

№ 16 (36)
2019

Секреты вечной
молодости
от геронтолога
**Ренада
Жданова**

10

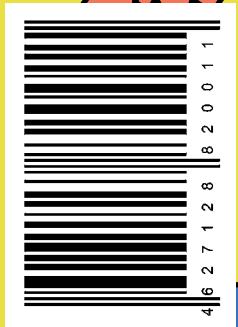
Интервью с экспертом
по цифровой экономике
и блокчейну
**Надеждой
Суровой**

16

Антон Жданов:
«Мы создаём
виртуальную
реальность»

20

История.рф



12+

НОВЫЙ ПОДХОД К ПЕЧАТИ!

УФ-ПРИНТЕР - Docan UV M10

Фотореалистичная прямая печать изображений
на любых плоских поверхностях



Инсталляция
оборудования
10.04.2019г.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ:

Рекламное производство:

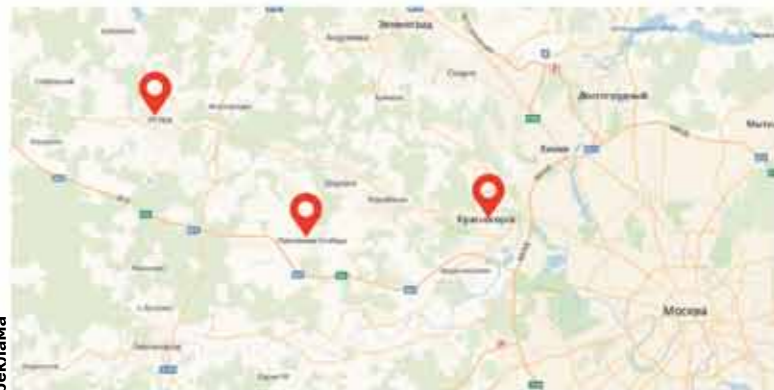
- таблички, вывески, стёкла, поверхности...
- любые материалы, которые можно положить в плоскость.
- без плёнок, ламинации и лишней работы!

Мебельное производство:

- фасады, печать на стекле, печать на МДФ, печать на ДСП,
- кухонные «фартуки», шкафы-купе с принтами и т.д.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Прямая полноцветная печать на материалах с возможностью печати белым цветом (СМΥК + W).
- Размер печатного поля 2050x3200мм, толщина материала - до 90мм.
- Максимальное разрешение печати до 1440 dpi.
- Вакуумный прижим материала.
- Система закрепления чернил LED UV.
- Стойкость к выгоранию.



Главный офис: г. Истра, ул. Ленина 80

Красногорский офис: ул. Ленина 5Б

Новый офис: П. Слобода, д. Лешково, 242

8(495) 662-95-11

www.ra-premium.ru

По вопросам сотрудничества : ev@ra-premium.ru

Учредитель
ООО «Истранет»

Главный редактор
Алла Яценко

Дизайн-макет
Дарья Браженко
Екатерина Даугель-Дауге

Вёрстка и дизайн
Валентина Дерюгина
Дарья Браженко
Екатерина Даугель-Дауге

Обложка
Ксюша Itwazcool

Выпускающий редактор
Оксана Чибисова

Обозреватели
Алексей Хамин
Наталья Сергеева
Екатерина Богданова
Сергей Мамаев
Евгений Мельников

Корреспонденты
Марина Светлова
Елизавета Макеева
Екатерина Харитоновна
Анна Верещагина
Мила Лесенкова
Ирина Плотнокова
Анастасия Яценко

Фотографы
Владимир Мышкин
Иван Ерофеев

Над выпуском работали:
Наталья Авакова
Ольга Крючкова
Ольга Анисимова
Ирина Трофимова

Полный архив журнала
«Истра.рф» ищите на сайте
истра.рф/news/jurnal

Свидетельство о регистрации
ПИ No TV 50-01967 СМИ ИСТРА.
РФ от 31 марта 2014 г.
Тираж 3000

Адрес редакции:
МО, г. Истра, ул. Ленина, д. 81.
Телефон: 8 (498-31) 3-17-74.
e-mail: 4440035@mail.ru

4
история края
Посёлок
Снегири

10
геронтолог
Ренад
Жданов

16
директор
Института
Надежда
Сулова

20
основатель
Planetpics
Антон
Жданов

интервью

26
фоторепортаж
Дети зимы

36
Основатель Travel
бутика LetoClub45
Любовь
Тергалинская

40
услуги
Превентивная
медицина —
основа здоровья!

42
истранет
Счастье — это
просто

44
кудрявые рецепты
Vino e Cantina:
чудеса
на открытой
кухне

50
афиша
МВК «Новый
Иерусалим»

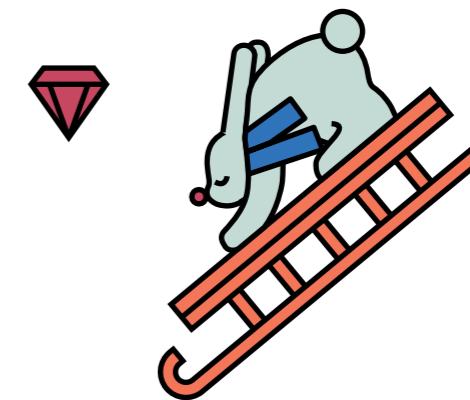
54
афиша
Истринский
драматический
театр

56
опрос
«Ты сегодня мне
принёс не букет
из пышных роз...»

58
красота и здоровье
Андрей Лукин:
«Мышцы можно
вырастить!»

60
объявления
Для размещения
объявления
позвоните
по телефону
8 (49831) 3-17-74

62
викторина
Вы читаете
«Сноску»



Посёлок Снегири

В прошлом году посёлок с поэтическим названием Снегири отпраздновал 115-летие. Своим появлением он обязан строительству Московско-Виндавской железной дороги и находящемуся неподалёку крупному селу Рождествено — в 1903 году был устроен полустанок Снегири. Именно с этого времени ведётся исторический счёт, хотя впервые эта местность упоминается в письменных источниках на три века раньше как «Снегирёва пустошь на суходохе»...

текст
Сергея Мамаева

Местность, где ныне находится посёлок Снегири, впервые упоминается в писцовых книгах в 1623 году. Видный деятель России XVII века Василий Васильевич Бутурлин имел здесь обширные владения. Они состояли из нескольких пустошей, в том числе была и «пустошь Снегирёва на суходоле, а в ней пашни перелогом средние земли две четверти, лесом поросли осмнатцать четвертей...». В XVII-XVIII веках Снегирёва пустошь относилась к Горетову стану Московского уезда, позднее — к Звенигородскому и Воскресенскому уездам.

После Василия Васильевича обширные владения на Волоцкой дороге наследовал его сын Иван Васильевич Бутурлин. В 1652 году он собирался продать пустоши, о чём свидетельствует письмо приказчика боярина Бориса Ивановича Морозова: «Государю Борису Ивановичу холоп твой Олешка Дементьев челом бьёт. Докладывал я, холоп твой, тебе, государь, что продаёт Иван Васильевич Бутурлин вотчину свою деревню Врашки да к ней, государь, три пустоши: пустошь Снегирёво да пустошь Труфаново да пустошь Захарово, а Нефетьево то же». Приказчик советовал боярину приобрести это имение, но, похоже, сделка не состоялась.

На карте Воскресенского уезда конца XVII века Снегирёва пустошь не обозначена. Территория будущего посёлка принадлежала нескольким владельцам: наибольшая часть относилась к деревне Крюково, которой владел гвардии капитан-поручик Алексей Николаевич Щепотьев. Вероятно, первая жилая постройка на территории современного посёлка Снегири возникла здесь в конце XVII века. В «Экономическом

описании» 1800 года указано: «Пустошь Труфинова внутри дачи деревни Крюковой, во владении состоит у графини Анны Родионовны Чернышёвой. На оной пустоши построен господский деревянный дом об одном этаже». Дом этот стоял с правой стороны дороги из Москвы в Воскресенск. В середине XIX века на этом месте возникла маленькая деревня Трухоловка. В 1899 году у неё было всего пять дворов, где проживали 11 мужчин и столько же женщин.

В конце XIX века обширные владения — лесные угодья и пустоши — на месте нынешних Снегирей принадлежали

Лесником у него был Егор Гудков, домик которого находился на подъезде к Трухоловке, на правой стороне Волоцкой



Снегирёвская школа на улице Октябрьская. Середина XX века

владельцу села Рождествена графу Иллариону Николаевичу Толстому.

дороги. А неподалёку от домика лесника находилась придорожная чайная, пользовавшаяся успехом у проезжающих в Ново-Иерусалимский монастырь.

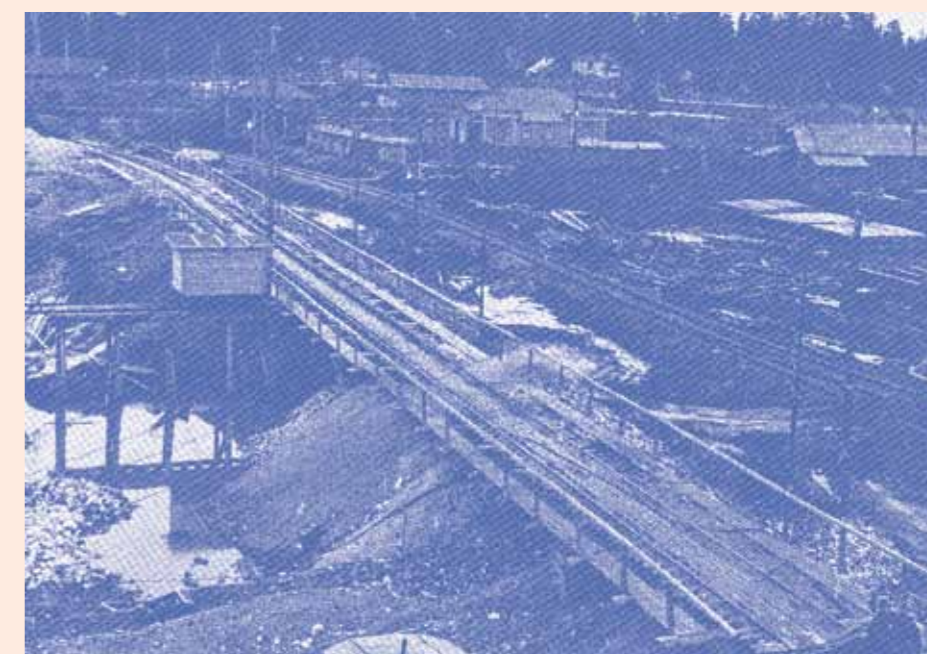


Полустанок Снегири. Начало XX века. Из фондов музея «Усадьба Рождествено»

Именно эту деревеньку и дуб возле неё в июне 1884 года в своём письме упоминал Антон Павлович Чехов, работавший тогда земским врачом в Воскресенске и по долгу службу ездивший в Трухоловку: «Вскрывал я вместе с уездным врачом на поле, под зеленью молодого дуба, на просёлочной дороге». В 1959 году племянник писателя, художник Сергей Михайлович Чехов запечатлел тот самый дуб у Трухоловки в своём карандашном рисунке. Сама деревня к тому времени уже не существовала, став северо-западной окраиной посёлка Снегири.

Возникновение самого посёлка целиком и полностью связано с началом строительства железной дороги от Москвы до Виндавы (ныне город Вентспилс в Латвии) в 1898 году. Строительство осуществляло «Общество Московско-Виндаво-Рыбинской железной дороги», и уже 11 сентября 1901 года по дороге прошёл первый поезд. А в 1903 году на железнодорожной линии был устроен полустанок Снегири, что было для данного места вполне естественно, так как рядом находилось большое село Рождестве-

но. Возникло жильё и близ стального пути: в 1915 году при полустанке Снегири выделялись постройки Николае-



Подъездные железнодорожные пути Снегирёвского огнеупорного завода. Середина XX века

вых — Ивана Михайловича и Якова Герасимовича, ещё была указана усадьба некоего Квятковского.

Дату открытия остановочного пункта Снегири — 1903 год — и стали считать годом образования посёлка, который своим ростом был обязан местным кирпичным заводам. В 1916 году при полустанке находилось сельцо Ново-Петровское. Это название вполне объяснимо — в четырёх километрах от станции располагалось сельцо Петровское, где находился кирпичный завод князя Голицына, на котором трудились 60 рабочих. У станции был ещё один кирпичный завод Н. И. Сорокина и А. Ф. Боярова, где работали 85 человек. Завод располагался близ дороги на Рождествено и сгорел в 1918 году. По сведениям 1926 года, при полустанке уже было сельцо Снегири, вероятно, переименованное Ново-Петровское, входившее в Рождественский сельсовет Павловской волости Воскресенского уезда. В сельце было 16 некрестьянских хозяйств и проживали 44 мужчины и 33 женщины. Неподалёку находилась трудовая колония «Снегири», насчитывавшая 1 хозяйство, 24 мужчин и 2-х женщин. А до этого несколько лет при полустанке работала детская колония для сирот. За пропаганду идей «толстовства» по требованию уездного отдела народного образования колония была ликвидирована.

Снегирёвский старожил Алексей Семёнович Сергеев вспоминал: «В Снегири с родителями я приехал в 1934 году на пригородном поезде — "паровичке". В Снегирях было примерно двадцать рубленых домов. Три дома было около станции, в одном из которых жил начальник станции, ещё пять домов на нынешней улице Ленина, один из которых сохранился. Ещё несколько домов было по дороге на Рождествено, в одном из них жил лесник Януш-

кевич. На месте нынешнего магазина около станции был дом, где торговали квасом и пивом, там же был небольшой зал с тремя столиками для посетителей. Станцию освещали керосиновые фонари, железнодорожная линия была однопутной, в Гучкове (ныне станция Дедовск) и Манихине были разъезды».

В 1928 году был построен новый кирпичный завод №6 трудовой колонии «Снигири», трудились на нём 277 рабочих, 12 человек младшего обслуживающего персонала и 23 служащих. Завод строился с расчётом на производство красного кирпича. Производственные мощности завода включали две кольцевые печи, два машинных здания, несколько сараев для сушки кирпича. Из-за отсутствия электричества использовался локомотивный двигатель. Под несколькими навесами работницы набивали в формы глину и возили её на деревянных вагонетках в печь на обжиг. Был на заводе и конный двор с лошадьми.

Глину для изготовления кирпича искали неподалёку от завода. Было выкопано огромное количество котлованов. Но в местной глине был большой процент известняка, из-за чего при обжиге получались трещины. Со временем какие-то из выкопанных котлованов сами наполнились водой, какие-то наполнили рабочие завода. До нынешнего времени большая часть прудов не дожила — их засыпали, но некоторые ещё существуют.

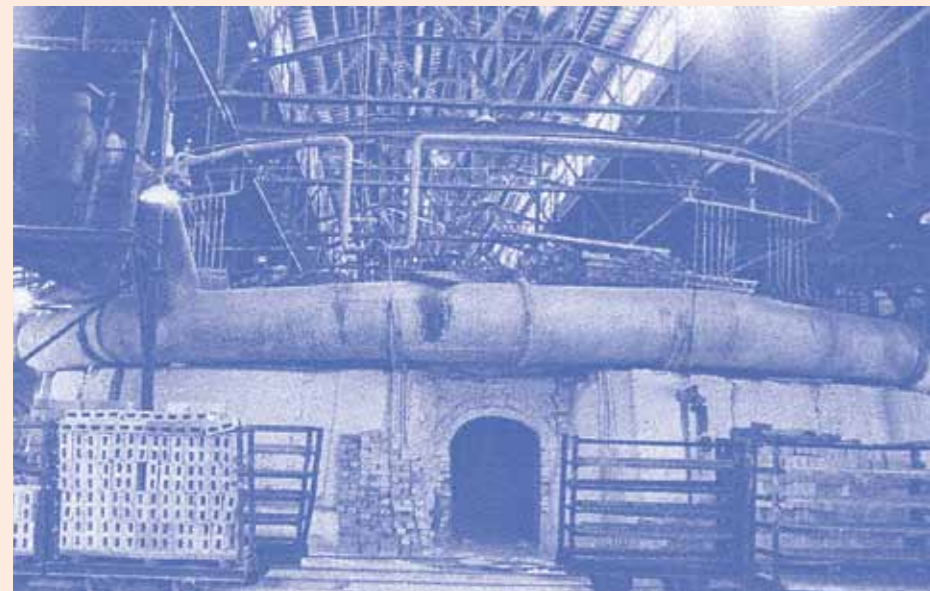
С 1928 по 1930 год завод работал как сезонное предприятие, на котором трудились приезжие рабочие из Тульской и Рязанской областей и местные жители. В 1930–1931 годах была произведена частичная реконструкция предприятия, организовано производство огнеупорных изделий. Сырьё для них — белую глину — приходилось завозить из отдалённых районов страны. В связи с этим был построен железнодорожный

подъездной путь к заводу. Первая партия шамотного кирпича была выпущена в 1932 году. Затем освоена технология изготовления легковесных и теплоизоляционных изделий.

