



Изолируюсь в лесу

[ссылка на видео](#)

Ребята, всем привет. Меня зовут Артём и вы на канале для изучения русского языка — Russian Progress. Изучения **посредством** просмотра вот таких видео, где я говорю спонтанно, где есть субтитры. Включайте, кстати, субтитры.

И сегодня в этом видео я хотел бы вам рассказать о своём **образе жизни** на карантине. Потому что коронавирус добрался и до Сибири и... Я сейчас в Новосибирске, кто не знает. И сегодня я хотел бы поговорить о моих каких-то ритуалах. О том, что я делаю практически каждый день сейчас на карантине.

И пока я буду вам рассказывать о своём образе жизни, мы отправимся с вами в **лес**. Здесь, где я живу, неподалёку есть лес. И я подумал, что... почему бы вам его не показать и почему бы не подышать свежим воздухом? Вон там у нас лес. Вот он, вот, вот это лес. Так что пойдёмте и по ходу буду вам рассказывать.

Так, обязательно берём водичку. Берем водичку, потому что воду пить очень важно и полезно. И наушники. Наушники мы тоже берём, чтобы потом **на обратном пути** послушать какую-нибудь аудиокнигу. Я сейчас слушаю, кстати, «Мартина Идена» Джека Лондона. И это моя 11-я (одиннадцатая) книга в этом году.

Кстати, **по поводу** книг будет выпуск подкаста: 10 (десять) книг, которые я прочитал в этом году. И я вам расскажу о том, какие книги **на меня произвели наибольшее впечатление**, какие мне больше всего понравились. И я опубликую его после этого видео, то есть дня через 3-4-5 (три-четыре-пять).

— Баб, пойдю подышу свежим воздухом.

— Давай, дорогой. Смотри там, на расстоянии с людьми общайся.

— Хорошо.

— Не общайся вообще, старайся...

— Хорошо, баб. **Не скучай** тут. Давай пока!



Так, сейчас я буду обуваться. Обуваться, это называется. Вот эта у нас штука — ложка. Она немножечко кривая (пóгну́тая), но, тем не менее справляется со своими задачами. Вот я обулся, сейчас буду одеваться.

Оделся. Да кстати, не знаю, возможно вам это **пригодится**: это застёгивать куртку, застёгивать, это расстёгивать. Я застегнул куртку, я расстегнул куртку. Я надеваю капюшон, надеваю капюшон. Или надеваю шапку, надеваю шапку. Но сегодня на улице тепло, поэтому я не буду надевать шапку. И не буду надевать капюшон. И мне нравится [как вы́глядит] моя причёска. Поэтому пойдём так.

Тут у нас во дворе уже **всё высохло** практически. Велосипед. Иногда катаюсь на велосипеде. А это у нас мангал, который нужен для приготовления мяса, для приготовления шашлыка. Вот. Там у нас гараж. И идёмте, идёмте пока ещё солнце светит.

Вот так вот выглядит **весна** у нас в «деревне». Вот такая вот красота. Я когда вот это вижу на самом деле, я думаю, что **мне не хотелось бы** тут жить всю жизнь. Потому что как-то это очень **грустно**.

мáшут рукой

— Как дела?

— Хорошо, а как у вас?

— Хорошо!

Да, ребят, вы знаете, вот... вот здесь на самом деле несложно **сидеть дома**, особенно сейчас. Весной в Сибири, особенно в районе, где я живу... Хотя это не так далеко от центра, но, тем не менее это **частный сектор**. Здесь несложно сидеть на карантине, несложно сидеть дома, потому что ты не хочешь просто **потонуть в грязи**. Ты не хочешь просто вот этого вот всего.

И поэтому, конечно, **сама среда**, она как бы тебя мотивирует оставаться дома, сидеть **в чистоте** и не **пачкать обувь**. В общем в России сидеть на карантине — это вполне реально, это сейчас самое подходящее время.

Вот тут у нас **овраг**, это называется овраг. Уже слышно как **бурлит речка**. И вот здесь вот дома. Через деревья здесь вот дома и мы идём сейчас в лес.



Сегодня **я встал** очень поздно и вообще сейчас — да и в принципе всегда — у меня проблемы со сном. **В том плане, что** я не могу научиться **ложиться** рано и, соответственно, вставать рано. Вот, например, сегодня я встал в 13:00 (час). И когда ты встаёшь в час, когда ты встаёшь поздно, ты **разбитый**. Ты уже просыпаешься с ощущением, что ты что-то **пропустил**.

Вот я помню пару дней назад буквально я встал... Ну, во сколько? В... В 6:00 (шесть) **каким-то образом**. Вы знаете, это совершенно другое ощущение, потому что ты чувствуешь связь с природой. Ты **наблюдаешь за тем, как** она просыпается (также: пробуждается).

После того как я встал, я пролистываю ленту в Инстаграме. Хотя я сейчас в своём личном **Инстаграме не сижу**, чтобы больше времени посвящать Russian Progress. Но в целом, да, такая плохая **привычка**. Потом я спускаюсь, чищу зубы, **моюсь**, одеваюсь и иду завтракать.

