

Газета ярославских старшеклассников

№2

# В курсе

Ярославский городской Центр внешкольной работы

ОКТЯБРЬ  
2015

В номере:

Про Курск

Про «Шинник»

Про планетарий

Про сильных  
женщин

Про кино

Про увлечения

Про моду





2

## Путешествие

## Курск: по местам боевой славы



Автор — Дмитриева Алёна

Волонтёрские отряд 25-й школы завоевал второе место в 10-м областном фестивале волонтёрских отрядов «Дорога Добрых дел» и получил в награду поездку по местам военных лет. 24 сентября мы отправились в Курск.

Курск славится своими невероятными просторами. По экскурсионному маршруту памятных мест оказалось так много, что подробно познакомиться со всеми не было возможности. Какие-то памятники пришлось оставить на потом, особенно те, к которым надо было свернуть, например, памятник героям-сапёрам или монумент Ангел мира.

Но по прямому пути старались сделать побольше остановок, чтобы лучше рассмотреть танк или постоять у братской могилы. На дорогу ушло где-то полтора часа, и мы уже в пансионатах.

Экскурсия началась с посещения Мемориального комплекса. Тридцать четыре Героя Советского Союза получили это звание во время боёв на Курской дуге. Для продолжения экскурсии нас пригласили в историко-мемориальный музей Курской битвы. Основная часть его экспозиции посвящена Понаровской оборонительной операции с 5 по 11 июля 1943 года. Увидели мы в музее фотографии и награды героев, военные формы советской и немецкой армий, предметы солдатского быта, оружие. На территории музея есть настоящий окоп и воссозданный блиндаж.

Мы побывали на новом монументе, выполненном в форме противотанковой мины, — трёхуровневой смотровой площадке. С высоты 17 м взору на сотню километров открывается невероятная красота русской земли. Летом 1943 года здесь шли жестокие бои переломного сражения Великой отечественной и Второй мировой войны. Тепловские высоты навсегда остались для врага неприступными.

Курский край с его соловьевинским трелями — часть славной истории русского народа. И я рада, что смогла там побывать. ВК

Алёна, ученица 9 класса: «Нам посчастливилось побывать в Государственном военно-историческом музее-заповеднике «Прохоровское поле», увидеть сохранившиеся со времён войны образцы оружия, личные вещи, уникальные документы, а в южной части Мемориала — блиндаж, окопы, ходы сообщения. В музее нам также представилась возможность не только узнать больше о историческом сражении на Курской дуге, но и об истории Белгородской области с древнейших времён».



Максим, ученик 9 класса: «Мы стояли там, где сражались наши деды и прадеды, там, где 70 лет назад гремели залпы орудий. Мы прошли по красиво оформленным ратным полям, побывали на самом



Вера, ученица 8 класса: «Весьма впечатлился историко-мемориальный музей Курской битвы — очень памятное место. Впечатляют все уникальные документы, фотографии, вещи, оружие, представленные в экспозициях. Везде в музее можно увидеть карты, на которых можно проследить, как проходили военные события в тот или иной период времени».



# Не сидим Только «Шинник»! Только победа!

**Автор — Каратаева Дарья**

25 октября, несмотря на дождливую погоду, состоялся футбольный матч «Шинник» & «Волга».

Команда Ярославля противостояла гостям из Нижнего Новгорода. Наблюдать за игрой вживую безусловно интересней, чем сидя у экранов телевизоров, но и в этом были свои минусы. Во-первых, из-за мороси было неприятно находиться под открытым небом в столь холодную погоду. Во-вторых, все зрители, которые не имели пакетов, либо газет или же билетов в «VIP» ложу, были вынуждены стоять возле своих мест, так как сиденья были покрыты слоем пыли. Конечно, никто и не думал уходить с игры, потому что спортсмены находились в более некомфортных условиях.

Наш любимый «Шинник» одержал победу со счетом 2:1 благодаря стойкому характеру, наставническим словам тренера, мотивациям и, конечно же, болельщикам, которые, не жалея голоса, на протяжении всего матча не переставали кричать и петь различные поддерживающие песни.

