



ШКОЛА СТД РФ

Директор театра - Заслуженный работник культуры МО Андрей Соколов

г. Истра, ул. Ленина, д.114 тел.: 8 (498) 314-66-24

Преображенская церковь села Никулино

10 путешественник 9 Николай Миклухо-Маклай

18 министр культуры МО Нармин Ширалиева

22 заместитель директора хосписа Ольга

28 Мечтателям посвящается Хозяинова

38 «Мне не всё равно, где и как жить»

44

40

Как ещё один индексатор превратился в брэнд-машину

«Джива-центр» в Павлово

42

красота и здоровье «Можно и нужно заниматься спортом самостоятельно»

50 красота и здоровье «Атлас Жизни» душевное равновесие

52 Хорошо, когда все «свои»

56 кудрявые рецепть «Кудрявые рецепты» на «Зелёной Кухне»: пробуем

62

Мама всегда права

64 МВК «Новый Иерусалим»

68 объявления

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

здоровье на вкус

70

Вы читаете «Сноску»



Учредитель 000 «Истранет» Главный редактор

Дизайн-макет Дарья Браженко Екатерина Даугель-Дауге

Алла Яценко

Вёрстка и дизай Валентина Дерюгина Дарья Браженко Екатерина Даугель-Дауге

Надежда Железнова

Оксана Чибисова

Обозреватели . Алексей Хамин Наталья Сергеева Екатерина Богданова Сергей Мамаев Евгений Мельнико

Корреспонденты Марина Светлова Елизавета Макеева Екатерина Харитонова Мила Лесенкова Ирина Плотникова Анастасия Яценко

Фотографы Владимир Мышкин Иван Ерофеев

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

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

Адрес редакции: МО, г. Истра, ул. Ленина, д. 81. телефон: +7 (498-31) 3-17-74, e-mail: 4440033@mail.ru

Преображенская церковь села Никулино

Сергея Мамаева



Преображенская церковь села Никулино (вид



Село Никулино находится в километре севернее Ново-Иерусалимского монастыря, на небольшой возвышенности. Первое известное упоминание о церкви в Никулине относится к 1628 году. А в переписной книге за 1646 год записано: «За дьяком Григорьем Ларионовым вотчина село Микулино, на реке на Истре, а в селе церковь Пресвятыя Богородицы Казанския, древянная;

у церкви во дворе поп Матвей, да крестьян 11 дров и 2 двора задворных людей». В 1657 году это село приобрёл патриарх Никон во владение строящегося Воскресенского Ново-Иерусалимского монастыря. Дальнейшая судьба Никулина оказалась тесно связанной с судьбой самой обители, которая строилась по замыслам патриарха и царя Алексея Михайловича как образ христианских святынь Святой Земли (так называемая «Русская Палестина»).

В соответствии с этим замыслом ближайший к селу холм стали называть Фавором в память горы, на которой произошло Преображение Господне. Видимо, с этим же связана смена посвящения храма—в 1662 году вместо бывшей Казанской в Никулине уже находилась деревянная Преображенская церковь с появившимся чуть позже приделом Николая Чудотворца. С новым храмом селение получило своё второе название —Преображенское. Патриарх Никон стремился дать окрестным селениям названия, связанные с описанными в Евангелии событиями. Так, например, на карте Шуберта 1860 года Никулино имеет и третье название — Скудельницы (в память о Скудельниче, упомянутом евангелистом

Матфеем). Олнако это название села не прижилось и встречается в источниках очень релко.

Со временем Никулино стало одним из основных религиозных центров в этих местах. Как отмечал церковный исследователь архимандрит Леонид (Кавелин), село Преображенское «вместе с сёлами Воскресенским, Троицким и Воздвиженским составляло те четыре села, священники которых, по близости этих сёл к монастырю, участвовали в монастырских церковных празднествах, крестных холах и прочем». Кроме того, согласно монастырскому уставу, четырежды в год архимандрит обители обязательно служил литургию в Преображенской церкви.

