



ШКОЛА ФОТОГРАФИИ
МАЙКЛА ФРИМАНА
УЛИЧНАЯ
ФОТОГРАФИЯ

УДК 111.77.0
ББК 85.16

Фриман М.

Школа фотографии Майкла Фримана.
Уличная фотография / Майкл Фриман;
пер. с англ. — М.: Издательство «Добрая
книга», 2013. — 160 с.

ISBN 978–5–98124–630–2

Издательство
«Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей:
(495) 650–44–41

Адрес для переписки / e-mail:
mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете:
www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Frank Gallagher, фото на стр. 2, 4
© Michael Freeman, все остальные снимки,
за исключением отмеченных особо

© 2013 The Ilex Press Ltd.
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык, оформление —
ООО «Издательство «Добрая книга», 2013

 **ДОБРАЯ КНИГА**



Содержание

- 6 Предисловие
- 8 Об учениках
- 14 Введение

16 Технические аспекты

- 18 Умение оставаться незамеченным
- 20 Влияние объектива на стиль фотографии
- 22 Длинный фокус: взгляд издалека
- 24 *Задание: Съемка через дорогу (длиннофокусный объектив)*
- 28 Короткий фокус: лицом к лицу
- 30 *Задание: В центре событий (широкоугольный объектив)*
- 34 Скрытая съемка вблизи
- 36 *Задание: Обманные маневры*
- 40 Быстрая реакция
- 42 *Задание: Зрительный контакт*

46 Сюжеты уличной фотографии

- 48 Выбор места для съемки
- 50 Рынки и ярмарки
- 52 *Задание: Рынок в выходной день*
- 56 Город в движении
- 58 *Задание: Съемка города в движении*
- 62 Съемка толпы
- 64 *Задание: Снимок толпы*
- 68 Праздники, парады и фестивали
- 70 *Задание: Атмосфера праздника*
- 74 Ракурсы для съемки телеобъективом
- 76 *Задание: Съемка с высоты*

80 Случайный момент

- 82 Наблюдение и предвидение
- 84 *Задание: Дар предвидения*
- 88 Непостановочные сцены
- 90 *Задание: Диалог*
- 94 Сюжетная основа
- 96 *Задание: Повторяющееся действие*
- 100 Положитесь на удачу
- 102 *Задание: Двухчасовая прогулка*

106 Слабое освещение

- 108 Новые возможности качественных матриц
- 110 Оборудование для ночной съемки
- 112 Выбор оптимальных настроек
- 114 *Задание: Ночные улицы*
- 118 Съемка в помещении
- 120 *Задание: Кафе или бар*
- 124 Ночные мероприятия
- 126 *Задание: Концерт или клуб*

130 Экспериментирование со стилем фотографий

- 132 В поисках нового ракурса
- 134 Отражающие поверхности
- 136 *Задание: Съемка отражения*
- 140 Атмосфера хаоса в кадре
- 142 *Задание: Запечатление хаоса*
- 146 Работа с цветом
- 148 *Задание: Работа с цветом*
- 152 За кадром
- 154 Словарь терминов
- 158 Предметный указатель
- 160 Библиография и полезные ссылки

Умение оставаться незамеченным

Разумеется, для большинства прохожих на улицах будет неприятной неожиданностью, если у них перед лицом вдруг начнет маячить незнакомец с камерой. И вам, как фотографу, в таких ситуациях поначалу может быть неловко. Но есть и хорошая новость: существует масса способов вести съемку, не привлекая к себе внимания.

Работа налегке

Самый верный способ привлечь к себе внимание прохожих — выйти на улицу, захватив с собой все фотооборудование, какое только у вас есть. Прелесть уличной фотографии и одновременно главный ключ к успеху в этом жанре заключается в том, чтобы работать

налегке. Забудьте про штативы, отражатели и даже про вспышки. Единственное, что вам понадобится, — это фотоаппарат (с объективом, само собой). Чем он легче и компактнее, тем меньше внимания будет привлекать ваша персона. Это одна из причин, по которой Анри Картье-Брессон предпочитал использовать дальномерный фотоаппарат Leica.

