



White Hills
STONE PRODUCTION COMPANY

Чек-лист

**ПОКА
ВСЕ
ДОМА**
от WHITE HILLS

whitehills.ru



1
2
3
4

1. Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством.

Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством убьет его.

2. Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

3. По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

4. Следите за новейшей информацией о вирусе и выполняйте рекомендации медицинских специалистов.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания немедленно обращайтесь за медицинской помощью!

ТОП 5

фильмов о вирусах

1. ЗАРАЖЕНИЕ (2011)

Фильм, предугадавший пандемию коронавируса. Безусловно, это кино очень сильно перекликается с нашей сегодняшней реальностью, поэтому занимает первую строчку в нашем рейтинге.

2. КАРАНТИН (2015)

В городе распространяется новая болезнь со стопроцентным летальным исходом, чтобы избежать паники правительство просто изолирует несколько домов без какого-либо оповещения. Сами жители с данным положением вещей не согласны и всеми силами пытаются выбраться из квартир.

3. Я – ЛЕГЕНДА (2007)

Неизвестный вирус унёс жизни половины населения земного шара, а остальную половину превратил в вампиров. Единственный уцелевший человек с иммунитетом к заболеванию ночами держит осаду упырей, а днем пытается найти противоядие и докопаться до причин эпидемии.

4. ИНФЕРНО (2016)

Профессор Роберт Лэнгдон приходит в сознание в одной из итальянских больниц, полностью потеряв память. Местный врач Сиенна Брукс пытается помочь Роберту не только восстановить воспоминания, но и остановить загадочных злоумышленников, которые намерены распространить смертоносный вирус.

5. ВИРУС (2016)

Картина расскажет о вспышке смертельного вируса, за короткое время уничтожившего большую часть человечества. Повествование ведется от лица молодой женщины, документирующей новую жизнь своей семьи в условиях карантина.

ТОП 5

фильмов фэнтези



1. ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ (ТРИЛОГИЯ)

Сказания о Средиземье — это хроника Великой войны за Кольцо, войны, длившейся не одну тысячу лет. Тот, кто владел Кольцом, получал власть над всеми живыми тварями, но был обязан служить злу.

2. ХОББИТ (ТРИЛОГИЯ)

Фильм повествует о путешествии Бильбо Бэггинса, который пускается в грандиозный поход, целью которого является отвоевание утраченного королевства гномов Эребор у зловещего дракона Смауга.

3. ХРОНИКИ НАРНИИ (ВСЕ ЧАСТИ)

Серия фэнтези Клайва Льюиса про четверых британских детей, попавших через старый шкаф из Англии 1940 года в волшебную страну Нарнию.

4. ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ (ВСЕ ЧАСТИ)

«Пираты Карибского моря» — серия приключенческих фильмов о пиратах в Карибском море.

5. ГАРРИ ПОТТЕР (ВСЕ ЧАСТИ)

«Гарри Поттер» - британо-американский фильм о волшебнике, основанный на одноименных романах автора Дж. К. Роулинг.

ТОП 5

сериалов

1. ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

«Остаться в живых» — американский драматический телесериал, лауреат премий «Эмми» и «Золотой глобус».

2. ДОКТОР ХАУС

«Доктор Хаус» — американский телесериал о выдающемся враче-диагносте Грегори Хаусе и его команде. По жанру представляет собой медицинский детектив, но в сюжетах серий использованы также элементы драмы.

3. ШЕРЛОК

Происходят необъяснимые убийства. Скотланд-Ярд без понятия, за что хвататься. Существует лишь один человек, который в силах разрешить проблемы и найти ответы на сложные вопросы.

4. ЧЁРНОЕ ЗЕРКАЛО

Лейтмотив сериала — влияние информационных технологий на человеческие отношения.

5. ОСТРЫЕ КОЗЫРЬКИ

«Острые козырьки» — британский криминальный драматический сериал, созданный Стивенем Найтом в 2013 году для телеканала BBC Two и повествующий о деятельности преступного клана Шелби в Бирмингеме в 1920-е годы.



ТОВАРЫ ДЛЯ КАРАНТИНА. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЕЕ РУЛОНА?

Одному человеку на 10 дней, не покидая дома, потребуется: 20 литров питьевой воды, 3,5 кг (в общей сложности) круп, хлеба, картофеля, макарон и риса, 2,5 кг консервированных овощей и орехов, 4 кг сухофруктов и консервированных фруктов, 2,6 кг молока и молочных продуктов, 1,5 кг мяса, рыбы, яиц или яичного порошка, 0,4 кг жиров и растительного масла.