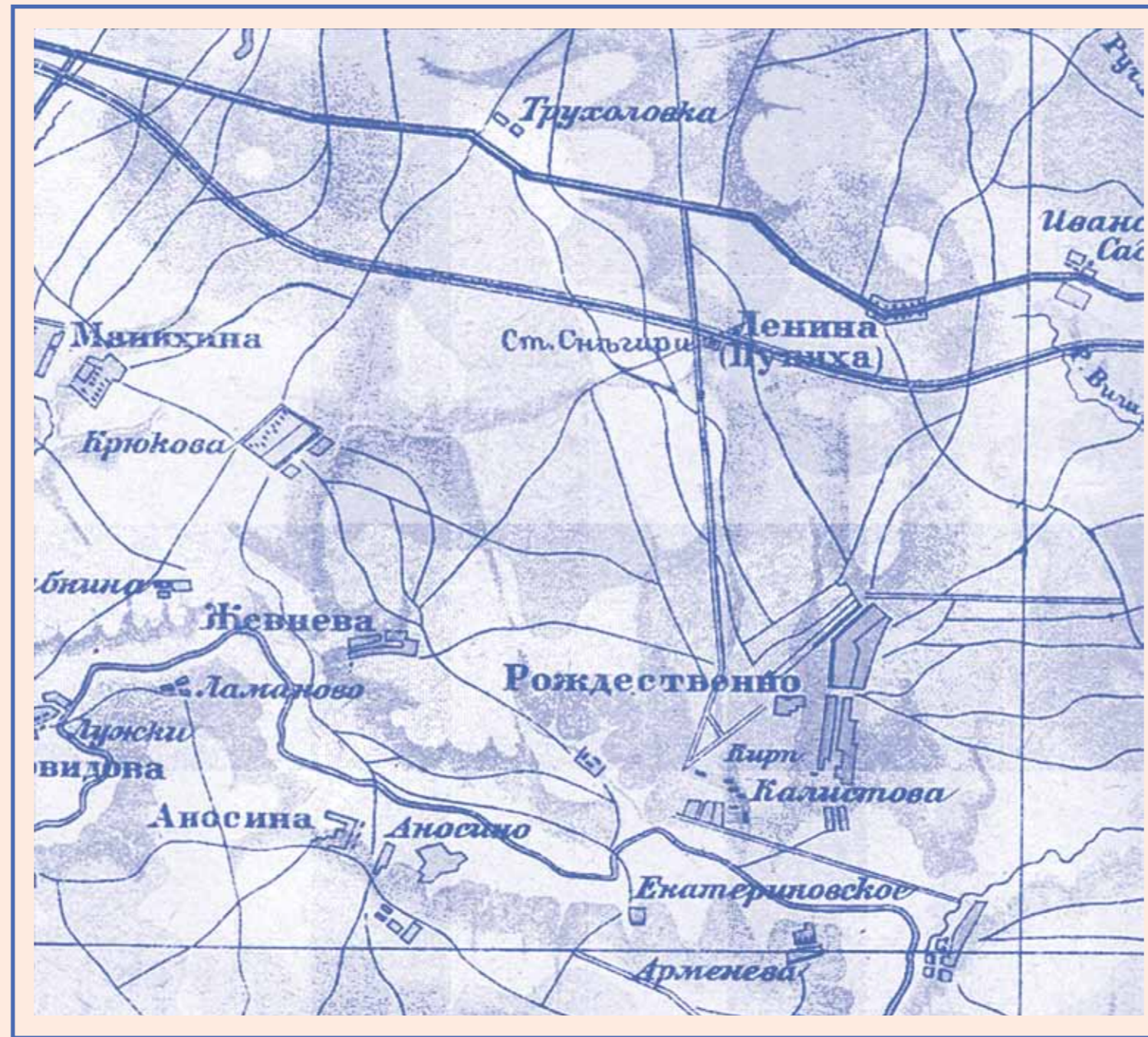
В конце 1930-х годов завод с планом не справлялся. Он был рассчитан на круглогодичную работу, но завод был к ней совершенно не приспособлен. Зимой в цехах температура порой опускалась до 15 градусов ниже нуля, не было электрической сушилки для сырца. Электричество на завод тогда ещё не провели, и для выработки энергии использовалась установленная в 1932 году и заменившая локомотивный двигатель паровая машина 1911 года выпуска, которую ежегодно приходилось ремонтировать. В 1936 году из-за такого ремонта завод простоял два месяца, понеся огромные убытки.

Путеводитель «Дачи и окрестности Москвы» 1935 года указывал, что станция Снегири — одиннадцатая остановка от вокзала, находящаяся на 44-м километре в 1 часе 32 минутах езды от вокзала. Возле станции находился тогда лишь небольшой рабочий посёлок, дач почти не было, так как дачники селились в Рождественно. Там же находилась и школа-семилетка, в которой учились дети заводчан. До 1938 года в посёлке Снегири, в котором находилось 80 домов, был единственный общественный колодец глубиной 12 метров. Он находился у железнодорожного переезда. А в основном всё-таки воду приходилось брать из разных речек. Вскоре было принято решение построить в посёлке ещё два колодца.

Самая крупная из речек в окрестностях Снегирей — Романовка — берёт своё начало неподалеку от станции Снегири и впадает в Истру близ деревни Жевнево. Когда-то довольно полноводная и чистая, она вращала колесо небольшой, вероятно, Крюковской мельницы. Остатки её плотины видны ниже



Кольцевая печь Снегирёвского огнеупорного завода. Середина XX века



Окрестности станции Снегири на карте Московской губернии. Начало XX века

небольшого моста на дороге от Снегирей до Крюкова. Выше был небольшой пруд-накопитель. Ныне питавшие Романовку родники перекрыты, в неё идёт сброс бытовых вод, русло её захламляется, и она потеряла былую прелесть.

Массовая застройка улиц посёлка Снегири началась перед самой войной, когда рабочим завода стали давать участки под индивидуальное строительство. К северу от Волоколамского шоссе находился сплошной лес с обилием грибов, ягод и орехов. Лес был чистым, в нём встречались лоси, зайцы, кабаны, белки, лисы. В 1936 году в посёлке началось строительство дач. Согласно постановлению Президиума Истринского РИКа, Сельхозстройпроекту Наркомзема СССР был передан земельный участок в 6 квартале Снегирёвского учлесхоза для строительства 14 дач. Сейчас там Партизанская улица, Западный проезд и Западная улица.

Дачи должен был строить Сельхозстройпроект с оплатой работ членами дачного кооператива. Сельхозстройпроект не освоил выделенный участок земли и разрешил производить за-

ные фасонные изделия для тепловых агрегатов металлургии. Большие планы по модернизации производства были прерваны войной.

Великая Отечественная война сломала размеренную жизнь посёлка. При отступлении армии был взорван кирпичный завод и железнодорожный мост через речку Романовку. С завода ушли на фронт 44 человека, их фамилии теперь высечены на памятной доске около проходной. При восстановлении предприятия перезахоронили все тела воинов, павших в посёлке, в братскую могилу рядом с заводским клубом. Позже там был воздвигнут памятник. Сразу после освобождения мирные жители стали возвращаться на свои пепелища, заработала пекарня, открылся магазин.

Во время фашистской оккупации в декабре 1941 года завод сильно пострадал, но его быстро восстановили. В 1943 году в газете «Истринская стройка» писали: «Хозяйничанье немцев и жестокие сражения причинили заводу большие разрушения. От его цехов остались только стены. Сейчас завод в основном уже восстановлен. С полной нагрузкой работают все цехи». В том же 1943 году в связи с острой нехваткой огнеупоров в стране завод был передан в состав треста «Центрогнеупор» системы чёрной металлургии.

С начала образования железнодорожной станции и посёлок при ней назывались «Снигири». Так было принято ошибочно писать это слово в то время. На эту ошибку указывали многие, но лишь в 1955 году название посёлка стали писать через букву «е» — «Снегири». В 1948 году посёлок стал отдельной административной единицей и начал постепенно электрифицироваться. Для наведения порядка была организована служба милиции. В еловом лесу севернее Волоколамского шоссе заканчивалось строительство дач офицеров Военно-инженерной

академии, в народе их прозвали «Генеральскими дачами», вероятнее всего, за большие земельные участки. Кроме завода в посёлке было лесничество, сельпо и амбулатория, в которой всех обслуживал один врач.

Согласно плану третьей пятилетки СССР, первые электрички на Рижском направлении должны были появиться в 1943 году. Но вмешалась война. Лишь в 1944 году было принято новое решение электрификации участка от Ржевского вокзала до Нахабина и строительства там депо. Одновременно с установкой контактной сети велись работы и по строительству высоких деревянных платформ, так как двери у первых электричек находились на высоте чуть менее полутора метров. К 1954 году на электротягу была переведена железная дорога на участке от Москвы до станции Новоиерусалимская. Проезд стал более удобным и комфортабельным. Кстати, тёмно-зелёный цвет, который до недавних пор можно было встретить на железной дороге, электропоездам «подарила» война в 1941 году, а до этого первые электропоезда были яркими: тёмно-вишнёвый низ и светло-серый верх.

Послевоенное возрождение деятельности Снегирёвского завода связано с именем его директора — Николая Павловича Михайлова. К 1948 году на заводе был установлен и пущен в работу сушильный барабан, построено новое глинопомольное отделение. Определилась и специализация предприятия — выпуск особо сложных изделий, ваграночного и шамотного кирпича, легковесных огнеупоров. В 1949 году завод стал официально называться Снегирёвским шамотным заводом, а в 1957 году — Снегирёвским огнеупорным заводом. Дальнейшее развитие предприятие получило в 1950-х годах. В это время ему было поручено, в частности, изготовление облицовочных блоков для строительства высотного здания МГУ. За корот-



Садка продукции в кольцевую печь Снегирёвского огнеупорного завода. Середина XX века



«Эстакада» и помольно-формовочный цех Снегирёвского огнеупорного завода. Конец 1970-х годов

кое время была создана технология, установлены вакуумные прессы «Кема», построены камерные сушилки. В начале 1960-х годов началась реконструкция сушильно-печного отделения. Был подведён природный газ на все тепловые агрегаты. Следует отметить, что оснащённый новыми высокотемпературными туннельными печами и прессовым оборудованием Снегирёвский завод был первым предприятием, освоившим в 1971 году выпуск корундовых изделий и самым крупным производителем легковесов и ультралегковесов в СССР.

С 1935 года

в Снегирёвском клубе существовала начальная школа. Директором её была Екатерина Яковлевна Яшке. Ещё одна школа была в деревне Ленино (ныне в этом здании Ленино-Снегирёвский музей). В 1951 году на улице Октябрьская открылась Снегирёвская средняя школа, первым директором которой стал Иван Никитич Чесноков. В школу ходили ребята не только из посёлка Снегири, но и из близлежащих деревень. Школа была переполнена, занятия шли в две смены, а начальные классы занимались в частных домах. Встал вопрос о необходимости нового здания, и оно было построено в 1962 году на улице Кирова. В старом здании осталась начальная школа, а позднее и её перевели в основное здание. В 2013 году в пустующем старом школьном доме произошёл пожар, сохранились только стены.

Население Снегирей быстро росло за счёт приезжих из других регионов страны. В 1939 году в посёлке проживало 1900 человек, а в 1959 году — уже 5200 человек. Особо бурный рост наблюдался в 1960-е годы. К середи-

не XX века в посёлке Снегири было 23 улиц и 3 проезда, в 1970 году — 58 улиц, 19 проездов и 1 переулок под названием Тихий. В 1957 году решением Истринского райисполкома был образован Снегирёвский поселковый Совет народных депутатов, Снегири официально получили статус посёлка городского типа.

В 1966 году

у дороги, на 42 километре Волоколамского шоссе, на облицованном гранитом постаменте был установлен памятник — танк Т-34 с гвардейским знаком и красными звёздами на броне. На облицовке выбита надпись: «Здесь в грозные дни осени 1941 года доблестные воины 16-й Армии остановили врага. Отсюда 6 декабря 1941 года они перешли в наступление и начали разгром немецко-фашистских захватчиков». В пятидесяти метрах от монумента в здании бывшей школы, в дни боёв превращённом фашистами в крепость, 9 мая 1967 года был торжественно открыт военно-исторический музей. Основатель и первый директор музея — Игорь Владимирович Усаневич.

В музее экспонируются документы и материалы Великой Отечественной войны. За годы существования здесь накопился значительный документальный и вещественный материал по боевой истории района и страны. Это свыше десяти тысяч единиц хранения: документы, личные вещи, библиотека, где многие книги имеют авторские дарственные надписи, большая коллекция наград, бронетанковая техника и артиллерийские установки. В ночь на 10 сентября 2010 года в музее про-

изошёл пожар, в результате которого полностью выгорело главное здание. Спасти удалось лишь треть экспонатов — остальное, в том числе личные вещи участников битвы под Москвой и уникальные документы, касающиеся боевой истории района и страны, оказались уничтожены. Восстанавливать музей после пожара помогали всем миром, и уже в мае 2011 года он снова открылся для посетителей.

Уникальной является и танковая экспозиция под открытым небом, идея организации которой также принадлежала директору музея Игорю Владимировичу Усаневичу. Буквальным украшением её является трофейный танк Т-VI (H1) «Тигр». В мире известно всего шесть сохранившихся экспонатов: по одному в Англии и США, два во Франции и два в России, один из которых в Снегирях. Довольно редкими экспонатами являются и два американских танка «Шерман». Уникален своей исторической ценностью советский легкий танк Т-26, найденный на месте боёв под Новгородом, и немецкий танк Т-II, поднятый в 1995 году со дна Истринского водохранилища. Кроме этого, на площадке находится ещё больше десятка единиц советской и трофейной техники. Расположенная рядами на асфальте в городской обстановке, она, конечно, не производит должного впечатления, но тот факт, что представленная в Снегирях военная техника участвовала в боях, делает экспозицию уникальной и интересной.

Несколько лет назад музей, танковая экспозиция и мемориал были преобразованы в «Военно-исторический мемориальный комплекс», созданный по инициативе Ассоциации Воен-

истра.рф №16

но-исторических мемориалов Министерства обороны РФ при содействии администрации Истринского района. На его территории теперь находится военно-мемориальное кладбище с могилой дважды Героя Советского Союза Афанасия Павлантьевича Белобородова. Здесь же происходят торжественные перезахоронения останков советских солдат и офицеров, найденных поисковыми отрядами в местах боёв под Москвой.

В 1970 году

градообразующее предприятие посёлка получило название Снегирёвский завод огнеупорных изделий. Два года спустя его включили в состав Внукковского огнеупорного завода. Снегирёвское производство работало стабильно, расширяло ассортимент изделий и рынки сбыта, в том числе и зарубежные. Корундовые, легковесные и коксовые изделия ежегодно демонстрировались на ВДНХ. За разработку и освоение новых видов огнеупоров работники и руководители производства неоднократно награждались Государственными премиями в области науки и техники, а также правительственными наградами.

В 1982 году

посёлок Снегири стал дачным посёлком городского типа. Из-за того, что дачников становилось всё больше, не стало хватать родниковой питьевой воды. Было принято решение построить вторую водозаборную башню. С ростом садоводческих дачных посёлков в окрестностях Снегирей под линиями электропередач выделили участки под огороды и рабочим завода. Почти все старые постройки посёлка снесли, перестроили и здание железнодорожной станции.

Снегирёвское сельпо обслуживало жителей посёлка и его окрестностей. В магазинах можно было приобрести всё: от продуктов питания до одежды и мебели. С перестройкой сельпо прекратило своё существование. Его магазины перешли в собственность Истринского районного потребительского общества, которое и сейчас успешно работает. Райпо открыло около железнодорожного переезда первый в посёлке супермаркет «Снегири», расположившийся на месте кооперативного магазина, который в народе



Значок, выпущенный к 50-летию Снегирёвского огнеупорного завода. 1978 год



Заводоуправление, проходная и столовая Снегирёвского огнеупорного завода. Середина XX века

называли «Угловой». Рядом, на углу Станционной и Кооперативной улиц, находится хозяйственный магазин.

В 1993 году

Снегирёвский завод огнеупорных изделий был приватизирован и получил название ОАО «Снегирёвские огнеупоры». Пережив сложный период общего спада производства и реализации продукции, предприятие частично сохранило свои цеха, коллектив и сеть сбыта. Но в 2010 году завод всё-таки был закрыт. В настоящее время территория завода осваивается другими предприятиями.

В 1990 году

в Снегирях начало свою деятельность ООО «Научно-производственное предприятие «Прогресс-1», занимающееся монтажом, реконструкцией и ремонтом различных видов теплоиспользующих установок, а также научно-исследовательской работой в сфере энергосбережения. В июне 2006 года в Снегирях на Волоколамском шоссе открылся торговый-выставочный центр «Прогресс», позже переименованный в «Снегири». Спустя несколько лет весь первый этаж торгового центра занял одноимённый супермаркет.