Компенсировать недостаток оборудования можно различными способами. Использовать вспышку — все равно что включить сирену, оповещающая потенциальных моделей, что вы собираетесь их фотографировать. Вместо этого лучше повысить светочувствительность или снимать при ярком освещении. Штативы тоже

выдают фотографа с головой, а кроме того, в некоторых странах предусмотрен штраф за установку штатива на оживленной улице. Альтернативой ему может послужить другая подходящая опора. Установить фотоаппарат можно на лавку, выступ в стене, урну или даже плечо верного друга. Устойчивая опора особенно важна при использовании объективов с большим фокусным расстоянием, при съемке с длинной выдержкой и при слабом освещении. А чтобы повысить четкость снимков, используйте автоспуск или пульт дистанционного управления.

Смешайтесь с толпой

Большинство прохожих на улицах спешат по своим делам, погруженные в мысли о собственных проблемах. И поэтому они вряд ли обратят особое внимание на человека, который спокойно стоит в стороне, никому не мешая. Многие уличные фотографы предпочитают обосноваться в оживленном месте, например, у перекрестка, на площади, на центральной улице. При приближении людей поднимите фотоаппарат, посмотрите в видоискатель и начинайте съемку, не боясь, что вас кто-то остановит. Не забудьте отключить звуковые сигналы в настройках фотоаппарата, чтобы не привлекать лишнего внимания.

← Растворитесь в толпе

На оживленных улицах в центре города всегда столько всего происходит, что вас, скорее всего, даже не заметят. Главное — действовать быстро.

© Frank Gallagher





© Elenathewise

Если вы боитесь выдать себя, снимая, глядя в видоискатель, то вместо того, чтобы поднимать фотоаппарат к глазам, включите режим предпросмотра в реальном времени Live View и снимайте, ориентируясь на него. Но можно применить и еще более скрытный метод. Наденьте фотоаппарат на шею, включите автофокус и выберите следящий режим (если он есть у вашего фотоаппарата). Выставьте таймер автоспуска в диапазоне от двух до пяти секунд и активируйте режим серийной съемки, чтобы сделать серию снимков. Когда заметите интересного персонажа, просто нажмите кнопку спуска затвора и повернитесь в направлении этого человека. Проверьте получившиеся снимки и измените настройки, если они не дают нужного эффекта. Если у вас есть пульт дистанционного управления, кнопку спуска можно нажимать, не вынимая руки из кармана.

Отвлекающий маневр

Многим начинающим уличным фотографам комфортнее вести съемку с расстояния, поэтому они используют телеобъективы для визуального приближения объектов. Телеобъективы идеально подходят для так называемой «снайперской» съемки. Фотограф спокойно выстраивает кадр и «стреляет» с расстояния при минимальном риске быть замеченным. Именно с этого начинается большинство уличных фотографов, и это отличная возможность попрактиковаться, пока не наберетесь смелости подойти ближе к объектам съемки. Когда такой момент настанет, попробуйте применить отвлекающий маневр: притворитесь, что снимаете какой-либо другой объект, а когда ваш персонаж отвердет взгляд или перестанет обращать на вас внимание, начинайте фотографировать его.

↑ Смешайтесь с потоком людей

Набраться уверенности в себе и избежать лишнего внимания начинающим уличным фотографам поможет тактика смешивания с потоком людей. Можно делать снимки из-за чьей-нибудь спины, а можно повесить фотоаппарат на шею и установить таймер. Этот метод особенно эффективен, если фотограф находится в местах скопления людей.

Как смешаться с толпой

- Выберите оживленное место, где регулярно ходят люди.
- Отключите звуковые сигналы в настройках фотоаппарата.
- Используйте автофокус, чтобы снимать быстро и незаметно.
- Используйте автоспуск или пульт дистанционного управления, чтобы не приходилось нажимать кнопку спуска.
- Работайте налегке и вместо штатива используйте подручные средства.
- Используйте телеобъектив для съемки на расстоянии.
- Сделайте вид, будто снимаете что-то другое, до и после съемки вашего объекта.

Влияние объектива на стиль фотографии

Широкоугольные объективы

Широкоугольные объективы применительно к уличной фотографии идеально подходят для того, чтобы дать зрителю почувствовать себя в самой гуще событий. Широкий угол обзора при малом фокусном расстоянии хорош и для съемки многолюдной площади с захватом ее в кадр целиком, и для запечатления забавного выражения лица человека, находящегося в паре метров от объектива.

