в Белгороде сходить вечером

куда в Белгороде сходить с детьми

куда в Белгороде сходить на рыбалку



городски фанстастический

Яндекс

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

белгородка |



Найти

белгородка поборется за звание краса вселенной
белгородка пошла за покупками в нижнем белье
белгородка беременна от Серова
белгородка впавшая в кому
белгородка или белгородчанка
белгородка на давай поженимся
белгородка горшеченского района

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

белгородец |



Найти

белгородец избил посмотревшую на него женщину
белгородец обналичил 8 млрд
белгородец заплатил штраф 1000 рублей за видеозапись
белгородец отсудил у почты России деньги за кирпич
белгородец корабль цена прогулки
белгородец заказал жену
белгородец взрывал банкоматы
белгородец с тату на лице
белгородец помылся в фонтане
белгородец в танцах на тнт

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

где в Белгороде |



Найти

где в Белгороде поиграть в большой теннис
где в Белгороде купить кигуруми
где в Белгороде построят аквапарк
где в Белгороде сделать тест днк на отцовство
где в Белгороде посмотреть фильм т-34
где в Белгороде удалить папилломы
где в Белгороде распечатать документы с флешки
где в Белгороде купить матрас на кровать
где в Белгороде научиться играть на гармошке
где в Белгороде получить знак инвалид на автомобиль

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

кто в Белгороде |



Найти

кто губернатор в Белгороде
кто живет в Белгороде
кто умер в Белгороде
кто родился в Белгороде
кто выступает в Белгороде
кто делал ринопластику в Белгороде
кто такой моряк в Белгороде
кто как делает натяжные потолки в Белгороде

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

в Белгороде |



Найти

в Белгороде нет работы
в Белгороде нет света
в Белгороде нет воды
в Белгороде нет бинтов
в Белгороде нет качественной шаурмы
в Белгороде нет метро
в Белгороде нет пляжей
в Белгороде нет трамвая

Видео Картинки Новости Карты Маркет Перевод ещё

в Белгороде много |



Найти

в Белгороде много полных людей
в Белгороде много понтов
в Белгороде много достопримечательностей
в Белгороде много красивых женщин
в Белгороде много мебели
в Белгороде много полиции
в Белгороде много украинцев
в Белгороде много частного сектора

✎ Наталья МАЛЫХИНА

Принцесса в красной шапочке

Как девушка из Белгорода стала стюардессой «Эмирейтс»

Екатерина Запара в свои 22 воплотила мечту многих — путешествует и работает одновременно. Катя рассказала «ОнОнасу» о том, что стоит за романтической карьерой бортпроводницы.



Фото из личного архива Екатерины Запары

В ДЕТСТВЕ МЕЧТАЛА СТАТЬ КОСМОНАВТОМ. Наверное, эта идея возникла благодаря посещениям астрономического клуба и дедушкиным рассказам о галактиках, планетах, созвездиях. Потом я задумалась о профессии журналиста, но в итоге поехала учиться на экономиста в Санкт-Петербург.

ЗА ЧЕТЫРЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПОНЯЛА, ЧТО ЭКОНОМИСТОМ ВРЯД ЛИ СТАНУ. Работа в офисе не привлекала, хотелось путешествовать, знакомиться с новыми людьми и практиковать английский. Совершенно случайно узнала, что «Эмирейтс» набирает экипаж и подала заявку на открывшуюся вакансию. В итоге всё произошло по принципу «пришёл, увидел, победил». Что я знала об «Эмирейтс» на тот момент? Что это авиакомпания, бортпроводники которой носят красную шапочку с белой вуалью.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПУНКТУАЛЬНОСТЬ, КОМАНДНАЯ РАБОТА, ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ, ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА — вот основы поведения, которые авиакомпании хотят видеть у экипажа. Базовые требования «Эмирейтс» к кандидатам включают минимальный возраст 21 год, рост не ниже 160 см — чтобы бортпроводник мог дотянуться до высоты 212 см, стоя на носочках, отсутствие татуировок на видимых частях тела. Кроме того, кандидат должен быть в хорошей физической форме и свободно говорить по-английски.

