

# ОН О НМС

16+

ХИП-ХОП, СНЯТО

стр. 4

№ 09/83

ЖУРНАЛ

БЕЛГОРОДСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ноябрь

2021



## РАССКАЖЕМ ТЕБЕ ВСЁ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОБЛАСТИ



телерадиокомпания  
**МИР БЕЛОГОРЬЯ**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



✍️ Алина МИХАЙЛОВА

## ДЕЛО ПРИВЫЧКИ

### О свойствах психики и скучающих билетах

Человек удивительно быстро ко всему привыкает. Это касается и плохого, и хорошего. У этого явления даже есть специальный термин — гедонистическая адаптация — свойство людей находиться на относительно стабильном уровне счастья, несмотря на позитивные или негативные изменения в жизни.

Вот, например, въехал ты на съёмную квартиру — и всё в ней хорошо, но вот этот вот лакированный шкаф в прихожей раздражает до ужаса, надо непременно его поменять или завесить. Но не проходит и недели, как шкаф перестаёт бесить, а потом ты и вовсе его не замечаешь — шкаф и шкаф.

Или подняли тебе на работе зарплату. Хорошо подняли, раза в полтора. И в первый раз ты чувствуешь себя нереально счастливым, думаешь — ну вот, теперь заживёшь, столько всего можно себе позволить. Но проходит месяц, два, и счастья нет, а денег снова не хватает.

Пандемийное время очень ярко отражает это свойство человеческой психики. Вспомни, как прошлой весной было страшно и непривычно. Как удивительно странно было не выходить целыми днями из дома, как постоянно забывал маску, какое раздражение вызывали отмена концертов и невозможность куда-то поехать.

Теперь же — ничего, это новая реальность. И вот ты уже покорно закачиваешь новый сериал, чтобы развлечься в локдаун, гуглишь билеты в Карелию и на Байкал, планируя отпуск, в каждом кармане носишь по маске, и, узнав об очередном переносе концерта, только вздыхаешь (привет билету на «Нервы», лежащему в моём столе с весны прошлого года).

Человек ко всему привыкает. Хотя, конечно, приятнее привыкать к хорошему.

## «ОНОНАС»

Журнал белгородской молодёжи  
№ 09 (83) НОЯБРЬ 2021

16+

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: 17 ноября 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  
www.belpressa.ru  
vk.com/ononas  
instagram.com/on\_o\_nas

Главный редактор: А.М. Михайлова  
Фото на обложке: Валерия Алисова  
Отдел рекламы: (4722) 32-01-65, 32-00-82  
Распространение: (4722) 32-02-74

Отпечатано: ООО «КОНСТАНТА-принт»  
Адрес типографии: 308519, Белгородская область, Белгородский район, пос.Северный, ул.Берёзовая, 1/12, тел.: +7 (4722) 300-720  
Заказ № 21-19025

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.

Вёрстка журнала:  
Екатерина Инченко, Ирина Белоус  
Дизайн и макет вёрстки разработаны в студии M207

АНДРЕЙ ШИЛИН    Юлия АЛИСОВА

## ХИП-ХОП, СНЯТО

Как белгородец фотографирует первых людей русского хип-хопа

Арсений Колесников поработал на первом русскоязычном хип-хоп радио Studio 21, снял документалку о новых лицах русского хип-хопа, а теперь режиссирует и снимает клипы для восходящих звёзд жанра. Он приехал на наше интервью на следующий день после презентации своего фильма в московском баре. Мы поговорили о хип-хоп культуре, творчестве и поиске.

### КТО ТАКОЙ

— Меня зовут Арсений, мне 20 лет, я коренной белгородец. Я фотограф, режиссёр и клипмейкер.

— Учился тоже в Белгороде?

— Да, на звукорежиссёра в колледже БГИИК. Я окончил колледж, поступил в институт. Но проучился курс и понял, что времени на обучение не хватает. Весь первый курс я провёл в Москве, снимал клипы и свой фильм Vision.

— Кому снимал клипы?

— Ох, можно в телефоне посмотреть? Я работал на протяжении двух лет со Studio 21 — это единственное хип-хоп радио в России. Снимал Gone.Fludd, Куока, Captown, Lottu G, Ian Hopeless, Why, Berry.

### КАК ПРИШЁЛ В КУЛЬТУРУ

— Всё получилось случайно. Я поступил на первый курс звукорежиссуры, а на втором понял, что душа лежит к съёмке. Начал фотографировать в Белгороде девчонок, но особого движняка не было. А 31 декабря 2019 года моя жизнь изменилась, когда на улице в Москве я встретил артиста, чьим фанатом являлся, — это был Куок. Я подошёл к нему, не то чтобы сфотографироваться, просто кинуть респект за музыку. Начался разговор, он спросил, откуда я. Я рассказал, что из Белгорода, что в 2018-м к нам приехал Saluki, и я снимал ту тусовку. Показал Куоку портфолио, и он предложил на следующий день его пофоткать. Я обрадовался, мы пофотографировались, ему очень понравились снимки. После он позвал меня с собой на закрытую тусовку Studio 21.



— Прямо в Новый год?

— Да-да. Мы приехали на тусовку. Я вижу с порога Оксимилона, Катю Кищук, White Punk. Подхожу к Куоку, спрашиваю: «Можно мне их пофотографировать исподтишка?». Я прятался всю тусовку, максимально всех избегал. Пока не разговорился на баре с Оксимилоном. Я отошёл в другой край зала, а он заорал: «Арсюха! Сфоткай меня с моим корешем!». На следующее утро мне написали из Studio 21 и попросили фотоотчёт. Им понравилось, и меня позвали в штат. В итоге я отснял им три большие тусовки, прямые эфиры с приглашёнными артистами на радио. И в это время начал планировать фильм про молодых артистов.

— А когда вернулся в Белгород?

— Да на следующее утро. Я в поезде снимки обрабатывал. А потом постоянно мотался туда-сюда.

— Чем в Москве лучше, чем здесь?

— Тем, что все рабочие связи находятся там. Если ты сидишь в Белгороде, не поможет даже самая раскрученная страница в «Инстаграме». Нужно ехать туда, знакомиться, общаться. В возможностях в общении отличие.

### ЧТО ТАКОГО В ЕГО ТВОРЧЕСТВЕ

— Скорее всего, артистам нравится то, что в общении с ними я опускаю факт, что передо мной артист. Я стараюсь показать их человеческую сторону. Видимо, живостью и подкупаю.

— Для тебя неважно то, что ты снимаешь артистов?

— Меня это в принципе раздражает. Современным фотографам, по-моему, нужно отойти от коллекционирования лиц в своём объективе. Нужно говорить своим творчеством и нести свою мысль в массы. Я получаю деньги за то, что пытаюсь показать свой посыл.

— Как это делать?

— В случае с артистом прямо объясняю: представь, что мы делаем совместную песню, коллаборацию. И он раскрывает свой стиль, и я свой. Суть не в том, что он получил фотки, а в том, что я как артист и он как артист вместе сделали работу, которая имеет свой замысел.

— Когда ты снимаешь клип, что хочешь показать?

— То, как я смотрю на эту песню и на артиста. Хочу оставить свой визуальный след во всём этом, но не повторяться.

— Ты всю жизнь хочешь этим заниматься?

— Не знаю, чем хочу заниматься. Может, когда-нибудь открою свою автомастерскую.

### КАК ПРИШЁЛ К ХИП-ХОПУ

— Я вообще ничего не знал о хип-хопе, когда начал снимать документалку. Нравилась определённые артисты, но с головой никогда не погружался. А после тусовки Studio 21 увидел, что это суперкомьюнити со своим особым движом. Стал постепенно в него погружаться и подумал, что нужно снять про хип-хоп фильм.

— Не могу отделаться от мысли, что по профессии ты звукорежиссёр. Ты когда слушаешь музыку, подходишь к этому профессионально?

— Конечно, я могу оценивать музыку и советовать что-то артистам. Если включают демку, я смогу разобраться что где. Плюс, который я вынес из обучения, — саунд-дизайн. В фильме весь саунд-дизайн я делал сам.

— Это знание помогает в общении с артистами?

— Если совсем нет общих тем, говорим об этом.

— Ты сейчас что слушаешь?

— Штудирую западный хип-хоп, у меня в этом пробелы.

— Чем цепляет?

— Стилем, которого нет у нас. Это огромный источник вдохновения для стран бывшего СНГ. Как минимум там огромные творческие умы, потому что больше возможностей. Тем более они придумали этот жанр.

— За что любить хип-хоп?

— За истории, которые рассказывают музыканты. По меркам Запада у нас не трушный хип-хоп, потому что нет гетто, чёрных ребят, столкновений. Но наши раскрывают свои темы.

— Хип-хоп — культура или индустрия?

— Сейчас в первую очередь индустрия. Но, несмотря на это, появляются самородки, которые делают вклад в культуру, а не просто зарабатывают деньги. Самая большая работа для артиста сегодня — над образом. Об этом думают даже больше, чем о музыке.

### ЧТО ЗА ФИЛЬМ

— Документалка про хип-хоп и его представителей. Фильм выполнен в чёрно-белой стилистике, хрономет-

«Современным фотографам, по-моему, нужно отойти от коллекционирования лиц в своём объективе. Нужно говорить своим творчеством и нести свою мысль в массы».



раж — 45 минут. Он поделён на семь глав, семь артистов, семь разных историй.

После выхода Vision могу сказать, что я в культуре. Моей задачей было показать, что я такой же артист, как и они. Думаю, мне удалось получить признание.

— В каком состоянии сейчас культура?

— В состоянии больших перемен. Особенно в клипмейкинге. Сейчас появляется много крутых режиссёров, которые могут делать уровень продакшена как на Западе. Появился свой посыл и стиль, которого нет больше нигде. Авторы научились адаптироваться к нашему окружению, к нашей истории, использовать весь фольклор. И это повлияло на визуальный стиль.

— Есть такое, что визуальная составляющая опережает музыку?

— Есть.

— Ты смотришь, что делают коллеги по цеху?

— Смотрю много авторского кино. У него можно учиться.

— Твой фильм — исследование?

— Это лично для меня лучший способ понять культуру: погрузиться в неё с головой и снять на камеру.

— Что такое Vision?

— «Видение» — мой взгляд на хип-хоп.



— ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО СЛУШАТЬ

Кадры из документального фильма о хип-хопе Vision

— Как ты его снимал?

— Самое главное — познакомился с артистами. Было тяжело, так как я был ноунеймом и большую часть времени тратил на знакомства. Потом два дня проводил с артистами, смотрел, чем они живут, где записываются. Они удивлялись тому, что кто-то снимает документалку — такого раньше не было, и я тоже этому удивился.

— Как отреагировали артисты на фильм?

— Мы стали друзьями. Я не услышал ни одной правки, хотя скидывал каждому их куски.

— Как в твоём фильме оказался Сэм, ведущий Studio 21?

— Vision изначально делался для Studio 21. Я рассказал ребятам об этой идее, они захотели подключиться. Планировалось, что я сниму фильм, а они займутся продвижением. Но я больше не работаю там. В какой-то момент наши творческие взгляды разошлись: они хотели чисто коммерческий проект, а я внёс туда много авторства, затянул с производством, и материал потерял актуальность для них.

— Почему ты снял фильм именно про молодых артистов?

— В первую очередь, потому что были ресурсы только на это: не было возможности связаться с кем-то побольше. Но Vision вернётся в 2022 году — уже в виде сериала, и про артистов поизвестнее.

— Когда приступишь к съёмкам?

— Планирую до конца года. Я уже набил руку, это теперь не так трудно. Хотя до съёмки Vision ничего не знал о видео.

— Кого из артистов ты хотел бы снимать?

— Скриптонит — главный в топе. Ещё Boulevard Depo, Pharaoh и, наверное, Масло чёрного тмина — он очень интересно рассказывает историю своего народа. И Хаски — но у него больше про протест, социальные проблемы, не всегда можно понять, о чём его клипы.

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ АРСЕНИЯ КОЛЕСНИКОВА  
О ХИП-ХОП КУЛЬТУРЕ МОЖНО ЗДЕСЬ:



Александра ТОКТАРЁВА

## МАГАЗИН ТЕПЛОТЫ

Как превратить хобби в бизнес

Мария Тамазова ведёт блог mash.maria и развивает свой магазин «Опрокинутый лес». За несколько лет из маленького магазинчика авторского мерча он превратился в большой магазин канцелярии, в котором можно найти стикеры, открытки, блокноты и даже носки и шопперы. Дизайн и идеи Маша разрабатывает сама, а суть того, что создаёт, определяет коротким выражением: «Самое простое и тёплое». «ОнОнасу» Маша рассказала о своём пути и творческих принципах.

### О ТОМ, КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Я не знала, куда мне поступать после школы, и пошла к художнику на индивидуальные уроки. Это было ещё в моём родном городе. Я прозанималась год, потом переехала сюда, поступила в БГТУ на декоративно-прикладное искусство. И однажды захотела поучаствовать в маркете «Давай сходим», который тогда проводился в Белгороде: напечатала для него свои первые открытки и стикерпак, два больших плаката с любимыми рисунками. А спустя какое-то время подумала, что мне хотелось бы развиваться ещё и онлайн — и создала магазин во «ВКонтакте».