Игра была омрачена не только погодой, но и печальными известиями из Нижнего Новгорода: один из автобусов с болельщиками «Волги» по пути на игру попал в аварию. Двое погибли, девять человек попали в больницу. Но тренеры заявили, что это никак не могло повлиять на результат, поскольку обе команды были заряжены на игру.

- Пока наше знамя — характер. К характеру можно приклеить все, и тогда даже качество игры поднимется. Если нет характера, ничего не

приклейшь, и никакое мастерство в этом случае не спасёт, — сказал главный тренер команды Побегалов Александр Михайлович на послематчевой встрече с журналистами. **ВК**



На стадионе «Шинник»

## Есть ли жизнь на Марсе

**Автор — Закир Кожевин**

22 октября в ярославском планетарии в рамках 15-го всероссийского фестиваля науки проходила лекция «Поиск внеземного разума».

Лекцию вёл Перов Николай Иванович, кандидат физико-математических наук, доцент Ярославского государственного педагогического университета имени Константина Дмитриевича Ушинского. Лекция проходила в огромном зале: студенты, школьники,

простые горожане занимали кресла, всем было интересно послушать и узнать что-то новое для себя.

Проектор создавал перед людьми планеты, вселенные и целые галактики. Сначала нам показали происхождение нашей планеты, было отчётливо видно, как множество метеоритов падают на землю, образуя в ней нужные молекулы для жизни, которая зародится через много миллионов лет. Дальше появились первые молекулы, примитивные моллюски, рыбы и так далее.

Конечно, лектор говорил о проблеме чрезмерного потребления энергии и ресурсов Земли, что грозит огромным риском истощения для планеты, поэтому учёные разрабатывают планы о переселении землян на другую на планету. Также мы узнали, что наша планета сможет через много лет потреблять

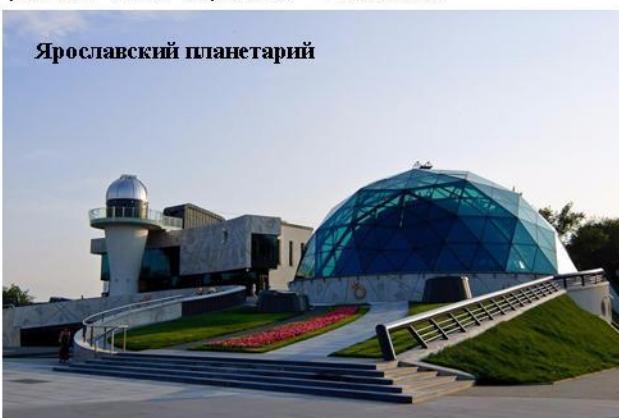
энергию не только солнца, но и всей вселенной.

Проблемы поиска внеземного разума заключаются в недостаточном прогрессе технологий на Земле, ведь для перелёта в другую вселенную нужна энергия 10 000 гидроэлектростанций. Пока что человечество не может себе это позволить.

Как утверждают учёные, мы не можем связаться с внеземной цивилизацией потому, что они либо одного уровня развития с нами, либо слишком высокого и им до нас нет дела, мы для них расы как заповедник. Наука утверждает, что внеземная раса при контакте с людьми не попытается захватить мир, ведь в галактике есть бесчисленное количество планет с полезными ископаемыми.

И на последок: дорогие читатели, ходите на различные мероприятия, экскурсии, не сидите дома, когда можно познавать воистину что-то прекрасное. **ВК**

Ярославский планетарий





# Есть женщины в русских селеньях

**Автор — Дементьева Ксения**

Небольшое село «Куйбышево» — это непросто отдаленная местность города Ярославля, но и место памяти. Там находится дача нашей семьи, где мы часто проводим время: отдыхаем, работаем и просто собираемся на семейные вечера. Наш дом не отличается роскошными фасадами, гравировкой и красивой покраской, но он дорог нам, потому что хранит память о самых дорогих нам людях.