ВОСЕМЬ НЕДЕЛЬ ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ необходимо пройти, прежде чем стать полноценным членом экипажа и примерить заветную форму. Мне четыре года учёбы в университете дались легче, чем этот курс. В первую очередь мы ознакомились с культурой компании, включая традиции, обычаи и правила «Эмирейтс». После прош-

ли курс по технике безопасности. На мой взгляд, это самая сложная часть обучения: разобраться в конструкции самолёта и аварийном оборудовании, смоделировать действия в нештатной ситуации — при аварийной посадке на воду, турбулентности, реальном пожаре, декомпрессии салона.

МЫ ПРОШЛИ ПОДГОТОВКУ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ пассажиров, научились распознавать симптомы болезни и оказывать первую помощь. Нам рассказали, как избегать конфликтных ситуаций и как действовать, если что-то уже произошло. Например, все бортпроводники обучены боевым приёмам и смогут справиться с беспокойным пассажиром, если понадобится. Бортпроводники знают, как презентовать меню, делать коктейли и общаться с пассажирами. Несколько дней обучения посвящено макияжу, маникюру, уходу за волосами.

МОЙ ПЕРВЫЙ РЕЙС ВЫПОЛНЯЛСЯ В ВЕНУ. Порой нелегко вспомнить, откуда я прилетела вчера, но первый полёт никогда не забуду. Было абсолютное ощущение, что я нахожусь в нужном месте, в нужное время, в окружении правильных людей. Все члены экипажа были очень добры ко мне, предлагали помощь. Я чувствовала себя младшей сестрой в огромной дружной семье. На обратном рейсе был полный самолёт, и я сразу окунулась в работу, а после приземления коллеги пожали мне руку в знак уважения, сказали, что гордятся мной. Постепенно самолёты стали моим вторым домом.

ИНОГДА ДЕТИ ДАРЯТ РИСУНКИ, СДЕЛАННЫЕ ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА.

Однажды юный пассажир нарисовал принцессу в красной шапочке специально для меня. Такие ситуации приносят яркие эмоции.

В ЖИЗНИ БОРТПРОВОДНИКОВ СУЩЕСТВУЕТ ДЕНЬ, КОТОРОГО ОНИ ЖДУТ СИЛЬНЕЕ ДНЯ ЗАРПЛАТЫ.

Это день, когда мы получаем расписание рейсов на следующий месяц. Открываем с замиранием сердца, закрыв глаза и скрестив пальцы. Никогда не знаешь, где приземлишься на этот раз: покорить снежные вершины или будешь загорать под пальмой. А живут все бортпроводники «Эмирейтс» в Дубае, современном международном хабе авиакомпании.

ФРАЗЫ ИЗ СЕРИИ «ПРОСНУТЬСЯ В ПАРИЖЕ, А УСНУТЬ В РИМЕ» — ЭТО ПРО НАС. Маршрутная сеть «Эмирейтс» включает много направлений, позволяет посещать интересные места по всему миру. Среди моих недавних открытий — Сиднейский оперный театр, Тауэрский мост, водопад Indian Falls и Эйфелева башня. В большинстве стран нам не нужны визы, но есть и исключения, например, США.

ЧЛЕНЫ ЭКИПАЖА «ЭМИРЕЙТС» ПРЕДСТАВЛЯЮТ БОЛЕЕ 135 СТРАН.

На борту нередко работает интернациональная команда, но на каждом рейсе — это обязательное условие — должен присутствовать носитель



языка страны назначения. Коллеги рассказывают о своих странах и культурах — думаю, это ещё одно преимущество нашей профессии.

РАБОТА ЗАСТАВИЛА МЕНЯ ПОВЕРИТЬ В СИЛУ УЛЫБКИ. Все пассажиры говорят на разных языках, следуют различным традициям,

у каждого за плечами свой жизненный опыт, но улыбка имеет одинаковое значение для всех. Благодаря ей можно преодолеть все барьеры, разрушить любые стереотипы. Я взяла за правило начинать любой разговор с искренней улыбки. Мы всегда улыбаемся от всего сердца, и я призываю всех к тому же. ◉

Тело для дела

Как остаться полезным даже после жизни



«Детки, берегите себя, вы вероятные доноры органов друг для друга», — любила нам с братом повторять бабушка. Рассмотрим этот и другие варианты применения того, что останется после нас.

НА ОРГАНЫ

С этим просто: в России действует частичная презумпция согласия на донорство органов. Проще говоря, если ты подходишь для трансплантации и при жизни письменно не отказался пожертвовать себя, то после смерти твои органы могут послужить кому-то другому. Так что все мы — потенциальные доноры.