При этом я долго продолжала работать на наёмной работе: делала дизайн, рисовала стикерпаки, в какой-то период жизни зарабатывала портретами. Полностью погрузиться в свой магазин я решила в конце 2019 года. Было страшно, но у меня была цель — самой оплачивать квартиру, поэтому я просто не могла не справиться. Оставила проекты, в которых работала до этого, и стала все свои ресурсы вкладывать в магазин. И у меня получилось: он начал очень быстро расти, доход за полгода увеличился в два раза. Сейчас я самозанятая.

### О ЗАРАБОТКЕ

В прошлом году я ставила себе целью оборот 100 тысяч в месяц и думала, что буду идти к этому очень долго. А теперь понимаю, что это намного легче, чем мне казалось. Да, я не могу позволить себе ипотеку, но мне хватает на технику, если по чуть-чуть откладывать. Или я могу полететь в путешествие, куда хочу.



### О ПУТЕШЕСТВИЯХ

Они появились только в этом году. До этого я не путешествовала из-за карантина и страха, что если на время оставлю дом и магазин, то, когда вернусь, больше ничего не будет работать, как раньше. Сейчас я этого уже не боюсь, потому что опыт показал: всё будет хорошо. Например, когда я последний раз была в поездке, у меня заказывали что-то практически каждый день, и люди готовы были подождать неделю, чтобы им всё отправили.

### О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ

В один день может быть пять заказов, в другой — ноль. Я к такому привыкла. Часто это зависит от дней недели: в выходные обычно заказывают больше. Ещё почему-то люди любят делать заказы поздним вечером — наверное, это связано с импульсивными покупками. А лучше всего покупают праздничные товары и сезонные стикеры, потому что для них есть определённый повод.



### О ТЁПЛЫХ СЛОВАХ

Сначала я рисовала портреты, потому что мне нравились цвета кожи и процесс их передачи на бумаге. И мои первые открытки были как раз с портретами. Но однажды появился заказ на открытки с мотивирующими надписями вроде «Ты справишься», «Всё получится». Я села их генерировать и очень быстро сочинила довольно большой список. И поняла, что это как будто моя суперспособность — придумывать подбадривающие тёплые фразы. Со временем это стало красной линией проходить через всё моё творчество.

### О ВДОХНОВЕНИИ

Вдохновляюсь своей жизнью и творю, опираясь на неё. Я давно научилась видеть красивое вокруг себя, и мне легко из этого делать что-то, что я могу показать другим. Мне нравится, что я могу запечатлеть в материальном предмете своё текущее эмоциональное состояние и какие-то вещи, вдохновляющие меня на этом этапе.



### О ПРИНЦИПАХ ТВОРЧЕСТВА

Меньше смотреть на других и больше — внутрь себя. Оставаться собой и делать только то, что я сама у себя купила бы. Когда я думала о том, как сделать что-то, чтобы оно зашло людям, рисовала какие-то тренды,

МНЕ НРАВИТСЯ ЗАМЕЧАТЬ СВОЙ РОСТ

мне было тяжело, я чувствовала, что выдавливаю идеи из себя. А сейчас всё по-другому. Я ищу то, что откликается во мне самой, и придумываю, как это преобразовать в то, что я потом создам и смогу продать.

### О РАБОЧЕМ ПРОЦЕССЕ

Сначала появляется идея. Если она ещё слабенькая, как младенец, которого надо опекать, я могу посмотреть, как что-то похожее делают другие, полистать ленту на Pinterest, за что-то зацепиться. Иногда записываю по фрагментам, что буду рисовать, как это будет выглядеть, а потом сажусь и всё воплощаю. Обычно это получается сделать за один день.

### О ГРАФИКЕ

У меня есть чёткий план по сезонным стикерам — они выходят в конце каждого сезона на сезон будущих. В остальном я действую исключительно на интуиции и каких-то придумках, которые случайно приходят в голову, строгого плана обновлений у меня нет.

### О СРЕДНЕМ ПОКУПАТЕЛЕ

Это девушка примерно моего возраста, может быть, с цветными волосами. Она, скорее всего, где-то учится, у неё есть много прикольных и милых вещей, вроде пушистой обложки на паспорт, как у меня. И в целом, я думаю, она любит необычные авторские вещи.

### О ЗАПОМНИВШИХСЯ ЗАКАЗАХ

Однажды у меня заказали весь ассортимент магазина, я тогда удивилась — вау, серьёзно? Разложила на полу всё, что у меня есть, отбирала по одному, считала. Вышло, кстати, примерно на 4 тысячи.

Ещё есть заказчица из Канады. Я всегда переживаю, как дойдёт её конверт, не потеряется ли, отслеживаю — вот он почему-то в Израиле, а потом едет в Арабские Эмираты, почему так? Но в результате он всегда доходит, и заказчица довольна. Она говорит — у нас такого нет, поэтому я заказываю у тебя.

### О ТОЧКАХ В ДРУГИХ ГОРОДАХ

Сейчас мои товары можно найти в 13 городах. Первым был Нижний Новгород: девушка, у которой там есть свой магазин, увидела мои товары в прямой трансляции с одного из маркетов и предложила продаваться у неё. Следующей стала Пермь, а в 2020 году появился уже большой список городов.

### О БЛОГЕ

Долгое время это был исключительно рабочий аккаунт с рисунками. Я хотела его развивать, но несколько лет назад ещё не знала, как это делать, и действовала интуитивно: выкладывала что-то каждый день, смотрела, как свои блоги ведут другие. Позже стала покупать рекламу, участвовать в розыгрышах, чтобы привлекать аудиторию, и за прошлый год ко мне пришло очень много людей.

Продажи занимают в блоге совсем маленькую часть. Основное — это какие-то мысли, то, чем я могу и хочу поделиться прямо сейчас. Наверное, блог помогает мне высказаться и быть услышанной, удовлетворить мою потребность в своём месте в обществе.

### О СЕМЬЕ

Я горжусь тем, что моя семья меня принимает и поддерживает на любом этапе, где бы я ни была. Если случалось какое-то безденежье, родители мне помогали, если было плохо, я приезжала к ним домой и чувствовала, что здесь могу перезагрузиться и с новыми силами идти дальше. И очень приятно сейчас, когда папа спрашивает, как у меня развивается бизнес, дедушка отмечает, как здорово, что мы куда-то съездили. Какое-то непередаваемое чувство принятия! Возможно, это произошло потому, что и я сама повзрослела,



и они поняли, что я больше не ребёнок с какой-то непосредственностью и непредсказуемостью, а человек, который знает, что делает.

### О БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарна миру за своё окружение. Я общаюсь с очень крутыми людьми, которые для меня важны, и точно знаю, что с ними я иду вперёд.

Благодарна своему парню Илье за то, что он мне помогает. Он даёт очень много идей по улучшению и развитию, которые я не могу придумать сама, потому что варюсь в этом, а он смотрит со стороны. Ни разу не было такого, чтобы он сказал, что я что-то делаю не так. Он наоборот всегда меня поддерживает и говорит, что я лучшая.

И благодарна самой себе за то, что обратилась к психотерапевту и прошла депрессивный эпизод, смогла справиться с паническими атаками и проблемами, которые у меня были. Раньше мне нравилось творить из боли, брать свои негативные эмоции и превращать их в рисунки. Они получались очень экспрессивными и мне нравились, но мне всегда было плохо. Теперь же я иду из баланса, а не из ямы, в которой привыкла находиться.

### О МЕЧТЕ

Хочу открыть свой магазин в реальной жизни! Правда, пока, мне кажется, это случится не скоро. Ведь нужно арендовать площадь, поддерживать её, вообще живой магазин предполагает так много трат, что даже страшно представить эти цифры. Но я всё равно очень хотела бы это сделать.

*«Я поняла, что это как будто моя суперспособность — придумывать подбадривающие тёплые фразы. Со временем это стало красной линией проходить через всё моё творчество.»*

Фото из личного архива Марии Тамасовой

АНДРЕЙ ШИЛИН

## СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ

Воспоминания  
о белгородском КВН  
к юбилею игры

В этом году Клубу весёлых и находчивых исполнилось 60 лет. Первый эфир передачи вышел в свет 8 ноября 1961 года. За долгие десятилетия КВН оперился, трансформировался и принял в свои ряды тысячи участников из разных городов и стран. «ОнОнас» попросил игроков разных лет рассказать, каким был белгородский КВН: от истоков до наших дней.

### КОНЕЦ 80-Х — НАЧАЛО 90-Х. ПРОВОДНИК — ЕВГЕНИЙ БОЧКИН

КВН в СССР существовал почти тридцать лет, когда свой собственный филиал клуба открылся на Белгородчине. В 1989 году у БГТУ появился Дворец культуры студентов — колыбель белгородского кавээн. В то время и состоялась первая игра в КВН между четырьмя факультетами тогда ещё Технологического института.



«Я не занимался ни театром, ни творчеством, — рассказывает о начале юмористической карьеры Евгений Бочкин. — Но тогда мне пришлось выйти на сцену в первый раз. Меня позвал друг, который занимался в студенческом театре комедии и миниатюр, — это был очень серьёзный коллектив, и всё, что было связано с кавээном, развивалось на базе театра».

А за год до этой игры, в 1988 году, в Белгороде прошёл первый городской КВН в ДК «Энергомаш». В нём участвовали четыре команды: пединститут, «технолог», «копер» и сельхозинститут.

В той, самой первой игре выиграла команда аграрного института.

«Тогда КВН отличался от сегодняшнего: это был, скорее, не КВН, а КНВ: клуб находчивых и весёлых. «Технолог» как раз подвела театральность: всё было красиво, чётко, но не было искры, оригинальности».

Потом на кавээновской почве в Белгороде снова было затишье. А в 1993 году в театр «технолога» пришло новое поколение, с упором на импровизацию.



«Мы позвонили в пед, связались с «копером», переговоры с сельхозом. Все согласились, организовали второй Кубок КВН».

Команды прошли жеребьёвку: «технолог» играл с сельхозинститутом, а пединститут — с «копером». Тогда, рассказывает Евгений, у кавээн был такой формат — один на один.

«То, что сейчас показывают по телевизору — варьете, а не КВН. Чем больше команд, тем больше можно собрать денег, а эфирное время не резиновое. Тогда же у каждой игры была тематика, и одним из критериев оценки было то, как команды смогут оригинально раскрыть тему. Это был тот самый элемент находчивости».

Раньше у игр была чёткая структура: короткое «Приветствие», после него — «Разминка», затем — «Музыкальный конкурс», а за ним — «Конкурс капитанов» (у лидеров команд каждый раз было особое задание, и играли при этом капитаны один на один). Затем мог быть «Литературный конкурс», и в конце — «Домашнее задание» продолжительностью до 15 минут.

«Смысл был в чём: «Приветствие», «Музыкальный номер» и «Домашка» — весёлые, а «Разминка», «Капитанский» и «Литературный» — находчивые конкурсы, на импровизацию. Теперь находчивости практически нет — это стендап, как модно сейчас говорить. Находчивость — это сложно, да, не всегда получалось — но в этом и суть. Этот баланс между весельем и находчивостью и был изюминкой того КВН».

Ту игру 1993 года выиграл Технологический институт — у «копера» в финале. Помог опыт концертных выступлений. По словам Евгения, это был шикарный финал, который смотрели полторы тысячи зрителей.

### КОНЕЦ 90-Х. ПРОВОДНИК — СЕРГЕЙ ЗАЯЦ

Сергей Заяц — ещё один представитель сборной «технолога» из 90-х, двукратного победителя городского розыгрыша. В 1995 году команда «технолога» заявлялась в лигу КВН Поволжья и Юга России и там выбыла в полуфинале, проиграв команде-чемпиону.

«То, что КВН не тот — штамп, который я сильно не люблю. Игра с тех пор практически не изменилась. КВН — это юмор от души: даже заготовленные номера всё равно всегда идут от нутра команды».

Но формат кавээн, признаёт Сергей, изменился. Как и говорил нам предыдущий проводник, раньше команд

« Я не знал ни одного человека, который боялся бы о чём-то шутить. У нас даже не было редакторов: мы сами себя редактировали, понимали, что можно говорить перед тысячей человек, а что было бы пошло или глупо. »

было меньше, а номеров больше. Всё это позволяло игрокам раскрыться с разных сторон. Минус того формата — скучные команды, во время выступлений которых зрителю оставалось либо уснуть, либо покинуть зал. При этом объекты шуток с прошлого века не поменялись — изменились только фамилии, остроумно подчёркивает Сергей Заяц.

«Но, опять же, все команды были разные: кто-то шутил про политику, кто-то про социалку, кто-то про бытовуху. И я не знал ни одного человека, который боялся бы о чём-то шутить. У нас даже не было редакторов: мы сами себя редактировали, понимали, что можно говорить перед тысячей человек, а что было бы пошло или глупо».