Моя прабабушка Устинья Ивановна проживала в городе Молога, но 14 сентября 1935 года было принято решение о строительстве гидроэлектростанции, согласно которому территория города попадала под затопление. Осенью 1936 года моложцам было объявлено о грядущем переселении. Оно началось весной 1937 и длилось четыре года. В 1940-е года территория города была окончательно затоплена. Устинья Ивановна была вынуждена с помощью соседей разобрать по бревнышкам две богатых на то время бани и перевезти их в поселок Куйбышево, где они превратились в жилые дома. Именно сюда, в материнский дом, пришла из Донецка (бывшего Сталино) моя прабабушка с маленьким сыном на руках.

Осень 1941 года. В городе Сталино жизнь идет своим чередом. Одни идут на работу, другие готовятся к семейному празднику, а кто-то просто отдыхает. Среди этих людей была и моя прабабушка Дементьева Александра Григорьевна. У нее был прекрасный муж, с которым они воспитывали сына — моего деда, и все шло бы прекрасно, если бы не война...

20 октября 1941 года итальянские и германские войска вошли в Сталино. 21 октября 1941 года в 15.00 город был полностью оккупирован. Матвей

Киреевич, муж Александры Григорьевны, был вынужден отправиться на фронт, а сама прабабушка осталась одна... Она понимала, что в городе очень опасно и нужно скорее отсюда уходить. Бабушка

быстро оделась, не взяла с собой ничего, кроме документов, с сыном на руках, как сотни жите-

лей Донецка, отправилась туда, где нет войны, где её ждут родные — в Ярославль — за 1332 км.

Александра Григорьевна шла довольно долго пешком, в то время как самолеты бомбили город. Она убегала в лес, чтобы скрыться от бомб и немного отдохнуть.

Силы кончались. В очередной раз, спрятавшись в лесу, она приняла решение оставить сына под кустом: думала, что не сможет дойти, но возвратилась, забрала его и продолжила путь. Когда она вышла из леса, смогла запрыгнуть в уходящий эшелон, на нем было тоже непросто перебираться: немцы обстреливали поезд, но бабушка чудом осталась жива. Проехав какое-то расстояние, она снова шла пешком. Потом снова эшелон, и наконец она добралась до мамы и всю войну прожила у нее.

Настал великий день 9 мая 1945 года. Было объявлено о победоносном завершении войны против немецких захватчиков. Вскоре после этого с фронта вернулся муж Александры Григорьевны. Она столько всего пережила, что уже боялась людей и даже не сразу впустила его домой. Они недолго прожили вместе: Матвей Киреевич ушел. Через несколько лет он отправил бабушке письмо, в котором рассказал, что у него появилась новая семья. С тех пор о нем больше ничего не известно.

Наш дом из «моложских бревен» хранит память о двух русских женщинах. Сейчас мы занимаемся поиском наших родственников, и я верю, что когда-то они подтвердят наши догадки и воспоминания моего дедушки.

Александра Григорьевна умерла, когда ей было 76 лет. Я никогда не видела ее, но я смотрю на счастливую жизнь моего деда и понимаю, чьи силы легли в основу его счастья. Он много и часто рассказывал мне о своей матери и бабушке, сильных и смелых женщинах, способных перевезти и сохранить дом, перенести все невзгоды долгой дороги с маленьким сыном на руках. И это мои предки, мне есть, чем гордиться. ВК

Как могу выразить благодарность тебе?

Всё, что не сделало, будет мало,

Спасибо - вот и всё, что скажу я тебе,

Спасибо за эту награду!

Ты шла стремительно под выстрелы, под взрывы,

Бес помощно, с младенцем на руках;

А силы, как мощные глыбы,

Валились с высоких скал.

Бывало, оставишь дитя под кустом

И, несколько метров пройдя,

Вернешься, и к сердцу его ты прижмешь,

Сама себе скажешь нельзя.

На трех эшелонах, километры пешком

Из Донецка идешь в Ярославль...

Ты сильная, ты не сломалась — прошла,

Спасибо Богу за то, что жива!

Как жаль, не смогла тебе лично сказать,

Как сильно люблю я тебя,

Он знай: твоё имя я помню всегда,

Оно живет в твоем сыне.

И вновь я спасибо тебе говорю

За счастье, за мирное небо,

Спасибо - вот и всё, что скажу я тебе,

Спасибо за эту победу!