В конце XVIII века церковь Преображения внезапно сгорела, но священный антиминс с утварью успели спасти. Прихожане подали в Крутицкую консисторию прошение о постройке нового храма: «Сего 1781 года минувшаго июля 27 числа по власти Божией помянутая Преображенская церковь незапным случаем згорела без отстатку, от чего мы именованные лишились слышания Спавословия Божия Ныне мы именованные возымели усердное желание к построению вновь церкви Божией своим коштом в тоже именование».



Вначале в Консистории хотели приписать никулинский приход к соседней церкви и следали запрос Оказалось что ближе всего расположено село Вознесенское (позже в составе города Воскресенска), но оно на другом берегу реки, а моста тогда не было, только перевоз. И тогда дозволили выстроить в Никулине новый храм.

Два года спустя, 30 сентября 1783 года, Преображенскую церковь освятили. Перед освящением была составлена опись имеющегося церковного имушества: «Церковь деревяннаго здания во имя Преображения Господня, при ней колокольня деревянная во всякой исправности. В оной иконостас столярной работы выкрашен зелёною краскою, клеймы резныя, высеребрены. Местных образов четыре, писаны живописнаго художества: 1. Преображение Господня. 2. Казанския Богородицы, 3. Святители Николай Чудотворец, Пётр, Алексей, Иона Московския чудотворцы. 4. Святители Василий Великий, Григорей Богослов, Иоанн Златоуст, пред ними четыре лампады медныя. Колоколов четыре. В первом болшом весу 5 пуд, во втором — 3 пуда, в третьем — 2 пуда 30 фунта, в четвёртом—1 пуд 20 фунтов».

В Отечественную войну 1812 года Преображенский храм не постра-



дал, французских войск в Никулине не было. А в ноябре 1821 года на имя митрополита Филарета прихожанин Преображенской церкви коллежский асессор Александр Иванович Рукин подал прошение: «Означенная церковь деревяннаго здания в твёрдости. Но крыша на оной приходит в ветхость. почему и желательно мне оную собст-

венным моим коштом вновь перекрыть и для благовидности и прочности всю церковь обить тёсом, подвести под оную каменный фундамент, и как крышу, так и церковь окрасить». Ремонтные работы разрешили. В клировой ведомости за 1822 год про церковь написали: «Зданием деревянная, возобновлена без приделов, престол 1 в холодной во имя Преображения Господня церкви». После работ, выполненных на средства

помещика Рукина, в истории Преображенской церкви наступил период, когда особо часто происходила смена служителей. Вновь назначаемые члены причта, как правило, подолгу в Никулино не задерживались, при этом некоторые из них не отличались дисциплиной и усердием. Как и в XVIII веке, штат Преображенской церкви оставался «трёхчленным»: священник и два причетника (дьячок и пономарь). Причиной частой сменяемости членов причта была немногочисленность прихожан. Так, в 1819 году весь приход храма состоял из 76 дворов и 623 прихожан. В 1822 году никулинский приход стал ещё меньше — деревня Андреевка была переведена в приход Казанской церкви села Малинки. В результате к Преображенской церкви остались приписаны всего четыре селения: Бабкино, Ефимоново, Михайловка и само Никулино. После этого случая границы прихода больше не изменялись. «По скудости содержания причта» в 1869 году в Никулине упразднили «дьяческое» место. В то время причт Преображенской



Алексей Сергеевич Киселё

церкви даже получал из казны дополнительные средства.

До второй половины XIX века церковь в Никулине была не отапливаемая. Лишь в 1864 году проблема проведения богослужений в зимнее время в Преображенском храме была решена с помощью известного благотворителя Звенигородского уезда купца Павла Григорьевича Цурикова. Он пожертво-

вал средства на устройство тёплого Казанского придела—в память о первом никулинском храме.