Сергей рассказывает, что у сегодняшнего кавээн проблемы именно с разнообразием команд, хотя в последнее время игра переживает новый подъём. Сергей говорит об этом, глядя на детскую команду, которую ведёт в белгородской «Юниорке» — «Технолог 90-х. Улучшенная версия»

«То, что я вижу сейчас — бум: сколько команд, сколько проектов! При всех минусах, общий уровень за последнее время сильно вырос. В прошлом году наша детская команда играла в полуфинале, было восемь команд, и технически всё здорово, и шуточки — бомба. Но меня очень расстраивает то, что из девяти команд восемь абсолютно одинаковых...»



« То, что сейчас показывают по телевизору — варьете, а не КВН. Чем больше команд, тем больше можно собрать денег, а эфирное время не резиновое. Тогда же у каждой игры была тематика, и одним из критериев оценки было то, как команды смогут оригинально раскрыть тему. »



## НАЧАЛО 00-Х. ПРОВОДНИК — АЛЕКСЕЙ МОЛЧАНОВ

Алексей играл в КВН с 1996-го по 2008 год в команде «Пятый элемент» БелГУ. Он рассказывает, что тогда кавээнщики стремились шутить на актуальные темы и быть ближе к командам из Высшей лиги. Когда «Пятый элемент» только дебютировал в КВН, в области всё ещё было мало команд и игр. Но постепенно игра развивалась, число команд стало расти, создавались новые лиги.

«Мы были чемпионами областной лиги, благодаря чему поехали в Сочи. Оттуда попали в Первую лигу — играли там три раза. «Пятый элемент» мы отыграли лет 8—10, параллельно писали сценарии другим командам университета».

А после завершения игровой карьеры команда Алексея занялась своим проектом, потому что играть в КВН особенно хорошо, если на этом можно ещё и зарабатывать. И тогда, в середине нулевых, это стало возможным.

«Мы делали «Египетскую силу» — это такой аналог Comedy Club. Потом на нас вышли москвичи, предложили делать Comedy Club в Белгородской области. Тот же самый КВН, но поменьше. У белгородского КВН был спад. Но сейчас КВН в регионе подрастает и становится веселее».

## 10-Е. ПРОВОДНИК — МИХАИЛ СПИРИН

Это время — пик белгородского КВН. В каждом вузе была своя достойная команда, игры лиги «БелОблСмех» собирали полные залы. В Белгород пришла (а затем и ушла) Слободжанская лига, на которую приезжали команды из разных городов.



« После ДАЛС в белгородском КВН случился спад. Вероятно, виной была та высокая планка, которую задали ребята. И до некоторого времени белгородский КВН держался лишь на нескольких энтузиастах, не дававших игре полностью заглохнуть. »

Михаил Спиринов много лет курирует КВН в БГТУ им. В.Г. Шухова. За это время команды из «технолога» много раз становились чемпионами областной лиги и «Битвы вузов», участниками и победителями различных КВН-проектов, официальных, региональных и центральных лиг, в том числе телевизионных.

Но самое заметное явление белгородского КВН этого периода — команда «Детективное агентство «Лунный свет». Попав в «Вышку», на Первый канал, Филипп Воронин и Тимур Бабьяк стали самыми известными белгородскими кавээнщиками. Михаил имел к ДАЛС непосредственное отношение: занимался поисками финансирования и ездил с ними на все игры.

— Ребята — очень работающие люди. Они хорошо понимали друг друга и выдавали много качественного материала. Их команда состояла всего из двух человек, что уже было интересно. При этом они прекрасно дополняли друг друга: актёрка Тимура и текстовый юмор от Филиппа.

У Тимура всегда было своё мнение на юмор, рассказывает Михаил. Фил уже в 16—17 лет ходил читать шутки в белгородском филиале Comedy. А потом выступил на телевизионном Comedy Баттле — и выиграл его в дебютном сезоне, а потом ещё раз.

После ДАЛС в белгородском КВН случился спад. Вероятно, виной была та высокая планка, которую задали ребята.



И до некоторого времени белгородский КВН держался лишь на нескольких энтузиастах, не дававших игре полностью заглохнуть. В их числе были, собственно, Михаил и Богдан Богута.

Белгородские кавээнщики начали ностальгировать по более «смешным» временам — так в «технологе» с подачи проректора по культурно-воспитательной работе Ирины Авилловой появился проект «Ретро-КВН», где на одной сцене встречаются как нынешние команды, так и выпускники разных лет. Такие игры снова начали собирать полные залы.

## НАШИ ДНИ. ПРОВОДНИК — БОГДАН БОГУТА

Богдан начал играть в КВН в 2007 году, когда учился в техникуме общественного питания — в команде «Фаршированные перцы». Потом, после поступления в кооперативный университет, образовал с друзьями команду «Конь да Винчи». С ней «копер» регулярно доходил до финала лиги «БелОблСмех». А через полгода после образования команды Богдану предложили стать руководителем КВН-движения в родном вузе. Так Богдан превратился из игрока в организатора.

В 2016 году он стал одним из организаторов Белгородской юниор-лиги для школьников. А в 2021-м, при поддержке



« Богдан Богута не считает, что КВН растерял «находчивость». Просто существует два формата игры — телевизионный и тот, который делают в регионах. »

руководства области, совместно с Михаилом Спириным привёз в город с сочинского фестиваля официальную лигу международного союза КВН. Так появился «Тремпель».

Богдан говорит, что кавээн сейчас сложнее, чем раньше: приходится конкурировать с сотнями шоу и социальными сетями:



— Сейчас любой студент или школьник понимает, что, если он хочет попасть на сцену и шутить там, ему необязательно собирать команду. Он может пойти по пути стендапа или вообще снимать шутки на видео, с надеждой на то, что это выстрелит.

При этом Богдан не считает, что КВН растерял «находчивость». Просто существует два формата игры — телевизионный и тот, который делают в регионах.

— Естественно, в той же Высшей лиге находчивость, актуальность и острые шутки потеряны. Но если смотреть наш КВН, даже вот последнюю игру «Тремпеля», там было много тем, которые не вышли бы в эфире. Самое интересное, злободневное — оно здесь, в провинциальных залах.

Сейчас задача официальной лиги «Тремпель» — воспитать как можно больше качественных команд, способных достойно выступить на главном кавээнском фестивале в Сочи. А по мнению Михаила Спирина, более глобальная цель — преемственность поколений. Ведь не зря же игра прожила целых 60 лет. ◦



✍ Андрей Монида 📷 Валерия Алисова

# ЭТО КЛАССИКА

Как белгородец сделал из «Жигулей» суперкар

На парковку подъезжают жёлтые заниженные «Жигули». Корпус автомобиля блестит, а проходящие мимо люди замедляют шаг и оценивающе вглядываются. Из машины выходит парень в чёрных очках с тряпкой в руках. Первое, что он делает — протирает капот и стёкла своего творения. Это приехал к нам на интервью Роман Лимонов — владелец уникальной в Белгороде машины, которую он ласково называет Пикачу.







## ПЕРВАЯ МАШИНА

Роман стал владельцем ВАЗ-2103 1973 года восемь лет назад, когда купил её у какого-то дедушки с первых рук. На покупке такой машины настоял отец Романа. Сказал: «Надо брать «Жигули», — они тебя всему научат». Первое время парень пользовался ею просто для передвижения, а потом понял, что ездить на обычной «жиге» скучно.

— В начале десятых был пик автомобильной культуры, связанной с «Жигулями», — они были аналогами американских «Жуков». Вот и я начал — купил колёса какие-то, начал кузов улучшать. В итоге занялся ею капитально и сделал полностью в японском стиле «Шикотан».

После поясняет: «Шикотан» — стиль, который предусматривает экстремальное занижение и необычную резину на колёсах. У Пикачу всё это присутствует.

Когда Роман начинал заниматься улучшением «тройки», в Белгороде существовал клуб ценителей таких машин, в котором состояло около 30 автовладельцев. Были встречи по интересам, были сходки, когда вся парковка была сплошь уставлена тюнингованной классикой.

— Молодые ребята приезжали, смотрели, хвастались и помогали друг другу. Бывало такое, что знакомый собирал машину, а мы всей толпой приходили к нему и вместе восстанавливали. Круто!

Сегодня же Пикачу — единственная представительница того движения. По мнению Романа, мода на тюнингованные «Жигули» закончилась из-за законов:

— Раньше все спокойно ездили, а сейчас передвигаться на таких машинах стало нелегально. Если тюнингованную машину останавливают, то сразу снимают с учёта. А кому нужна машина просто чтоб стояла? Все устали бороться, поэтому разбирают свои машины и распродают по частям. Сейчас я один езжу. Меня даже гаишники, бывает, отпускают, потому что машина красивая и уникальная.

« Третья модель «Жигулей» выпускалась с начала 70-х до середины 80-х. Она стоила почти в полтора раза больше предшественницы — «копейки», но люди с готовностью переплачивали. На этой машине ездили все модники. Она светилась во множестве фильмов, от «Москва слезам не верит» до «Иронии судьбы». Сейчас «третью» можно купить только с рук, но сделать это будет не так просто. Во-первых, она очень редкая. Во-вторых, ценители автомобилей до сих пор считают её самой элегантной и стильной моделью ВАЗа и мигом покупают, когда на рынке появляется что-то стоящее. »

## ТЮНИНГ КАК ОН ЕСТЬ

Когда Роман начал тюнинговать «Жигули», столкнулся с тем, что на них сложно достать детали. Что-то получалось купить новым (спасибо Интернету), но что-то приходилось искать буквально на свалках.

— Я ездил по гаражам, знакомился с дедами, общался. Что-то мне дарили, что-то я выменивал. Бывало, мне приносили и отдавали детали от других машин, просто видя мою увлечённость. Я их передаривал кому было нужнее — как пришло, так и ушло.

Самой большой проблемой оказалось найти хорошие колёса. В итоге Роман заказал их на аукционе в Японии. На поиск и доставку ушло полгода.

Практически всем тюнингом наш герой занимался сам. Только с кузовом не рискнул — отвёз его в мастерскую специалистам.

Роман отмечает, что главным его помощником был отец:

— Он сначала не понимал меня, но всё равно помогал. Пока я собирал двигатель, папа искал недостающие запчасти. Когда я занимался салоном, он сшил ковёр. Папа очень гордится тем, что получилось, иногда звонит мне и просит забрать на «Жигулях» от знакомых, чтобы похвастаться.

Тюнинг Пикачу обошёлся Роману в 300 тысяч рублей, а на его осуществление потребовалось полтора года.

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Сейчас у Романа для повседневного передвижения есть другой автомобиль. Пикачу же выступает в роли любимой игрушки.

— Раз в две недели выезжаю и получаю удовольствие. Думаю, если б ездил каждый день, такой радости бы не испытывал. Да и тяжело на ней — она прямо спартанская: снаружи хороша, а в управлении осталась «Жигулями».

Из-за низкой посадки на ней сложно переезжать через лежащих полицейских, да и вообще ездить не по ровной асфальтовой дороге. На Пикачу лучше не выезжать в дождь, потому что алюминий на дисках может окислиться — их и сейчас приходится постоянно тереть пастой. Также этой машиной не стоит пользоваться зимой, потому что она начинает цвести из-за химикатов, которыми посыпают дорогу. Но все эти лишения не перевешивают эмоции, которые можно испытать за рулём такого автомобиля.

— Едешь и чувствуешь, как тебя прожигают взглядом. Бывает, оборачиваешься и понимаешь, что на тебя все смотрят, фоткают. Ни один выезд в город не остаётся незамеченным. Приезжаю домой, а в «Инстаграме» уже накидали видео с машиной. Я не против, мне это нравится. Если хочешь прятаться — есть другие машины, а Пикачу создана, чтоб привлекать внимание.

Машины у Романа часто просят для фотосессий, заказывают на свадьбы, даже звали в рекламу. Но парень говорит, что цели дополнительного заработка у него нет, поэтому откликается на такие просьбы не всегда.

Также Роман старается участвовать в выставках и фестивалях. Например, в августе его автомобиль попал в топ-5 лучших автомобильных проектов на фестивале в Алексеевке. Каждый год Роман ездит на ежегодный фестиваль «Эстетика» в Воронеж. Но раньше всех этих встреч было намного больше — в Беларуси, Украине, Москве.

## ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Мыслей продать Пикачу у Романа никогда не было. Он говорит, что автомобиль стал уже частью его самого:

— Этой машине скоро будет 50 лет, я её второй владелец. Стоять ей есть где, она мне несколько не мешает, катаюсь, когда хочу. Я со многими познакомился благодаря ей, прошёл интересный путь. Можно сказать, она стала для меня членом семьи.

Роман мечтает в компанию к Пикачу тюнинговать ста-



рую БМВ, и он в поиске достойной кандидатки.