Дементьева Ксения

# Одна неделя. Один мир.

## Один фестиваль

**Автор — Кадышева Анастасия**

Самый масштабный фестиваль короткометражного кино снова в России. С 25 сентября по 4 октября 2015 года более 100 тысяч зрителей по всему миру отправились в кинотеатры с целью выбрать лучший короткометражный фильм планеты на Манхэттенском фестивале короткометражного кино 2015.



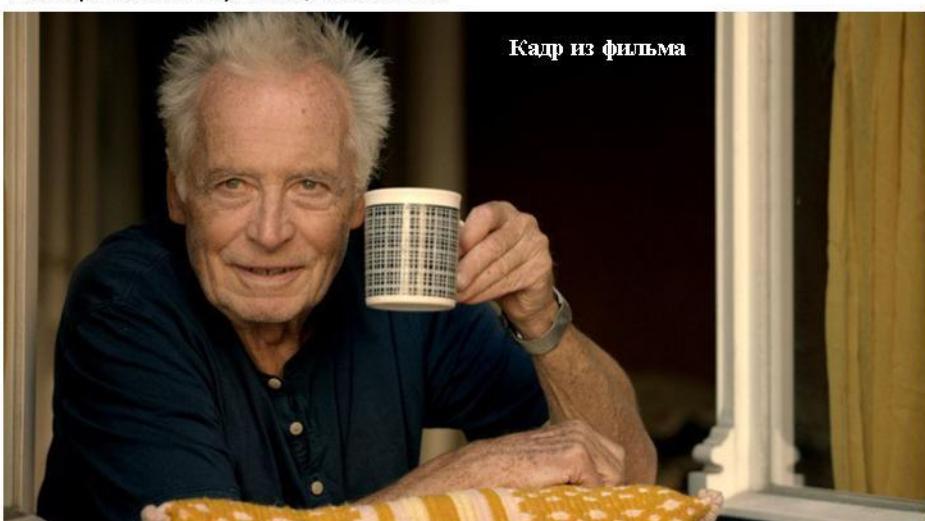
Для показа мировой аудитории было выбрано 10 короткометражных фильмов из США, Германии, Франции, Турции, Чили, Косово, Финляндии и Швейцарии. Моим фаворитом однозначно стала Германия. Два представленных этой страной фильма: «Окончательно и бесповоротно» и «До скорого свидания», кстати, лидер фестиваля, стали претендентами на мой голос.

В последней картине действие происходит в тихом уютном городке. Главным героем является пожилой жизнерадостный мужчина, ежедневно

наблюдающий за происходящим на улице через окно своей небольшой квартички. В доме напротив живет его знакомая, женщина тех же лет, ежедневно совершающая те же действия. Каждый день они мило смущаются при виде друг друга, радуются новым теплым и солнечным дням. Однажды здоровье дедушки ухудшается, и в жизни его соседей наступает сложное время. Ведь «ключевое звено цепочки этого механизма» перестало выполнять свои обычные действия. Но добрый поступок соседки помог вновь восстановить привычное спокойствие.

По сравнению с тем годом, как мне кажется, философии в фильмах-конкурсантах стало намного больше. Все два часа я сидела в полном онемении напротив экрана. Я восхищалась талантами режиссеров, игрой актеров и искренними историями, тронувшими меня до глубины души.

Я надеюсь, что и в следующем году не изменю традиции посетить кинотеатр «Родина» в период показа короткометражных фильмов этого фестиваля. Эти фильмы действительно обязательны для просмотра каждому. **ВК**



**Открой свою книгу:  
«Марли и я»  
Джон Грогэн**

**Автор — Анна Ойцева**

Говорят, что нужно прочитать книгу, а потом увидеть снятый по ней фильм. Я сделала наоборот — сначала посмотрела фильм «Марли и я», потом прочитала книгу Джона Грогэна. И как истинный книголюб сделала вывод: книга интереснее фильма. Эта удивительная история о любви, верности и семейном счастье.