Завтракаю я обычно по-разному. В России, ну, по крайней мере в моей семье, у нас нет каких-то чётких правил что нужно **есть на завтрак**, что нужно **есть на обед** и так далее. В общих чертах, конечно, да. То есть, как правило, на завтрак какую-то сладкую пищу, углеводную пищу [едят], но в принципе я могу и суп поесть, и мясо какое-то на завтрак. То есть для меня это нормально.

И смотрите, какая красота здесь. **Мне очень повезло**, что у меня есть возможность вот так вот выходить, гулять по лесу, дышать свежим воздухом, смотреть на всю эту красоту — в полной изоляции. Никого нет вокруг, тишина. Только **птицы поют**. И очень приятно.

Ну так вот, дальше я иду за компьютер. И кстати, я всегда сажусь за компьютер с бутылкой воды. И, как правило, за день я её всю выпиваю. Я сажусь за компьютер. **За компьютером** я либо смотрю Ютуб, либо работаю над Russian Progress. То есть записываю подкаст и потом пишу транскрипцию.

Кстати, сейчас почему-то я чаще записываю именно подкаст. Смотрите (лучше: посмотрите) на эти лучи солнца. Как красиво! Вот. Здесь у нас такая **кормушка для птиц**. Хотя здесь... здесь какие-то **шишки** одни. В общем, да, прекрасно.

Вот. Сейчас я почему-то больше занимаюсь именно подкастом. Если вы не подписаны, то подписывайтесь (Russian Progress Podcast). В подкасте как-то можно больше сказать. Последние мои выпуски, они на 30 (тридцать) минут. Очень такие **содержательные**. И мне интересен этот формат. Ну и **глядя на** статистику на сайте, больше всего смотрят именно подкасты, вот слушают



выпуски подкаста больше всего. Видео почему-то — меньше. Вот. Так что немножко я **подзабил на** канал, немного реже стал публиковать. Но сейчас, возможно, буду как-то это восстанавливать.

Но я считаю, что важен визуальный аспект для видео и важна **краткость**. Это два основных отличия. То, что подкаст, **предполагается**, что он дольше. И понятно, там нет видео. Хотя я записываю видеоподкасты. А видео здесь... я стараюсь вам показывать что-то, вот как раз выбрался. Потому что видео для того и нужно, чтобы смотреть, прежде всего.

Ну и вот. Кстати, я там увидел человека сейчас.

Вот ключевой, наверно, момент — это то, что мой образ жизни практически не поменялся, **с тех пор как** у нас объявили карантин. Потому что я и так всегда смотрел Ютуб. Я и так всегда занимался Russian Progress. Единственное, что меня **отвлекали** путешествия. Меня отвлекали путешествия и то, что я много ходил, много гулял.

Я увлекаюсь урбанистикой, увлекаюсь городской средой. И поэтому я немножко **пописываю**, немножко пишу также на эту тему в своём Инстаграме. Но, **так как** сейчас я кроме леса нигде не бываю, я... соответственно, **от этого отрезан** и сейчас мой главный фокус — это Russian Progress.

Это у нас тополя, тополя, вот это тополь. Вот это у нас сосны, сосна. И дальше у нас будут берёзы. Берёзы, которые ассоциируются, конечно, у всех, наверно, с Россией. Хотя в Финляндии они тоже есть, ну и в других странах, конечно, тоже.

Вот здесь у нас можно **разглядеть следы** от снегохода. Кто-то здесь ездит на снегоходе, катается. И вот у нас начинают появляться берёзы, берёзки русские. Вот. Но **больше всего** мне, конечно, здесь нравятся сосны. Потому что они зелёные **круглый год**, они **поднимают настроение** и просто очень красивые.

Кормушек, кстати, много здесь. Вот. **Заботятся о** птицах [и бёлках]. Здесь, кстати, ещё много белок. Если увижу, то обязательно вам покажу. Там у нас вдалеке **виднеется** уже берёзовая роща такая. Берёзовая роща. То есть там, где много берёз — это у нас называется берёзовая роща.

Ну что, ребят, мы подбираемся уже к этому прекрасному месту. Людей, на моё удивление, нет. Я думал, что будет больше людей. Потому что, я думаю, все думают (о том), что в лесу-то никого не должно быть.



говорят по громкоговорителю

Там сейчас по громкоговорителю говорят: «**Во избежание** распространения коронавирусной инфекции, просим вас оставаться дома».

Вообще на самом деле мне не особо нравится, как... какие **меры принимают** у нас здесь в Новосибирске, потому что, во-первых, у нас сирены какие-то... То есть в 10 (десять), в 11 (одиннадцать) утра я слышал сирены. Просто **как будто** у нас апокалипсис уже. **Не успокаивают** народ, а как-то **запугивают**. Вот это мне не особо нравится.