— Иномарки того времени и сейчас пользуются спросом и продаются по цене новых машин. Я уже полгода ищу, но пока безрезультатно. Понимаю, что вложить около 500 тысяч рублей придётся, но я морально к этому готов. Есть уже опыт, и есть интерес. ◉

✎ Валерия Солошенко

# ТЫ ЖЕ ДЕВОЧКА

Белгородцы — о гендерных стереотипах

Мужчины ходят на маникюр, берут декретный отпуск. Женщины уходят в армию, становятся чемпионками ММА, занимают президентские посты. Это сегодняшняя реальность, которая сосуществует с таким явлением, как сексизм.



**ВИТА, 29 ЛЕТ**

«Пару лет назад я уволилась из-за начальника. Он язвил и неуместно шутил о моей внешности и поведении, придирался к цветочкам на кофте и длине юбки. Чуть что, заставлял сиюминутно бежать к нему в кабинет. После месяца работы стало ясно, что у человека колоссальная обида на женщин, потому он их унижает. Однажды он назвал меня «клушей». Я возмутилась при коллегах. После этого он сделал мне выговор. Дескать, «не имею права перечить ему при подчинённых». И сказал: «Никто не слышал, как я вас назвал. Значит, этого не было». На банкетах он публично заявлял, что место женщины на кухне, она должна обслуживать мужчину, никого не волнуют её эмоции — стартовый пакет сексиста.

Очень быстро я почувствовала себя ничтожеством, которое не умеет работать. Я любила работу, но не могла терпеть такое отношение и уволилась. Постепенно уволились все мои коллеги, кроме одного — парня. Сейчас на моём месте работает другая девушка. На её столе стабильно стоит корвалол, она постоянно плачет».



**АЛЕКСАНДРА, 22 ГОДА**

«Мой дедушка всегда говорил, что я не добьюсь успеха в каких-либо сферах, потому что девочка и мой удел — выйти замуж и родить детей. Так меня «мотивировал». Когда говорили с ним о равноправии полов, он заявил, что я могу думать как хочу, но мужчина всегда будет главнее женщины.

Бабушка хватается за сердце, когда узнаёт, что мой парень помыл полы в доме. «Я же девочка», поэтому должна готовить мужу, шить и делать по дому абсолютно всё. Не понимаю этот образ мышления».

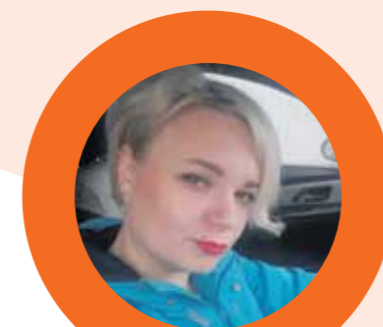


**ГЛЕБ, 22 ГОДА**

«В садике мне говорили: «Плачут только девочки! Ты же мальчик!» И я много лет подавлял себя. В старшей школе говорили: «Волосы красят только женщины! Ты же мужчина!» Родители знакомых говорили своим дочерям: «Не одевайся вызывающе, не делай макияж, когда идёшь в мужскую компанию. Ты же знаешь, что на уме у мальчиков!» Это неприятно слышать, потому что все мужчины разные.

При трудоустройстве моя работодательница не хотела нанимать мужчину. Об этом мне рассказали коллеги. Возможно, из-за того, что когда-то у них работал молодой недисциплинированный парень. Но на собеседовании я сразу заявил о своей гиперответственности, и рабочие отношения у нас отличные.

Думаю, я всю жизнь буду сталкиваться с сексизмом. Наше общество пронизано токсичным патриархатом и маскулинностью. А ещё у нас есть национальная черта — лезть не в своё дело».

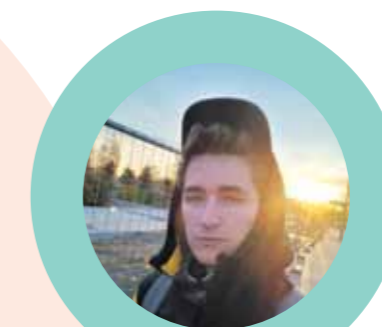


**ИННА, 37 ЛЕТ**

«С 21 года я работала водителем троллейбуса. Потом решила начать водить автобус и пошла учиться на права категории «Д». В ГАИ узнавали, могут ли женщины обучать на эту категорию. А в троллейбусном депо по этому поводу собрали комиссию. Они смеялись, говорили, что в Белгороде я никогда не сяду за руль автобуса. А я стояла перед ними, как школьница. Два года пыталась найти работу, но даже частник говорил, что его засмеют, если возьмёт женщину. Я уже хотела переехать, но, спасибо, попался человек, который поверил в меня и доверил пассажиров».

Во время работы были забавные ситуации. Люди видели меня за рулём, выходили из автобуса, осматривали его, снова заходили и спрашивали, по тому ли маршруту сели. Когда-то ехал инструктор из автошколы. На выходе сказал: «Если бы видел, что за рулём женщина, никогда бы не сел». Но были и постоянные пассажиры, которые ездили в одно время и садились именно ко мне. Часто слышала от них тёплые слова.

Сейчас я ушла из профессии. Но смогла пробить стену непонимания, и после меня в ЕТК без проблем устроилась другая девушка».

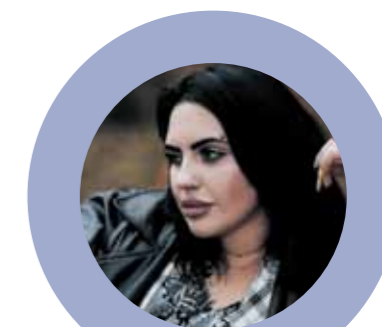


**ВАДИМ, 24 ГОДА**

«В детстве я фанател от группы «Ранетки». В моей «Нокии» росла коллекция фотографий, видеоклипов и песен. Семья даже подарила их диск на день рождения. Но друзья, с которыми я общался, мне часто говорили: «Это не то, что должны слушать мальчики». В какой-то момент меня просто перестали уважать и воспринимать всерьёз. Я стал чувствовать себя виноватым из-за интересов, думал, что они правы. В один день я демонстративно при всех удалил папку «Ранетки».

Затем я начал фанатеть от Леди Гаги, перенимал её экстравагантные манеры. Родители были недовольны, что мальчик увлёкся «плохим примером для подражания», но с ними разногласия уладил. В средней школе меня открыто травил. Но я слишком любил и люблю Гагу, чтобы с ней «порвать».

Теперь я научился уважать свои интересы, отстаивать их, гордиться ими, какими бы «неправильными» или «несвойственными парню» они ни были. Музыка — это то, за что мне больше никогда не будет стыдно».



**МАРГАРИТА, 25 ЛЕТ**

«Я часто сталкиваюсь с репродуктивным давлением. Почему-то многие считают, что без детей и семьи женщина не реализуется. Несколько лет назад я проходила собеседование на работу. Психолог извела меня расспросами, почему я не хочу детей, и позволила себе массу неуместных суждений о том, что я недостаточно разумна.

Мужчины часто позволяют себе либо свистнуть мне вслед, либо отпустить какой-то «комплимент». Это называется кэтколлинг — тоже проявление сексизма.

Встречала я как-то и проявление сексизма по отношению к парням. При мне кассирша в супермаркете осуждала молодого человека за то, что он, мужик, ногти покрасил.

Я занимаюсь исследованиями репрезентации женщин в различных странах, написала об этом магистерскую диссертацию, продолжаю публиковать научные статьи. Вижу, что мир без сексизма — сложнодостижимая, но реальность. Избавиться от гендерных стереотипов можно. Верю, что мы уже возвращаем поколения, которые ориентированы на свободный мир, а не псевдоценности».

■ Андрей Шилин ■ Дарья Машинова

# ЗАХОДИ ПО ОДНОМУ

Какими бывают люди в больничных очередях

В нынешнее пандемийное время сложно избежать похода в поликлинику. Сейчас там небывалый аншлаг. Хочешь не хочешь, придётся увидеть их (или себя).

## 1. ВОПРОСИТЕЛЬНЫЙ

Анекдотический тип посетителей лечебниц. Мне, говорит он, только спросить. Наверное, такие люди после посещения врачей едут на «Кто хочет стать миллионером» и выигрывают, потому что всё спрашивали заранее.

## 2. ТОРОПЛИВЫЙ

Он сидит, шатаясь и покачиваясь, в нервном ожидании. Три раза в минуту поглядывает в телефон. Кажется, что человек занятой, спешит. И вот из кабинета выходит медсестра, за ней врач...

— Вы куда?

— У нас сейчас обед...

Человек нервно вскакивает, шёпотом бурчит под нос ругательства и уходит, а болячка сама заживёт потом.

## 3. БОЯЗЛИВЫЙ

Он ведёт себя сродни торопливому: сидит, шатаясь и покачиваясь, в нервном ожидании. Три раза в минуту поглядывает в телефон. И вот из кабинета выходит медсестра, за ней врач...

— Вы куда?

— У нас сейчас обед.

— Ура! — восклицает такой тип. Его доселе бледное и дёргающееся лицо приобретает нормальный

цвет и лёгкую улыбку. Он облегчённо вздыхает и уходит от кабинета в надежде, что у буфета нет перерыва, а болячка сама заживёт потом.

## 4. СМИРЕННЫЙ

Любимец докторов и остальных людей в очереди. Подождать? Конечно! Пропустить вперёд? Без проблем, вам нужнее. Вы быстро? Хорошо, а я подольше, проходите. Главное для таких посетителей, по словам Джейсона Стетхема, чтобы их вежливость не воспринималась как слабость.

## 5. ПЛУТАЮЩИЙ

Тут постоял, там постоял. Вошёл в кабинет. Вышел — перепутал. И Google Карты не помогут, а спросить направление как-то неловко. Такой тип — герой игры-бродилки или мифа про Минотавра. Надеемся, в финале дорога найдётся, и помощь окажется качественной.

## 6. ДОВЕРЯЮЩИЙ

«Кто крайний? За вами буду!» — говорит такой посетитель и уходит куда-то по своим делам. После него приходят и приходят люди, и все они получают один и тот же загадочный ответ: «Тут перед вами ещё был человек, он отошёл, будете за ним». Иногда добавляются подробности, но, кажется, никто никогда так и не увидел этого человека в той очереди. По крайней мере, на своём месте...

## 7. ДЕЛОВОЙ

Одет соответствующе. Ходит из стороны в сторону, громко разговаривая по телефону о политике и бизнесе. Подходит его очередь. Говорит, что занят, и подойдёт, когда станет удобно.

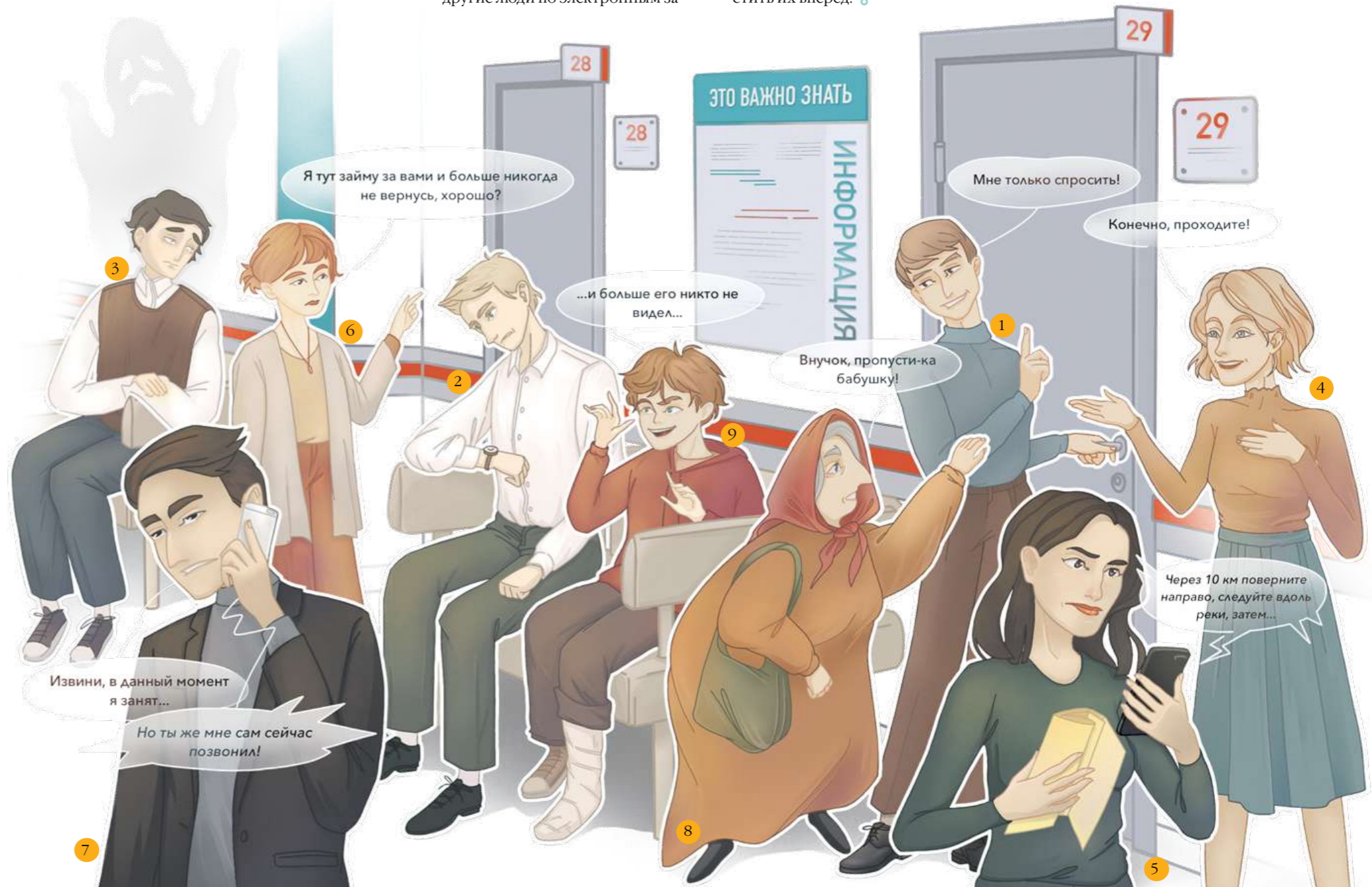
## 8. РАННИЙ

Он вошёл в поликлинику, как только открылись двери. Сел под нужным кабинетом, когда доктор только проснулся у себя дома. А когда в больницу начинают приходить другие люди по электронным за-

писям к врачу, такой тип начинает возмущаться постиндустриальным обществом и никого не пускать.