По проекту архитектора Андрея Борисовича Барабанова на средства НПП «Прогресс-1» в 2001-2003 годах, к 100-летию юбилею Снегирей, около здания администрации посёлка был возведён деревянный православный храм во имя преподобного Серафима Саровского. Первое богослужение состоялось 15 января 2003 года в день памяти преподобного Серафима Саровского, а 1 августа того же года, к столетней годовщине прославления святого, в храме были освящены и установлены новые колокола. Настоятель храма — священник Вадим Пименов.

В настоящее время в посёлке Снегири работают средняя школа, амбулатория, Дом культуры, детский сад, промышленные и торговые предприятия

геронтолог
**Ренад
Жданов:**

«Срок годности»: как управлять старением в эпоху хайпа

беседовала
**Екатерина
Харитоновна**

На протяжении всей истории человечество будоражит мысль о бессмертии: легенды об эликсире вечной молодости, сказки о живой воде и молодильных яблочках — тому доказательство. В XX веке средняя продолжительность жизни человека значительно увеличилась и выросла в два раза (правда, в основном за счёт уменьшения детской смертности). Можно сказать, мы приближаемся к мечте — не стареть и жить долго. Только помогут нам в этом не яблоки, а чеснок и гранат, убеждён профессор, доктор химических наук Ренад Жданов, почётный член Академии наук Республики Татарстан.

Ренад Ибрагимович — главный научный сотрудник двух университетов: Института перспективных исследований Московского педагогического государственного университета и Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета. Институт перспективных исследований (кампус «Заветы Ильича» МПГУ, г. Пушкино), куда ежегодно на конкурсной основе отбираются лучшие проекты со всего мира и где регулярно работают одиннадцать учёных из России и европейских стран, нацелен на инновационные исследования. Одним из таких проектов является продуктивное долголетие. Ренад Жданов не только изучает технологии долголетия, но и себя считает «долголетом». Учёный поведал журналу «Истра.РФ» о собственном опыте преодоления старости и дал несколько полезных советов.

До скольких лет способен прожить современный человек?

До последнего времени в вопросе о возможной продолжительности жизни общественность и даже эксперты ориентировались на легендарную француженку Жанну Кальман, которая умерла якобы в возрасте 122 лет и прошла

валидацию экспертами западных стран. Однако в конце прошлого года отечественные эксперты Секции геронтологии Московского общества испытателей природы при МГУ Николай Зак и Валерий Новосёлов (в эту секцию вхожу и я) подняли документы и фотографии из архивов во французском Арле и выдвинули гипотезу,

истра.рф №16

большое интервью



шокировавшую специалистов и не только: настоящей Жанне на момент смерти в 1932 году было 57 лет. Вероятно, чтобы не платить налог на наследство, семья солгала, и её дочь Ивонн (1898-1997?) стала выдавать себя за мать. Так же, оказывается, поступил и Томас Парр в Великобритании, присвоив себе годы отца и деда, он якобы прожил 150 лет. Не все легендарные кавказские долгожители прошли валидацию: только менее пятой части заявленных долгожителей имеют действительный возраст, остальные приписывают себе годы. Путаница случалась в том числе и из-за войны — кто-то хотел казаться старше, чтобы попасть на фронт, другие, напротив, возраст убавляли. Встретил в интернете длинный список долгожителей — несколько сот фамилий, возраст которых был скорректирован или не подтверждён, большинство из них — жители США XIX века. Китайские специалисты считают, что люди, которые родились в начале XXI века, смогут дожить до 118 лет. Старейшая жительница планеты сейчас, по-видимому, 116-летняя Канне Танака из Японии. Супердолгожители доживают обычно до 110-112 лет.

Вы упоминали кавказских долгожителей. Процесс старения зависит от национальных особенностей?

Скорее, роль играет не национальность, а факт проживания в определённом регионе. Больше всего долгожителей, например, в Талышских горах (Иран), Азербайджане, Абхазии, Коста-Рике, Вилькамамбе (Эквадор) и на Окинаве (Япония) — это гористые районы, где отличное качество воздуха и воды. Но сейчас роль и вес факторов долголетия пересматриваются. Продолжительное время считалось, что генетика, образ жизни, питание имеют примерно одинаковый вклад в долголетие — по 30-35%. Новые данные, опубликованные в номере американского журнала Genetics, вышедшем в сентябре 2018, говорят о другом: генетический фактор значим только на 7-10%. Значит, важнее образ жизни и питание. Еда, двигательная активность, работа на земле, медицинское обслуживание, а также мотивация, принятие возраста и когнитивная активность — вот что помогает нам прожить дольше. Моя девятилетняя дочка спрашивает, буду ли я играть с её детьми, и я прикидываю, сколько же мне ещё нужно лет... Думаю, что поздние дети — такой же фактор долголетия, как, например, молодая супруга. А китайская медицина вообще считает, что продолжительность жизни, старение, болезни могут определяться состоянием лобково-копчиковой мышцы у мужчин и лонно-влагалищной у женщин. Если эта мышца в хорошем состоянии, то семь желез внутренней секреции работают нормально и не дают заболеть.

Учёные уже изобрели таблетку молодости?

Таблетки — это медицина Парацельса, а мне больше по нраву медицина Галена — народ-

ные средства, травы, восточные практики. Нет, таблетки от старости ещё не придумали, но используются геропротекторы — вещества, замедляющие старение, и средства для адаптации к стрессу. Так я, кстати, и пришёл в геронтологию: сначала 20 лет занимался свободными радикалами, потом — ДНК-липидными взаимодействиями. Липиды — это вещества, из которых состоят клеточные мембраны. А затем я заинтересовался изучением стресса и его влияния на продолжительность жизни. Я преподавал три года в Турции, вернулся в Казань и работал советником ректора по созданию Института фундаментальной медицины — у нас есть проект в Казанском федеральном университете.

«Избежать смерти нельзя, однако нужно и можно прийти к этому сроку здоровым, а научить этому — основная задача геронтологов»

истра.рф №16

Каковы задачи современных геронтологов?

Старение — не болезнь, а процесс снижения жизнеспособности, деградации систем организма, это, скорее, генетическая программа: у всего есть срок годности, у человека в том числе. Старение характерно для всего живого, однако существует и другой процесс, открытый профессором Владимиром Фролькисом в Киеве, — витаукт, антистарение, когда организм сопротивляется увяданию. К примеру, с возрастом количество митохондрий уменьшается, но зато сами они увеличиваются в размерах, поэтому функция не страдает.

Избежать смерти нельзя, однако нужно и можно прийти к этому сроку здоровым, а научить этому — основная задача геронтологов. Известный хирург, академик Николай Амосов за два года до смерти написал книжку, где рассказал о своей системе долголетия — физических упражнениях: от 500 движений он пришёл к 5000, но его сердце от нагрузки увеличилось в три раза — немецкие хирурги его едва спасли! Поэтому не все способы равноценны, надо выбирать свою собственную траекторию долголетия. Мой личный опыт я называю экспериментом по преодолению старости-2. Раньше ставил эксперименты на мышах и крысах, а теперь работаю со своим телом. Мне стало ясно, что 45 лет игры в большой теннис и 30 лет вегетарианства не приводят к резкому замедлению процесса старения. Однако десять лет чесночной

большое интервью

диеты — 1 головка чеснока в день — устраняют некоторые заболевания: уходит липидемия, холестеринемия, триглицеридемия, ишемическая болезнь сердца и даже начинается регенерация эпителия сосудов. Ежегодно мне проводят полное медицинское обследование организма, и мы видим позитивные изменения в результате этой диеты. Область моих научных интересов — продуктивное долголетие, трансдисциплинарный синтез. Я опираюсь не только на доказательную медицину, но и на методы других областей — например, на восточные практики.

Когда лучше начинать есть чеснок?

Это должно стать элементом культуры, начинать никогда не поздно, а какую старость себе выбрать, люди должны задумываться уже лет с сорока.

То есть целая чесночная головка в день?

Да, это примерно 7-10 зубчиков. Я в Турции три года читал курс генетики человека, и когда готовил раздел «Развитие», нашёл турецкого долгожителя из Стамбула Заро Ага, который родился, возможно, в 1777 году, а умер в 1934 году. В Турции и США считают, что он прожил 157 лет, однако немецкие геронтологи проверили и полагают, что Заро Ага дожил до 97 лет, но и это немало. Своим секретом долголетия он считал приём головки чеснока и семи мелких острых перцев каждый день. В перце содержатся витамины и вещества, которые активируют биоэнергетические фабрики организма, — митохондрии. Чеснок богат витаминами С и группы В, селеном, марганцем и биоантиоксидантами. Чесночная диета может привести к замедлению старения, к своего рода «консервации» организма. Помимо чеснока, можно включить в рацион перец, хрен и редьку. В Японии и Корее, например, очень популярна редька дайкон. Мне рас-

С лауреатами Нобелевской премии по физиологии и медицине Джеймсом Уотсоном и Феридом Мурадом



сказывали, как на одном кремлёвском приёме видели человека, который ел много острого перца. Им оказался экс-глава Роспотребнадзора, депутат Государственной думы РФ Геннадий Онищенко!

У острого есть противопоказания?

Противопоказанием может быть заболевание желудочно-кишечного тракта, но это индивидуально. К острому можно привыкнуть, особенно если есть с детства. Но повторюсь, начинать никогда не поздно.

Какие ещё продукты помогают замедлить старение?

Очень полезны орехи (грецкие, миндаль, фундук), гранат: в этом королевском фрукте есть вещества, которые индуцируют гибель старых, сенесцентных клеток. Ведь человеческий организм регулярно обновляется, у клеток каждого органа свой срок регенерации, через несколько лет можно считать, что вы уже другой человек. Свежевыжатый гранатовый сок — лучший напиток, пожалуй, «султанский напиток»! Приучился пить его, работая в Стамбуле.

А как Вы относитесь к соли? И каков Ваш режим питания?

Никогда не солил еду, ограничиваю и сахар, что советую всем потенциальным долгожителям. Я знаком с молодым человеком — биохакером, который построил себе в плечо чип, чтобы в любой момент можно было проверить уровень сахара в крови: каждый должен быть специалистом по своему долголетию, а диабет и долголетие несовместимы. Что ещё важно, так это ограничение калорий, ограничение в еде. Если говорить о лечебном голодании, то мой собственный давний рекорд — 11 суток под наблюдением врачей в Клинике неврозов на Шаболовке. На протяжении десятков лет я один день в неделю, по понедельникам, пью только воду и не ем: ужинаю в воскресенье вечером, завтракаю во вторник утром. Это легко может сделать каждый, поскольку это полезно, нормализует метаболизм, вес и энергию. Вообще-то, каждый день надо что-то делать для своего организма, хотя бы 30-40 минут: зарядка, бег, прогулка, — иначе он нам не простит.

Мы периодически читаем в новостях: государственные деятели пообещали увеличить продолжительность жизни. Каким образом этого можно добиться, например, на законодательном уровне?

Главное, что можно сделать для наших людей — повысить зарплату и пенсию в два-три раза, и многие проблемы тогда решатся. А повышение пенсионного возраста повлияет на продолжительность жизни? Недавно написал письмо президенту Республики Татарстан, ведь повышенная смертность в трудоспособном возрасте — это сейчас государственная проблема. Но уже существуют методы и технологии долголетия, которые могли бы



Супруга Света, дочь Дария, сын Илья

истра.рф №16

нам помочь. Сам я после достижения пенсионного возраста работаю почти 15 лет и чувствую силы ещё столько же трудиться. По моим ощущениям, работать можно, вероятно, и в 90 лет, но, конечно, на пенсии.

Что ещё поможет продлить красоту и молодость?

Европейская цивилизация для сохранения красоты пользуется кремами, а в китайской медицине всё проще. Известны упражнения чигун: правая ладонь — источник энергии, отсюда идут лучи, левая — её приёмник, их надо активировать (профессор энергично потирает ладони рук) и потом протирать все лицо две минуты — действует не хуже кремов.

А секрет молодости, на мой взгляд, в йоге. Это самый оптимальный путь к здоровому долголетию. В йоге работают мышцы, связки и си-

стемы, которые в повседневной жизнедеятельности остаются незадействованными. Обычно мы и дышим неправильно: выдох должен быть длиннее вдоха. Проверенные тысячелетиями восточные практики используют задержку дыхания и длинный выдох, увеличивая концентрацию углекислого газа в газовой среде организма: уровень CO₂ должен быть достаточно высоким, чтобы молекулы гемоглобина отдавали кислород органам.

Фитнес больше действует на внешнюю мускулатуру и формирует мышечную силу, а восточные практики, например, йога, чигун, воздействуют на внутренние мышцы и связки, нормализуя физиологию, газообмен, баланс энергии, метаболизм и даже когнитивные функции. Поэтому каждое утро в Китае десятки миллионов людей делают балансовые асаны! Я начал заниматься 14

14

йогой ещё в студенчестве, но потом отложил её

почти на полвека, и сейчас вынужден был снова к ней вернуться: стараюсь заниматься 5-6 раз в неделю по 40 минут, плюс небольшая медитация. Полагаю, для долголетия нужно выполнять пять типов асан-упражнений: «приветствие солнцу», варианты А и Б, балансовые асаны, которые, вероятно, являются профилактикой и нейродегенеративных заболеваний (возможно, даже болезни Альцгеймера), скручивания, перевёрнутые асаны и стойка на голове (я стою на голове по три минуты). Я знаю людей, которые начали заниматься йогой в очень зрелом возрасте, после обострения сердечно-сосудистых заболеваний, и теперь здоровы. У меня на междисциплинарном семинаре по медико-биологическим проблемам в Казани выступал с мастер-классом йог — немолодой мужчина, перенесший два инфаркта. Он продемонстрировал нам такой уровень, такие асаны, которые, казалось, под силу только молодым. За прошлый год занятий йогой моя аритмия уменьшилась почти в три раза.

Не надо забывать и о правильном сне. Я обычно сплю по шесть-семь часов, но надо бы больше. По Уильяму Шекспиру («Макбет»), «сон — бальзам больной души, и на пиру природы — лучшее из блюд». Китайская медицина считает, что важная фаза сна длится с пол-одиннадцатого вечера до часа ночи — как раз тогда выделяется гормон мелатонин и происходит кроветворение.

большое интервью

«А секрет молодости, на мой взгляд, в йоге. Это самый оптимальный путь к здоровому долголетию. В йоге работают мышцы, связки и системы, которые в повседневной жизнедеятельности остаются незадействованными»

Как Вы считаете, чему стоит посвятить свою долгую жизнь?

Человек должен реализовать заложенные в нём возможности. Я люблю творчество великого немецкого поэта и писателя Иоганна Вольфганга Гёте, особенно первую часть «Фауста», — наверное, раз десять перечитывал. Так вот, по Гёте человек должен прожить 100 лет, до инстинкта естественной смерти: первые 50 лет он познаёт себя, остальные 50 служит обществу. Но до этого срока надо дожить здоровым — это и есть

сейчас, по-моему, цель геронтологии. Эволюция и популяция в целом не заинтересованы в том, чтобы мы жили по 200 лет, ведь главное для неё — чтобы люди произвели потомство. У меня самого пятеро детей. Семья и дети — важный фактор долголетия: если человек любим и востребован, то он сможет жить долго. Мои младшие дети (Ильясику 11 лет, Дарии Бану — 9) — это мои солнышки. Я физически ощущаю счастье от общения с ними. Но их же надо вырастить, и я прошу у высших сил ещё лет шестнадцать здоровья, но благодарен и за каждый миг. Мне жаль, что не все люди знают и используют технологии долголетия, и хочу донести до них эти знания. Готовлю книгу об управлении старением и экспериментах по преодолению старости, включая мой собственный. Собираю средства, ведь издание теперь — недешёвое дело. Намереваемся в конце этого года провести конференцию по продуктивному долголетию, на которой планируем собрать тех, кто хочет долго жить — это мы с вами; тех, кто может этому научить — врачей и целителей; и тех, кто может этому помочь — власть. Если удастся, хотелось бы обойтись на конференции без оргвзносов, чтобы смогли участвовать все желающие, от студентов до пенсионеров. ●

15

директор
Института
Надежда
Сурова

«Цифровая экономика — это реальность, которой необходимо соответствовать»

беседовал
Евгений
Мельников

Не секрет, что цифровизация — один из приоритетных сюжетов госполитики последних лет. С ним связано множество ожиданий, включая возможность технологического прорыва, который обеспечит России входной билет в круг сильнейших мировых экономик. Но любые инструменты бесполезны, если нет компетентных кадров, чтобы их применять. Согласно госпрограмме «Цифровая экономика», к 2022 году владеть одноименными знаниями и навыками должны 5 млн. человек. О том, почему это важно, мы побеседовали с Надеждой Суровой, директором Института управления и социально-экономического проектирования Российского экономического института им. Г.В. Плеханова, членом Экспертного совета Госдумы по цифровой экономике и блокчейну.

истра.рф №16



большое интервью

В РЭУ им. Г.В. Плеханова с декабря появился курс по обучению чиновников и бизнесменов основам цифровых технологий. Каковы цели и специфика IGovernment?