Кроме того, широкоугольный объектив позволяет включить в кадр элементы как переднего, так и заднего плана таким образом, чтобы и те, и другие были в фокусе. Это важный фактор для тех, кто стремится в своих снимках показать некую связь между объектами или сопоставить их.

Еще одна характерная черта широкоугольных объективов, которая особенно ценится в уличной фотографии, — это свойство линз искажать линии, что дает фотографу возможность поиграть с перспективой. Чем короче фокусное расстояние, тем сильнее искажение, вплоть до сферического эффекта, характерного для объективов «рыбий глаз».

Телеобъективы

Телеобъективы имеют более узкий угол поля зрения, захватывая главный элемент в кадр и исключая из него незначительные детали. Хотя они главным образом используются при съемке дикой природы или спортивных соревнований, для уличного фотографа ценность представляет их способность визуально приближать объект.

Использование телеобъектива позволяет словно сжать расстояние и творчески обыграть малую глубину резкости, что отлично подходит для выделения в кадре одного человека или объекта в фокусе при эффектном размытии окружающего фона, что приковывает внимание зрителя к ключевому элементу снимка.

В уличной фотографии телеобъектив обычно используется в двух случаях. Во-первых, он помогает застенчивым фотографом визуально приблизить объекты съемки без необходимости подходить к ним. Во-вторых, с его помощью можно быстро сделать качественный снимок издалека, когда нет возможности вовремя добраться до места событий.

↓ И вблизи, и вдалеке

Широкоугольные объективы позволяют включить в кадр множество элементов, и, как видно на снимке ниже, запечатлеть детали и переднего, и заднего плана.



Объективы с фиксированным фокусным расстоянием

Объективы с фиксированным фокусным расстоянием («фиксы») представлены в самом широком ассортименте: от сверхширокоугольных до длиннофокусных. Как правило, в контексте уличной фотографии стандартными считаются объективы с фокусным расстоянием от 24 до 50 мм, и общепризнано, что именно пятидесятимиллиметровые объективы передают перспективу в наиболее привычном для человеческого глаза виде.

Традиционно полагают, что по своим оптическим характеристикам объективы с фиксированным фокусным расстоянием превосходят аналоги с переменным фокусным расстоянием. В частности, у первых выше значение максимальной диафрагмы, что при съемке на улицах дает, во-первых, более качественный результат при плохом освещении, особенно если речь о съемке движущихся объектов без использования штатива, а во-вторых, возможность уменьшить глубину резкости, чтобы сделать отвлекающие внимание фоновые элементы размытыми. Кроме того, конструкция объективов с фиксированным фокусным расстоянием по сравнению с объективами с переменным фокусным расстоянием проще, что на практике означает меньший вес и более низкую стоимость объектива. Фотографы, использующие объективы с фиксированным фокусным расстоянием, лишаются возможности вести съемку издалека. Вместо этого им приходится постоянно быть на ногах и самим приближаться к объекту съемки. Такие объективы побуждают фотографов быть более изобретательными в поиске подходящего места съемки и набираться смелости, чтобы подойти ближе.



© Frank Gallaugher



© Frank Gallaugher

Объективы с переменным фокусным расстоянием

Прелесть таких объективов-трансфокаторов по сравнению с описанными выше в том, что они предлагают широкий диапазон фокусных расстояний. Тем самым они расширяют возможности фотографа, при этом позволяя ему оставаться на месте. Объединяя в себе преимущества и широкоугольных, и длиннофокусных объективов, такой объектив позволит запечатлеть общий вид улицы, а уже через пару секунд сделать портрет крупным планом. В то время как фиксированное фокусное расстояние

↑ Быстрая съемка

Когда приблизиться к месту действия попросту невозможно, на выручку приходят объективы с переменным фокусным расстоянием. Мгновенно сокращая дистанцию, они помогут сделать отличные непростовочные снимки.

← Превосходное качество

Объективы с фиксированным фокусным расстоянием позволяют уменьшить глубину резкости, создавая мягкий романтический эффект и размывая отвлекающие внимание элементы.

побуждает фотографа проявлять изобретательность и смелость, трансфокаторы — это удобство и универсальность. При съемке на улицах возможности для удачного снимка появляются и исчезают в мгновение ока, и порой объектив с переменным фокусным расстоянием попросту незаменим. На смену «фиксов» могут уйти драгоценные секунды, за которые интересный для съемки персонаж успеет уйти. Главное правило уличного фотографа — брать с собой минимум оборудования. Функциональность трансфокаторов освобождает от необходимости таскать набитые объективами сумки.