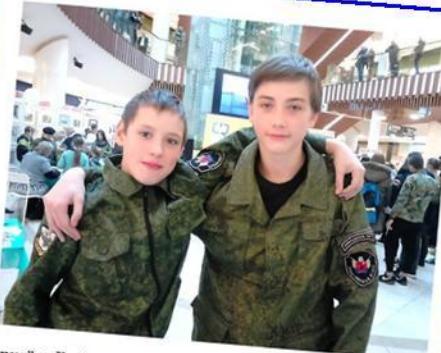
Семья Грогэнов только сложилась, как через месяц в ней появился новый член — лабrador Марли. Это необычный ёпс, он уценённый. Именно поэтому Грогэны выбрали именно его. Действительно, Марли сильно отличался от остальных собак: он не мог выучить даже самые простые команды, грыз всё, что попадётся, пил воду из унитаза и ещё жутко боялся грозы. Журналист Джон даже вёл свою еженедельную колонку о приключениях Марли. В ней он описывал его сумасшедшие будни и незабываемые мгновения. По мере того как рос Марли, росла и семья Грогэнов. Рождались не только дети, но и новые проблемы, скандалы, разочарования. Но хозяева необыкновенного пса не сдавались, ониправлялись со всеми трудностями, продолжая любить друг друга и свою удивительную собаку. Конечно же, Марли в этом им помогал.

«Собаке не важно, богат ты или беден, остроумен и скучен, отдай свое сердце... и она отдаст взамен свое». **ВК**



# Что-то новое

7 октября в Ауре состоялся второй городской Фестиваль увлечений. Редакция "В курсе" пыталась увлечь журналистикой всех гостей. Вот, что у нас получилось: экспресс-газета!



Артём Войтюк (слева), школа №44

## Я люблю хоккей

Я очень люблю хоккей. Занимаюсь им с 4-х лет в ХК «Локомотив». Тренировки проходят каждый день по 1,5 часа на льду и на земле 2 часа. На земле – это общефизическая подготовка. Недавно заняли первое место в Вологде. Там были команды «ЦСКА» Москва, «Динамо» Москва, «Спартак» Москва, «СКА» Санкт-Петербург, «Олимп» Минск и мы, «Локомотив» 2002 года рождения. Теперь готовимся к соревнованиям в Смоленске 1 ноября. Хоккей мне очень красива игра, это дружный коллектив и новые гордости и путешествия.

Мой любимый клуб – «Питтсбург Пингвинс». Он играет под №87 номером. Он самый техничный хоккеист в мире, много забивает, состоит в сборной Канады.



Андрей Петров, школа №44

## Что там в Космике?

Мне понравился автомат «Крокодил». Надо кидать мячиком в пасть крокодила. Я играл в нее в детстве, это было очень весело. Я не ходил ни на какие другие аттракционы, кроме на «Крокодильчика». Всем рекомендую!



Даниил Борисов (справа), школа №44

## Футбол – мое всё

Я люблю футбол. Любимая команда Реал Мадрид, потому что там играет Рональдо. Он ударяет с правой ноги, он хорошо делает закрученные фланги. Я сам играю в минифутбол. Это маленько поле и маленькие ворота. Команда состоит из 6 человек на поле, и мяч для минифутбола. Время игры, как в обычном футболе. Я за здоровый образ жизни.

На фото: автор (слева) и его друг



Данил Захариков, школа №44

## Кто популярнее всех в фудкорте ?

Я хотел бы вам рассказать мнение людей, посетителей «Ауры».

Кто популярнее всех на фудкорте торгового центра «Аура». Это очень трудный выбор многих людей. Многие подтвердили, что это Макдоналдс, ресторан который известен многим, а возможно и всем. Многие говорили про ресторан KFC . Но Макдоналдс любят больше.



Юлия Николашина, школа №44

## Лучшее средство от плохой погоды

Если за окном дождь, то лучшим средством от плохой погоды станет зонт. Неважно какого цвета, главное, что вы останетесь сухим. Еще вам поможет плащ или непромокаемая куртка и, конечно, резиновые сапоги.

Если холодно, то одевайтесь потеплее: шапка и шарф помогут сохранить тепло.