Единственный подводный камень — родня, которая имеет право не отдать тело на благо нуждающихся. Поэтому, если у тебя серьезные донорские намерения, договорись с заинтересованными родственниками, что в случае беды решительно настаиваешь, чтобы твои сердце, печень, почки и иные внутренности дошли до людей, сидящих в очереди на трансплантацию. И да, береги органы.

НА ПРИРОДУ

Не успел вырастить дерево? Стань деревом сам! Точнее, удобрением для него. Если тебя кремируют, распорядись, чтобы прах поместили в специальную урну-инкубатор. В ней помимо праха будет семечко дерева. За отдельную плату вообще можно купить инкубатор со встроенной программой, которая будет на смартфон передавать информацию о состоянии почвы: температуру, влажность, содержание кислорода и т.д. Так наследники будут тебя вовремя поливать и окучивать.

ГЛАВНЫЙ ЭКСПОНАТ

Любишь хвастаться болячками? Завещай тело какому-нибудь эдакому музею, где твои хвори выставят на всеобщее обозрение. Каждый день на то, что когда-то

было тобой, будут смотреть изумлённые посетители, и вздыхать, как нелегко тебе жилось. Но это если у тебя действительно что-то серьёзное. С гастритом, даже хроническим, на выставку не возьмут.

ГЛАВНАЯ РОЛЬ

Если на здоровье не жалуешься, не расстраивайся: есть вариант сыграть в анатомическом театре — так называют помещение для учебного вскрытия в медучреждениях. Роль несложная, а интерес публики гарантирован.

Тела на службе науки называют кадаврами. По закону «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» тело, органы и ткани умершего человека можно использовать в медицинских, научных и учебных целях. Для этого будущий кадавр должен нотариально заверить письменное волеизъявление. Бывалые советуют вдобавок договориться с конкретным учреждением. Студенты будут изучать по тебе анатомию и наверняка будут благодарны, даже новое имя дадут (настоящее никто не узнает).

Тут, кстати, патологии тоже приветствуются.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Фермы тел — это такие научно-исследовательские учреждения. «Фермеры» изучают, как тела разлагаются в разных условиях: под солнцем, в лесу, поле, земле, воде, багажнике авто, полиэтиленовом мешке... Всё на благо криминалистики и антропологии. Твоё тело поможет раскрывать преступления и проливать свет на обстоятельства некриминальных смертей. ○

✎ Наталия КОЗЛОВА

Можно, как в кино, поседеть за пару секунд?



Отвечает Светлана КУРСОВА,
врач-невролог областного центра
медицинской профилактики



— За пару секунд и даже за пять минут, конечно, нельзя. И болезни, которая бы вызывала мгновенную седину, нет. Но если человек перенёс сильный стресс, то может поседеть за сутки-трое — приобрести седину клочками или по всей голове. Вспомните архивные кадры из блокадного Ленинграда.

Пигмент теряется из-за того, что сосуды головы сужаются и ухудшается питание волосяных луковиц. Сужению сосудов способствует, например, курение. Также поседеть раньше времени можно из-за недо-

статка в организме витаминов и микроэлементов. Ещё из-за переохлаждения — нарушается приток крови к волосистой части головы, и луковицы недополучают нужных веществ. Поэтому зимой надо носить шапку.

Однако в большинстве случаев седин — не показатель плохого здоровья, а наследственная предрасположенность. Её не надо бояться, к тому же некоторым она идёт. А вот на тусклые, ломкие волосы обратить внимание стоит. ◉

СЧАСТЬЕ БЫТЬ ДЕЛЬФИНОМ



Дельфины живут семьями по 10-15 особей. Они вместе охотятся, воспитывают детей, развлекаются и одни из немногих в природе, кто помогает старым и больным сородичам.

Когда дельфин попадает в сети, остальные члены семьи плавают рядом, пытаются помочь. В разлуке дельфины тоскуют по своей семье.



Для дельфинариев подходят молодые и красивые дельфины. Остальных убивают, а маленьких выпускают обратно. Малыши не могут выжить без родителей и погибают.