Сергей Носиков в своей книге «История храмов села Никулино» писал: «Несмотря на то, что не сохранилось дело об устройстве тёплого придела в Преображенской церкви, можно попытаться представить, как всё было сделано. Судя по сохранившимся старым фотографиям, Преображенская церковь представляла собой типовой храм: довольно высокая, так называемая «настоящая церковь» (основное помещение с иконостасом, над которым возвышается купол и барабан с крестом) и невысокая вытянутая трапезная. Как сказано в «Метрике церкви»: «Трапеза от храма отделена глухою капитальною (деревянною) стеною». Перегородив на время холодов проход в настоящую церковь, можно сделать помещение трапезной тёплым, поставив в ней печь. Так и было сделано. По данным «Страховой ведомости», в Преображенской церкви имелась изразцовая печь. Где она находилась, можно понять по сохранившимся фотографиям храма, на которых хорошо различима труба на крыше. В юго-восточном углу трапезной был сооружён небольшой дополнительный иконостас, его хорошо видно на архивном фотоснимке. На изображении слева также различим проход в холодное помещение настоящей церкви, который зимой перекрывался, и службы совершались в боковом (южном) приделе трапезной».

В том же 1864 году после крупных ремонтных работ, как это было принято, в Преображенской церкви составили новую опись. В первых строках приводится краткое описание наружного вида: «Церковь во имя Преображения Господня, зданием деревянная, снаружи обшита тёсом, окрашена белою краскою на масле об одной главе с железным крестом, окрашенным жёлтою краскою, с таковым же пол ним яблоком, на церкви крыша железная. окрашена медянкою, при ней колокольня деревянная, тож покрыта железом. окрашена медянкою, с таковым же крестом и яблоком, оная церковь обнесена кругом железною оградою». В тексте упомянуты шесть колоколов. Из них самый большой — «Первостепенный колокол 51 пуд 15 фунтов, слит в 1852 году», то есть колокол весом примерно 850 килограммов.

Ещё один важный исторический документ, в котором можно найти ценные сведения о Преображенском храме в Никулине —это «Метрика церкви», составленная в 1887 году настоятелем храма Феодором Фивейским для Императорской археологической комиссии, которая тогда собирала сведения обо всех старых храмах по всем губерниям. Отвечая на вопросы анкеты, настоятель писал: «Церковь построена квадратная, одноэтажная. Алтарь с одним полукружием и состоит из 5 граней. Длина



Примерные границы прихода Преображенской церкви на карте Шуберта 1860 года

церкви 20 аршин, ширина 10 аршин, высота 6 аршин, трапеза храма 12 аршин. На церкви одна глава. Покрыта железом, окрашена краскою. Стены оштукатуренные. Выкрашены голубоватой краской».

В 1869 году при Преображенской церкви было образовано особое приходское Попечительство. Эта общественная организация была призвана заботиться о нуждах храма и об улучшении содержания членов причта и их семей. Во главе Попечительства с самого начала встал владелец имения Бабкино Николай Владимирович Рукин (1850-1894). Вероятнее всего, он и был инициатором появления этой благотворительной организации. Одной из первых инициатив приходского Попечительства стало строительство кирпичного завода. В селе Никулино давно назревала необходимость сооружения нового кирпичного храма, так как прежняя деревянная церковь всё более старела и к тому же была малой и тесной для прихожан. Средств на строительство каменного храма не было, поэтому предлагалось построить кирпичный завод, на котором из местной глины изготавливать кирпичи для будущей церкви. Несмотря на все полученные разрешения, кирпичный завод так и не был тогда построен.

В 1860-х годах в Звенигородском уезде начали массово появляться земские и церковно-приходские училища (школы). В 1864 году школа для обучения крестьянских детей открылась и при церкви Преображения Господня в Никулине. В 1865 году в ней обучались 21 мальчик и 6 девочек. Школа просуществовала недолго, лишь до 1870 года. Никулинская школа возобновила свою работу в 1885 году усердием нового настоятеля храма отца Фёдора Фивейского. Под школу сначала арендовали одну из крестьянских

изб, а в 1887 году возвели собственное школьное здание на средства владельца усадьбы Бабкино Алексея Сергеевича Киселёва. На рубеже веков в никулинской школе ежегодно обучались около 40 детей.