Также стоит запастись сахаром, медом, мукой, сухим печеньем и шоколадом.
В набор на случай карантина надо включить запас лекарств и средства для дезинфекции.

Что купить?

во время карантина

Во время карантина важно соблюдать режим сна и отдыха. Эффективность витаминов не доказана, но в краткосрочной перспективе рекомендовано все-таки их принимать, особенно С и D. Важно следить за частотой и рационом питания. Завтрак и обед во время карантина должны быть полноценными, а на ужин можно есть меньше, чем обычно.

Для укрепления иммунитета следует пить много теплой и горячей воды. Садиться на строгие диеты не стоит, так как многие витамины усваиваются вместе с жирами. В связи с этим, неправильно ограничивать их количество и создавать для организма дополнительный стресс. Кроме того, важно поддерживать физическую форму даже в условиях полной изоляции.





КАК ОБНОВИТЬ ДОМ

пока сидишь в нем?

1
2
3
4
5
6

1. Займитесь расхламлением пространства. Избавьтесь от ненужных вещей, которые занимают место в квартире и вы ими давно не пользуетесь. Психологи говорят, что это здорово освежает разум и раскрывает творческий потенциал!
2. Оглянитесь вокруг - не пора ли что-нибудь поменять? Пока вы дома - можно успеть даже сделать ремонт:)
3. Выберите стиль, который вам по душе: быть может, это лофт или средиземноморский?
4. Посмотрите фотографии, выберите акцентные детали, подберите материалы!
5. Познакомьтесь с нашим ассортиментом, наверняка найдете подходящий декоративный камень, например Сити Брик, Рейн Брик, Терамо Брик, Кельн Брик или Лондон Брик для стиля лофт, а Фьорд Лэнд, Рока, Хантли, Кросс Фелл или Дарем для стиля средиземноморья.
6. Сопутствующие товары - мы тоже предоставим! Останется лишь всей семьей заняться ремонтом своими руками и наслаждаться обновленным домом!

у вас есть
ДАЧА?



ДОМАШНИЙ КАРАНТИН. ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ДАЧЕ?

1
2
3

Чтобы пережить вспышку вируса подальше от толп людей и одновременно от перспективы жесткого карантина в Москве, часть жителей выезжают на дачи. Возникает вопрос: чем там заниматься?

Во-первых, позаботьтесь о стабильном доступе в интернет! Для этого достаточно приобрести роутер.

Во-вторых, займитесь огородом, такой способ времяпрепровождения обеспечит вас дополнительными продуктами.

В-третьих, возможно ваша дача нуждается в косметическом или капитальном ремонте, продукция White Hills хорошо подойдет под эти цели. Вы сможете освежить клумбы или дорожки, облицевать цоколь или даже весь дом камнем.

После работ делаем генеральную уборку, вот тогда и можно будет расслабиться.

Далее мы приведем список книг и полезных сайтов, которые помогут вам провести время с пользой.

ТОП 5

увлекательных книг

Какими авторами книг видели всемирные эпидемии и что может нести большую угрозу для человека: смертоносный вирус или он сам? Удаленная работа, самоизоляция, опустевшие улицы городов и карантин — еще недавно казались всего лишь атрибутами из разряда фантастики. Безусловно, наблюдательные писатели, обладающие замечательной творческой фантазией, в подробностях описали кучу самых разнообразных сценариев встречи человека с вирусами, пандемиями и остальными мировыми катастрофами.

Ниже 5 книг с такими сценариями:

1. ГЕРБЕРТ УЭЛЛС. «ПОХИЩЕННАЯ БАЦИЛЛА» (1894)

Одним из первых, еще в конце позапрошлого века, к теме угрожающих человечеству биологических опасностей обратился классик и патриарх научной фантастики Герберт Уэллс. Герой, точнее антигерой, его новеллы «Похищенная бацилла» — анархист, который крадет из лаборатории незадачливого бактериолога микроб азиатской холеры, чтобы распространить заразу по всему городу и принести смерть и муки обществу, которое его отвергло.

2. ДЖЕК ЛОНДОН. «АЛАЯ ЧУМА» (1912)

Полтора десятка лет спустя отважный романтик Джек Лондон в повести «Алая чума» описал крушение цивилизации, до самых ее основ, от загадочной болезни, жертвы которой умирали в течение нескольких часов после заражения. Быстрое распространение «алой чумы» обеспечили аэропланы и другие скоростные транспортные средства.