## 9. ШУТЛИВЫЙ

Приподнятое настроение и выпавший взгляд — признаки этого типа посетителей поликлиники. Он шутит в очереди про уколы-комарики, про зубы, которые сам себе вырывал клешнями, и травит анекдоты про врачей. Такие соседи в очереди быстро надоедают, и окружающие рады даже пропустить их вперёд.

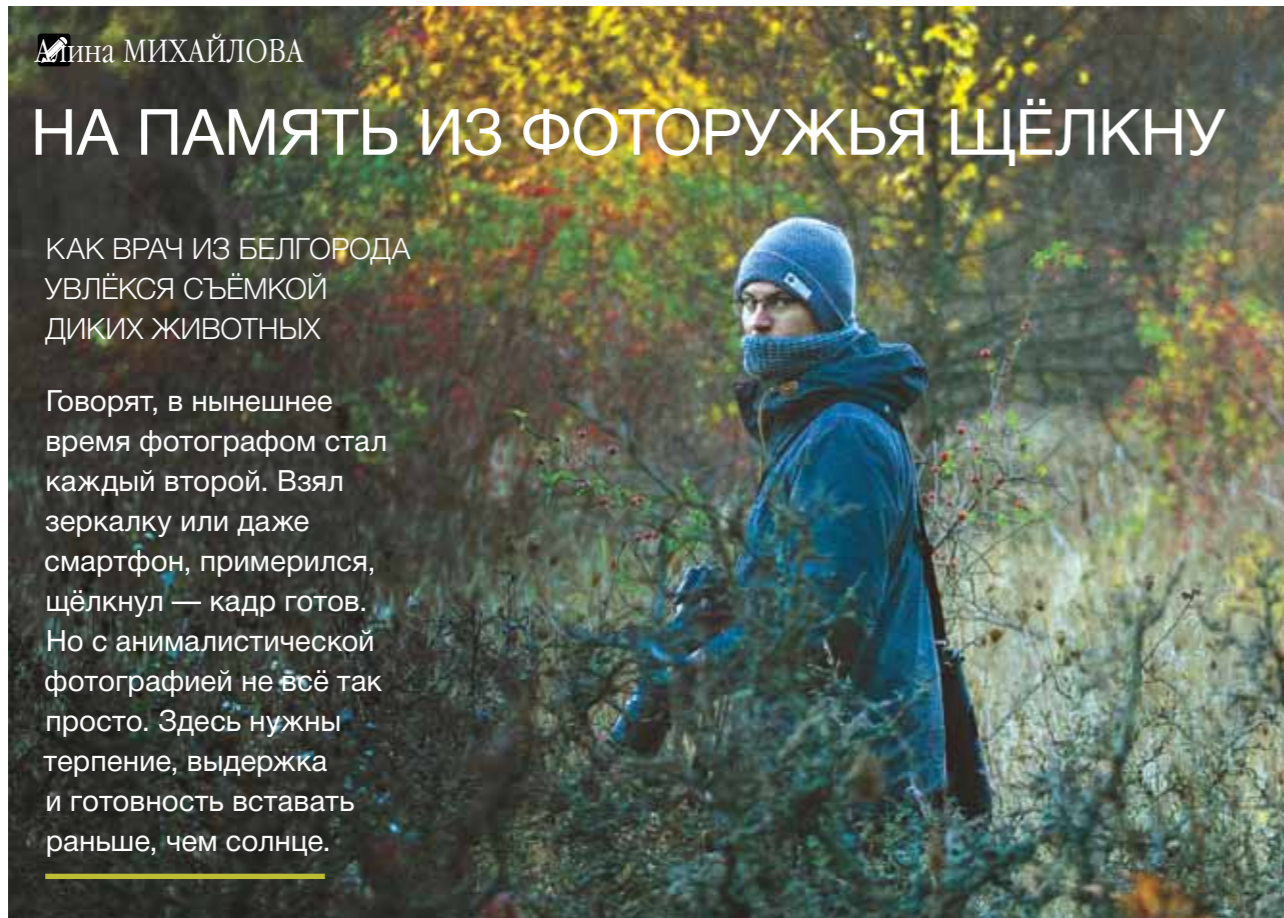


Мина МИХАЙЛОВА

## НА ПАМЯТЬ ИЗ ФОТОРУЖЬЯ ЩЁЛКНУ

КАК ВРАЧ ИЗ БЕЛГОРОДА  
УВЛЁКСЯ СЪЁМКОЙ  
ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

Говорят, в нынешнее время фотографом стал каждый второй. Взял зеркалку или даже смартфон, примерился, щёлкнул — кадр готов. Но с анималистической фотографией не всё так просто. Здесь нужны терпение, выдержка и готовность вставать раньше, чем солнце.



### «МЕЧТАЛ СТАТЬ ВЕТЕРИНАРОМ»

Юрий Лыков работает врачом-неврологом в Белгородской областной больнице святителя Иоасафа. В будни лечит людей, а в выходные, как Шарик из Простоквашино, чувствует непреодолимую тягу к фотоохоте. Тогда одевается в камуфляж, чтобы слиться с местностью, берёт фоторужьё и прочее оборудование и отправляется в лес за новыми кадрами.

Это тот самый случай, когда любовь к природе и населяющим её существам случилась гораздо раньше, чем увлечение фотографией.

«С детства я любил биологию, животных, мечтал стать ветеринаром. Но не сложилось — слишком хорошо сдал экзамены и пошёл на врача», — улыбается он.

Дом Юрия всегда был полон различной живности: собаки, птицы (от стрижей до соек), пауки.

«Как-то я привёз из отпуска крымских сколопендр. У меня была идея фикс: я хотел их размножить. До сих пор нет задокументированных случаев размножения крымских сколопендр в неволе, я хотел стать первооткрывателем. Но нет: они съели друг друга».

Сейчас дома у Юрия живёт лабрадор — давний партнёр по выездам на фотоохоту. И время от времени появляются новые жильцы. Так, недавно парень спас галку. Несколько месяцев выхаживал, а затем пристроил по объявлению.



Зачастую ценно не то, кто изображён, а то — как

“ Если знать, куда и как смотреть, в Белгородской области можно увидеть косуль, кабанов, лосей, енотовидных собак, байбаков. Здесь живут сотни птиц и множество рептилий. ”



За некоторыми кадрами приходится охотиться часами



Сфотографировать медведя было мечтой Юрия



Носуха с детёнышами — один из любимых кадров Юрия после поездки в Мексику



### «НИКТО НЕ ВЕРИЛ, ЧТО МЫ ПРОСТО ФОТКАЕМ»

Фотографировать животных Юрий стал около шести лет назад, когда обзавёлся машиной и возможностью выезжать за город на природу. Впервые на фотоохоту поехал с другом.

«Он предложил поехать в лес. У него был фотоаппарат с советским объективом, отец у него фотографией занимается. Я поехал просто за компанию. Я вообще к фотографии всегда относился скептически, считал живопись искусством, а её — так...» — признаётся парень.

Оказалось, увидеть животных не так уж сложно, главное знать некоторые тонкости. Юрий стал выезжать на такие лесные прогулки регулярно, со временем обзавёлся фотоаппаратом и окончательно превратил фотоохоту в своё хобби.

«Чтобы фотоохота была наиболее удачной, лучше проснуться до рассвета и, пока солнце не встало, пойти в лес. Можно просто тихо и неспешно идти, рано или поздно кто-то да встретится. А можно сесть на дерево или вышку и там ждать, пока животные выйдут», — делится он.

Первые вышки парни строили из брёвен сами. Но егеря, обнаружив постройки, быстро их спиливали — мало ли, чьи.

«Никто особо не верил, что мы ходим в лес просто фоткать. Часто приходилось объясняться. И милиция нас порой останавливала... А потом я потихоньку начал общаться с егерями, владельцами охотничьих хозяйств, стал налаживать контакты», — рассказывает Юрий.

### «ПОШЁЛ ОДИН НОЧЬЮ В ЛЕС ИСКАТЬ ПУМУ»

Если знать, куда и как смотреть, в Белгородской области можно увидеть косуль, кабанов, лосей, енотовидных собак, байбаков. Здесь живут сотни птиц и множество рептилий. Но природу Юрий фотографирует не только белгородскую. Он часто путешествует и привозит из поездок новые фото животных.

«Одна из самых запоминающихся поездок была в Мексику, куда я ездил от вуза на стажировку. Я тогда по приезде ушёл в лес искать пуму. Сейчас я понимаю, что идея была весьма опрометчивая: один ночью в лесу ищу пуму. Но тогда очень хотелось. Хорошо, что она мне так и не встретилась. Но зато встретились другие животные. Природа в Мексике удивительная! Моя любимая фотография оттуда — с семейством носух».

Ездил Лыков и в Карелию, там осуществил свою мечту — увидел и сфотографировал медведя.

«Ещё в школе я решил, что мне надо увидеть торнадо, медведя и кита. Список сильно расширился с годами, но из того, первого списка, медведя я вычеркнул».

“ Никто особо не верил, что мы ходим в лес просто фоткать. Часто приходилось объясняться. И милиция нас порой останавливала... А потом я потихоньку начал общаться с егерями, владельцами охотничьих хозяйств, стал налаживать контакты.

Он снимал попугаев в Палермо и диких голубей на Сейшелах, фламинго на Сицилии и гекконов на Мальте. А недавно увлёкся подводной съёмкой, видел акул, скатов, морских черепах, множество разных рыб.

«У ПРОФЕССИОНАЛОВ УРОВЕНЬ ДРУГОЙ»

Лучшие снимки Юрий выкладывает на свою страничку в «Инстаграме». Сейчас у него уже 46 тыс. подписчиков. При этом Юрий признаёт, что ведёт профиль не по правилам: в нынешних реалиях нужна другая активность, ежедневные посты и сторис. На это у врача и фотографа времени нет.

«Часто именно с помощью «Инстаграма» я узнаю, кого именно заснял. На меня, к примеру, подписано много орнитологов, и когда я выкладываю птицу, они обязательно приходят в комментарии, особенно если я ошибся с подписью. Но главный помощник в идентификации, конечно же, Интернет», — делится Юрий.

Комьюнити тех, кто снимает дикую природу, в России есть. В него входят десятки профессиональных фотографов. Но к таковым себя Лыков не причисляет:

«Я всё-таки любитель, у профессионалов уровень другой. Иногда смотришь их блоги и поражаешься: уехал на неделю на остров фоткать пеликанов. То есть человек оставил работу, семью и неделю один сидел на острове ради хорошего кадра!»

В Белгороде при этом людей, которые специализируются именно на фото дикой природы, нет. Безусловно, иногда профессиональные фотографы снимают косуль или цапель, но скорее мимоходом. Никто не готов сидеть часами на вышке или в болоте. Юрий — готов, и с каждым разом ставит новые цели, придумывает новые задачи.

«Зачем мне это? Ну не знаю, это одно из моих главных увлечений, я без этого уже не могу», — пожимает плечами парень.

Посмотреть фотографии животных можно здесь:



фото из личного архива Юрия Лыкова

Александра ТОКТАРЁВА

## ПУПОК РАЗВЯЖЕТСЯ?



фото: pixabay.com



**Отвечает**  
**Мargarita Подобед, врач Белгородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики:**

— На самом деле развязаться пупок не может. Под этим выражением имеется в виду образование грыжи: при ней пупок сильно выпячивается, поэтому в народе так и говорили — «пупок развязался». Чаще всего пупочная грыжа образуется из-за подъёма тяжестей. Существуют нормы, которые определяют, какой вес человек может поднять без риска для своего здоровья. Кстати, больше всего от этого страдают дети: норма подъёма тяжестей для ребёнка — 3 кг, но школьные рюкзаки зачастую весят намного больше.

