

# Жизнь в наушниках

Можно ли оглохнуть от наушников? Оказывается, можно. Это подтверждают британские медики. Наушникоманы получают перманентное повреждение клеток уха, вызванное интенсивным внешним воздействием. Вылечить такое состояние невозможно, единственный выход — научиться не замечать назойливый шум. Но это не все. «Скорее всего, любовь к наушникам обернется преждевременным развитием глухоты», — говорят врачи. Причина проста: из-за шумового воздействия в ухе отмирают волосковые клетки, отвечающие за передачу звукового сигнала в мозг. Они стираются, как крылья бабочки. Способа восстановить эти клетки медицина пока не нашла.

Слух подсаживается не столько от громкости, сколько от количества прослушиваемого материала, его качества, одновременно звучащих источников и т.д. Если в течении четырех часов слушать два разных источника одновременно, слух может подсесть на 25%. Если в течении того же времени слушать четыре источника, слух может подсесть на 60%.

Необратимая потеря слуха наступает постепенно и почти незаметно. Сейчас средний возраст начала глухоты падает. Раньше критический отсчет начинался с 70 лет, теперь — чуть ли не с 55-ти. А все потому, что молодые люди добровольно подвергают свой слух опасности, посещая бары и клубы, а главное — увлекаясь наушниками. В первую очередь это, конечно, касается популярных МРЗ-плееров, которые дали возможность слушать музыку практически неограниченно. Динамики некоторых плееров позволяют воспроизводить звук с частотой около 105 децибел, а чтобы нанести вред человеческому уху, достаточно всего 85. 85 дБ — много или мало? Примерно звук проехавшего мимо вас грузовика.

Еще один фактор риска — увлечение компьютерными играми: играя, ребята надевают наушники, чтобы лучше слышать виртуальные выстрелы и взрывы, и тем самым подставляют под удар свой слух.

Как относятся к новомодному явлению и что думают о пользе или вреде наушников люди, для которых музыка стала не просто частью жизни, а работой и судьбой? Вот что они ответили на этот вопрос.

**Прохор Шаляпин, исполнитель русской народной музыки:**

— Нормально отношусь, если слушанием плееров не злоупотреблять. Постоянно в наушниках не сижу, но плеер всегда звучит, когда занимаюсь в спортзале. Поскольку для меня как для певца слух важен, лишний раз напрягать барабанные перепонки не собираюсь. Лучше послушать хорошую громкую музыку в клубе или включить дома.

**Лена Князева, актриса, певица, телеведущая:**

— Слушать музыку в профессиональных наушниках и с небольшой громкостью вовсе не вредно. Слушать музыку по-настоящему — значит улавливать ее эмоциональный заряд и получать удовольствие. Я в последнее время слушаю в наушниках классику. Особенно нравятся «Песня Сольвейг» Грига и «Miserere mei, Deus» Аллегри. Музыка из наушников помогает поддерживать хорошее настроение в течение дня, заряжает. Бывает, волну-

ешься перед выступлением, послушаешь хорошие треки — и все страхи как рукой снимает. Кроме того, для вокалистов и артистов это профессиональная необходимость. Ты должен знать большой объем классики, понимать, что нового в музыкальной индустрии. Без плеера освоить этот музыкальный массив невозможно.

**Евгений Коблянский, продюсер:**

— Порой в наушниках можно услышать оттенки звуков, которые, смешиваясь с окружающим пространством (сопротивление воздуха, шумы — это все раздел физики, именуемый «акустикой»), стираются, становятся менее различимыми. Именно поэтому звукорежиссеры работают в наушниках. Звук, идущий по проводам, более четкий и точный, чем звук, проходящий через воздух. Вредно ли это для ушей? Да, вредно, но всегда можно контролировать частотную величину, выбрасываемую в уши и далее — в мозг.

**Саша Балакирева, участница группы «КУБА»:**

— Говорят, слушать плеер вредно для слуха, потому что динамик расположен слишком близко к уху. Я, например, люблю слушать плеер в дороге или во время прогулки. Честно говоря, не хотелось бы отказываться от него. Думаю, чтобы не навредить слуху, нужно включать небольшую громкость. В-первых, это поможет защитить слух, а, во-вторых, можно будет расслышать, например, сигнал или звук торможения машины, когда идешь по улице, и вовремя отреагировать на опасность.