Съемка через дорогу (длиннофокусный объектив)

С теорией вы ознакомились, пора опробовать ее на практике. Установите на камеру длиннофокусный объектив — в идеале с эквивалентным фокусным расстоянием от 70 до 135 мм. Подготовив оборудование, отправляйтесь в многолюдное место. Установите желаемые настройки, посмотрите в видоискатель и изучите местность на предмет наличия

интересных персонажей или ситуаций. В рамках этого задания вам необходимо лишь найти удобное для съемки место и сделать несколько снимков происходящего буквально через дорогу от вас. Используйте оптическое увеличение, чтобы визуально приближать и отдалять объекты, следите за меняющейся обстановкой, при этом находясь на безопасном расстоянии.

© Frank Gallagher

→ Добавьте энергии

Улица — это своего рода горизонтальная сцена, на которой актеры передвигаются на фоне различных декораций. Важно уделить некоторое время изучению выбранной для съемки улицы. Найдите интересный задний план, оглянитесь по сторонам, чтобы получить представление об особенностях движения в этом месте. Затем займите позицию и сделайте снимок, когда элементы образуют целостную композицию.



Рекомендации

© Frank Callaughier

- Найдите людное место. Начать можно с остановок общественного транспорта, площадок возле входов в метро или туристических достопримечательностей.
- Помните, что большое фокусное расстояние повышает риск смазывания изображения, поэтому найдите для камеры опору, уменьшите выдержку или повысьте светочувствительность.
- Заранее вручную сфокусируйтесь и (при достаточном освещении) настройте узкую диафрагму, чтобы увеличить глубину резкости. Это повысит ваши шансы на успех.
- При съемке на расстоянии вам, возможно, придется довольно долго держать фотоаппарат на уровне глаз. Если вас смущает повышенное внимание людей, попадающих в кадр, притворитесь, будто фотографируете что-то другое.

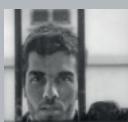
→ Задумчивость

Хотя значительную роль в уличной фотографии играют контекст и окружающая обстановка, простой естественный портрет человека, задумавшего у пешеходного перехода, тоже может быть очень выразительным.





© Benoit Auguste



Обычно я использую широкоугольный объектив, поэтому даже при съемке телеобъективом я пытаюсь захватить в кадр сюжет целиком, а не снимать отдельные его элементы. Правда, в данном случае потерял контекст (это набережная Сены, сама река осталась за кадром).

Бенуа Огюст



Телеобъектив позволил бы крупным планом снять любого из шести человек, и тогда снимки получились бы совсем иными. Однако присутствие в кадре их всех создает определенный сюжет, который эффектно подчеркивается созданной лестницей диагональю.

Майкл Фриман



© Nathan Biehl



Группы туристов на «Сегвеях» — довольно привычное зрелище в Чикаго, но эта компания выделялась больше обычного. Повторяющиеся формы, флуоресцентные жилеты и яркие шлемы несколько комично смотрятся на фоне скучного заднего плана.

Натан Биил



Мне кажется, комичность усиливается сходством с утиным семейством, которое гуськом друг за дружкой пересекает дорогу. Это удачный пример сюжета, снятого через дорогу, о котором и шла речь в этом задании. Он же иллюстрирует и главную помеху, с которой приходится иметь дело при создании подобных снимков: две машины занимают нижнюю часть кадра. Тем не менее, это вполне компенсируется зазором между ними.

Майкл Фриман

Непостановочные сцены

Непостановочные снимки для фотографа — это способ запечатлеть эмоции, действия и атмосферу того момента, в который был спущен затвор. Так как по природе своей непостановочные снимки отражают естественный ход событий, в идеале запечатленные на них люди не должны знать о присутствии фотографа.

Съемка сквозь толпу

Для создания непостановочных снимков уличные фотографы применяют различные приемы, многие из которых уже описывались в предыдущих главах. Один из самых удобных — съемка с помощью телеобъектива, при которой фотограф выбирает цель с расстояния подобно снайперу.