Такие курсы, как IGovernment, позволяют разобраться в технологиях и просветить пред-

ставителей государственных структур, чтобы избежать ошибок и нарушений прав бизнеса по непониманию сути этого бизнеса. Сейчас, к примеру, можно прочитать в решениях судов, что майнеры сдают в аренду «владельцам сети» своё оборудование — это значит, что суд не по-

нимает сущности распределённой сети и отсутствия у неё владельца как такового. В рамках курса мы раскрываем суть и сферы применения основных технологий, указанных в госпрограмме «Цифровая экономика» — это big data, блокчейн, интернет вещей, беспроводная связь, нейросети, квантовые технологии, аспекты информационной безопасности и так далее. Каждая из этих технологий находится на разной стадии развития, однако они все актуальны для чиновников. Преподавателями выступают специалисты от бизнеса, которые рассказывают как про технологию, так и про сферы её внедрения. Мы приводим конкретные примеры и масштабируемые проекты, которые наши слушатели впоследствии смогут реализовать в рамках своих организаций.

Это какие-то подготовленные люди?

Слушателями первого потока стали представители государственной и муниципальной власти, а также бизнес-сообщества. Для прохождения курса нет необходимости обладать какими-либо специальными знаниями. В ходе обучения участники делятся опытом, задают вопросы, исходя из своей специфики, а также могут найти реальные проекты и партнёров для дальнейшей работы. Одна из задач — создать сообщество, которое продолжит общаться и обмениваться знаниями. По результатам обучения вуз выдаёт им удостоверение о повышении квалификации гособразца. Развитие таких инновационных проектов однозначно будет происходить по всей стране, поскольку федеральные бюджеты в рамках «Цифровой экономики» выделяются не только на столицу, а со стороны государства и бизнеса есть спрос на инновации в любом регионе.

В чём мотивация чиновников? Они и правда хотят освоить передовые технологии или просто стремятся соответствовать политическим трендам?

Думаю, они понимают, что цифровая экономика — это реальность, которой необходимо соответствовать. В России реализуются крупнейшие государственные цифровые инфраструктурные проекты, беспрецедентные по масштабам. Это, в частности, проект по устранению цифрового неравенства, создание Единой информационной системы в сфере закупок, системы государственных и муниципальных услуг, единой цифровой среды медицинских учреждений по Москве, запуск порталов «Наш город» и «Активный гражданин». Мы рассказываем, какие возможности открываются перед региональными и муниципальными властями благодаря современным технологиям, начиная с базового внедрения датчиков для снижения расходов на ремонт ЖКХ и вплоть до блокчейна и анализа больших массивов информации. Сейчас на рынке уже существует пакет решений для муниципалитетов, который, к примеру, позволяет значительно ускорить работу и повысить эффективность службы 112. Когда приходит понимание этих

технологий и приводятся примеры их реального внедрения, то чиновникам становится проще работать в рамках поставленных правительством целей.

«Такие курсы, как IGovernment, позволяют разобраться в технологиях и просветить представителей государственных структур, чтобы избежать ошибок и нарушений прав бизнеса по непониманию сути этого бизнеса»

истра.рф №16

А зачем цифровизация предпринимателям? Насколько вообще российский бизнес симпатизирует инновационной деятельности?

Российский бизнес склонен всё чаще внедрять инновационные технологии, потому что это выгодно. Если говорить о государственных интересах, то цифровизация позволяет сделать качественный рывок в экономическом плане. Смотрите: ВВП за последние пять лет вырос на 8,5%, а объём цифровой экономики за тот же период — на 64%. Это свыше 1,8 трлн руб. Таким образом, на цифровую экономику пришлось 26% общего прироста. Однако для бизнеса важны не эти цифры, а прежде всего снижение издержек и создание конкурентоспособного продукта. Причём речь идёт не только о крупном состоявшемся бизнесе. Всё больше новых стартапов и уже работающих компаний ориентируются на деятельность именно в цифровой сфере...

...и активно мигрируют в зарубежные юрисдикции.

Если мы хотим остановить утечку мозгов, необходимо создать комфортные правовые и налоговые условия для инновационного бизнеса. К примеру, в сфере IT компании могут войти в реестр Минцифры и получить льготную налоговую ставку. Также существуют особые экономические зоны, которые позволяют сэкономить на налогах, иных отчислениях, в которых создаются все условия для апробирования новых технологий. Ключевым является обеспечение

большое интервью

«Если мы хотим остановить утечку мозгов, необходимо создать комфортные правовые и налоговые условия для инновационного бизнеса»

законодательной базы и качественного правоприменения. Напомню, что «Цифровая экономика» предусматривает принятие полусотни законопроектов. Наконец, создаются правовые «песочницы», резидентам которых делают исключение из ряда действующих законов, чтобы они пробовали внедрять новые технологии без излишних ограничений. Принятие такой нормативной базы позволит избежать проблем, связанных с непониманием или злоупотреблением в отношении таких компаний — в судах, налоговых и правоохранительных органах. Обращаю внимание: и тут главным тоже является просвещение.

Означает ли это, что нарастающая цифровизация потребует, чтобы подобное образование — в том или ином объёме — получили вообще все россияне?

Цифровизация — это процесс, который происходит в мире достаточно давно. Сейчас можно констатировать лишь новый виток развития технологий. Конечно, в итоге всем придётся разбираться в том, что такое блокчейн или интернет вещей — как получилось с автомобилями, например. Это вещи, которые действительно могут улучшить жизнь простого человека. Но необходимы ли каждому глубокие познания? Не думаю. В первую очередь они нужны тем, кто внедряет технологию: государству, а также крупному и среднему бизнесу. Знаете, чтобы включить лампочку, не требуется знать, как она работает. Но вот чтобы протянуть электричество в дом или изобрести компьютер, без определённого багажа не обойтись.

А как лично Вам помогают эти познания в жизни?

Моё хобби — это реализация социально-просветительских программ. Например, я разработала первую в мире настольную командную игру для школьников про цифровизацию. Она называется «Цифровой Мир» и помогает подросткам вырабатывать навыки по созданию цифровых проектов в разных отраслях производства, переработки и добычи ресурсов. Для её создания был использован механизм кубика-тран-

сформера. Такие кубики состоят из нескольких подвижных частей, которые, соприкасаясь друг с другом разными гранями, формируют разные комбинации рисунков. Получается очень гибкая и эффективная с точки зрения коммуникации конструкция. Мы используем двенадцать поверхностей для изображения всех преимуществ девяти цифровых технологий. Ребята учатся проектировать инновационные продукты и электронные платформы, что позволяет им в конце игры «открыть» новый цифровой бизнес. ●

основатель
Planetpics
**Антон
Жданов:**

Planetpics: природа на 360 градусов

Виртуальная реальность (VR)—давний фетиш человечества, который многим знаком по голливудским фильмам, но пока мало

кто испытал его в действительности. Времена меняются?

«Мы позиционируем себя как студия, которая снимает познавательные документальные фильмы в сферическом формате»,—говорит **Антон Жданов**, гендиректор и основатель цифрового издательства Planetpics. Он надевает на меня VR-очки. Следующие полчаса я летаю над дикими уголками России, а затем наблюдаю, как добывают алмазы в далёкой Якутии, крутюсь на стуле и вертя головой. Ощущения—невероятные, возвращаться в офис посреди Москвы из приморского заповедника или гигантской кимберлитовой трубки совершенно не хочется. Особенно сложно забыть, как, оглянувшись, обнаружил в паре шагов дружелюбно шипящую змею.

беседовал
**Евгений
Мельников**

VR в кино—это действительно технологический тренд на далёкую перспективу? Не получится, как с 3D-фильмами, от которых люди постепенно устали?

Сегодняшний зритель серьёзно искушён. Видели научно-познавательные фильмы от BBC? HD-качество, 4K-съёмка, круто! Однако с ощущением присутствия, которое даёт сферическое видео, ничто не сравнится. Эффект выходит потрясающий, если прибавить качественную историю. Потому что когда ты рассказываешь крутую историю, то её интересно смотреть в любом формате. При этом сама технология—до сих пор terra incognita. Люди не насмотрены, контента

хорошего качества очень мало как в России, так и на Западе, хотя каждый крупный видеофестиваль постепенно обзаводится VR-программой. По всему миру есть буквально несколько миллионов человек, которые пользуются, фанатеют, снимают—но пока и всё, это не массовая штука. Да, карты Google с фотографиями на 360 градусов были ещё в начале века. Но нормальные камеры и удобный софт появились года три-четыре назад. И теперь не нужно танцевать с двадцатью разными бубнами на протяжении длительного времени, чтобы снять фильм в VR. А сферический формат открывает абсолютно крутые возможности.

истра.рф №16



большое интервью



истра.рф №16

большое интервью

«У нас конкретная ниша — документальный сторителлинг. Он не требует художественной постановки и актёров, огромной съёмочной группы. Но снимать так, словно делаешь обычное кино, нельзя — хотя бы потому, что камера смотрит во все стороны»

В таком случае, что станет драйвером его дальнейшего развития?

Вариант только один: доступный и дешёвый гаджет. Очевидно, что в России он просто так появиться не может. Это в любом случае будет разработка международной компании. По этому пути идут Facebook, Samsung, HTC и другие. Прогресс уже есть. Если в 2015 году для просмотра VR рядовому пользователю нужно было потратить на оборудование тысячу долларов, то сейчас — около трёхсот. А будет ещё дешевле. Сами гаджеты тоже становятся компактнее и удобнее. Например, Oculus GO от Facebook — просто видеочки, подключаемые к экосистеме по wi-fi. Уверен, что в будущем это станет таким же персонализированным устройством, как сотовый телефон. Мы будем заказывать еду и такси, покупать одежду, планировать путешествия. Марк Цукерберг обещает миллиард человек в VR. Даже если получится в пять раз меньше, здорово! В свою очередь расширение гаджетов будет стимулировать появление контента. Сферическое видео можно использовать для разных вещей — для спортивных мероприятий, обучающих программ, реалистичных экскурсий, компьютерных игр. Сейчас основная аудитория VR — геймеры. Нам как производителям познавательного документального кино в 360 формате хочется, чтобы всё не ограничилось одними играми.

Может быть, что самым распространённым контентом в итоге окажутся самодельные VR-ролики на YouTube? Как тогда профессионалам справиться с любителями?

Мы живём в очень прикольное время. С одной стороны, царят полная некомпетентность и непрофессионализм. Бывает, смотришь на медиапродукт и не понимаешь: как эта ерунда может

быть востребована? А с другой стороны, зритель-то диктует. Просто диктует на той территории, где ты не можешь давить на него своим авторитетным мнением. Поэтому условный студент, который стримит перед веб-камерой, как он играет в компьютерные игры, популярнее профессионального режиссёра. Это накладывает отпечаток на вещи, которые делаешь. Каждый раз приходится думать над форматом, над тем, как этот формат доставить зрителю, кто вообще будет тебя смотреть. Если до того, как нажать кнопку на камере, ты этим занимался, — тогда ты молодец и у тебя всё получится. В противном случае не нужно удивляться, если окажешься ещё одним продуктом, который просто положат на полку. У нас конкретная ниша — документальный сторителлинг. Он не требует художественной постановки и актёров, огромной съёмочной группы. Но снимать так, словно делаешь обычное кино, нельзя — хотя бы потому что камера смотрит во все стороны. Любителю будет трудно: если речь идёт о документальном кино, то тут не обойтись без серьёзной подготовки. Производство «Пути алмаза», нашего первого проекта, заняло три месяца. Только в Якутию пришлось летать дважды, да и вообще сложно разобраться в добыче алмазов, когда сидишь в Москве.

Как считаете, можно говорить об инфляции зрительского интереса к качественным проектам, посвящённым окружающему миру? Как в такой ситуации поддерживать энтузиазм в самом себе?

Думаю, это касается всего, что требует траты калорий. Никто не отменял пирамиду Маслоу: если ты голоден или у тебя проблемы с работой, последнее, что ты будешь делать — это сопереживать умирающим видам, размышлять про экологию нашей планеты, про отдельный сбор мусора и так далее. Люди после тяжёлого рабочего дня хотят не думать. Это большая проблема. Кстати, именно поэтому российский рынок для нас слишком мал. Недостаточно людей, которые такой контент потребляют, а в подобном формате — вообще единицы. Конечно, если ты делаешь что-то здесь, в нашей прекрасной стране, то приобретаешь повышенную выживаемость и креативность. Но надо с самого начала мыслить глобально, иначе выиграть невозможно. Возвращаясь к дефициту: мы верим в то, что его нужно преодолевать. И каждая улыбка, каждая приятная эмоция, каждая слеза вселяет уверенность, что мы на правильном пути. Можно назвать это социальной нагрузкой, конечно. Но на самом деле мы это делаем, потому что хотим — и всё.

В соцсетях идет флэшмоб #10yearchallenge: люди выкладывают по две своих фотографии — свежую и десятилетней давности. Вы запустили Planetpics в 2009 году. Сейчас это цифровое издательство, а тогда речь шла о визуальной энциклопедии дикой природы...

Когда мы с фотографом Андреем Каменевым

начинали делать Planetpics, то были максимально наивны. Тогда ещё не было толком ясно, как можно зарабатывать с помощью нишевого онлайн-проекта о природе. У нас отсутствовали и знания, и навыки. Правда, у Андрея был многолетний опыт съёмок, а я только недавно взял в руки камеру. Но хотелось, чтобы отснятые фото- и видеоматериалы не пропали. Несколько лет ушло на то, чтобы выкристаллизовать нашу миссию: вдохновлять на познание планеты, используя новейшие технологии. Идея заключалась в том, чтобы сделать справочный сервис, который через разные форматы даст людям практичную и достоверную информацию. У пользователя должна была появиться возможность идентифицировать любые объекты, процессы и локации живой природы. Скажем, тебе любопытно Суматра — заходишь, читаешь, смотришь, слушаешь. Другой пример: идёшь по лесу, видишь какой-то цветочек, наводишь на него камеру — и нейросеть определяет, что это такое, а потом предлагает подходящие материалы. Люди в городах настолько оторваны от природы, что информация о ней становится крайне ценной вещью, и одной Википедией тут не обойдёшься.

Что в итоге пошло не так? Сайт доступен, но не обновлялся около года.

Возникло понимание, что для того, чтобы развивать Planetpics правильно, нужны компетенции и колоссальные средства. Но тут надо оговориться, что сам по себе ресурс — как бы мы ни любили его, как бы ни было больно его останавливать — это просто форма. На первом месте должны быть интересные истории, и не так важно, как именно ты их рассказываешь. Сейчас мы сконцентрировались на аудиовизуальных проектах. Если сотни тысяч людей посмотрят наши фильмы, но при этом у нас нет собственного электронного журнала — окей, миссия-то всё равно выполнена. Когда все снимали на плёнку, мы снимали на цифровые камеры. Андрей — один из первых в России, у кого появился цифровой фотоаппарат. Когда все увлеклись цифровым фото, я перешёл на цифровое видео. Когда все более-менее поняли, что цифровое видео — это будущее, мы уже проводили интернет-трансляции. Когда трансляции стали нормой, мы ушли в VR. Когда все начнут делать VR, мы придумаем занятие ещё покруче.

Насколько вообще монетизируемы VR-проекты, связанные с природой?

Они существуют на стыке research & development и бизнеса. Это не может быть просто бизнесом, потому что это не выпуск носков. С другой стороны, это требует такого же огромного количества денег, как и любое научное исследование. Мы постоянно находимся перед выбором: клепать потоковый продукт или заниматься созданием уникального авторского контента. Само по себе производство сферического видео довольно прибыльно. Нам повезло, что у нас есть клиенты, которые

не только доверяют нам, но ещё и платят. В конце прошлого года мы сняли несколько отелей в Таиланде, сейчас ведём переговоры с гостиничными сетями на производство сферического промовидео про их отели. Это наш основной проект с моим партнёром Владимиром Варнавским, который, надеюсь, ещё долго будет актуальным. Что касается Planetpics, то планируем продолжать снимать серии фильмов про российскую природу. Она настолько обширная, что и за жизнь не охватишь. Когда-нибудь, возможно, получится реализовать идею полного цикла: планировать экспедиции, составлять график съёмки на несколько лет подряд, зарабатывать на дистрибуции независимо от клиентов и вообще ни от кого.

То есть от экологической повестки отказываться не намерены?

Нет, потому что экопросвещение — это то, что нравится, то, что получается. Цикл «Заповедия» об особо охраняемых природных территориях мы хотим провезти промотуром по всей стране. Думаем выйти с ним и на международные фестивали, но нужно решить вопрос с правами на распространение, потому что проект делался по заказу Минприроды России. Кроме того, очень хочется сделать кинопроект — полнометражный широкоформатный плоский фильм, тоже документальный, с премьерой в 2021 году. Это так же, как было с метро. В Москве по кольцевой ветке с 2017 года ходит поезд «Год экологии». Там десять вагонов, каждый посвящён определённой климатической зоне: тундра, тайга, степи и так далее. Внутри вагона есть QR-коды, которые ведут на Planetpics. Я в какой-то момент понял: хочу, чтобы ездил поезд с нашими снимками. Мы придумали, нарисовали, отсняли, запустили и деньги ещё нашли.