И самое лучшее средство – это горячий сладкий чай с лимоном.



Ира Петрушова, школа №44

## Полезная еда

Я считаю, что нужно есть полезную еду: каши, суп и разнообразные овощи и фрукты. Если заниматься спортом и кушать полезную еду, будешь сильным и здоровым. Полезная еда содержит много витаминов и кальция для костей и мозга. Здоровая еда придает бодрость и силы на весь день.

# История

## Остаться человеком

### От редакции «В курсе»

29 октября в концертно-зрелищном центре «Старый город» в шестой раз проходил городской Урок мужества и гражданственности, посвящённый Дню памяти жертв политических репрессий.

Школы города собирали информацию о репрессированных, брали интервью, сканировали фотографии, делали видеоролики. Наша редакция не осталась в стороне. Сегодня мы хотим рассказать историю одной ярославны, в гостях у которой нам удалось побывать.

Евгения Михайловна Пеунковой, в девичестве Халанимовой, почти 90. За плечами годы радости и невзгод, как, впрочем, у многих сверстников ее поколения. Училась в школе в Арзамасе, после ареста отца в конце 30-х семья красного командира спешно выехала на Кубань, чтобы не стать заложниками НКВД.

Но вскоре один страх сменился на другой: фашистская рать оккупировала Кубань. Начался тот же голод, бесследные расстрелы. Семья выжила благодаря Жениной находчивости: она вышивала узоры на косынках и меняла их на съестное у казачек. Спасал и небольшой огородик.

После войны студентку первого курса Ярославского политехнического института, переехавшую на родину отца, как и ее друзей по Кубани, за «крамольные» мысли арестовывают. Ребят — в Ленинграде, Женю — в Ярославле 5 марта 1948 года.

Евгения Халанимова.  
1948 г.



Евгения Халанимова стала одной из 2000 заключенных женщин Темлага. Лагерь был интернациональный: русские, белорусы, украинцы, мордовки, литовки, венгерки, еврейки. Все они жили бок-обок. Работали по 12 часов в сутки. Евгения Михайловна попала в блок к механикам швейного оборудования. За 8 лет она научилась не только настраивать сложную технику, но и выпиливать, вытачивать вручную сложные детали, доставка которых в Мордовию могла растянуться на месяцы, а машины должны были работать ежедневно. В конце рабочего дня швейный станок из ремонтной мастерской надо было обязательно возвращать в цех (недалеко — 200 метров), а весил он около 24 кг. Хрупкая девушка (46 кг) закидывала такой станок на спину и несла. Иногда приходилось брать еще один станок в руки, чтобы успеть вовремя вернуться в барак. Из-за такой тяжелой работы у Евгении Михайловны уже после лагеря начались проблемы с ногами, и сегодня, несмотря на бодрость духа, активность, она почти не выходит из дома.

После смерти Сталина пришло послабление режима. У заключенных появилась возможность заниматься самодеятельностью: был большой хор, готовились постановки, часто в стилистике какой-то народности. Костюмы шили сами из технической марли, красили.

Восемь долгих лет провела Евгения в мордовском концлагере. В седьмом томе Книги Памяти жертв политических репрессий «Не предать забвению», изданной в Ярославле, она подробно об этом рассказывает. Только наступившая хрущевская «оттепель» спасла ее от верной смерти.

Освободилась Евгения в 1956 году, но жуткие сны о лагерной жизни покинули ее только в 1973 году, когда должен был окончиться 25-летний срок, вынесенный военным трибуналом.

В Ярославле Евгения Халанимова встретила своего суженого, кстати, тоже бывшего студента и заключенного, который с однокашниками также посмел задуматься о несправедливости действия советской власти. После скромной свадьбы они совместно прожили 45 лет. Родили и вырастили двух замечательных до-

чек: в 1957-м — Ольгу, в 1963-м — Марину. Старшая, окончив ЯрГУ, стала физиком, младшая — инженером, окончив политехнический. Обе живут в Ярославле, помогают маме.