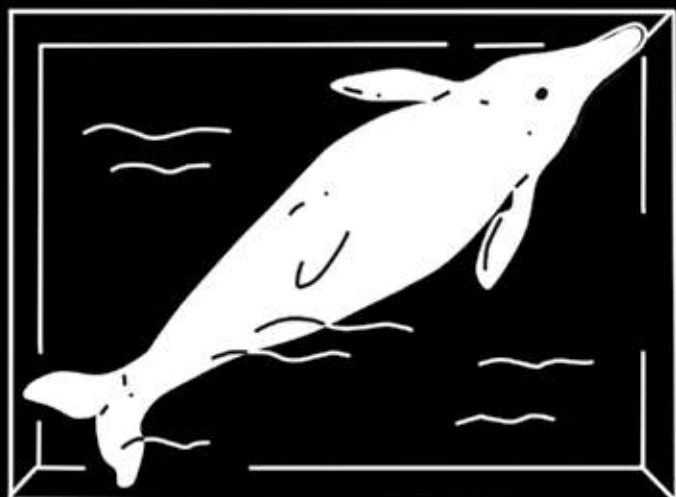
И дельфинарии, и отлов этих животных — прибыльный бизнес. Стоимость дельфина измеряется десятками тысяч долларов.



Продажа в дельфинарии — это основная причина отлова животных.



Дельфины содержатся в водопроводной воде с солью, делают неестественные трюки, не могут достаточно двигаться и питаться живой рыбой.



При переезде между городами животные сутками находятся в тесных контейнерах без движения и смены воды, в собственных испражнениях.



В природе дельфины живут до 50 лет, в неволе больше половины не могут адаптироваться и умирают, а остальные проживают в среднем 9 лет.



О чём это мы? О том, что у нас есть миллион способов классно провести время. Было бы здорово отказаться от развлечения, где страдают и гибнут другие живые существа.

Художник: Александр Котов
Текст: Ольга Апперман

Книги «Они — живые» и «Отличный подарок»

- для школьников и учителей;
- для семейной библиотеки;
- для друзей — как сувенир из Белгородской области;
- для всех, кто интересуется природой родного края.

Откуда есть пошла Белгородская земля?

Зачем на южных рубежах нашего государства возникли заградительные сооружения?

Как появились города Белгород, Валуйки, Короча, Старый Оскол, Хотмыжск, Царёв-Алексеев?

Как наши далёкие предки защищали Русь от набегов крымских татар?

Какие крепости они строили?

В каких храмах они молились, каких животных разводили и что ели на обед?



• 96 цветных страниц, отпечатанных на роскошной мелованной бумаге, в ярком твёрдом переплёте

• сотни иллюстраций: карты, фотографии, рисунки

• тысячи интересных фактов о зверях, птицах, рептилиях, насекомых

• возможность расширить свой кругозор, знания о животном мире и нашем крае

• доступный стиль изложения, который понравится и взрослым, и детям

«Белгородская черта» —

Правда ли, что филин не видит днём?

Водится ли на Белгородчине горностай?

Какую живущую в наших местах птицу можно назвать королём-рыбаком?

Почему бобра можно назвать работягой животного мира?

Какую черепаху можно встретить в Белгороде, гуляя у реки Везёлки?

И, наконец, кто такой ктырь?



Где купить?

Купить книгу по минимальной цене можно в Издательском доме «Мир Белогорья» (Белгород, пр. Славы, 100, по будням с 9:00 до 18:00). Также книги продаются в газетных киосках и у других распространителей. Звоните по телефону (4722) 32-02-74, и мы расскажем, как и где купить книгу. А если заказ сделает школа или организация (или вы готовы купить сразу несколько книг) — мы бесплатно доставим книги прямо по тому адресу, который вы укажете.

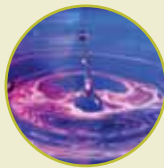
ВЫСТАВКА

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ГДЕ: Белгородская галерея фотоискусства им. В. А. Собровина (Белгород, ул. Попова, 69).

КОГДА: с 7 февраля до 11 марта с 10:00 до 19:00.

ЦЕНА: от 20 до 100 рублей.



Участники белгородского фотоклуба «Перспектива» целый год не расставались с фотоаппаратами, чтобы порадовать тебя этой выставкой! В их снимках нет одной цветовой гаммы, похожих сюжетов, одинаковых приёмов или героев, ведь взгляд каждого фотографа выхватывает что-то удивительное и красивое именно для него. И искусство мастера в том, чтобы показать свою точку зрения.