А сейчас хочется, чтобы наш фильм был в кино-театре.

Знаете, если смотреть статистику по нобелевским лауреатам, то видно, что существуют два типа учёных. Первые на протяжении многих лет монотонно развивают свою область знаний, по итогу добиваются какого-то научного результата и получают премию годам к 60-70 или позже. Вторые делают важное открытие, когда им около тридцати, а потом эксплуатируют его до конца жизни. Мне нравится первый тип развития. ●



Club Med
worldwide resorts
all-inclusive experiences

Не пропустите открытие современного шедевра — Club Med Les Arcs Panorama!

Семейный горнолыжный курорт у подножья величественных Альп

Не потеряйтесь во всём многообразии отдыха в Club Med, выбрать лучший вариант для вас — поможем мы!

- Более 70 отелей в самых красивых местах планеты
- Горные лыжи — услуги инструкторов и ски-пассы включены
- Пляжные курорты — более 60 видов спорта на выбор
- Круизы — Средиземное море, Карибы, Атлантика
- Детские клубы от 4 месяцев до 17 лет

TRAVEL Бутик LetoClub45
Покровский

Эксперт и официальный партнёр по организации отдыха в Club Med

Новорижское ш., 23 км
ТЦ «Pokrovsky»

+7 (495) 720-79-36
+7 (926) 911-13-00

all@letoclub45.ru



Дети ЗИМЫ

Любимейшее время года на Руси—зима! В этом году она щедро завалила нас снегом, и, ошалев от такого изобилия, мы выползли из своих нор и стряхнули сонное оцепенение. Зимой все немного дети! Скатиться на бешеной скорости с горы на «ватрушке», изобразить замысловатый пируэт на коньках—а ещё лучше устроить снежный бой, метко залепив в ухо лучшему другу... Бегом на улицу! А то будете жалеть до следующей зимы.

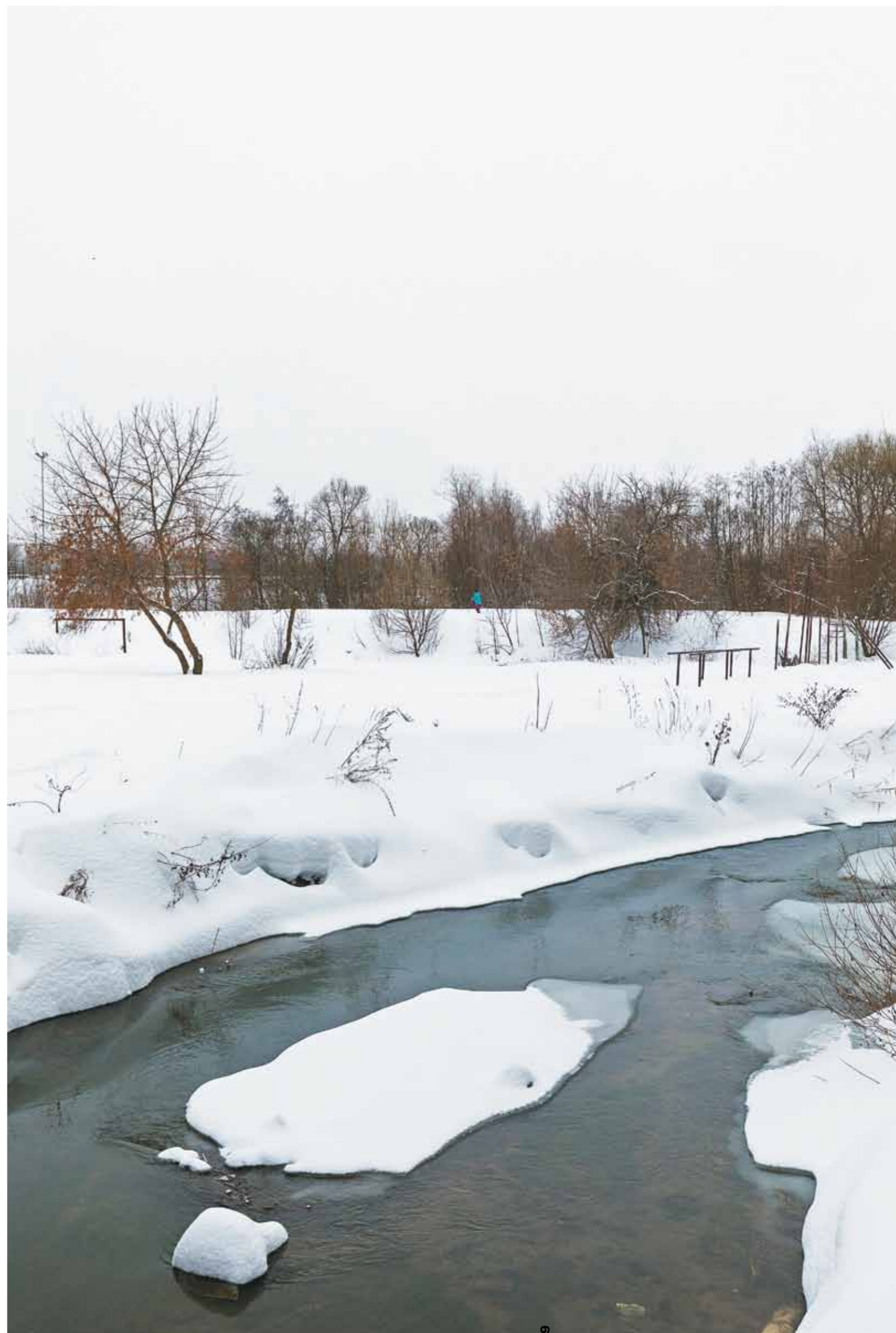
фоторепортаж

фотографировал
Иван Ерофеев





истра.рф №16







истра.рф №16





истра.рф №16



большое интервью

Основатель Travel
бутика LetoClub45
Любовь
Тергалинская:

«Бронируем Club Med — и спим спокойно!»

беседовал
Алексей
Хамин

Тергалинской, основателем Travel бутика LetoClub45, то предполагал, что мы будем говорить про Club Med, и поэтому морально готовился к встрече с людьми в белых халатах, которые будут меня лечить. А оказалось, что меня гарантировано могут «поставить на лыжи» за пять дней!

Когда по заданию редакции я собирался на интервью с Любовью

истра.рф №16

MED — это медицинский туризм?

Club Med — это не про медицину, это про готовый отпуск «под ключ» с концепцией «Всё включено».

Club Med — это не просто отель+перелёт+трансфер. В ваш отдых включено всё необходимое: перелёт надёжными авиакомпаниями, прямой трансфер, страховки, питание «полный пансион», открытый бар с качественными напитками, пропуска на подъемники, горнолыжные и сноубордические школы для детей и взрослых, катание с инструкторами в мини-группах, обучение катанию на водных лыжах, виндсёрфинг, каякинг, парусный спорт, большой теннис, футбол — всего более 60 видов спорта!

В большинстве отелей есть детские клубы от 4 месяцев до 17 лет. У них так же, как и у взрослых, насыщенная программа в течение дня, дети обучаются различным видам спорта, получают новые навыки, преодолевают себя, развиваются в интернациональной среде. В Club Med ребёнок забывает про гаджеты — для них там просто нет места и времени.

Club Med (сокращение от фр. Club Méditerranée — средиземноморский клуб) торговая марка французской компании Club Méditerranée, международного туристического оператора, владельца и управляющего сети курортов в разных странах. Компания основана в 1950 году Жераром Блитцом и Анри Жискаром д'Эстеном (сын президента Франции). Сегодня Club Med — это более 70 курортных отелей по всему миру.

Наверное, отдых в Club Med организует не только Ваша компания. Почему лучше выбирать именно вас?

Мы более 10 лет работаем на Новой Риге. Живём здесь. Это такая «большая деревня»: все друг друга знают. Мы не можем предлагать нашим друзьям, соседям некачественный и ненадёжный продукт! То, что нам самим не нравится, мы не продаём. Как мы потом будем смотреть им



большое интервью



истра.рф №16

в глаза? Вспомните, сколько было банкротств в области туризма за последнее время! Рисковать и предлагать нашим драгоценным клиентам отдых от ненадёжных партнеров — не в нашем стиле.

А как Вы можете быть уверены на 100% в иностранной компании? Тем более что отношение к нашей стране за рубежом неоднозначное...

Club Med — это международная публичная компания, ей владеет китайский миллиардер, у которого в портфеле контрольный пакет таких гигантов, как Cirque du Soleil и Thomas Cook, а французы по-прежнему осуществляют операционное управление. Club Med — это отельер, поэтому оплата за отдых сразу же попадает в конкретный отель, а не крутится в финансовых пирамидах посредников. Club Med — «белая» компания, все расчёты производятся строго безналичным способом. Банковская гарантия одного лишь московского офиса Club Med составляет более 69 млн рублей в год, ни один российский туроператор не может похвастаться таким мощным тылом. Надёжность — наш главный приоритет. Поэтому — бронируем Club Med и спим спокойно!

Сейчас всё можно купить в интернете. Пока мы разговаривали, я зашёл на сайт Club Med и увидел, что могу сам всё забронировать прямо там или в офисе в центре Москвы...

Да, без проблем, Вы правы! Я расскажу о наших преимуществах, а Вам решать, с кем «вставать на лыжи». (Улыбается.)

Итак, при бронировании Club Med в Travel бутике LetoClub45 Вы получаете:

- опытных экспертов в нашем лице (мы посетили более половины отелей сети Club Med), ведь мы обладаем профессиональными знаниями и сделаем экспертный подбор курорта, подходящего именно Вам;
- персонального менеджера, который сопровождает Ваш заказ «от и до» и постоянно находится на связи; мы не экономим на квалификации наших сотрудников — все они проходят обучение в отелях Club Med, хорошо катаются на лыжах и не понаслышке знают предлагаемые отели;
- удобный, стильный и комфортный офис в торговом центре «Покровский» на Новой Риге с хорошей парковкой, где мы работаем без выходных;
- выезд сотрудника в удобное для Вас место встречи;
- комплименты, различные акции от нашего Travel бутика;
- визовое сопровождение и консьерж-сервис.

большое интервью

Вот Вы говорили: «отпуск под ключ», «всё включено» — а у меня в голове сразу картинки турецко-египетских шведских столов с непонятной «мешаниной»...

All inclusive — это не только шведский стол и бар. Нет, это не типичные развалы, а изысканная французская кухня. Это полноценное трёхразовое питание с разнообразным меню, где Вы можете помаковать эпитайзер, фуагра, дефлопе, дорогие сыры.

Регулярно проходят «устричные дни», когда гостям в неограниченном количестве подают морские деликатесы. Для мам и малышек 24 часа в сутки открыта комната, где можно выбрать продукты и покормить ребёнка любого возраста. Весь бар, включая качественный алкоголь и коктейли, — к вашим услугам.

Кроме того, в систему «всё включено» Club Med входит скипасс (электронный пропуск/билет) для горнолыжных маршрутов. Горные лыжи по системе «всё включено» — это наше ключевое преимущество. Club Med — лидер горнолыжного отдыха.

Очень важно, что включены и горнолыжные школы для детей и взрослых. Инструкторы школы работают здесь десятки лет, знают каждый склон, каждую травинку, и благодаря этому подбирают каждому гостю оптимальную для него трассу, тем самым сохраняя его время и здоровье.

Для глав семейств важно иметь планируемый и прогнозируемый финансовый результат поездки. Забронировал Club Med — и никаких форс-мажоров. Тысячу евро туда, тысячу евро сюда — это существенно. А тут можно планировать и не быть разочарованными в конце отпуска. Никаких дополнительных затрат на протяжении всего отдыха.

В этот год Club Med предлагает нам какие-то новшества?

Их много — вот, например, Club Med Palmiye, турецкий курорт, увеличивает штат русскоговорящих сотрудников, чтоб нам и нашим детям отдохнулось ещё комфортнее.

Прежде всего, Club Med — это активные виды отдыха?

Прежде всего, Club Med — это отдых без компромиссов: для семей, для детей, для взрослых. Для всех!

Судя по всему, все отели Club Med имеют отличное расположение не только во Франции, но и по всему миру. Сын президента Франции постарался?

Явно не обошлось без его помощи! (Улыбается.) Судите сами: 17 отелей во французских Альпах, и практически везде — «катание от порога». Вышли из дверей сразу на лыжах — и так же вернулись. Не нужно никаких шаттлов, очередей, подъемников. Это очень важно, особенно если вы отдыхаете с детьми. Тем более что катание происходит в зимнее время, когда световой день ограничен и каждая минута на счету.

А когда лучше всего покупать такой тур?

Например, 26 марта старт продаж нового сезона. Первые три дня продаж — максимальные скидки.

Пользуясь случаем, хочу пригласить всех на Зимние игры Club Med и World Class!

С 24 по 31 марта 2019 года на территории нового курорта Club Med Grand Massif Samoens Morillon при поддержке именитого фитнес-партнера World Class и специально для русских туристов Club Med проведёт первые Зимние игры!

Все Альпы заговорят по-русски!

Горные лыжи и другие виды спорта в компании с русскоязычными инструкторами World Class для всех, взрослых и детей, а вечером — развлекательная программа с участием специального музыкального гостя из России.

Недавно одна наша гостья сказала: «Вы Club Med всея Новой Риги!» (Смеётся.) Я долго смеялась в ответ, а потом задумалась — а ведь действительно, только наш Travel бутик профессионально представляет этот продукт в Истринском районе!

Получить профессиональную консультацию и забронировать свой отдых в Club Med можно в нашем TRAVEL бутике. Приглашаем! ●

**TRAVEL Бутик LetoClub45
Эксперт и официальный партнёр
по организации отдыха в Club Med**

адрес:

Новорижское шоссе, 23 км,
ТЦ «Pokrovsky»

телефон:

+ 7 (495) 720-79-36
+ 7 (926) 911-13-00

e-mail:

all@letoclub45.ru

Превентивная медицина — основа здоровья!

Grand Clinic (ГРАНД-Клиник) — сеть клиник иммунореабилитации, превентивной и криомедицины, на рынке с 2008 года.

Как Вам 11 лет назад удалось понять, что будущее — за превентивной медициной?

Начинали мы с аппаратной косметологии, но быстро поняли, что красивым может быть только здоровый человек, и, уже имея в своем арсенале ряд физиотерапевтических технологий, мы безболезненно переориентировались на направление реабилитации и превентивной медицины. При этом мы поняли необходимость глубокой ранней диагностики, по сути преддиагностики, когда симптомов ещё нет, но организм уже «выруливает» на болезненную траекторию. На зародышевом этапе с большинством потенциальных патологий можно справиться физиологичными методами, без антибиотиков, инвазивных процедур и операций.

Жаль, что классические советские технологии физиотерапии незаслуженно забыты, их потенциал позволял за 21 день санаторной путёвки восстановить человека и дать ему заряд на год вперёд. Идея возрождения классической физиотерапии хорошо сочеталась с новыми технологиями из области космической медицины. Мы отбирали в свой арсенал самые эффективные методы и «здоровые» технологии.

Параллельно разрабатывали собственное оборудование для общей криотерапии — криокапсулу ICEQUEEN. Этот метод иммунореабилитации уже был известен, но технологически и аппаратно оставался «сырым».

Нашу жизнь можно представить тремя последовательными этапами: на первом мы катимся легко под горку: здоровье прекрасное, жизнь кипит, двигатель — на полных оборотах, педаль в пол. Затем жизнь переходит в плато, когда для сохранения её темпа нужна поддержка: витамины, физическая нагрузка, своевременная диагностика, а времени пройти техобслуживание нет: в бизнесе, как в спорте, — нужны новые вершины... Но и этот период кончается — начинается подъём. Организм напоминает о своём износе, как старый двигатель — перестаёт тянуть, перерасход топлива, протечка масла... Надо бы встать на капитальный ремонт, но некогда — дела... В итоге — операция, длительная реабилитация, и часто наш двигатель в рабочее состояние уже не возвращается. Для нашей страны это обычная картина: после 60 вы, как правило, уже требуете ухода и государству неинтересны. Цель наших клиник — продлить первые два этапа жизни, продлить ресурсное состояние человека.

На вопросы «Истра.РФ» ответила директор и главный врач Grand Clinic **Шуппо Ольга Андреевна**



В чём суть метода криотерапии?

Температура в криокапсуле в диапазоне от -130°C до -160°C . На столь низкую температуру человек как дитя природы рассчитан не был (абсолютный зафиксированный минимум — минус 93°C), поэтому для него это острый стресс. Двухминутным погружением тела в такую экстремальную среду мы «активируем» более 200 тысяч холодовых рецепторов кожи, которые в ответ на столь низкую температуру генерируют и по периферийной нервной системе отправляют в головной мозг тревожный сигнал. Получив с 98,3% поверхности кожи мощный сигнал опасности, мозг не может не отреагировать, он быстро мобилизуется: что произошло? Не обнаружив на поверхности тела никаких повреждений (2 минуты кожу до деформации не доводят), мозг продолжает искать проблему, сканируя внутренние органы и системы. И даже если раньше патология не обнаруживалась — хронические заболевания, начинающиеся расстройства, снижение кровоснабжения, недостаточная регуляция, воспалительный процесс — все эти «каварийные участки» диагностируются, организм активирует свои собственные резервы (90% наших возможностей), происходит «перезагрузка», запускается процесс самокоррекции, самооздоровления. Холодом мы «будим от спячки» нашего внутреннего доктора, а по сути это иммунорегуляторный и гормональный ответ организма, реализуемый целым каскадом биохимических реакций.