Что делать, если грыжи всё-таки избежать не удалось? Есть хирургическое решение проблемы. Лучше, конечно, чтобы это была плановая операция, потому что в экстренном случае, если грыжа защемилась, там может начаться омертвление тканей. На плановой же операции грыжу ушьют, при необходимости, если грыжа слишком большая, наложат сетку.

Кроме того, есть консервативное решение — то есть простое наблюдение за тем, чтобы ситуация не усугубилась. Если грыжа есть, нужно хотя бы раз в полгода

показываться хирургу, чтобы он контролировал её состояние. Здесь всё зависит от соединительной ткани, которая в современных условиях у людей тоже сильно страдает — в том числе из-за того, что мы неправильно питаемся. Поэтому, чтобы пупок не «развязался», нужно обратить внимание на своё питание, есть больше натуральных продуктов и меньше фастфуда.

Важную роль играет и физическая активность: какая-то секция, спортзал, фитнес-клуб, причём не от случая к случаю, а регулярно. Но если пупок уже начал «развязываться», то, прежде чем начать заниматься физической активностью, нужно, чтобы специалист посмотрел, готова ли ваша соединительная ткань к упражнениям. Потому что в противном случае можно попасть на хирургический стол из-за защемления грыжи.

Так что основные рекомендации — не поднимать тяжести, правильно питаться и заниматься физической активностью. А за самим пупком, если он стандартный и открытый, как-то по-особенному ухаживать не нужно — достаточно ежедневных гигиенических процедур.



✎ Андрей Монид    📷 Валерия Алисова

# ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ

Как «ОнОнас» катался в электричке

В локдаун развлечь себя особо нечем. Особенно если ноябрь, и погода за окном не располагает к долгим прогулкам на свежем воздухе. Решение пришло в голову случайно: что насчёт путешествия в место, где никогда раньше не был? Да ещё и на поезде! Точнее, на электричке...

## ПУСТОТА

Субботним вечером мы с друзьями покупаем билеты на ближайший пригородный поезд и идём на перрон, где уже стоит наша электричка до Наумовки. Проходим мимо вагонов в поисках людей, с которыми можно поговорить, но весь поезд, на удивление, пуст, поэтому садимся в первый попавшийся вагон. Точнее, в четвёртый.

Честно говоря, я ожидал увидеть старые вагоны и коричневые деревянные скамейки. Но наша электричка была совсем не такая — мягкие синие сиденья, отопление и чистый новенький салон цвета моря. Транспорт уровня «комфорт», будто мы собрались ехать не в маленькое село, а в столицу.

Ожидая отправления, решаем почитать о конечной точке нашего путешествия. Согласно «Википедии» в Наумовке живёт всего 92 человека, находится она на самой окраине Белгородского района, недалеко от границы с Украиной.

Из громкоговорителя начинает вещать скрипящий голос, похожий на тот, что раздаётся из счётчика Гейгера в игре «Сталкер». Голос представляется и объявляет, куда мы поедим. По крайней мере, мне так кажется. Из всех слов у меня получается разобрать только «До отправления осталось 5 минут». Через эти самые 5 минут голос сообщает: «Осторожно, двери закрываются».

Как только поезд трогается, приходит проводница. Она равнодушно окидывает взглядом пустой вагон и останавливается на нашей четвёрке.

— Билеты есть? Если нет, можно приобрести их у меня. Но у меня они на 20 рублей дороже, чем в кассе.

Показываем билеты и выбираем самые удобные места — к счастью, выбор велик. Как настоящий путешественник, я взял с собой перекус. Нет, не курицу в фольге, а всего лишь орешки. Еда закончилась через 6 минут. Оставшийся от орешков фантик мотивирует на поиски туалета. Все знают, что лучшее (и опасное) развлечение в поезде — поход в туалет, особенно если до него далеко идти и приходится стоять в очереди. Но тут приключение не задаётся: туалет находится в двух вагонах от нас, а очереди взяться неоткуда.

## ПОПОЛНЕНИЕ

Электричка останавливается на станциях каждые 5–7 минут. В вагон заходят люди. Мы подходим к паре, сидящей в конце вагона, чтобы спросить, чем заняться в Наумовке. Дед в кожаной кепке с бровями-щётками и женщина с большими выразительными глазами в чёрной подводке смотрят видео на телефоне.

— Вы до Наумовки?



— Нет, до Октябрьского, — отвечает мужчина в кепке.

— А мы просто решили на электричке прокатиться, сели в первую попавшуюся, а она до Наумовки, и что там делать — не знаем.

— В Наумовке никто не живёт. Вы тогда не выходите, чтоб никто не заметил, и вас назад привезут. Только он обратно без остановок идёт, — говорит женщина, которой ради этого разговора пришлось поставить видео на паузу.



— Не, он вроде останавливается в Октябрьском, — успокаивает нас хриплым голосом её попутчик.

В другом конце вагона сидит девочка лет семи и вслух считает ряды. По её подсчётам, их 15.

Через 17 минут пути свет гаснет. Во всём вагоне горит только зелёная надпись: «Курение запрещено!». В темноте стук колёс слышится отчётливее. Мы молча наблюдаем, как под этот ритм качаются передние вагоны.

Тишину прерывает голос машиниста, который по громкой связи общается с кем-то: «Пробуй ещё сейчас. Почти запустилось». Время от времени он так же непонятно, как в начале пути, объявляет станции (хорошо, что нам не надо за этим следить). Девочка передразнивает машиниста: «Парам, парам», а в промежутках между станциями обсуждает с папой отличие радуги от заката.

Всё это время на телефоне женщины, сидевшей в конце вагона, громко играет музыка, заглушая звуки поезда.

## ОПАСЕНИЯ

В самом начале вагона у дверей садятся парень и две девушки. Напротив них над сиденьями висит карта маршрута.

— Вы куда едете?

— Мы до Октябрьского.

— А мы вот в Наумовку. Подскажите, что делать в Наумовке?

— Да ничего. Бухать. Но вы оттуда не уедете, — с улыбкой заявляет парень.

— Почему?

— Они пассажиров в Наумовке не берут. Лучше в Октябрьском выйдите — там больше развлечений: и пивнух побольше, и магазины рядом.

Мы начинаем размышлять, что делать. Может и правда выйти в Октябрьском, дойти до Майского и вернуться домой на автобусе? Ну нет, мы решили доехать до конечной и будем держаться этого плана до конца!

Мимо проходит уже знакомая нам проводница.

— А мы вообще из Наумовки вернёмся?

— Конечно, со мной.

— Нам сказали, что вы там людей не берёте.

— Ну у вас же билеты в обе стороны. Не переживайте, в 19:00 вернёмся в Белгород.

Видимо, предыдущие собеседники нас обманули.

## ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Расслабляемся. В ожидании своей остановки начинаем есть конфеты и предлагаем одну из них парню, который ехал с нами от самого города. Он отказывается. Наш разговор не клеится. Через несколько минут парень снимает наушники и готовится к выходу. Смотрю на время — мы в пути уже 43 минуты. Значит, приехали.



Поезд останавливается на вокзальчике в Наумовке. Стоянка — 47 минут. Мы выходим, поставив перед собой цель сходить в магазин. Вдалеке тёмной туманной улицы горит свет — наверняка это то, что нужно. Улица узкая — с одной стороны железная дорога, с другой — дома. Освещение редкое, хотя уже темно, и мы мчим на свет, как мотыльки. И... не ошиблись. Свет действительно исходит от фонаря на фасаде магазина «Продукты».

— А есть «Краковская»? — спрашиваем, разглядывая десятки котелок колбасы (отличный выбор для села из 92 человек).

— Уже нет. Хотя подождите... Вот, последняя осталась, — продавщица, чуть покопавшись, извлекает колечко «Краковской».

Пока мы расплачиваемся, входит мужчина в тёплом рыболовном комбинезоне и просит у продавщицы проверить его долги. Та извлекает из-под прилавка тетрадь в клетку — неужели так ещё бывает? На улице стоит его заведённая «Лада», из которой громко звучат песни группы «Ленинград». На обратном пути к электричке нам встречается мужчина на велосипеде в таком же комбинезоне — это местная форма такая, что ли?

Наумовские развлечения, видимо, кончились, и мы возвращаемся на перрон. Наша электричка мирно стоит с открытыми дверями. Мы заходим в неё и ждём отправления около 20 минут, а когда, наконец, трогается — принимаемся за «Краковскую». Обрато мы возвращаемся в совершенно пустом вагоне. В полной тишине работают наши челюсти под ритм качающихся вагонов. 17 минут, три станции, и колбаса освоена.

Воспользовавшись внезапным уединением, мы концентрируемся на фотографиях. Девушки отмечают, что пустая вечерняя электричка, на удивление, оказалась прекрасным местом для фотосессий.

## ТИШИНА

Ближе к Белгороду редкие пассажиры всё же разбавляют пустоту вагона, входя на непонятно произносимых станциях. Периодически появляются проводница и охранник, они подходят к новым пассажирам, а на нас не обращают внимания. Даже обратного билета не спрашивают. Мы здесь давно и уже стали своими.

Свет гаснет в Грязном — опять на несколько минут. До прибытия остаётся минут 10. Машинист начинает объявлять станции всё грубее — устал, что ли, к концу дня. Вскоре раздаётся: «Станция «Белгород». Конечная».

За окном женский голос из колонок объявляет: «На платформу 3 прибыл пригородный поезд из Наумовки». Двери открываются, и мы ступаем на влажный от вечернего воздуха перрон. ◦



## БЮДЖЕТ ПУТЕШЕСТВИЯ:

БИЛЕТ В ОБЕ СТОРОНЫ — 154 Р. НА ЧЕЛОВЕКА.

ПАКЕТ ОРЕШКОВ — 34 Р.

КОЛЬЦО «КРАКОВСКОЙ» — 360 Р.

КОНФЕТЫ — 70 Р.

ДРУЗЬЯ — БЕСЦЕННЫ.

✎ Наталья КОЗЛОВА ✎ Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

# СКОЛЬКО МАСОК В СУТКАХ?

От 8 до 12

Одноразовые маски делают из нетканого материала. Их нельзя чем-нибудь обработать, пропарить и носить снова. Проще говоря, надел–снял–выбросил. Многоцветные маски — это те, что пошиты из ткани. Их надо стирать с мылом и потом пропаривать или проглаживать. Но любую маску, по правилам, можно носить 2–3 часа. После — выбросить или отложить, чтобы постирать. Рассчитали за тебя количество сизов, которыми стоит запастись, если ты...

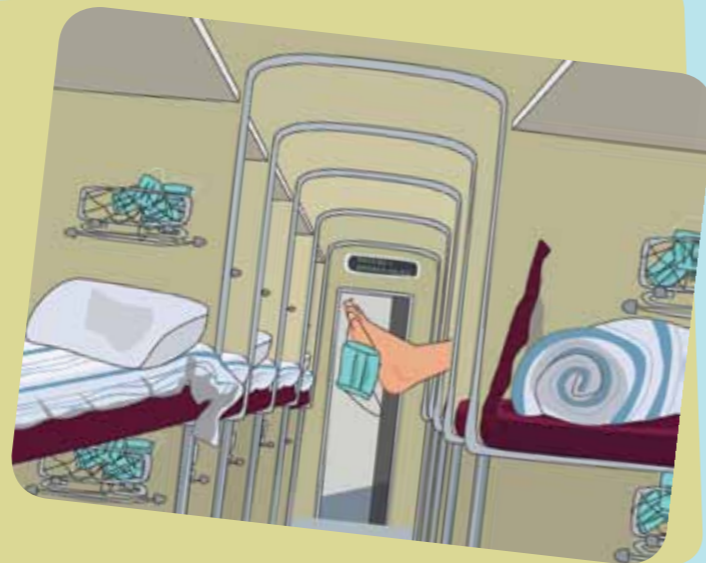


## ...СОБРАЛСЯ ДОЕХАТЬ ИЗ БЕЛГОРОДА В РОВЕНЬКИ

Если верить сайту по продаже билетов, автобус идёт 5 часов и 5 минут. Если своим ощущениям — целую вечность. Поэтому стоит брать маски с запасом — минимум 2 штуки.

## ...ОТПРАВИЛСЯ ДО КОНЕЧНОЙ ОСТАНОВКИ ПОЕЗДА 124В

Наверняка у тебя есть какая-нибудь тётя Наташа, которая считает верхом расточительства использовать одноразовые маски меньше, чем неделю. А что: прогладил, микробчики разбежались. Так вот, она будет шокирована, когда узнает, что микробы останутся на месте, а пассажиру поезда 124В на всю дорогу понадобится минимум 23 маски. Поезд Белгород — Новосибирск идёт 2 дня, 20 часов и 24 минуты.