До наших дней среди документов Московской Духовной Консистории в архиве ЦИАМ сохранились некоторые сведения о ремонтных работах церкви села Никулино на рубеже XIX-XX веков. В мае 1888 года слушалось отдельное дело о том, что «Преображенская церковь требует капитальных исправлений, как с наружной, так и с внутренней стороны. Крыша совершенно полиняла, местами проржавела и дала течь».

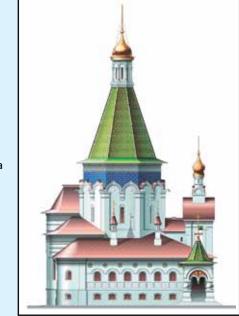


Священник Иоанн Беляев. Начало 1930-х годов Из семейного архива

В 1900 году причту разрешили «окрасить стены и крыши храма и ограды и местами исправить крышу храма». В октябре 1904 года было подано прошение с чертежами «на постройку каменных столбов для повешения колокола за ветхостью колокольни весом в 140 пудов в селе Никулино Звенигородского уезда». Из Строительного отделения был получен ответ, что звонница не удовлетворяет проектируемой конструкции. В 1915 году на прошение причта промыть стены, оштукатурить и окрасить потолок в церкви Консистория ответила: «Разрешить исправить внутреннюю штукатурку и очистку от копоти настенных картин в церкви, отнюдь не исправляя их масляной краской».

В клировой ведомости 1896 года церковь в Никулине описана так: «Зданием деревянная с такою же колокольнею на каменном фундаменте, наружная сторона обита тёсом, а внутренняя оштукатурена, крыта железом, обнесена каменной оградой с железными решётками». Священником в то время был Феодор Павлович Фивейский — настоятель храма с 1884 года, устроитель и законоучитель местной церковноприходской школы. Затем отца Феодора сменил служивший до этого псаломщиком и учителем Иоанн Алексеевич Беляев: «С 1903 года утверждён в должности законоучителя и заведующего в Никулинской церковно-приходской школе. Проходит должность законоучителя в двуклассной монастырской Ново-Иерусалимской школе».

Летом 1904 года впервые в наших краях были открыты ясли для деревенских детей. «Помещались ясли бла-



Проект Никольской церкви архитектора А. Субботина. 2009 год. Из архива храма

годаря любезности священника села Никулино И. А. Беляева, в церковноприходской школе, очень просторном и светлом здании, состоящем из трёх комнат и кухни». Заботу о детях взяла на себя жена священника М.А. Беляева. За месяц в яслях побывало 50 детей, в основном пятилетнего возраста и младше. Все остались довольны, и в последующие годы в Никулине ясли снова в летние месяцы открывали на средства Елисаветинского комитета города Воскресенска. Перед революцией было подано прошение о награждении «жены священника Марии Алексеевны Беляевой, которая с 1909 по 1916 год безвозмездно работает в организации яслей и несёт тяжёлый труд в течение ряда лет».

Согласно страховой карточке, составленной в 1910 году, деревянную церковь в Никулине оценивали в зооо рублей. В описании объекта страхования говорилось: «Преображенская церковь — деревянная на кирпичном цоколе, снаружи обшита тёсом и покрашена масляною краскою, внутри оштукатурена, покрыта железом, покрашенным зелёною масляною краскою. На церкви имеется одна глава. Окон небольших — 12 штук. Церковь отапливается одною изразцовою печью. Колокольня в два яруса, общею высотою до карниза—16 саженей». Более чем за век, прошедший с момента постройки, деревянная церковь заметно обветшала. Поэтому в селе всё же был устроен небольшой завод, производивший кирпичи для предполагаемого к постройке каменного храма. По сути, это был деревянный сарай с двумя печами для обжига Мировая война и революция не позволили осуществить задуманное, каменный храм в Никулине тогда так и не начали строить.