Официальная медицина тяготеет к фармацевтике, но лекарства, устраняя симптомы, не снимают проблемы, часто дают побочные эффекты, становятся всё агрессивнее. Криотерапия, напротив, устраняет причины, запуская процесс самовосстановления организма за счёт его внутренних резервов. Кстати, параллельные с принятием препаратов криопроцедуры существенно снижают их токсическое воздействие.

При целом ряде заболеваний криотерапия прекрасно помогает в монорежиме: дерматиты, аллергические заболевания, сниженный иммунитет, хронический стресс, синдром хронической усталости...

Кроме криотерапии, в арсенале клиники есть целый ряд современных методов ранней диагностики, физиологичных методик эффективного лечения, методов профилактики развития заболеваний, повышения качества жизни и продления активного долголетия.

Мы работаем на уровне преддиагностики, когда клинические, биохимические и лабораторные данные районному врачу ещё ничего не подскажут. Наш комплексный скрининг покажет: через 2-3 года ждите поломку в таком-то органе. Это «выжимка» из исследования крови и микробиоты, генетического анализа, иммунной карты, кривой сердечного ритма, исследования адаптации организма к нагрузкам. Это целая система, интегрированная за 10 лет.

Какие методы реабилитации вы применяете?

Мы совмещаем классические методы физиотерапии с инновационными наработками, например, классический гидромассаж — мощный лимфодренаж. Мы совместили гидромассаж с вакуумным и делаем это в «живой» (водородной) воде, что ощелачивает закисленный организм пациентов.

Вообще в активе клиники более 20 различных авторских программ.

Кто ваши клиенты?

Возрастных ограничений нет, активный прирост пациентов — категории «30+».

Своевременно поддерживать здоровье особенно важно для бизнесменов, получающих повышенные стрессовые нагрузки в силу специфики бизнес-процессов. Именно им важно снимать стресс в процессе жизни, чтобы, подйдя к 60-летнему рубежу с большим опытом в бизнесе и жизни, не осознать, что точка невозврата пройдена, организм изношен, нагрузки больше непосильны. Тогда для чего всё это было нужно? Криокапсула — это для занятых людей: процедура короткая, но весьма эффективная. Собственно, всем пациентам мы говорим: приходите к нам сегодня, чтобы не ходить в больницу завтра. ●



Счастье — это просто

Нельзя быть счастливым, не чувствуя себя в безопасности. «Истранет» делает людей счастливыми. **Безопасность от «Истранет»** стоит на трёх надёжных китах: охранный сигнализация, видеонаблюдение и технический контроль. Теперь о каждом «ките» понемногу.

иллюстрировала Екатерина Даугель-Дауге



ИСТРАНЕТ

Охранный сигнализация

Приятно, когда за безопасностью твоей собственности наблюдает ещё пара глаз. Пусть даже не человеческих.

Инновационная охранная система от компании AJAX определит любую нестандартную ситуацию в вашем доме или офисе. Будь то протечка, пожар или проникновение, система незамедлительно оповестит вас об этом через приложение на вашем устройстве.

Кроме того, вы сможете подключить к AJAX ваших родных и близких. Тогда в случае необходимости система оповестит всю семью о возможной опасности.

Главное в охранной системе — стабильная работа. И тут AJAX вас не подведёт. Помимо основного канала Ethernet, она имеет возможность использовать и резервный канал GSM. Перебои электричества также не станут помехой. В случае отсутствия питания система продолжит работать благодаря встроенным аккумуляторам. У вас есть целых 15 часов, чтобы решить проблему!

Все датчики беспроводные — комфортно и презентабельно.

Стоимость оборудования варьируется от 12390 до 56000 руб. При подключении объекта к интернету до 30 марта установка и настройка оборудования в подарок!

Система видеонаблюдения

Следите за обстановкой в доме из любой точки мира, 24/7. Это просто и... интересно!

«Истранет» устанавливает как уличные, так и домашние камеры видеонаблюдения. Благодаря высокоскоростному подключению через оптоволокно компания гарантирует отсутствие помех и стабильную работу оборудования. Вся записанная информация может храниться в «облаке». Это позволит вам сохранить архивы с файлами внушительных размеров, а также уберечь их от кражи.

«Истранет» также устанавливает мобильные камеры видеонаблюдения. Они небольшие, лёгкие в установке и переноске, но при этом устройство выполняет свою работу на «отлично». Видеоконвертеры работают как через оптоволокно, так и через Wi-Fi. Хотите следить за ребёнком? Вы будете за ним следить. Или вы бизнесмен и хотите обезопасить себя от кражи кассы? Не вопрос. У мобильных камер огромный потенциал, и как их использовать — решать вам.

Технический контроль

Контроль за инженерными сетями в доме — залог безопасности и спокойствия. Система телеметрии от компании «Истранет» предотвратит

последствия аварий технического характера, автоматически перекроет воду и газ, и оповестит вас сообщением.

Вы сможете удалённо следить за показаниями счётчиков газа, электричества, тепла, воды, температуры, давления в системах и другими. Для этого нужен лишь смартфон, специальное приложение и подключение интернета.

Датчики протечек и сигнализаторы наличия газа в воздухе работают безупречно. С ними вы можете быть спокойны за безопасность вашего имущества, если к нему проведён газ. Перекрыть его и воду можно удалённо с помощью смартфона: предварительно вам будет отправлено оповещение. Сегодня это актуально как никогда.

Система датчиков может быть сложной во всех смыслах, но информация, которую вы будете по ним получать, наглядна и понятна любому обывателю. В случае аварийных ситуаций вы будете мгновенно оповещены.

Всё просто!

Ещё одни глаза, уши и голос в вопросах безопасности лишними не будут. Беспочасно о себе и своих близких, а за вашу ответственность будет беспокоиться «Истранет» — провайдер хороших эмоций! ●

на правах рекламы

ОТЕЛЬ АТМОСФЕРА

MINIHOTEL.MSK.RU

Специально для читателей **истра.рф** подарок от Атмосферы



МИНИ-ОТЕЛЬ НА 14 НОМЕРОВ

НОМЕРА: одноместные, двухместные, семейные, эконом-класса

АДРЕС: Москва, Саввинская набережная, д. 7, стр. 3

ТЕЛЕФОН: 8 (968) 500-51-11, 8 (968) 500-52-22

реклама

Vino e Cantina: чудеса на открытой кухне

пробовала
Екатерина Харитоновна

Яркие краски овощей, сладкие ароматы фруктов, пряности, свежайшие сыры, рыба, мясо—это всё «Бессарабка», изобилие и гостеприимство восточного рынка в современной, стильной упаковке. Вот уже почти год фермерский базар открыт в Павловской Слободе, ул. Ленина, 76/6. Однако постоянные покупатели знают, что в большом светлом здании с просторной парковкой можно найти не только продукты высочайшего качества, но и места, где эти продукты замечательно готовят. В одно из таких заведений на «Бессарабке» и отправились «Кудрявые рецепты»—разведать, попробовать и, конечно, раздобыть интересный рецепт для вас, дорогие читатели!



Для одной порции брускетты

| | |
|--------------------------------|--------|
| итальянский белый хлеб чабатта | 30 гр. |
| сыр фетакса | 40 гр. |
| вяленые томаты | 40 гр. |
| оливковое масло | 5 гр. |
| сливочное масло | 10 гр. |
| базилик | 2 гр. |

Для вяленых томатов

| | |
|-----------------|---------|
| томаты черри | 100 гр. |
| соль | 3 гр. |
| чеснок | 10 гр. |
| перец | 1 гр. |
| сахарная пудра | 10 гр. |
| оливковое масло | 10 гр. |

Салат с киноа, креветками и кальмарами

| | |
|-------------------------------|--------|
| киноа | 50 гр. |
| небольшой томат | 70 гр. |
| огурец | 40 гр. |
| половинка небольшого авокадо | 30 гр. |
| руккола | 5 гр. |
| креветки (21/25, без головы) | 20 гр. |
| кальмар (очищенный от пленки) | 30 гр. |
| долька лимона | 20 гр. |



С 10:00 до 14:00 подают питательные завтраки: блинчики и круассаны с начинками, а также яйца, приготовленные всеми возможными способами. Более плотный приём пищи следует начать с холодных закусок, коих восемь видов—от ароматной брускетты с сыром и вялеными томатами до изысканного тар-тара из лосося. Продолжаем салатами: десять позиций, здесь и привычный оливье, и тёплый салат с говядиной и голубым сыром. Супы—четыре варианта: куриный с лапшой, борщ, Том ям, крем-суп из тыквы с крабом. Пять вариантов горячего—от куриных котлеток до томлёного жиги ягнёнка. А можно что-нибудь и на гриле: стейк, рыба, телятина, свинина. Поклонникам итальянской кухни следует заглянуть в «Пасты и ризотто». Оригинальный раздел меню Street food собрал разные интересные—от шаурмы до мидий.

Гастрономическое разнообразие Vino e Cantina дополняет богатейшая винная карта. Чтобы посетители не заскучали, меню регулярно обновляется. «Люди сюда возвращаются, потому что здесь не только вкусно, но и удобно»,—отмечает менеджер ресторана Виктория Сулима.—Мы стремимся к доброму человеческому общению без пафоса и официоза, всегда идём навстречу гостям, учитываем любые пожелания, очень любим и ценим наших постоянных гостей».

Отведать яств Vino e Cantina с белоснежных тарелок можно прямо за барной стойкой, а можно найти укромный уголок в зале с панорамными окнами, который летом превращается в веранду, украшенную роскошными цветочными композициями. В интерьере преобладают дерево и спокойные природные цвета, свет и воздух. Удобная плетёная мебель и полы с подогревом дополняют картину идеального отдыха. Уже захотели заказать столик? Мы вас понимаем! Не мешкайте, вот телефон: 8 (909) 980-60-10.

У ресторана есть и второй этаж—просторное помещение, отлично подходящее для больших компаний и торжеств. Праздник в Vino e Cantina организуют на любой вкус и возраст! Для ребятшек, кстати, предусмотрено детское меню, которое оформлено в виде раскраски. Скоро откроется игровая зона.

Однако вернёмся на кухню, где шеф-повар ресторана Виталий поделится вкусной премудростью Vino e Cantina. Готовить будем самое популярное и любимое: брускетту с сыром и вялеными томатами, салат с киноа, креветками и кальмарами, а также чёрную пасту с лососем и щучьей икрой.

| | |
|-----------------|--------|
| соль | 3 гр. |
| оливковое масло | 10 гр. |
| перец | 1 гр. |

кресс-салат, ростки гороха (для украшения)

Для одной порции чёрной пасты

| | |
|---------------------------------|---------|
| спагетти с чернилами каракатицы | 70 гр. |
| лук (шалот/репчатый/красный) | 10 гр. |
| перец чили | 3 гр. |
| филе лосося | 50 гр. |
| сыр Горгонзола | 20 гр. |
| сливки 22-33% жирности | 100 гр. |
| базилик | 1 гр. |
| оливковое масло | 10 гр. |
| икра щучья | 15 гр. |

кресс-салат, ростки гороха (для украшения)

Ресторан Vino e Cantina сразу же подкупает своей открытостью, причём буквально: кухня здесь располагается прямо за контактной барной стойкой. Гости общаются и с удовольствием наблюдают за приготовлением еды, а полюбоваться действительно есть чем: шеф-повар ресторана Виталий Винокуров виртуозно дирижирует кулинарными процессами, творя из звона ножей и кастрюлек непревзойдённую полифонию вкусов и запахов. Ингредиенты для своих блюд Виталий находит здесь же—на фермерском базаре «Бессарабка», так что насчёт свежести и натуральности беспокоиться не стоит. Готовят в Vino e Cantina простую и изысканную еду—кстати, очень быстро. Меню заигрывает с европейскими (громче всего здесь звучит голос Италии) и азиатскими мотивами, без авторских и сезонных ноток тоже не обошлось.



1

Начнём с вяленых томатов: для их приготовления необходимо время. Черри режем на половинки, добавляем соль, мелко нарезанный чеснок, перец, сахарную пудру, оливковое масло, перемешиваем и отправляем в духовку, разогретую до 50-60 °С, на 2,5-3 часа. Также можно использовать сушилку для овощей. Вяленые томаты прячем в холодильник, где они хранятся до пяти суток.



2

Чиаттату обжариваем на сковороде на сливочном масле с двух сторон при средней температуре до образования золотистого оттенка — остерегайтесь пересушить хлеб!



46

3

Отправляем обжаренный ломоть на тарелку: сверху намазываем сыром и выкладываем вяленые помидоры, сбрызгиваем оливковым маслом, украшаем зеленью. Всё гениальное — просто и быстро!



4

Отвариваем киноа в подсоленной воде в течение 18 минут, затем откидываем на дуршлаг и промываем — вся жидкость должна стечь. Крупно режем помидор и огурец, кладем овощи в миску, добавляем рукколу (целыми листочками).



5

Очищенную половинку авокадо нарезаем слайсами, которые затем разрезаем пополам и отправляем к другим овощам, добавляем киноа. Солим, перчим, заправляем оливковым маслом и тщательно перемешиваем.



47

6

Креветки и кусочки кальмара обжариваем на оливковом масле 3 минуты. Для салата подойдут варёные замороженные креветки, а также другие морепродукты — например, слабосоленый лосось. Выкладываем на тарелку салат, сверху — кальмары и креветки. Сбрызгиваем оливковым маслом, украшаем долькой лимона и зеленью. Готово!



7

На третье у нас — паста, да не простая, а чёрная.

Спагетти отвариваем в подсоленной воде с добавлением оливкового масла до состояния al dente. Лук, перец, базилик мелко режем и слегка обжариваем на сковороде на оливковом масле, чтобы раскрыть аромат ингредиентов.



8

Вливаем сливки, томим 2 минуты. Добавляем кусочки лосося и горгонзолы — и тут же снимаем с огня. Спагетти откидываем на дуршлаг, а затем кладём на сковороду в соус, томим ещё 2 минуты на слабом огне.



9

Выкладываем на тарелку — несколько капель оливкового масла добавят аромата. Украшаем щучьей икрой и зеленью. Классическое блюдо с лёгким русским акцентом удивит необычным сочетанием!



Кто сказал, что вкусно — это сложно и долго? Vino e Cantina полностью развенчивает этот миф, диктуя новые правила хорошего заведения. Комфорт, улыбка, еда и вино — больше для счастья и добавить ничего. «Кудрявые рецепты» желают: будьте счастливы в Vino e Cantina и не только. Встретимся весной, дорогие читатели! ●

МВК «Новый Иерусалим».

Афиша на февраль — март



16 февраля
в 14.00

3+

СПЕКТАКЛЬ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

Страшно смешная сказка в постановке Сергея Ефремова раскрывает новые грани знаменитого произведения Шарля Перро, представляя героев в оригинальном ракурсе. Спектакль не только насыщен замечательной музыкой, юмором и приключениями — он ещё и интерактивный. Маленьких зрителей пригласят участвовать в действии наравне с актёрами, а родители, бабушки и дедушки при желании тоже смогут не оставаться в стороне.

В роли Красной Шапочки — популярная телевизионная актриса Мирослава Карпович.



24 февраля
в 17.00

ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ ГОСУДАРСТВЕННОГО ДУХОВОГО ОРКЕСТРА РОССИИ «НЕСОКРУШИМАЯ И ЛЕГЕНДАРНАЯ»

Праздничный концерт, посвящённый Дню защитника Отечества, — празднику настоящих мужчин, когда мы не только вспоминаем героические подвиги предков, но и восхищаемся мужеством и благородством наших современников. В программу концерта войдут произведения советских композиторов: «Песня о Советской Армии» и «Священная война» А. Александрова, «Песня о далёкой Родине» М. Таривердиева из к/ф «Семнадцать мгновений весны», «Баллада о матери» Е. Мартынова, марш «Прощание славянки» В. Агапкина и многие другие.



2 марта
в 13.00

4+

МЮЗИКЛ «МУХА- ЦОКОТУХА ИМЕНИНЫ С ОРКЕСТРОМ»

«Муха-Цокотуха» К. И. Чуковского получила яркое музыкально-хореографическое воплощение. В гости на именины к Мухе пришёл целый Оркестр Насекомых (оркестр народных инструментов) во главе с Жуком-дирижёром и танцевальным коллективом Бабочек и Букашек. В этом интерактивном спектакле дети принимают самое активное участие — поют, разгадывают загадки и даже танцуют — прямо на местах! И, конечно, помогают Комарику освободить Муху из лап злодея Паука.