Евгения Михайловне продолжить учебу в институте не удалось. Забота о детях, престарелых родителях занимала свободное от работы время. Но приобретенная профессия в лагере — механика швейных машин — на свободе очень пригодилась. Ремонт оборудования ярославской швейной фабрики № 2 держалася не без высококвалифицированной работы Евгении Михайловны. Немало слов благодарности заслужила она и когда работала на заводе «Пролетарская свобо-



Лагерь. Смена механиков. 1953 г.

Евгения крайняя справа

да», где заканчивала свою трудовую деятельность.

Евгения Михайловна — добрый, отзывчивый человек. Настоящий человек всегда и везде останется человеком независимо от обстоятельств, считает она.

Она никогда не выставляла, не выпячивала себя, не рассказывала о своих лишениях в сталинских лагерях. Не кляла с трибуны советскую власть, хотя и сама, и ее муж, и отец, незаконно отбывавшие срок наказания в гулаговских застенках, выстрадали достаточно. Говорят, что счастливый человек, ведь самое главное, что сумела прожить жизнь, ведь она могла бы оборваться в 19 лет. **ВК**



Евгения Пеункова

2010 г.



# В поисках стиля

Автор — Аня Колюшникова

В этом мире каждый старается найти свое место. И этому надо соответствовать внешне, а для этого каждый должен найти свой стиль по жизни и в одежде.

Зная какого-либо человека долгое время, можно предположить, в чем он появится сегодня или завтра. Для каждого одежда играет разную роль в жизни или не играет вовсе.

Я считаю, что гораздо важнее найти именно свой стиль, чем поддаваться каждому мейнстриму. Несложно создать образ, который понравится окружающим, гораздо сложнее понравиться себе. Но все же, несмотря на все вышесказанное, стараюсь по возможности придерживаться некоторых сезонных трендов, которые особо западают в душу.

Этой осенью мне очень полюбилось пальто. Особенно из приятной шерстяной ткани. Длинное и теплое. На самом деле очень уютно.

Мне также нравятся джинсы, ведь они могут быть, как и универсальным решением на каждый день, так и для особого выхода в свет. Все зависит от того, как и с чем сочетать. Джинсы — это очень удобное и практическое решение, они есть в гардеробе каждой девушки. Глупо подворачивать низ у всех видов джинс, хотя в джинсах-бойфрендах это подразумевается сразу. Они подходят не всем, и, мне кажется, даже немного полнят. Сейчас опять возвращается мода 70-х годов: брюки или джинсы с завышенной талией на пике моды.

Футболки и платья с симметричным, асимметричным и геометрическим рисунком могут скорректировать фигуру или наоборот подчеркнуть, что не надо. В нежных или ярких тонах вы всегда впишетесь в нужное общество или наоборот выделитесь, но выглядеть будете красиво.

С обувью могут возникнуть проблемы, и не столько в актуальности, сколько с размером и удобством, но она должна подходить к образу. Большие ботинки немного в мужском стиле достаточно актуальны и доступны.

Главное, чтобы нравилось самой себе и было удобно и тепло. Ищите и находите свой стиль! **ВК**



На фото: автор текста



Над номером работали

Ойцева Анна — тексты  
Коржуева Настя — тексты  
Каратаева Дарья — тексты  
Колюшникова Аня — тексты  
Дементьева Ксюша — тексты

Кожевин Закир — тексты  
Дмитриева Алёна — тексты

Соколова Наталья  
— редактура  
Боковая Дарья — вёрстка

Архив газеты доступен на странице редакции  
в Контакте  
<http://vkontakte.ru/club7938529>  
и на сайте  
<http://gcvt.edu.yar.ru>

Газета издается  
при поддержке Ресурсного Центра по развитию детской прессы г. Ярославля на базе Ярославского городского Центра внешкольной работы  
Советская, 17, оф. 13,  
тел. 30-93-51  
e-mail:young-yar@yandex.ru

Руководитель редакции —  
Дарья Боковая  
Помощник редактора —  
Наталья Соколова

Присыпать тексты  
для публикации можно  
на почту  
[daxa26@mail.ru](mailto:daxa26@mail.ru)

Тел. 30-93-51  
Тираж 100 экз.  
Распространяется бесплатно