Чтобы успешно использовать эту тактику, найдите подходящее место, где множество людей общаются друг с другом или ходят, спеша по своим делам. Глядя в видоискатель, ищите любопытных персонажей и интересные сцены, настройте фокусировку и другие параметры в зависимости от освещения. Нажмите кнопку спуска затвора, когда почувствуете, что вот-вот произойдет что-то интересное. Не опускайте фотоаппарат на случай, если сразу же представится еще одна возможность сделать удачный снимок.

При использовании длинных фокусных расстояний перед фотографом встает проблема дрожания камеры, которое приводит к смазанным или нечетким снимкам. Чтобы этого избежать, установите фотоаппарат на устойчивую опору, которая не будет



© Frank Gallagher

двигаться в процессе экспонирования, сократите выдержку и увеличьте светочувствительность.

Телеобъективы повышают комфортность работы фотографа, а широкоугольные объективы позволяют создавать непостановочные снимки, которые вызывают у зрителя ощущение вовлеченности в сюжет, тем самым усиливая выразительность запечатленного образа. Но сложность работы с широкоугольными объекти-

↑ Метод снайпера

При использовании телеобъектива существует большая вероятность того, что другие люди будут снова между вами и объектом съемки, загораживая его. Порой необходимо просто подождать, пока они разойдутся, но иногда их можно использовать в качестве элементов переднего плана, обрамляющих главные объекты на заднем плане.

вами заключается в том, что фотограф вынужден находиться в непосредственной близости от событий, чтобы создавать то же ощущение у зрителя. Таким образом, чтобы создать экспрессивный непостановочный снимок

с помощью широкоугольного объектива, необходимо использовать методы скрытой съемки — смешаться с толпой, сделать вид, что вы снимаете другой объект, фотографировать с помощью автоспуска на уровне бедер или повесив камеру на шею. Когда вы станете увереннее в себе и освоите эти приемы, то сможете не колеблясь подойти и снимать людей на близком расстоянии.

В таких неловких ситуациях главное — решить, получится ли кадр достаточно интересным. Если нет, подумайте, каким образом можно сделать снимок по-настоящему захватывающим. Можно передать на снимке движение, увеличив выдержку, или сосредоточить внимание зрителя на ключевых объектах, размыв отвлекающие элементы с помощью широкой диафрагмы. Если же проблема заключается в самом сюжете, возможно, стоит подождать развития ситуации или найти другие объекты для съемки.

Поиск сюжета

Если вас не прельщает идея стоять на месте в течение энного количества времени, отправляйтесь на поиски интересных сцен, запечатлев которые вы расскажете историю и вдохновите зрителя. Когда вы поймете природу таких моментов, то сможете представить себя на месте объекта съемки и определить, какой катализатор необходим для возникновения интересной ситуации. Вот тогда и отправляйтесь в место, в котором выше вероятность встретить нужные вам сюжеты. Например, если вы хотите сделать романтический снимок влюбленной пары, отправляйтесь в типичные для свиданий места — в кафе, к озеру, в парк. Чтобы запечатлеть конфликтную ситуацию, вам подойдут места, усиливающие стресс,



© Frank Gallagher

например, вагоны или станции метро в час пик. Нужен полный надежды взгляд или неподдельный восторг — снимайте детей, проходящих мимо магазина игрушек или резвящихся в развлекательных центрах.

↑ Идеальный непостановочный портрет

Некоторые спонтанно сделанные снимки обладают всеми композиционными качествами постановочного портрета. Например, этот снимок был сделан в суматохе праздника, но девушка на нем выглядит очень спокойной, почти безмятежной. Благодаря предвидению и своевременности спуска затвора на снимке запечатлен яркий контраст между ее бесстрастным выражением лица и хаосом происходящего на размытом заднем плане.

Диалог

↓ Всплеск эмоций

Своевременный спуск затвора в момент сильнейшего всплеска эмоций не только позволяет сделать великолепный снимок, но и дает прекрасную возможность для скрытой съемки: именно в такие секунды люди меньше всего обращают внимание на окружающих.

Пора снова отправляться на охоту за снимками, но на этот раз ваша задача — сделать не одиночную фотографию, а серию последовательных снимков, запечатлев разговор двух людей. При общении люди демонстрируют широчайший спектр

эмоций, что позволяет сделать очень экспрессивные снимки. Например, когда встречаются друзья, они выражают самые разные эмоции, от удивления до радости. Серия снимков позволяет рассказать историю и объяснить причину таких переживаний.