3 марта
в 18.00

КОНЦЕРТ АЛЁНЫ РЕЗНИК «ПОТЕРЯННЫЕ ПТИЦЫ»

Это настоящий моноспектакль, в котором талантливая актриса будет вести искренний диалог с публикой. Программа «Потерянные птицы» посвящена поэтам серебряного века, гениальным и безудержным, страстным и мятущимся душам. Вся сложность и многогранность их натур выливалась не только в творчестве, но и в поисках любви, счастья, новых острых и захватывающих впечатлений. А потом — разочарование и боль. Но их душа требовала страстей. А чем больше страсти, тем больше. И вот тут пришло вдохновение...



9 марта
в 18.00

16+

БАЛЕТ «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ»

В основе новой работы молодого московского хореографа Соны Овсепян лежит сюжет популярного произведения Шодерло де Лакло «Опасные связи». Новая постановка — настоящая феерия. Страсти, кипящие на сцене, не утихают ни на минуту. Сложнейшая и блестящая хореография не даёт зрителю права на передышку. Разборки в любовном «треугольнике» Маркизы, Вальмона и Сесиль выписаны просто виртуозно, прекрасная музыка композитора Эцио Боссо незабываема.



10 марта
в 18.00

НОСТАЛЬГИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ «НЕЖДАНЧИК»

Помните 80-е года прошлого века, СССР? Тогда много чего не было, но и много чего было замечательного. Все жили примерно одинаково. Все одевались примерно одинаково, в домах у всех была примерно одинаковая мебель. Но всё-таки время тогда было безмятежное: соседей своих мы знали по именам, в гости ходили без приглашения... Вот так и приехал неожиданно-негаданно, среди ночи, в гости к обычной московской семье, какой-то давний, случайный знакомый мужа... И с этого началась вся эта очень смешная и добрая история.



23 марта
в 12.00

СПЕКТАКЛЬ-МЮЗИКЛ «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

Знаменитая история по мотивам братьев Гримм с великолепной музыкой Геннадия Гладкова уже давно полюбилась зрителям всех возрастов. И уже новое поколение детворы с интересом следит за приключениями симпатичной и неунывающей компании: Осли, Пса, Кота и Петуха во главе со своим Трубадуром. И спустя годы «луч солнца золотого» всё также дарит свой волшебный свет и вдохновение.



23 марта
в 18.00

ОПЕРЕТТА «СОБАКА НА СЕНЕ»

Оперетта в 2-х действиях по пьесе испанского драматурга Лопе де Вега с музыкой Геннадия Гладкова. Старая история любви взыбаломшной графини и её секретаря по-прежнему волнует сердца театралов. Карьера, интриги, обман, надежда — и любовь... Она истинная царица спектакля, и только ей поклоняются все персонажи. Роскошные декорации, прекрасные костюмы, искромётные танцы в исполнении артистов музыкального театра «Петербургская оперетта» создадут для вас незабываемую атмосферу праздника.



30 марта
в 18.00

16+ БАЛЕТ «ЖИЗЕЛЬ»

В 2-х действиях

В основу балета «Жизель» положена старинная поэтическая легенда о виллисах — невестах, умерших до свадьбы. В полночь, рассказывает предание, виллисы выходят из своих могил и танцуют. Горе путнику, который встретится им, — виллисы вовлекают его в свой хоровод и кружат в танцах, пока он не упадёт замертво... Деревенская девушка Жизель влюбляется в юношу. Он отвечает взаимностью, но не собирается на ней жениться, у него уже есть богатая невеста. Узнав правду, Жизель теряет от горя рассудок и умирает. Но любовь сильнее смерти...



31 марта
в 16.00

МУЗЫКАЛЬНАЯ СКАЗКА «ВОЛШЕБНЫЕ ОСТРОВА»

Постановка Московской областной филармонии по сценарию Надежды Антуфьевой «Девочка и Зелёный медведь». Это история о дружбе, смелости и приключениях. Оказавшись в лодке посреди океана, нерешительная Девочка полностью полагается на своего друга — игрушечного Зелёного медведя. Он весел, жизнерадостен, учит Девочку быть настоящим капитаном. Но вдруг Медвежонок пропадает и Девочка остаётся в лодке совсем одна. Так начинается её путешествие по разным островам в поисках своего друга. Каждый остров — отдельный мир со своей музыкой.

адрес:

143500, Московская обл., г. Истра,
ул. Ново-Иерусалимская набережная, д. 1

телефоны:

+7 (498) 314-02-36
+7 (498) 317-29-10

www.museum-njerusalem.ru

Министерство культуры Московской области

НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ

РУССКОЕ ИСКУССТВО

ЦЕРКОВНОЕ И СВЕТСКОЕ
ИСКУССТВО XVI - НАЧАЛА XX ВЕКА

ПОСТОЯННАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Московская обл., г. Истра
Ново-Иерусалимская наб., д. 1

njerusalem.ru
+7 498 314 02 36

Путеводитель по Московской области

Музей-информационный центр «ПОДМОСКОВЬЕ»

Истринский драматический театр, репертуар на февраль — март

адрес:
г. Истра, ул. Ленина, д. 114

касса работает
ежедневно
с 10:00 до 20:00

справки и заказ
билетов по телефону:
8 (498) 314-66-24

www.teatr-istra.ru



17 февраля (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

3+ «ТАЙНА ВОЛШЕБНЫХ ЧАСОВ»

Музыкальная сказка для детей

Космические пришельцы пытаются захватить нашу планету. Для осуществления своего замысла им необходимо завладеть ключом от волшебных часов. Противостоят пришельцам девочка Маша и её друзья — пёс Кузя, Бурундук и Минутная стрелка. Спектакль интерактивный, очень зрелищный, адресован детям 3-8 лет, но будет интересен и родителям. Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин



24 февраля (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

3+ «ЛЕОПОЛЬД, ВЫХОДИ!»

Музыкальная сказка для детей и взрослых

Приятный во всех отношениях, очаровательный кот Леопольд решил отпраздновать свой День рождения. Каждый по-своему, поздравить именинника торопится Пёс и его непоседливые соседи — маленькие мышата Серый и Белый. Каких подарков ждать имениннику и как Леопольд прочит коварных хитрецов, вы узнаете в нашем спектакле.
Режиссёр-постановщик — Регина Курлищук
Художник — заслуженный художник России Татьяна Мирова



2 марта (сб)
в 19.00
3 марта (вс)
в 19.00
продолжительность
спектакля — 2 часа 20 минут
с антрактом

16+ «ДОН ХУАН»

Драма в четырёх страйках
по Тирсо де Молина

Сюжетом пьесы послужила подлинная история Хуана Тенорио — хищника, авантюриста, дуэлянта, негодяя, которому нравилось ломать судьбы соблазненных им женщин. В финале главного героя настигает справедливая кара.
В спектакле заняты артисты: Андрей Соколов, Денис Ясик, Павел Кусков, София Елфимова, Анна Орлова, Сергей Греков, Екатерина Абрамова, Андрей Вечтомов, Виктория Триус, Павел Анисимов, Владислав Карченко, Арман Акопян.
Режиссёр-постановщик — Виктория Пучкова
Художник — Наталья Войнова
Хореограф — Денис Бородинский
Художник по свету — Михаил Исаев
Художественный руководитель театра — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин



10 марта (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

3+ «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

Музыкальный спектакль

Музыкальное приключение для детей и взрослых по мотивам сказки братьев Grimm и культового мультфильма. Спектакль о любви и дружбе, которые, как известно, всегда побеждают. Бедные бродячие музыканты дают концерт во дворце. Он так понравился королю и его свите, что музыкантам предлагают стать придворными артистами. Конец бродячей жизни, бесконечным странствиям, нужде и лишениям! Но внезапно вспыхнувшая любовь Принцессы и Трубадура не даёт сбыться этим радужным мечтам... Маленькие и большие зрители будут не только наблюдать за тем, что происходит на сцене, но и подпевать артистам, исполняющим любимые всеми песни. Зрителей ждёт яркое зрелище с музыкой, песнями и танцами — и, конечно же, счастливым концом! Как и должно быть в сказке.
Режиссёр-постановщик — Регина Курлищук
Художник по костюмам — Светлана Триус



16 марта (сб)
в 12.00
17 марта (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля 1 час 10 минут,
без антракта

3+ «ТОТ САМЫЙ КАРЛСОН»

Музыкальная сказка для детей и взрослых

Спектакль зрелищный, остроумный, музыкальный, он непременно понравится зрителям любого возраста, потому что затрагивает проблемы, понятные каждому.
Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин
Художник — заслуженный художник России Татьяна Мирова

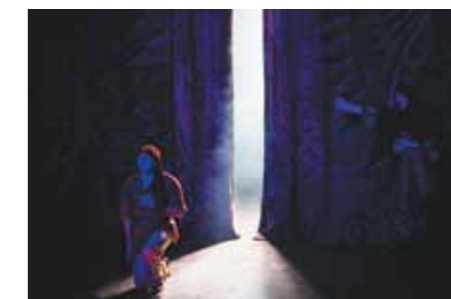


23 марта (сб)
в 19.00
продолжительность
спектакля — 2 часа,
с антрактом

14+ «РЕТРО»

Комедия по А. Галину

«Николай Михайлович, а давайте мы Вас женим!» — предлагает герою зять. Но что делать пожилому вдовцу, когда три дамы приходят на смотрины одновременно?! Конкурс невест превращается в недоразумение... Спектакль «Ретро» — это трогательная история о том, что обрести себя и встретить родную душу можно в любом возрасте и при самых странных обстоятельствах.
Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин
Художник — заслуженный художник России Татьяна Мирова



24 марта (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

3+ «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА»

Восточная музыкальная сказка для детей

Спектакль «Волшебная лампа Аладдина» рассказывает историю о том, как Аладдин ищет своё счастье. Но на пути к любви всегда встречаются неприятности, и наш герой не стал исключением. Дорогу Аладдину перегородила пещера Джафара, где спрятана заветная лампа, получив которую, Аладдин сможет бороться за своё счастье с принцессой Будур. И пусть в Багдаде существует закон о том, что богатые не могут жениться на бедных, в нашей истории любовь преодолеет все препятствия!
Режиссёр-постановщик — Регина Курлищук

«Ты сегодня мне принёс не букет из пышных роз...»

Февраль — месяц, когда влюблённые скупают все сердечки и букеты, женщины поздравляют мужчин, а мужчины гадают на носках и пене для бритья. А ещё это время, когда все мы ждём март, **настоящую весну**, пробуждение природы и много-много цветов! Редакции журнала «Истра. РФ» стало любопытно, что думают самые яркие и успешные мужчины о главном оружии женщин? Кто лучше для каждого из них — блондинки или брюнетки? И какие цветы нужно дарить именно блондинкам, а какие — только брюнеткам? Вот что удалось узнать.

знакомилась
Мила Лесенкова



Руслан Ягудин, актёр

Женское обаяние — самое главное оружие! Какой-то женщине больше идёт быть блондинкой, а кому-то брюнеткой. (Смеётся.) И я уверен, что цвет волос не самое важное в женщине, так как их всегда можно перекрасить! Главное — харизма. Цветы как знак внимания приятен любой женщине, главное, не с городской клумбы их срывать.



Павел Афонин, основатель и шеф кондитерской «Тортюль»

Считаю главным оружием ум и хитрость. Благодаря им женщина может добиться всего, чего она хочет, и сделать так, что и мужчина будет думать, что он тоже этого хочет! Все девчонки хороши. Но есть же ещё рыженькие, огненные девушки! А что касается блондинок или брюнеток — я разрываюсь, люблю всех одинаково. Главное, чтобы был острый ум, женственность и красота, такая, изнутри. Я не знаю, какие точно цветы предпочитают девушки-блондинки и брюнетки. Но я очень люблю дарить полевые цветы: такие яркие и летние, например, подсолнухи, либо небольшие сиреневые и фиолетовые (не знаю по названиям). Не люблю дарить розы! А вот подсолнухи, лилии, мелкие кустовые розы — эти да!



Андрей Савельев, владелец доменного сервиса ДОМЭНЫ.РФ

Главное оружие женщины — микс: женственность + интеллект + обаяние. Разве можно сравнивать девушек по цвету волос? Для меня это стереотипно и странно. Опять-таки, я бы разделил не по цвету волос, а на какой праздник: я дарю всегда тюльпаны на 8 марта, розы на день рождения. А ещё отличный подарок для девушки вместе с цветами — фирменный домен в зоне «.РФ» — например, Петрова.рф. Не бойтесь отступать от стереотипов и дарить необычные, креативные подарки!



Сергей Ефимов, генеральный директор ООО «МПК Город»

У женщин много оружия, и оно разного калибра! Красота, сексуальность, хитрость, слёзы, уверенность в себе и вообще женская энергетика. Да, ещё подруги! (Смеётся.) Кто же всё-таки лучше, блондинки или брюнетки? Сложно сказать! Самое главное, что у девушки внутри, а не какой цвет волос. Хороший вопрос про цветы, нужно подумать! Предположим, брюнеткам подойдут алые розы, гвоздики, гладиолусы, орхидеи или георгины. Вспомним Кармен — красный цветок в чёрных

волосах — классический контраст, который добавляет очарования и привлекательности любой брюнетке. С блондинкой всё наоборот, ей нужны только самые нежные цветы светлых тонов. Причём независимо от сорта цветов и размера, главное — светлые выдержанные тона. А вообще, выбор цветов больше зависит от того, как мы относимся к данной женщине и в каком статусе она у вас: маме — сборные букеты; моя жена, например, любит букеты из простых цветов, самое главное, чтобы он был нежный; а дочкам — маленькие букетики из ромашек или тюльпанов. Неважно, блондинка или брюнетка, — дарите те цветы, которые нравятся, ведь любая женщина любит получать их. Главное, делайте это с любовью!



Андрей Пылев, главный врач центра инновационных медицинских технологий «Европейская клиника»

Я считаю, что женщина не должна нуждаться ни в каком оружии. Оружие подразумевает некий конфликт, некое противодействие. Задача каждого мужчины — создать для женщины, которая находится рядом с ним, такие условия, чтобы она была просто счастлива, чтобы ей не приходилось прибегать к различным уловкам для того, чтобы получить желаемое. Задача, правда, практически невыполнимая, но к этому надо стремиться. По поводу цвета волос: я, будучи без малого 20 лет женатым на брюнетке, конечно, выбираю их. По цветам — не думаю, что здесь есть какая-то достоверная привязка к цвету волос, хотя субъективно мне кажется, что охапка алых роз больше подойдёт блондинке, а сложный многокомпонентный букет — брюнетке.



Эльбек Алышов, чемпион мира по ММА среди юниоров 18-20 лет, обладатель чемпионского пояса Time To Fight

Для меня самое главное оружие женщины, чтобы покорить моё сердце, — это её душа. Ещё глаза! Я могу влюбиться в глаза и улыбку. Волосы очень важны, ногти, зубы. Важно, чтобы девушка следила за собой. Внешность, конечно, имеет значение. Вот Моника Белуччи очень нравится внешне! Но помним, что не с красотой предстоит жить, а с человеком. В общем, нужно выбирать такую жену, с которой можно сходить и в самый шикарный ресторан, и залезть за абрикосами в сад к соседу. (Улыбается.) Мне больше нравятся брюнетки с длинными волосами. Цветы нужно дарить обязательно с любовью! А там уже не важно — блондинке или брюнетке.



Алексей Милосердов, основатель и ветеринарный врач «Клиники доктора Милосердова», певец

Для меня главное в женщине — глаза, отражающие интеллект. Но реагирую инстинктивно на грудь и ноги, как и все нормальные особи моего пола. Чётких разграничений в цвете волос нет. И брюнетки, и блондинки, как известно, бывают одиноки. Но чтобы не было лишних проблем, подарю и тем и тем девять белых хризантем.



Алексей Каплин, основатель и руководитель мотеля «София»

Главное оружие девушек — красота, смекалка и чувство юмора. Есть красотки с длинными кукольными ресницами, высокими скулами, пухлыми губами и ярким мэйкапом. Они все одинаково прекрасны, но далеко не всегда обладают последними двумя качествами. На них тоже приятно смотреть, и, по опыту, такие девушки инстинктивно пользуются этим, добиваясь своих целей. Среди моих знакомых есть женщины, которые не обладают выдающейся внешностью, большим размером груди и ногами от ушей. Вот только некоторые из них сражают наповал одной лишь улыбкой, взмахом ресниц или искромётной шуткой. Многим мужчинам нравятся именно такие девушки — живые и настоящие. Здорово, когда женщина ещё и умная. Но напрягает, когда умнее всех остальных. Восхищает, если умеет прикинуться дурочкой. Блондинки, брюнетки, рыжие, шатенки... Все красивые! Встречал ещё девушек с розовыми волосами, тоже классные. Так сложилось, что моя первая детская любовь была блондинкой. И во взрослой жизни моей спутницей стала длинноволосая блондинка. Цветы просто нужно дарить. Особенно любимым. С поводом и без повода. Пойду куплю цветов всем своим женщинам! ●

Эх, как же мы, женщины, всё-таки обожаем покопаться в секретных мыслях и умозаключениях мужчин! Ведь это так интересно, и каждый раз что-то новенькое и неожиданное узнаётся. Честно, даже не представляла, что сильные мира сего так серьёзно отнесутся к вопросам и что они не покупают первый попавшийся красивый букет, а подходят к процессу с философией и душой, распределяют своих любимых женщин по возрасту, по темпераменту и даже выходят в поля за определёнными цветами. Это приятно удивило и несказанно порадовало! Не перевелись ещё рыцари и романтики в истринских селениях... Дорогие женщины, чаще улыбайтесь, уважайте мужчин, любите их, стремитесь к новым вершинам и держите в кармане пару весёлых шуточек на всякий случай. Тогда в ваших вазах и на страницах соцсетей никогда не переведутся цветы, подаренные настоящим мужчиной от всего его чистого сердца!