## ...ВЫБИРАЕШЬ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Учёные подсчитали, что в среднем россиянин проводит в очередях год и месяц своей жизни. Сколько именно жизни он тратит конкретно на покупку новогодних подарков, пока неизвестно. Ясно одно — если пойти за ними живьём, понадобится много масок. Но лучше заказать всё онлайн. Во-первых, пандемия, во-вторых, как-никак XXI век на дворе. Хватит уже мешать бабушкам в очередях. Кстати, мешок масок и антисептиков — всё ещё неплохой подарок.



## ...ЖИВЁШЬ ЖИЗНЬЮ ТИПИЧНОГО ОФИСНОГО РАБОТНИКА

Твой рабочий день длится 8 часов. Обед занимает 1 час + дорога на работу и обратно в автобусе, пусть тоже будет час. Итого 10 часов = примерно 5 масок. Специалисты подсчитали, что одному среднестатистическому человеку, который выходит из дома по будним дням на работу, а по выходным, например, в магазин и, может, в кино, в месяц понадобится 131 маска.

## ...ПОШЁЛ В КИНО

Обычно фильм идёт 90–120 минут. На него как раз хватит одной маски. Но если фильм трогательный, а ты человек впечатлительный, бери сизы с запасом. Слезы, сопли, кашель — враги маски. Как только маска станет влажной — её надо поменять на сухую и чистую. Сидеть в такой нельзя, это навредит здоровью.



## ...ОТПРАВИЛСЯ В ЛЕС ПО ГРИБЫ

Роспотребнадзор и Всемирная организация здравоохранения говорят, что маска нужна в местах массового скопления людей: магазинах, автобусах, очереди к терапевту и т.д. Без маски нельзя идти в закрытое помещение. А вот на свежем воздухе, да ещё и в лесу, где вероятность встретить ёжика куда выше, чем примата, маска не нужна. Так что дыши свежим воздухом, это полезно. И удачи с поиском грибов!



Александра ТОКТАРЁВА

# ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Собрали факты, которые ты ещё вспомнишь

Шерлок Холмс сравнивал память человека с чердаком, который не стоит забивать ненужной информацией, иначе потом не удастся запомнить что-то по-настоящему важное. А действительно ли память может закончиться, как её тренировать и можно ли самому решать, что запомнить, а что лучше сразу забыть как страшный сон? Об этом нам рассказала кандидат психологических наук, доцент НИУ БелГУ нейропсихолог Юлия Ковтун.

## ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ?

В самом общем виде память — способность сохранять и воспроизводить в сознании информацию об окружающем мире. Это сложный психический процесс, который включает в себя несколько механизмов. Например, когда человек видит что-то в первый раз, он это запечатлевает и сохраняет. И когда позже встречается этот предмет снова, уже узнаёт. А впоследствии может воссоздать в своём сознании его образ. Это уже воспроизведение. Ещё один из процессов памяти — забывание. Благодаря тому, что мы способны накапливать полученный опыт и знания, происходит наше психическое развитие.

## КАК РАБОТАЮТ МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ?

Учёные связывают разные виды памяти с разными структурами головного мозга. Например, память о нашем личном опыте — так называемая автобиографическая память — зависит от части мозга, которая называется гиппокамп. Эмоциональная память связана с лимбической системой. Когда мы много раз что-то повторяем, у нас вырабатываются различные навыки — и это тоже разновидность памяти. Эта система, в свою очередь, обеспечивается другими структурами — базальными ганглиями и мозжечком. Рабочая память, которая помогает поддерживать цель в процессе её достижения, осуществляется благодаря включению лобных долей головного мозга. И так далее. Но это всё очень упрощённо. В общем же головной мозг работает как единое целое, и все эти процессы взаимосвязаны.

## КАК ПОНЯТЬ, ХОРОШАЯ У ТЕБЯ ПАМЯТЬ ИЛИ ПЛОХАЯ?

В медицине и психологии есть специальные методики, которые позволяют оценить состояние памяти. Но при этом сама по себе способность много и надолго что-то запоминать ничего не даёт без связи с другими психическими процессами — например, мышлением и мотивацией. Материал нужно не просто хранить и воспроизводить: им нужно уметь пользоваться. Не имеет смысла механически заучивать что-то. Нужно тренировать мозг. Как это делать? Читайте сложную литературу, слушайте сложную музыку, играйте в интеллектуальные игры, изучайте языки.

Обучение изменяет мозг человека. Растёт эффективность белого и серого вещества: увеличивается число отростков у нервных клеток, нервные волокна покрываются специальной оболочкой. Улучшается качество нейронной сети. И тренированный мозг будет обладать гораздо большим потенциалом по сравнению с тем, который рутинно поглощает «пережёванную» информацию из социальных сетей.

## В ЧЁМ РАЗНИЦА МЕЖДУ КРАТКОВРЕМЕННОЙ И ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТЮ?

Память делится на две фазы. В первой мы помним много всего, но недолго, а во второй сохраняется небольшое количество информации, зато на продолжительное время.

Многочисленные исследования на молекулярном уровне показали, что во время обучения в нервных клетках происходят изменения. Наиболее интенсивные — в первые пару часов после обучения. Затем

память становится стабильной, и информация может храниться долго.

И если в первый период, когда человек помнит много и недолго, предъявлять ему новую информацию, то она разрушит следы памяти предыдущей. Это называется интерференция. Поэтому при заучивании какого-то материала это стоит учитывать и давать себе время. Иначе то, что не успело улечься, не сохранится в памяти надолго.



## А МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК САМ КАК-ТО РЕГУЛИРОВАТЬ, ЧТО ЕМУ ЗАПОМИНАТЬ, А ЧТО НЕТ?

Память — это процессы, а не библиотека и не архив. Мы не можем сами выбирать, что нам запомнить, а что забыть, если только не специально что-то многократно повторяем и заучиваем. В остальном мозг запоминает то, что сам «хочет».

Однако есть некоторые общие закономерности, которые описал в экспериментах немецкий психолог Герман Эббингауз. Например, события простые, но сильно впечатлившие человека, запоминаются ему сразу и надолго. А события неинтересные могут происходить с человеком многократно и всё равно не оставаться в памяти.

## МНЕМОНИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТАЮТ?

Мнемотехники основаны на законах памяти и действительно могут помочь в запоминании материала. Например, существует так называемый «эффект края». Его суть заключается в том, что при изучении большого объёма информации лучше всего запоминается то, что было в начале и конце. Так что можно пользоваться этой закономерностью и к изучению самых важных вопросов приступать в начале занятия и ими же заканчивать.

Многими приёмами мы и так пользуемся, не называя их специальными техниками. Например, часто люди структурируют информацию в каких-либо схемах или проводят ассоциации между человеком, чьё имя нужно запомнить, и известной личностью. Кто-то лучше воспринимает информацию на слух, кто-то переписывает, кто-то рисует схемы и раскрашивает их разными цветами. Не нужно искать универсальную технику запоминания. Важно найти то, что будет помогать именно вам.

## ЧТО ЕЩЁ НУЖНО УЧИТЫВАТЬ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЧТО-ТО ЗАПОМИНАТЬ?

Очень важную роль здесь играет мотивация, когда человек точно понимает, для чего ему нужно помнить тот или иной материал. В таком случае запускается совершенно другой процесс и с точки зрения психологических механизмов, и с точки зрения мозговых основ памяти. И именно та информация, которая для человека важна, реально включена в его жизнь, приближает его к какой-то значимой цели, запомнится наиболее крепко и надёжно.

Другой момент: систематизация материала происходит во сне. Чтобы информация сохранилась надолго, она должна переместиться в кору головного мозга. А это происходит тогда, когда человек спит. Поэтому, например, готовиться к экзамену ночью перед ним неэффективно. Вы вспомните всё это только на следующий день, когда выспитесь. Так что лучше вечером ложиться спать и давать мозгу делать свою работу.



Фото из личного архива Алины Ивановой

Один из вариантов сценических образов

Андрей МОНИД    Юлия АЛИСОВА

## ТАНЦУЙ, БУДТО НИКТО НЕ ВИДИТ

Как проходит подготовка к танцевальным баттлам

В ноябре в Белгороде планировался фестиваль KiYOMI, а в рамках него — баттл среди групп, которые танцуют кей-поп. Фестиваль, как и множество других мероприятий, пал жертвой пандемии и был перенесён. Но пока о переносе ничего не было известно, мы запросились на генеральную репетицию к одной из белгородских команд — Just Relax.

### РАЗОГРЕВ ПОД НАПЕВ

KiYOMI — большой фестиваль корейской культуры — должен был пройти в Белгороде в седьмой раз. Обычно в его программу входят танцы, песни, косплей, рисование артов, конкурсы. На фест съезжается больше сотни танцевальных коллективов со всей страны. Участвуют и наши — в том числе белгородский Just Relax.

Тренировка, на которую меня любезно пригласили, проходит поздно — в 19:30 в пятницу. Но команда собралась полностью — пять девушек уже разминаются, обсуждая, кто и как добрался до зала. Сегодня будет генеральная репетиция перед записью видеовизитки для фестиваля. Я знакомлюсь с лидером коллектива Алиной Ивановой.

«Большинство из нас занимаются кей-поп танцами довольно давно — больше 5 лет, — рассказывает она. — Я начала интересоваться этим из-за подруги, которая позвала меня поучаствовать в записи кавера. Тогда я узнала про кей-поп. Со временем у нас сложилась кавер-команда, в этом составе мы танцуем уже 3 года».

В начале тренировки — повторение движений. Алина напевает песню, под которую Just Relax в этот раз будет выступать, и координирует действия всей команды.

«Вчера увидела, что они руки недостаточно высоко поднимают», — говорит мне Алина, потом выходит перед коллективом и показывает, как правильно.



Алина Иванова уже 5 лет увлечена кей-поп культурой



В танцах кей-поп нужно срисовать танец с оригинала, при этом привнеся что-то новое

Суть танцевального баттла — повторить известный или не очень известный танец корейской группы, поэтому выступление и называется cover dance. На вопрос о том, насколько важно полностью соответствовать оригинальному видео, Алина поясняет:

«Тут нужен баланс, надо быть и похожим, и одновременно передать изюминку своей команды. В любом случае, решать зрителю. Если ему нравится — то вы всё делаете правильно».

Когда все вспомнили свои движения — время прогнать танец под музыку. Все встают на стартовые позиции. Алина включает энергичную композицию со словами на корейско-английском языке — это и есть кей-поп. Танец длится около трёх минут, девушки действуют чётко и слаженно.

«Ладно, первая часть выглядит неплохо, а вот остальные намного хуже. Очень много косяков в плане рисунков. Мы недопрыгиваем и перепрыгиваем. Движения не совпадают — кто-то только начинает, а кто-то уже

КЕЙ-ПОП (K-POP) — МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОП-ИНДУСТРИЯ РОДОМ ИЗ ЮЖНОЙ КОРЕИ. ЭТА МУЗЫКА ВОБРАЛА В СЕБЯ ЭЛЕМЕНТЫ ЗАПАДНОГО ЭЛЕКТРОПОПА, ХИП-ХОПА, ТАНЦЕВАЛЬНОЙ МУЗЫКИ, СОВРЕМЕННОГО РИТМ-Н-БЛЮЗА И МНОГИХ ДРУГИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ. ОДНАКО K-POP ДАВНО ШАГНУЛ ЗА РАМКИ МУЗЫКИ, ПРЕВРАТИВШИСЬ В СУБКУЛЬТУРУ С МИЛЛИОНАМИ ПОКЛОННИКОВ ВО ВСЁМ МИРЕ.

заканчивает. Надо работать ещё», — резюмирует Алина, и вновь начинает чеканить композицию как считалку — так ритм чувствуется отчётливее.

### С ОПЫТОМ И БЕЗ

Поработав некоторое время, девушки включают оригинальное видео на «Ютубе», чтобы сверить движения.

Сегодня участницы коллектива репетируют в удобной для себя одежде, а завтра им при-

дётся повторить это в сценической. В кей-попе, как правило, нет единого образа — у каждого участника коллектива свой наряд, важна лишь гармония. Чаще всего костюмы участницы Just Relax собирают по разным магазинам, но в последнее время к конкурсам они стали специально отшивать их в ателье. Алина рассказывает, что в костюмах повторить танец сложнее, потому что они, как правило, открытые, и трудно исполнять прыжки и падения на колени, к тому же они узкие, и движения становятся скованнее.



Здесь сочетаются разные стили танца — от диско до хип-хопа



Важно всё, вплоть до выражения лица



Just Relax регулярно участвует в кавер-баттлах



«До того как увлечься кей-попом, три девушки из нашей команды занимались классическим танцем и одна — народным. В целом, этот опыт им помог, но девочки, которые ничем не занимались, быстро догоняют остальных. Всё зависит от конечной цели: если это для души, то наличие опыта не столь важно, главное — желание. Но если хочется участвовать в конкурсах, базовый танцевальный опыт будет плюсом».

Тренировка длится уже 40 минут, всё это время девушки без остановок повторяют танец и, кажется, совсем не устают.

«Во время этого элемента чувствую себя диснеевской принцессой», — говорит одна из участниц, выполняя плавные движения руками.