Справки по телефону:
+7 (4722) 31-35-36.

12+

МУЗЫКА

МНОГО ПЕСЕН
В КАЖДОМ КРАЮ

ГДЕ: ЦРК «Форум» (Губкин, ул. Мира, 18).

КОГДА: 24 февраля в 16:00.

ЦЕНА: 80 рублей.



Мы стали забывать, о чём и как пели наши прадеды за рукоделием и праотцы на сенокосе. А может, никогда и не знали об этом. Вокальный коллектив «Славянская душа» возрождает народную музыку, чтобы ты мог переместиться сквозь столетия и услышать голоса предков. Вдруг вместе с народными песнями запоёт и твоя душа?

Справки по телефону:
+7 (47241) 2-22-79.

6+

THE BEST OF JAZZ И ОПЕРНЫЙ БАЛ

ГДЕ: Белгородская государственная филармония (Белгород, ул. Белгородского полка, 56а).

КОГДА: 2 марта в 17:00.

ЦЕНА: от 680 до 1 500 рублей.



Если твой мятежный дух не может определиться между зажигательным джазом и оперной классикой, расслабься — выбрать осталось только место в зале! На концерте с биг-бэндом No Comment вы-

ступит трубач из США, мастерство покажет ансамбль народных инструментов из Нижнего Новгорода, а с симфоническим оркестром выйдут на сцену солисты Большого театра!

Подробности: +7 (4722) 333-319.

6+

МЮЗИКЛ «ЛЕДИ ГАМИЛЬТОН»

ГДЕ: ДК «Энергомаш» (Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 78б).

КОГДА: 5 марта в 19:00.

ЦЕНА: от 1 000 до 2 800 рублей.



Санкт-Петербургский театр «Рок-опера» представляет мюзикл о жизни простой девушки, которая смогла стать блистательной леди, подругой королей и возлюбленной адмирала Нельсона. История об аферах, скандалах и стремлении к счастью — мелодрама, которая нам так нравится. А музыку писала Ирина Долговая, которая также работала над легендарным мюзиклом «Мастер и Маргарита».

Справки по телефону:
+7 (4722) 32-58-85.

6+

СИМФОНИЧЕСКИЕ РОК-ХИТЫ

ГДЕ: Молодёжный культурный центр БелГУ (Белгород, ул. Победы, 85).

КОГДА: 15 марта в 19:00.

ЦЕНА: от 1 400 до 2 400 рублей.



Пока все на волне мейнстрима слушают рэп, ты втихаря балдеешь от Queen, Metallica, Depeche Mode, Nirvana и Rammstein? Хватит скрываться! Симфонический оркестр Concord Orchestra под руководством итальянского дирижёра исполнит дорожки твоему сердцу рок-хиты. В фееричном шоу «Крылья грифона» музыканты танцуют вместе с инструментами, заряжая энергией зал: усидеть на месте будет непросто!

Справки по телефону:
+7 (4722) 30-14-33.

12+

КИНО

ПУТЕШЕСТВИЕ
С ДОМАШНИМИ
ЖИВОТНЫМИ

ГДЕ: Белгородская государственная универ-



сальная научная библиотека (Белгород, ул. Попова, 39а).

КОГДА: 27 февраля в 18:30.

ЦЕНА: бесплатно.

Любишь сложные авторские фильмы, а обсудить не с кем? Для таких, как ты, и создан клуб любителей интеллектуального кино! В этот раз киноманы посмотрят художественный фильм Веры Сторожевой о женщине, которая начинает жить и открывать мир только после смерти нелюбимого мужа. Романтическая драма с Ксенией Кутеповой и Дмитрием Дюжевым — то, что нужно промозглым зимним вечером!

Справки по телефону:
+7 (4722) 31-01-40.

12+

МАСТЕР-КЛАСС

АРТ-ВЕЧЕРИНКА «НЕЖНОСТЬ»

ГДЕ: «Место» (Белгород, Свято-Троицкий бульвар, 7).

КОГДА: 27 февраля в 19:00.

ЦЕНА: 1 200 рублей.



Нет плохих художников, есть авторский взгляд! Поэтому не сомневайся в своих талантах — художник-ведущий за вечер научит тебя рисовать на холсте. Работа с красками успокаивает и пробуждает фантазию из зимней спячки. А в хорошей компании с чашечкой любимого кофе вдохновение не заставит себя ждать, и ты наверняка создашь шедевр (ну, мама точно оценит старания).