Андрей Лукин: «Мышцы можно вырастить!»

**Клиент FITNESS ONE Истра
Мелоди** Андрей Лукин о чудесном
преображении и планах на будущее.

Вы и спорт — это с детства?

В детстве и юности я занимался лёгкой атлетикой, штангой. А осознанно я впервые решил заняться спортом... в 50 лет. За 6 лет до этого начали проявляться тревожные «звоночки»: полнота, головные боли, проблемы с желудком, плохое самочувствие. Задумался о своём здоровье. Для начала нашёл способ похудеть, скинул 25 кг. После этого полтора года я занимался дома. Купил гантели, при помощи роликов в интернете начал заниматься самостоятельно. Добился определённых успехов, и пришло понимание: для большего развития необходимы занятия с тренером. Только тренер поможет правильно подобрать вес, поставит технику выполнения упражнений, чтобы вы не нанесли себе травму. Некоторые говорят: «Занятия с тренером — это слишком дорого». А вылечить вывернутое плечо и травму спины — дёшево?

Когда Вы впервые пришли в зал клуба FITNESS ONE Истра Мелоди?

Начну с самого начала. В 2014 году я переехал из Москвы в Истринский район, в посёлок Глебовский. Не просто переехал жить, а переместил свой бизнес: перевёз сюда всё своё производство. Сразу же нашёл этот клуб, купил абонемент на год, затем ещё на год и... ни разу не пришёл на занятия.

Как же так?

Работа не давала такой возможности. Перенос и отладка производства постоянно требовали моего личного участия. Надо сказать, что сотрудники клуба мне регулярно звонили и приглашали: «Почему не ходите? Ждём Вас!» Это было приятно и удивительно. Обычно как бывает: с человека взяли деньги — и до свидания. А тут совершенно другой подход. Когда, наконец, я наладил все бизнес-процессы, то пришёл в клуб FITNESS ONE Истра Мелоди в сентябре 2016 года... с фотографией Жан-Клода Ван Дамма: «Хочу быть таким, дайте мне строгого тренера. Девушку».

Девушку? И как, повезло с наставником?

Ещё как! Тренер Алина Павлючук после тестирования моих возможностей предложила мне нагрузки, как для 30-летнего парня. (Улыбается.) Но она не просто тренер — она дипломированный специалист-медик. Поэтому Алина профессиональным взглядом может оценить состояние той или иной группы мышц, подвижности суставов и сформировать программу тренировок с учётом этих факторов. Сейчас Алина в декретном отпуске, и я уже почти год продолжаю заниматься с тренерами Дмитрием и Кариной Тарасовыми. С ними мы изначально сделали акцент на развитие мышц груди. И результат не заставил себя долго ждать. Судя по разнообразию тренировок, отношение ко мне очень внимательное, индивидуальное. Как к родному, что ли... (Улыбается.)

Бывает разное настроение, слишком хорошая или слишком плохая погода... Как заставить себя идти на спорт в те дни, когда особенно не хочется? Что Вас мотивирует?

Девушки. Всё ради женщин! (Смеется.) В клубе работают очень красивые, спортивные девушки — хочется нравиться, привлекать внимание. Они говорят мне: «Вы так изменились за этот год!» Это один из главных мотивирующих факторов. А ещё — забота о здоровье и внешнем виде, пример своим детям и так далее... Когда в 14-летнем возрасте смотрел Олимпиаду-80, я удивлялся, как же хорошо сложены гимнасты. Тогда казалось, что люди такими атлетами и рождаются. Сейчас чётко понимаю: диета и спорт дают отличный результат. Мышцы можно вырастить!

Какие у Вас планы на 2019 год?

Я очень энергичный и амбициозный человек. К сожалению, пока не все планы удалось реализовать... Мне 52 года, нет времени расквашиваться! Прямо сейчас



**FITNESS ONE Истра
Мелоди**

адрес:
МО, Истринский район, деревня
Крючково, ул. Радости, коттеджный
посёлок «Мелоди»

телефон:
+7 (495) 120-26-70

www.fitness-one.ru



на правах рекламы

готовлюсь к турниру по бодифитнесу между клиентами FITNESS ONE и клубом DDX Fitness, который состоится в апреле. Мне нужно занять первое место! Попасть на обложку журнала! А ещё хочу получить роль в кино. ●

Денталия
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА



УЛЫБАЙТЕСЬ НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ!

ИМПЛАНТОЛОГИЯ, ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Мы работаем
без выходных и без обеда
с 9 до 21 часа

г. Истра, ул. Шнырева, д. 2
e-mail: dentaliya.istra@mail.ru

8 (901) 531-66-36
8 (49872) 9-86-66
8 (49831) 5-22-94

Для размещения объявления позвоните по телефону: 8(49831)3-17-74

РАКОВАРНЯ В ИСТРЕ



В Истре открылось заведение, не имеющее аналогов.

Фирменные блюда бара «Раковарня Истра» открывают весь необычайный вкусовой спектр оригинальных блюд по приятной цене. Гостям на выбор предлагаются разнообразные способы приготовления раков, а дружелюбный персонал поможет определить размер порции на компанию. Помимо деликатеса, в ассортименте раковарни множество различных закусок, блюд из других морепродуктов, а также блюд европейской кухни, а также настольные игры и замечательная возможность просмотра прямых трансляций различных мероприятий. Имеется детское и гриль-меню.

«Раковарня Истра» подходит как для весёлых встреч с друзьями, так и романтических и семейных вечеров.

адрес: г. Истра, ул. Главного Конструктора Адасько, д. 7 к. 2. Работает доставка на дом.
режим работы:
вт-пт: 17.00-01.00, сб-вс: 14.00-02.00
резерв стола и доставка раков:
+7 (915) 440-88-88

instagram: @rakovarnya_istra
facebook: @rakovarnya.istra

ПИТОМНИК РОЗ В ВЕЛЬЯМИНОВО



Добро пожаловать в наш семейный Питомник роз!
Ко Дню всех влюблённых и весь сезон предлагаем свежесрезанные ароматные розы.
К 8 марта предлагаем свежесрезанные тюльпаны. Мы выращиваем более 12 сортов!
Наши преимущества: высокое качество, ежедневная срезка, хорошая вазостойкость, гарантированная своевременная поставка. Выращено с любовью!

Питомник роз в Вельяминово
адрес: МО, г. Истра, дер. Вельяминово, пер. Дачный, д. 5
телефон: +7 (903) 282-17-36,
+7 (905) 714-55-36
e-mail: avg331@mail.ru

www.pitomnik-roz.rf

ПАБ «БЕЛЫЙ ЛИС»



Мы рады приветствовать вас в нашем пабе! Разнообразное меню и широкий ассортимент пива на любой вкус. Также спешим сообщить, что мы запустили новое гриль-меню. Теперь вы сможете порадовать себя аппетитными стейками из мяса, рыбы и птицы, приготовленными на углях.

Осуществляем доставку с 20% скидкой:
вс-чт: 12.00-2.00, пт-сб: 12.00-4.00.

Приглашаем отметить новогодние корпоративы, дни рождения.

адрес: г. Истра, ул. Адасько, д. 7, корп. 1
телефон: +7 (916) 684-54-20

www.whitefox-pub.ru

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР «ПОКРОВСКИЙ»



Дорогие читатели, хотим поделиться приятными событиями, которые произошли и происходят в нашем торговом центре.

Для шумных вечеринок, праздников и банкетов открыл свои двери ресторан-караоке с очень современным дизайнерским интерьером в стиле Loft—Ресторан—Караоке-клуб «ПОКРОВСКИЙ». Телефон для связи: +7 (925) 148-87-00

Открылась студия Effect Pilates Studio с профессиональной командой специалистов и ведущими тренерами по пилатес. Хотите узнать больше? Звоните: +7 (925) 051-01-05

Начал работу специализированный магазин профессиональной краски для волос и товаров для парикмахеров, косметологов, визажистов, мастеров маникюра MIXTON.

объявления

Также открылись новые магазины и салоны: люксовая женская одежда из Италии ANDA, территория тайского массажа ASIA SPA, мануфактура Daryuz с уникальными услугами по реставрации и пошиву обуви и сумок, реставрации мебели, винотека BARRIQUE с широчайшим ассортиментом алкогольной продукции.

Совсем скоро «Октябрь Beauty Club» откроет для вас новые СПА зоны: хамам, душ ШАРКО, гидромассаж.

Ценителей восточной кухни с 5 февраля приглашает новый Snack Bar «ПИТА МЕАТ».

Каждую субботу и воскресенье в торговом центре работает ярмарка необычных товаров и изделий ручной работы «Умелые ручки». Такой подарок несомненно удивит и порадует своей неповторимостью.

Также ежедневно для вас работают:

- Фермерский ряд
- Супермаркет «МИРАТОРГ»

С нами удобно, мы рядом!

телефоны: +7 (495) 972-17-56,
+7 (901) 546-17-56
адрес: МО, городской округ Истра,
д. Покровское, ул. Центральная, 27
e-mail: yo@pokrovskytk.ru

www.pokrovskytk.ru

МАГАЗИН «МОРЯЧОК»



«Морячок» открыли настоящие знатоки с Камчатки. Здесь собрана рыба со всей планеты!

На прилавках представлена продукция из 3540 видов рыб и 1520 видов морепродуктов. В продаже 34 вида рыбного фарша, 56 салатов из морской капусты и морепродуктов, 810 видов малосольной, копчёной и вяленой продукции, и главное—качественная икра разных видов, в том числе без консервантов. В магазине всё можно попробовать!

телефоны: +7 (985) 910-00-55,
+7 (985) 254-75-25

www.magazinmoriachok.ru

ШКОЛА СЦЕНИЧЕСКИХ ИСКУССТВ ЛЮДМИЛЫ ГОЛУБЕВОЙ



Арт-школа безграничных возможностей представляет проект MIX DANCE.

MIX танцевальных направлений, от классики до NEW STYLE для всех, кто любит движение. Движение—жизнь. Живи ярче! Двигайся вместе с нами! Каждая последняя тренировка месяца проходит в стиле 80-х.

Генеральный DANCER Евгений Куркин АКА JOHNY

Вся информация на сайте школы
www.steptoart.ru

или по телефону: +7 (985) 447-73-32

Вы читаете «Сноску»

В этой рубрике мы рассказываем о том, что упоминалось в номере журнала, но уже с интересными подробностями. Узнавайте новое и участвуйте в традиционной **викторине!**



*Геронтология

Название «геронтология» родилось из слияния двух греческих корней: «геронт» — «старец», «лог» — «знание». Это наука, которая изучает старение человеческого организма с различных точек зрения (социальной, биологической, психологической), ищет пути омоложения и продления жизни. Как серьёзное научное направление эта область знаний была сформирована не более века назад, однако все перечисленные вопросы интересовали людей гораздо раньше. Древние египтяне для долголетия ели чеснок. Ассирийцы верили, что жизнь можно продлить с помощью рыбки: посиделки с удочкой на берегу боги автоматически переводят в дополнительное время жизни. Римляне не упускали возможности умыться кровью молодого гладиатора, поверженного в схватке. Древнеримский учёный Гален полагал, что молодость и сила человеческого тела основана на балансе тепла, холода, влажности, сухости, а старость — потеря влаги и дальнейшее увядание. В Средневековье алхимики искали зелье, которое победило бы смерть. Кстати, запишите рецепт: «Мёд из Африки, горечавка с Крита, четыре вида живых гадюк из Спарты, коренья из Галии, Скифии и Македонии, волосы кентавра». К счастью, эпоха Возрождения привнесла немного здравого смысла, и к старости начали относиться более-менее научно: сам Леонардо да Винчи произвёл вскрытие пожилого человека. В XVII веке английский философ Фрэнсис Бэкон в классификации наук выделил ту, которая занимается вопросами человеческого возраста. К XIX веку в Европе открылось несколько десятков новомодных гериатрических (гериатрия — по аналогии с педиатрией) центров. А в начале XX века геронтология наконец-то объединилась с биологией.

В это время в России проблему исследовали врач Сергей Боткин и биолог Илья Мечников. Последний считал, что старость — болезнь, и её следует лечить, а рассадником смертоносных бактерий является толстый кишечник, который хорошо было бы и вовсе удалить.

Современные геронтологи многое поняли о механизме старения, однако советы по сохранению молодости остались прежними: правильное питание, физическая активность и волосы кентавра (шутка!) Эксперименты и исследования продолжают, под научным прицелом сегодня — мелкий грызун «голый землекоп» с продолжительностью жизни около 30 лет и семиграммовая летучая мышь ночницы Брандта, при своих скромных размерах достигающая сорокалетнего возраста. Для сравнения: лабораторная трудяга-мышь живёт в десять раз меньше — не более 3 лет. Так что эту задачку про землекопов нам предстоит ещё решить! ●

ВОПРОСЫ К ВИКТОРИНЕ:

1

Как назвал «голового землекопа» один из британских учёных в интервью ВВС?

- а) Саблезубая мышь
- б) Саблезубая колбаса
- в) Мерзкая крыса

2

Какое место, по оценкам ООН, занимает Россия в рейтинге стран по продолжительности жизни (от большего к меньшему)?

- а) 5-е место
- б) 86-е место
- в) 125-е место

3

Как достать волосы кентавра?

- а) С головы кентавра
- б) Никак, это всё ваши глупые выдумки!
- в) Заказать через интернет

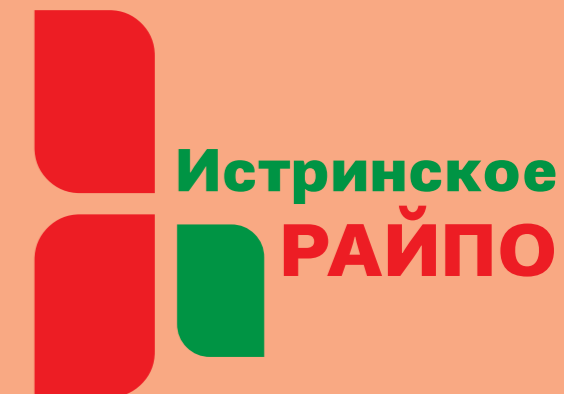


С вас — правильные ответы на почту istra-info@istranet.ru, с нас — подарочки.

БОЛЕЕ 100 ЛЕТ В СФЕРЕ ТОРГОВЛИ, ПРИХОДИ К НАМ РАБОТАТЬ!

РАБОТАЙТЕ С НАМИ!

ПРИГЛАШАЕМ В КОМАНДУ!



ЕСТЬ РАБОТА!



Приглашает на работу сотрудников:

**ПРОДАВЕЦ
ГРУЗЧИК
УБОРЩИЦА**

**ТЕХНОЛОГ
(хлебобулочное и кондитерское производство)**

Мы предлагаем Вам:

КОНКУРЕНТОСПОСОБНУЮ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ (выплаты два раза в месяц) + предусмотрены премии и другие бонусы

**ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО, С ЗАКЛЮЧЕНИЕМ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА
ВОЗМОЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗА СЧЕТ ОРГАНИЗАЦИИ**

**ОПЛАЧИВАЕМЫЕ ОТПУСКА И БОЛЬНИЧНЫЕ
УДОБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ И КАРЬЕРНЫЙ РОСТ**

Запишитесь на собеседование:

8 (49831) 4-67-06

RAYPO_ISTRA@MAIL.RU

НОЧНОЙ КАРАОКЕ-РЕСТОРАН
«ПОКРОВСКИЙ»

РЕСТОРАН
ПОКРОВСКИЙ
КАРАОКЕ

ОТКРЫЛАСЬ
СТУДИЯ ПИЛАТЕС



Effect Pilates
STUDIO

КАЖДЫЙ ДЕНЬ С ТЦ «ПОКРОВСКИЙ»

ПОКРОВСКИЙ
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР



С НАМИ УДОБНО, МЫ РЯДОМ!

Наш адрес: 143582,
Московская область,
Истринский район,
д. Покровское,
ул. Центральная, 27

Супермаркет
Мираторг: 9:00–23:00
без перерыва
Магазины: 10:00–21:00
без перерыва
+7 (495) 972-17-56
+7 (901) 546-17-56
email: yo@pokrovskytk.ru

Фермерский ряд:
ежедневно 10:00–22:00
без перерыва
+7 (925) 38-28-788
email: fr@pokrovskytk.ru