Преображенская церковь в селе Никулине с приходом советской власти разделила участь тысяч других храмов по всей России. По соглашению с волостным совдепом его передали общине верующих. Денег на ремонт церкви не было, она продолжала

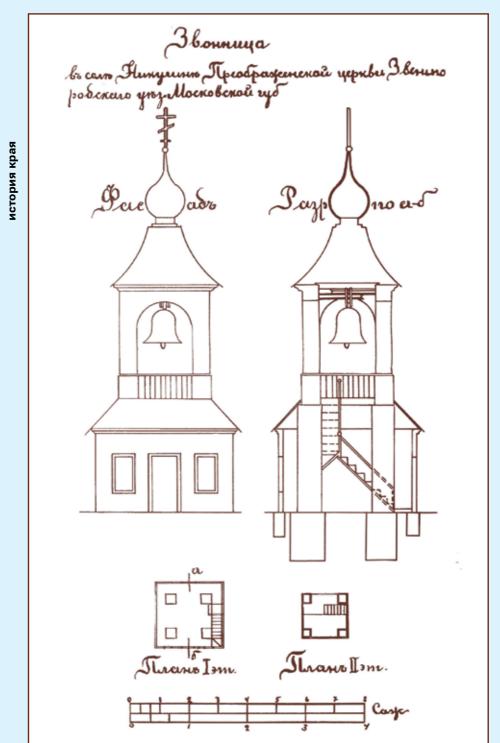


Чертёж звонницы для Преображенской церкви. 1904 год. Из фондов ЦИАМ

7



Из архива храма

медленно ветшать и разрушаться. Церковно-приходскую школу власти национализировали, а все строения при кирпичном заводе к 1923 году были уничтожены. В 1922 голу повсеместно по всей стране осуществлялось изъятие церковных ценностей, якобы, в пользу голодающих. Из никулинской церкви, согласно общей описи, изъяли две серебряные ризы, серебряные чашу, дискос и звездицу (утварь, используемая в богослужениях), шесть серебряных лампад, серебряный крест и другие вещи. Общий вес изъятого серебра — более 13 фунтов, то есть почти 6 килограммов

В это же время по всей стране активно разворачивала свою работу антирелигиозная пропаганда. В 1924 году в местной газете «Голос деревни» появились две небольшие заметки. В первой речь шла о никулинской школе первой ступени. Автор статьи был неловолен, что около школьной вывески висит икона с изображением равноапостольных Константина и Елены: «Иконам в советских школах делать нечего. Не место им там». Вторая заметка была написана более агрессивным тоном, с прямыми оскорблениями священника: «Хитрая нация поповская! Там, где дело касается барышей, все средства в ход пускают, ничем не брезгуют, лишь бы лишнюю копейку зашибить. Оскудели барыши у попа села Никулино Лучинской волости. Дураков с каждым днём всё меньше и меньше становится, тошает живот поповский». Имя в заметке не указано, но понятно, что речь шла об отце Иоанне. Своё имя автор тоже не назвал, скрывшись за псевдонимом «Зоркий». На самом деле любой. кто лично знал отца Иоанна, понима-



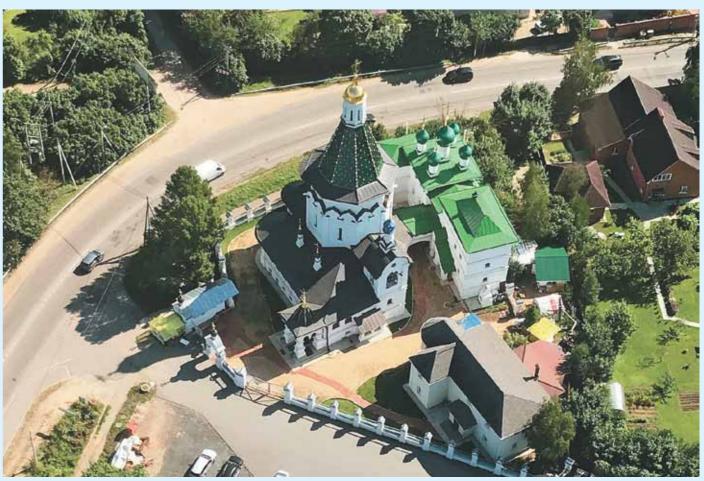
Чин закладки Никольской церкви села Никулино. 2009 год.