Ну и вот, мы пришли на это место. Туда дальше мы уже не пойдём. Хотя там тоже красиво. Но, может, в другой раз. Ой, я провалился в снег. Вот так вот. Такое **умиротворение** здесь прям. Смотрите, какая красота. Тишина, спокойствие.

Ну и напоследок ещё одна вещь, которой я сейчас занимаюсь активно — это прослушивание аудиокниг. Как я и сказал, я сейчас на 11-й (одиннадцатой) книге и это всё мой челлендж (вызов), который я себе устроил — 100 книг в этом году.

И очевидно, **я опаздываю** (лучше: не успеваю) пока. Потому что три месяца прошло, я прочитал только 10 книг, прослушал точнее. И мне ещё осталось 90 (девяносто). Вот. Но в принципе, **даже если** я и не достигну этой цели, это будет огромный тоже... огромное достижение, потому что я никогда так много книг не читал. Вот. И это здорово, конечно.

И вам, ребята, я тоже рекомендую провести это время с пользой: читать книги, смотреть какие-то фильмы. Я, кстати, об этом записывал подкаст, что делать. И просто наслаждайтесь этим моментом, **цените своё время с близкими**. Если у вас есть возможность куда-то **выбираться на природу**, где нет много людей, то пользуйтесь этим.

И ещё одна вещь — это то, что сейчас мы можем заняться наконец-то домом. Потому что **вряд ли** когда-то, когда ты молод и так далее, ты хочешь там чё-то чинить, чё-то делать такое... **домашние какие-то дела**. Но сейчас делать особо нечего. Я, например, сейчас каждый день выбираюсь, чтобы почистить снег, убрать лёд там. Я не знаю, в общем что-то сделать во дворе.

Так что на этом на сегодня всё, ребят. Буду **периодически** вот так вот выходить в лес гулять, рассказывать вам о чём-то. Напишите, кстати, о чём вы хотели бы, чтобы я вам рассказал, какие темы вам интересны.



Сегодня у нас такое разговорное видео, потому что давно ещё я проводил **опрос** на Патреоне. И там ребята выбрали, что самое интересное для них — это разговорный русский. То есть на втором месте диалоги и так далее по категориям. Поэтому такие видео будут.

Не болейте, оставайтесь в хорошем настроении, будьте позитивны. Мы с вами скоро увидимся в новых видео. Всем пока!

Всё-таки надел капюшон, а то прохладно.

—

посредством чего-то

через что-то

высохнуть

dry out

образ жизни

lifestyle

весна

spring

лес

forest

мне не хотелось бы

я не хотел бы / я не хочу

на обратном пути

on the way back

грустно

sad

по поводу чего-то

regarding

сидеть дома

оставаться дома / stay home

произвести впечатление на кого-то

впечатлить кого-то / impress

район - в городе

регион - в стране

не скучай

have fun / "don't be bored"

частный сектор

где частные дома

пригодиться

come in handy

по-/утонуть в грязи

drown in mud



сама среда

environment itself

чистота

cleanness

пачкать обувь

get your shoes dirty

овраг

ravine

бурлит речка (мáленькая рекá)

the river is seething

встать (с кровáти/с постéли)

get out of bed

в том плане, что

in the sense that

ложиться (в кровать/в постель/спать)

go to sleep

разбитый

tired / "broken"

пропустить что-то

miss out

каким-то образом

somehow

наблюдать за чем-то/кем-то

watch / observe

сидеть в Инстаграме

в соцсетях / в интернете

be on Instagram / social media / internet

привычка

habit

мыться/принимáть душ

take a shower

(есть) на завтрак/обед/ужин

for breakfast / lunch / dinner

мне повезло, что

I'm lucky that

птицы поют

birds are singing

сидеть за компьютером/ноутбуком

sit at a computer / laptop

кормушка для птиц

bird feeder

(соснóвые) шишки

pine cones

**содержательный**

содержащий (имеющий)
много информации

глядя на (глядеть)

смотря на (смотреть)

забить на что-то ("под-" - немного)

бро́сить что-то / bail on / give up

краткость - сестра таланта

brevity is the soul of wit

предполагается, что

it is assumed that

с тех пор как

since

отвлекать

distract

увлекаться чем-то

be into smth

пописывать (на тему чего-то)

"по-" - писа́ть немного/иногда
write

так как

поско́льку / as / since

отрезан от чего-то

cut off from smth

разглядеть следы

make out the traces

больше всего

most / above all

круглый год

all year round

поднимать настроение

lift the spirits

заботиться о ком-то

take care

виднеется (виднеться)

ви́дно / you can see

во избежание

чтобы избежать / to avoid

принимать меры

take measures

как будто

as if

успокаивать - to calm

запугивать/пугать - to scary



умиротворение

appeasement

опаздывать

не успевать / be late

даже если

even if

цените своё время с близкими

appreciate your time with loved ones

выбираться на природу

get out in nature

вряд ли

unlikely / hardly

домашние дела

household chores

периодически

иногда / время от времени

опрос

poll

не болей/-те

stay healthy