3. ДЖОН КРИСТОФЕР. «СМЕРТЬ ТРАВЫ» (1956)

Не только человек способен стать жертвой эпидемии. В романе британского прозаика Джона Кристофера болезнь угрожает не людям, а растениям. Вирус, который согласно книге вырвался из китайской (sic!) лаборатории, сначала атакует посевы риса, а затем мутирует и распространяется на другие злаковые растения. Результат — экологическая катастрофа и глобальный голод, бегство жителей из мегаполисов и прочие ужасы обычного горожанина, привыкшего покупать еду в магазине, а не выращивать на поле или в огороде.

ТОП 5 увлекательных КНИГ

4. ЖОЗЕ САРАМАГО. «СЛЕПОТА» (1995)

Португальский писатель и нобелевский лауреат Жозе Сарамаго в романе «Слепота» описал эпидемию «белой болезни», охватившей безымянный город. Ее симптомы — появление перед глазами белой пелены, скрывающей события и предметы внешнего мира. Со временем способность видеть теряют все персонажи романа, за исключением жены окулиста (да, автор довольно саркастичен). Впрочем, некоторые увиденные ею сцены настолько неприятны, что их подчас хотелось бы «развидеть» и читателю.

5. ФИЛЛИС ДОРОТИ ДЖЕЙМС. «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ» (1992)

Действие книги происходит в стремительно приближающемся к нам 2021 году. Загадочная болезнь привела к поголовному мужскому бесплодию. Последний ребенок был рожден в 1995 году, и с тех пор ни один человек не появился больше на свет. Мир лишился детей, распалась связь времен. И этот распад явлен читателю в максимально эффектной форме.



ТОП 10

Образование и развлечения

1. **GEEKBRAINS** – обучение программированию.
2. **SKILLBOX** - онлайн-университет востребованных профессий.
3. **SKYENG** – уроки английского с преподавателем в онлайн-школе.
4. **ЛЕКТОРИУМ** – образовательный портал с множеством курсов и лекций на русском языке.
5. **BANG BANG EDUCATION** – курсы по дизайну.
6. **PRAKTIKA.SCHOOL** – обучение дизайну и маркетингу.
7. **СТАКАНЧИК МЕДИА** – научно-популярный портал с интересными темами.
8. **ADME** – сайт о творчестве и юморе.
9. **ЛАЙФХАКЕР** – сайт с интересной информацией.
10. **PICA-PIC.COM** – сайт, где каждый желающий может поиграть в забытые игры (тетрис, Ну Погоди! и другие).



ЧТО ОСВОИТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА? **Чем заняться?**

Онлайн-университет Skillbox открыл для всех бесплатный доступ к обучающему контенту до 1 мая.

Пользователи смогут бесплатно обучиться профессиям в сфере дизайна, программирования и маркетинга. Например, изучить основы работы с программами Photoshop и Figma, получить базовые навыки веб-верстки, научиться создавать сайты на Tilda, освоить 3D-моделирование для гейм-дизайнеров.

Также пользователи могут научиться создавать контент для YouTube. Этот курс помогут пройти Илья Прусикин (Little Big), блогер Данила Поперечный, продюсер, режиссер, лауреат премий «ТЭФИ» и «Овация» Лина Ариффулина, а также другие специалисты по этой площадке.

«Мы надеемся, что то время, которое люди раньше тратили на дорогу, они инвестируют в развитие своих профессиональных навыков и компетенций, поэтому мы открываем доступ к курсам, благодаря которым можно попробовать то или иное диджитальное направление, потому что обычно времени на дополнительное образование может не хватать», — говорит CEO Skillbox Дмитрий Крутов.

В Skillbox обещают, что список доступных курсов регулярно будет пополняться.

ПОДРОБНОСТИ НА
START.SKILLBOX.RU

Whitehills.msk.ru





ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬСЯ?




Самое время присоединиться и дружить =) и посмотреть все наши видеоролики на канале Youtube.

Вдохновляйтесь и создавайте интересные проекты вместе с **White Hills!**

Whitehills.msk.ru

 youtube.com/user/WhiteHillsStone
 instagram.com/whitehills.ru/

 facebook.com/whitehills.ru
 vk.com/whitehillsru

 twitter.com/ruwhitehills