Справки и запись по телефону:
+7 (929) 003-95-38.

16+

ЛЕКЦИЯ

БУДУЩЕЕ В 3D

ГДЕ: Белгородская государственная универсальная научная библиотека (Белгород, ул. Попова, 39а).

КОГДА: 27 февраля в 19:00.

ЦЕНА: бесплатно.



Кандидат технических наук Павел Хахалев не представляет жизнь без 3D-технологий, осваивает процесс трёхмерной печати, проводит исследования в этой области и даже консультирует промышленные предприятия. Он расскажет, как новые технологии меняют наше представление о мире. Если тебя манит 3D-печать и хочется быть в теме

технических новинок и их последствий, то впредь за знаниями!

Подробности: vk.com/umnyj_gorod

12+

ЮМОР

ЗИМНИЙ КУБОК КВН



ГДЕ: Центр молодёжных инициатив (Белгород, ул. Студенческая, 17а).

КОГДА: 28 февраля в 19:00.

ЦЕНА: 150 рублей.

Соскучился по отборным шуткам и тонкому белгородскому юмору? Тогда тебе на «БелОблСмех»! В этом году команды будут состязаться за возможность поехать на международный фестиваль «Ки-ВиН-2020» — достаточный стимул, чтобы смешить зрителей из всех сил. За кубок КВН приедут шутить воронежцы, заодно разбавят наше «шоканье» своим. Приходи, будет весело.

Справки по телефону:

+7 (4722) 25-73-64.

12+

ПОЭЗИЯ

ПОЭТИЧЕСКИЙ ПИКНИК



ГДЕ: Центральная городская библиотека им. Н. Островского (Белгород, ул. Н. Островского, 14).

КОГДА: 1 марта в 11:00.

ЦЕНА: бесплатно.

Прочитать стихи любимых поэтов, продекламировать собственные сочинения и послушать других ты можешь на необычном пикнике в библиотеке. На встречу пригласили и молодых белгородских творцов — практически литературный слэм! Любители поэзии сочинят стихотворения на заданные рифмы и смогут обменяться книгами.

Справки по телефону:

8 (4722) 32-12-80.

12+

ФЕСТИВАЛЬ

МАСЛЕНИЦА



ГДЕ: парк Победы (Белгород, ул. Победы, 81).

КОГДА: 10 марта с 12:00 до 16:00.

ЦЕНА: бесплатно.

Близится конец зимы, а тебе всё сильнее хочется сжечь какое-нибудь чучело? Не переживай — это языческие привычки не отпускают. Отложи спички и беги в парк биться мешками, перетягивать канат, лезть на столб за призами и, конечно, объедаться блинами — с маслом, сметаной, мясом, рыбой... А как покажешь силу и ловкость, станцуй с народными коллективами! И только потом хватайся за спички.

Подробности:

2do2go.ru/bel/maslenica

0+

СПС КонсультантПлюс

18+

ВЫ - БУХГАЛТЕР или ЮРИСТ?

**Получите
"Подборку
изменений
законодательства
2019 года"***

*** БЕСПЛАТНО**

- только для юридических лиц,
акция до 28.02.2019 г.

Звоните (4722) 77-00-47

kb31.ru

Нарисуй историю

конкурс комиксов

Любишь рисовать комиксы?
Или умеешь придумывать для них истории?
Участуй в конкурсе и выигрывай призы!

Номинации

Это не проблема

комикс-инструкция
по решению проблемы/
задачи жителя области

Мой герой

приключение реального или
вымышленного персонажа

Есть одна история

комикс, посвящённый
истории Белгородской
области

Типичный день в...

описание одного дня в твоём
городе (посёлке, деревне)

Книгочел

комикс по литературному
произведению

Сказкомикс

комикс-сказка,
сюжет которой
придумал автор

Суперсюжет

сценарий комикса
в свободной форме

Призы

Подарочные карты книжных магазинов
и магазинов бытовой техники и электроники

Возраст участников не ограничен

Работы принимаются до 31 марта 2019 года

peremenka@belpressa.ru

308009, г. Белгород, пр-т Славы, 100
ИД «Мир Белогорья»

+7 (4722) 32-53-47