© Frank Gallaugher



Рекомендации

- Стойте в стороне, ожидая появления ярких персонажей. Заранее выставьте настройки и будьте готовы к съемке.
- Поднимайте камеру только когда заметите увлеченных разговором людей. В противном случае можно привлечь к себе внимание и тем самым лишиться возможности сделать удачный снимок.
- Широкоугольный объектив позволит внушить зрителю ощущение присутствия в сцене, но телеобъектив дает возможность вести съемку незаметно, повышая шансы сделать выразительный естественный снимок. Заранее обдумайте выбор объектива.

→ Принятие решений

Подумайте, в каких местах у вас больше возможностей сделать яркие снимки. Определитесь, какой объектив вам больше подходит и какие приемы лучше применять, чтобы не привлекать к себе внимание.





© Lukasz Palka



Этот снимок я сделал совершенно случайно, мимоходом (не обращая внимания на геометрию кадра) и тут же забыл о нем. И лишь дома при внимательном просмотре результатов я понял, насколько эффективным получился снимок.

Лукаш Казимир Палка



Отличная композиция, складывается ощущение, будто это сцена из фильма. Таинственность придает снимку особую выразительность. (Кто эти люди? О чем они беседуют?) Интересен дизайн комнаты: снаружи видно, что внутри кто-то есть, но лиц не рассмотреть.

Майкл Фриман



© Mark Jaworski



Этот снимок был сделан в парке аттракционов. Две девушки общаются на подъемнике. Мне показался интересным такой ракурс съемки в сочетании с двумя притягивающими внимание вертикальными линиями.

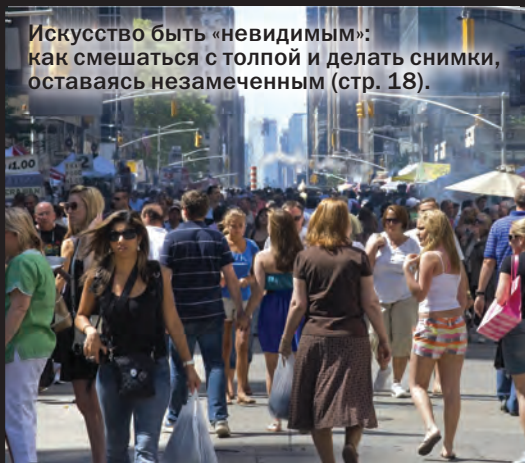
Марк Яворски



Мне кажется, было бы эффективнее, если бы снимок был сделан на секунду раньше, чтобы были видны лица беседующих девушек. Но мне нравится темный градиент в верхней части снимка: он удачно заполняет пустое пространство. Также отмечу интересную перспективу.

Майкл Фриман

Искусство быть «невидимым»: как смешаться с толпой и делать снимки, оставаясь незамеченным (стр. 18).



Умение ловить удачные спонтанные кадры: как предугадывать поведение персонажей сюжета и делать хорошие снимки в быстро меняющейся обстановке (стр. 81).



Различные съемочные ситуации и типичные сюжеты уличной и репортажной фотографии (стр. 47).

Этот курс научит вас создавать яркие эмоциональные непостановочные снимки сюжетов повседневной жизни в жанре уличной фотографии, родившейся на стыке документальной фотографии и фотожурналистики, — так, как это делают лучшие фотографы мира. В этой книге:

* **Творческие и технические приемы создания удачных непостановочных снимков** с примерами их использования в самых разных ситуациях.

* **Выбор объектива для уличной фотосъемки:** как использовать особенности объектива для воплощения ваших творческих замыслов.

* **Трюки и «фишки» уличной и репортажной фотографии,** которыми пользуются профессиональные фотографы, чтобы создавать яркие запоминающиеся документальные снимки.

* **Более 140 непостановочных и репортажных фотографий** с подробным анализом творческих и технических приемов, использованных для их создания, показывающим, как и почему фотографии получаются удачными.

* **Оптимальное сочетание самых необходимых теоретических основ с отработкой практических навыков** путем выполнения творческих заданий.



Выходим на фотоохоту: где искать интересные сюжеты для съемки (стр. 48).



Творческие и технические приемы создания оригинальных фотоснимков (стр. 132).



Съемка при слабом освещении: трудности и новые творческие возможности (стр. 107).

цифровая фотография

ISBN 978-5-98124-630-2



9 785981 124630 2

16+

Внимание,
возрастные
ограничения!



www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™