ли. что все оскорбления выдуманы. Настоятель Преображенского храма был крепок в вере, не отступал перед трудностями, а наглых представителей новой власти не боялся. Председателю Истринского райисполкома, зашедшему однажды в храм в кепке и с папиросой. он сурово возразил: «Я научу тебя вести себя в храме».

По свидетельству местных жителей, Преображенская церковь в 1929 году сгорела. В буклете храма, изданном недавно, приведены воспоминания местного старожила, в которых так описывается произошедшая трагедия: «В момент, когла злание загорелось. шла служба, все стали выбегать на ули-

иу и только отец Иоанн продолжал служить Божественную литургию. Его вынесли, видимо потерявшим сознание от дыма, в последний момент. Придя в себя, он закончил богослужение на надгробии одной из могил». Дальнейшая судьба последнего никулинского священника сложилась очень трагично. После пожара он переехал в Истру, стал настоятелем Троицкого храма села Троицкое и благочинным Истринского и Ново-Петровского районов. В мае 1935 года как главу «антисоветской группировки контрреволюционно настроенных попов», а на самом деле за призыв на проповеди не допускать закрытие церквей, его арестовали и приговорили к ссылке на север, в 1938 году — повторно арестовали (в ссылке) и приговорили к де-





Из архива храма



Проповедь в праздник Святой Троицы в главном Никольском приделе. 2013 год.

сяти годам лишения свободы. Отбывая умер от болезни.

На месте сгоревшего Преображенского храма в Никулине в советские годы находился сельский клуб, который в 1994 году разрушили, а год спустя верующие установили на этом месте деревянный крест в надежде на возрождение храма. В августе 2000 года был зарегистрирован приход Никольской церкви села Никулино, которому выделили земельный участок под строительство. Тогда же была оборудована временная деревянная церковь, в которой еженедельно совершались молебны. Первым священником Никольского прихода села Никулино стал Алексий Лобачев, который являлся

настоятелем восстанавливаемой Канаказание, в августе 1940 года батюшка занской церкви в соседнем Полевшине (Малинки). В 2006 году православная община наконец обрела своё помещение, а точнее, небольшой хозблок, кото- ходом было получено благословение рый оборудовали под храм, установив внутри иконостас и крест на крыше. В 2007 году был получен святой антиминс для Никольской церкви. После необходимых приготовлений помещения отцом Александром Варениковым была совершена первая в Никулине (после 78-летнего перерыва) литургия. В дальнейшем богослужения стали регулярными.

> В 2009 году настоятелем Никольского храма села Никулино был назначен про-

тоиерей Вячеслав Коновалов. В октябре того же года по благословению митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия в Никулине состоялся чин закладки Никольского храма. Молебен совершил благочинный церквей Истринского округа протоиерей Дмитрий Подорванов вместе с настоятелем возрождающегося храма протоиереем Вячеславом Коноваловым. Менее чем через год, 22 августа 2010 года, состоялась первая после долгого перерыва Божественная литургия под сводами строящегося храма, в ноябре 2012 года — воздвижение креста на купол церкви, а спустя ещё полгода установили крест на звоннице и повесили колокола. Позднее в настоятельском корпусе устроили небольшой храм в честь преподобных отцов Киево-Печерских.