**Стим, рэппер:**

— Отношусь очень хорошо. Более того, лично для меня зачастую это единственный способ оставаться в контакте с музыкой. В самолетах и поездах, где провожу значительную часть времени, без наушников не обойтись. Главное, подойти к выбору этого предмета тщательно и добросовестно. Качественные наушники порой не уступают нормальной акустике. А вообще хорошая музыка везде звучит одинаково круто.

**Дакота, неформальная рок-певица:**

— Что касается меня и той музыки, которую люблю, наушники — определенно единственный способ ее слушать, дабы не пугать окружающих и не травмировать их психику, так как я безумная поклонница жесткого панк-рока и хардкора, а также обожаю громкость. Убеждена, что сейчас масса качественных плееров и современных наушников,



которые позволяют слушать музыку в безупречном качестве, не теряя ни одного звука, наоборот, позволяя уловить все тонкости и фишки музыкального произведения!

**Наталья О'Шей (Хелависа), кандидат филологических наук, преподаватель МГУ, вокалистка фолкового коллектива «Мельница»:**

— Лет десять-пятнадцать назад я много ходила с плеером, потом как отрубил — надоело. Сейчас наушники давно лежат без дела, даже собственные рабочие записи слушаю только из колонок.

**Макс Лоренс, R&B-исполнитель:**

— Для меня нет разницы — в наушниках слушать музыку или нет. Хотя замечаю: когда музыка в наушниках, с ней проще воссоединиться, ощущать ее в своем сердце. Я музыкант, и для меня музыка — сама жизнь!

**Майк Мироненко, музыкант:**

— Лично я не приветствую по одной простой причине: очень вредно для слуха, а для музыканта это катастрофа! Нисколько не преувеличиваю. Но, несмотря на все минусы наушников, есть и громадные плюсы. Главный — экономия времени. Бывает, нет возможности специально ехать в студию или слушать какие-то треки в нормальных условиях. Жизнь расписана по минутам. Поэтому куда проще использовать наушники, которые всегда есть в сумке. Просто идешь по улице и слушаешь. Таким образом, музыка всегда сопровождает тебя. Класс! Правда, в последнее время слушаю записи в машине. Тоже очень удобно.

**Катя Сэппе, солистка группы «Шпильки»:**

— Может, и не очень полезно, зато очень удобно.

Можно слушать любимую музыку где угодно, при этом никому не мешая. К примеру, в самолете или в каком-то людном месте. К тому же это очень современно — сейчас, например, популярны аудиокниги. Можно спокойно записать такую книгу в плеер и слушать где и когда захочется.

**Миша Венгеров, диджей:**

— Большую часть времени слушаю музыку или из монитора, или из наушников и очень к этому привык. К тому же профессиональные наушники диджея дают качественный звук, который может звучать гораздо круче, чем, например, из колонок.

**Туана, певица:**

— Профессиональные исполнители всегда работают с наушниками, будь то студийные наушники или стереосистема. Нам трудно избежать громкого, очень вредного для слуха звука, измеряющегося в децибелах. Но, конечно, обычным людям надо по возможности либо отказаться от подобного типа прослушивания, либо пользоваться наушниками как можно реже.

**Дима Федоров, диджей:**

— Не люблю наушники в первую очередь из-за того, что это небезопасно. Особенный риск — водить в них автомобиль. Правда, если ты — лысый, наушники придают специфический шарм.

**Сергей Бобунец, группа «Смысловые Галлюцинации»:**

— Отлично отношусь к музыке из наушников! Они позволяют мне создать мир, какой захочу, когда захочу и где захочу, и отгородиться от другого мира.

**Электра, певица:**

— Вообще это удобно, а для меня еще и актуально. Я редко бываю дома, чтобы слушать музыку на хорошей аппаратуре. Дни проходят в машинах, самолетах, там музыку на всю мощь не послушаешь, и наушники — просто спасение. Люблю утром гулять с собакой и бежать по аллее с любимой музыкой в ушах. Но они сильно отвлекают, нужно быть осторожной, чтобы не попасть под машину, например, или не врезаться в человека, т.к. теряешь звуки улицы, как бы выпадаешь из пространства, живешь в своем мире. В общем, во всем нужна разумная осторожность и здравый смысл.

**Итак, ясно, что профессионалам без наушников — никуда. Но как часто мы встречаем молодых людей, которые, кажется, даже спать ложатся с плеером подмышкой. Вот их-то медики и предостерегают: опомнитесь, пока дело не дошло до смешного: «А ты глуха?» — «Купила петуха...» И — думайте сами, решайте сами, слушать или не слушать!**

**Ольга БЫСТРЫХ**