Вообще в этом танце есть всё: и энергичные моменты, где включается всё тело, и перестроения, которые Алина называет рисунками, и медленные и плавные движения одними только руками, которые должны гипнотизировать зрителя.

«В номерах, которые мы ставим, могут быть все направления танца разом. Но есть одна общая черта и особенность — это отыгрыш. Нужно не просто станцевать, но и вжиться в образ того, кого вы танцуете, научиться передавать манеры, мимику и энергию человека. Это самое сложное, интересное и отличительное, что есть в кей-поп каверах».

Соответствие выбранным образам на баттлах будет оцениваться наряду со всем остальным: техникой танца, подбором музыки, внешним видом участниц.

## И ВСЁ-ТАКИ ВМЕСТЕ

«Так, а эта часть должна быть кривая, она так лучше смотрится, — Алина снова отрывается от нашего общения и показывает девушкам видеоориентир, — ещё один важный момент — второй куплет. Завтра будем вспоминать по кускам остальное».



Тут узнаю, что это всего лишь шестая тренировка девушек под эту песню, а со стороны кажется, что на отработку движений ушло много месяцев. Алина только улыбается — опыт.

Чтобы увидеть ошибки со стороны, девушки снимают финальный прогон на телефон, который ставят на пол напротив. Только во время этого повторения становится заметна их усталость. После они отсматривают то, что получилось, и едва заметно вздыхают — явно не очень довольны собой.

«Танец надо будет ещё почистить. Готовьтесь, будет много работы, завтра снимаем видеовизитку к конкурсу. И помните, в видео главное не качество танца, а красивое лицо», — заключает Алина по завершении тренировки.

Заниматься в пятницу вечером, после работы, сложно. Но для девушек это — удовольствие, поэтому они придут сюда и завтра, в выходной, чтобы записать крутое представление своей группы и покорить очередной баттл.

«Я работаю химиком на предприятии, двое в коллективе — мои коллеги. Ещё у нас есть работница «Макдоналдса», учитель литературы, будущий архитектор... Мы очень разные, у каждой своя жизнь, но главное, что нас объединяет, — увлечённость корейской культурой и желание танцевать», — подытоживает нашу встречу Алина. ◦

Леснид ТИТАРЕНКО

## ИТАК, ВОТ ЧТО НАШ ЛОСЬ...

В Белгородской области немало уважаемых тварей. Но лось, конечно, стоит особняком, хотя по иронии судьбы у него-то нигде особняк не стоит. Зато есть титул самого большого дикого животного региона. Лосей в Белгородской области не так много — около сотни. Но будем оптимистами. Учитывая, что средний вес особи 300 кг, получается, что у нас обитает 30 тонн лосей! Неплохо.

Если по вашему двору рыскает и что-то высматривает посторонний лось, то, скорее всего, он ищет соль. И его можно понять и простить. Видишь ли, лось настолько суровый, что его желудочный сок состоит из соляной кислоты. Твой, кстати, тоже. Но если ты пополняешь необходимые для его формирования запасы хлористого натрия, когда солишь еду, то лосю сложнее. В его меню — трава, зелёные листья, побеги деревьев, ветви кустарников, лесные грибы и ягоды. В таком рационе соли даже меньше, чем в Белгородском море. А ведь содержащиеся в соли минералы помогают расти рогам. В итоге на вопрос «В чём соль?» — лось уверенно ищет солончаки — участки земли с высоким содержанием соли либо соль, оставленную для него людьми, и даже лижет посыпанные солью зимние дороги.

Многим молодым людям стоит поучиться ухаживаниям у величественного и мудрого лоса. Заигрывая, лесной романтик вытаптывает яму и заполняет мочой. Если самка не против близости, то она ложится в эту яму и барахтается в урине поклонника, чтобы тот был уверен — всё взаимно.

Лось — это панк среди парнокопытных. И дело не только в особенностях флирта. Он до того фанатично предан ценностям свободы, что даже его глаза вращаются независимо друг от друга. А ещё лось видит происходящее за спиной, не поворачивая головы. Поэтому, заметив некрасивого грибника, просто отвернуться у него не выйдет. И горе тому некрасивому грибнику, который посмотрит лосю в глаза. Лось воспринимает такой жест как покушение на его территорию. А своими грибами и лосихой он делиться не намерен.



Я всё вижу!

Лось — очень неудобный соперник для борцов, ведь его уши тоже могут вращаться во всех направлениях. Но такая опция предусмотрена не для спортивных побед, а для коммуникативных. Устройство его локаторов позволяет обкашлять насущное с рогатым собратом на расстоянии до 3 км.

Самец лоса тратит на выращивание рогов столько же энергии, сколько самка на беременность. Только беременная лосиха может понять, сколько трудностей придется вытерпеть лосю, отращающему рога! Но растит он их не только для того, чтобы упрекать лосиху на сносях в безделье. Прежде всего эти рога их и свели. Благодаря им лоселось одолел в брачных спаррингах других претендентов на копыто лосихи.

Как известно, три самых частых вопроса ко Вселенной — где зарядка, когда уже приедет курьер и почему у лоса нет передних верхних зубов? Пришло время узнать ответ на самый важный. Во-первых, отщипывать траву гораздо удобнее, чем откусывать, плюс через свободное от резцов пространство лось засасывает небольшие водяные растения.

Вы не спрашивали, а мы расскажем: лоскут кожи с шерстью, свисающий с шеи лоса, называется серьга и, по мнению учёных, выполняет точно такую же функцию, как любая другая мужская серьга — чтобы было. Правда, есть гипотеза, что этот отросток помогает активнее разносить лосиный дух, когда самец метит территорию. ◦

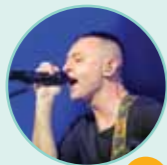
## КОНЦЕРТ

## ЗВЕРИ

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

КОГДА: 26 ноября в 19:00

ЦЕНА: от 2000 рублей



12+

Легендарную группу «Звери» знают во всех районах, кварталах и жилых массивах нашей страны. Их песни поют под гитару и напевают в душе люди всех возрастов. Своими простыми текстами и энергией они покоряют российских слушателей больше двадцати лет. В этот раз они выступят в Белгороде с программой «У тебя в голове» в рамках гастрольного тура. На концерте Рома Зверь и команда обещают сыграть как новые релизы, так и старые хиты. Короче, понравится и тебе, и маме!

Подробности: +7 (4722) 37-54-54, <https://tickets.zve.ru/belgorod/>

## ЮМОР

## ПОЛУФИНАЛ ОФИЦИАЛЬНОЙ ЛИГИ МС КВН «ТРЕМПЕЛЬ»

ГДЕ: СДК БГТУ

им. В.Г.Шухова (Белгород, ул. Костюкова, 46)

КОГДА: 22 ноября в 19:00

ЦЕНА: от 200 до 300 рублей



16+

В полуфинале встретятся команды, которые прошли отбор и первую стадию плей-офф – четвертьфинал. За право выхода в финал сразятся сборные белгородских вузов, а также команды из Ракитного, Прохоровки, Старого Оскола, Губкина и Грайворона.

Подробности: <https://www.instagram.com/trempelkvn/>

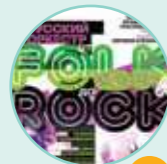
## ГАСТРОЛИ

## РУССКИЙ ОРКЕСТР ОТ FOLKA DO ROCKA

ГДЕ: Центр молодёжных инициатив (Старый Оскол, ул. Ленина, 20)

КОГДА: 13 декабря в 18:30

ЦЕНА: 300 рублей



6+

Белгородский академический русский оркестр – один из самых крутых и известных коллективов Белгородской филармонии. Ар-

тисты под руководством Евгения Алешникова исполняют музыку разных стилей от обработки русских народных песен до музыкальной классики, от академических сочинений до эстрадно-джазовых композиций. В их портфолио множество классных проектов, вплоть до совместного концерта с Noize MC в «Крокус Сити Холл». Со своей новой программой они проедут по разным районам Белгородской области (смотри афишу в своём районе). И приятный бонус – билет на концерт можно купить по «Пушкинской карте».

Подробности: <https://belfilarm.ru>

## СПЕКТАКЛЬ

## «МАСТЕР И МАРГАРИТА»

ГДЕ: ДК «Энергомаш»

(Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 78б)

КОГДА: 13 декабря в 19:00

ЦЕНА: от 1000 до 1800 рублей



16+

«Мастер и Маргарита» – один из самых известных российских романов, а его показ на сцене – всегда огромный труд для актёра и режиссёров, как минимум потому, что его ставили ранее сотни раз, и новая постановка – это вызов. Но Валерий Белякович успешно справился: спектакль имеет огромный успех в России и странах ближнего зарубежья. Кстати, режиссёр этот хорошо знаком белгородскому зрителю: он поставил несколько прекрасных спектаклей на сцене БГАДТ им. Щепкина. В этот раз булгаковский роман сыграют москвичи. Посмотреть на перемещение в пространстве и времени, а также услышать вживую уже ставшие крылатыми фразы – что может быть лучше в понедельник вечером?

Подробности: +7 (4722) 37-54-54

## ФЕСТИВАЛЬ

## ЭКО-ФЕСТ

ГДЕ: Центр «Октябрь»

(Белгород, ул. Николая Островского, 20)

КОГДА: 20 ноября

ЦЕНА: бесплатно



6+

Классное мероприятие для тех, кто неравнодушен к миру. Здесь обещают показ «Умеренное и осознанное потребление» от Тины Хачатурян, где будет представлена коллекция зима 2021/22 из секонд-хендов, мастер-классы об осознанном потреблении и правильном питании. Ещё в программе – выставка художников из Черноземья «Зелёный день X. ON/OFF», где зритель может стать соавтором, воспользовавшись двумя режимами: ON – действие, а OFF – бездействие. Таким образом авторы выставки предлагают зрителю поразмышлять о себе и окружающей среде.

Подробности: <https://vk.com/october34>

## ВСТРЕЧА

## ПОЭТЕЙШЕН: АННА АХМАТОВА

ГДЕ: медиа-бар

«Смирись» (Белгород, пр. Славы 125б)

КОГДА: 21 ноября в 19:00



16+

Поэтейшен – новый формат встреч для любителей литературы. Это вечера, посвящённые поэтам разных лет – от Серебряного века до современников, от декаданса до постмодерна. Стихи со сцены, разговоры о литературе, неформальное общение. В этот раз вечер посвятят творчеству Анны Ахматовой. Кстати, стихи можно не только послушать, но и почитать со сцены (если очень хочется).

Подробности: [https://vk.com/poeteysheh\\_ahmatova](https://vk.com/poeteysheh_ahmatova)

## ВЫСТАВКА

## НАТЮРМОРТ В ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОМ ИСКУССТВЕ

ГДЕ: Белгородский

художественный музей (Белгород, ул. Победы, 77)

КОГДА: с 19 ноября

ЦЕНА: от 50 рублей



6+

Выставка из собрания ГМИИ имени А.С. Пушкина – отличный повод приобщиться к искусству и сходить в художественный музей. В Белгороде выставят 40 натюрмортов художников из Голландии, Фландрии, Италии, Франции и Германии. А заодно можно и на постоянную экспозицию заглянуть!

Подробности: <https://vk.com/belghm>, +7 (4722) 58-96-67

## ОБРАЗОВАНИЕ

## ФЕСТИВАЛЬ ИДЕЙ И ТЕХНОЛОГИЙ КРУЖКОВОГО ДВИЖЕНИЯ НТИ

ГДЕ: online

КОГДА: 11–12 декабря

ЦЕНА: бесплатно

Участники проекта – творцы, технологические энтузиасты, изобретатели и просто мечтатели, которые обладают нестандартным взглядом на привычные вещи. Вас ждут online мастер-классы, лекции интересных людей, которые расскажут о техническом творчестве, мейкерстве и создании собственных проектов. Вся информация о регистрации будет постепенно появляться в группе фестиваля идей и технологий.

Подробности: <https://vk.com/rukami31>



6+

# Как проходит вакцинация от COVID-19



## Перед прививкой

- Осмотр врача с измерением температуры
- Сбор сведений о контактах с инфицированными
- Измерение уровня кислорода в крови и осмотр зева
- Информирование о возможных реакциях и заполнение информированного добровольного согласия



Для вакцинации используется «Спутник V» («Гам Ковид Вак»), «ЭпиВакКорона» и «Ковивак»

1

## этап вакцинации

Введение компонента I внутримышечно



2

## этап вакцинации

Введение компонента II внутримышечно через 21 день после первой прививки



После прививки продолжайте носить маски. Это особенно важно в течение 42 дней после первой инъекции, пока формируется иммунитет

## После прививки в течение 3 дней рекомендуется



Не посещать сауну/баню



Избегать чрезмерных физических нагрузок



Не принимать алкоголь



При повышении температуры можно принять нестероидные противовоспалительные препараты



При покраснении, отечности, болезненности места вакцинации можно принять антигистаминные средства

## Запишитесь на вакцинацию через Госуслуги

<https://www.gosuslugi.ru/landing/vaccination>

# ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