В настоящее время основные строительные работы в Никольском храме завершены, регулярно проводятся богослужения, действуют воскресная школа и школа духовного и творческого развития «Фавор». В 2017 году примитрополита Ювеналия на наименование приделов Никольского храма: Казанский, Преображенский и отдельный придел новомучеников и исповедников Церкви Русской Истринской земли. ●

путешественник Николай Миклухо- Маклай лучшего друга папуасов: ЭКСЙЕДИЦИЯ потомка Миклухо-Маклая в на гео белых и руссия кот

беседовал Евгений Мельников На географической карте не осталось белых пятен. Есть в этом заслуга и русских путешественников, один из которых — Николай Миклухо-Маклай, знаменитый этнограф

и антрополог, в XIX веке исследовавший таинственную Папуа — Новую Гвинею. Копии рисунков, сделанных им во время экспедиций, в апреле показывали на выставке в МИДе. Там же выставлялись фотографии из архивов другой группы исследователей, побывавших на острове два года назад. И выставку, и поездку организовал фонд имени Миклухо-Маклая, основанный потомком и полным тёзкой знаменитого учёного. Недавно он вернулся уже из второй экспедиции к папуасам и рассказал, почему русским до сих пор рады на далёком острове посреди Океании.

Николай, расскажите, когда Вы почувствовали зов крови?

Помню, что в детстве я часто разглядывал карту с Берегом Маклая. Это место на северо-востоке Папуа — Новой Гвинеи, где мой предок высадился 150 лет назад. Читал книжки о его путешествиях. Тогда их выпускали тиражами больше ста тысяч экземпляров! Моё поколение воспи-

тывалось на этих историях – ведь это не сказки, а реальная жизнь, на примере которой можно научиться уважению к другим народам. Очень мечтал там оказаться, конечно. Но на звонок в туристическую компанию решился только лет в сорок. Поскольку менеджеров учат всегда говорить «да», мне заявили, что без проблем организуют такое путешествие. Однако слож-



ности возникли сразу—неясно, как лететь, где сделать визу—ну, и Берега Маклая в путеводителях почему-то не оказалось. Удивительное дело: я был уверен, что всё изучено и расписано, а оказалось, что правдивой информации мало. В интернете полно любителей приврать, что они, дескать, были у папуасов.

И Вам пришлось брать дело в свои руки?

Да, потому что я выяснил: в плане знаний о Миклухо-Маклае существует определённый вакуум. Последняя экспедиция на Папуа — Новую Гвинею проходила ещё в 70-х годах. С тех пор ни один российский учёный не посещал эти места. Это сложная и дорогостоящая затея, сказали в Российской академии наук. И сообщили, что поездка есть в планах... но только в 2056 году. Так долго я ждать не мог. Три года назад создал фонд и собрал экспедицию. Оплатил её из собственного кармана. Позвал специалистов из петербургского Музея антропологии и этнографии, Института этнологии и антропологии РАН. Особых целей не ставил - хотелось посмотреть, как изменились те места, отдать дань предку и немного помочь науке. Берег Маклая — это уникальный уголок планеты. Фактически на его примере можно

проследить, как развивалась цивилизация. Миклухо-Маклай был первым человеком, который зафиксировал, как ведут себя люди, не пользующиеся железом и живущие, условно говоря, в каменном веке. В Кунсткамере хранится обширная коллекция артефактов. Получив новые свидетельства, можно сравнивать, смотреть, какая динамика, как влияет внешняя среда. Это жутко интересно.

Ещё любопытнее, что Вас это заинтересовало.
Вы же по профессии не этнограф, а бизнесмен, окончили экономический факультет Университета телекоммуникаций имени Бонч-Бруевича...

Я не этнограф, да. Но и мой предок им не был. Миклухо-Маклай считал себя зоологом с хорошим медицинским образованием. Он сделал много открытий в области океанографии—например, ввёл такой термин, как «климат океана». Но в Новую Гвинею отправился, потому что о людях, населявших остров, не было известно ничего. Никто до него вообще не изучал людей, потому что они никого не интересовали—только недра да букашки-таракашки. Если мы вспомним историю освоения Северной Америки, то там индейцев тоже начали изучать только после того, как почти полностью унич-



тожили. Что до этнографии, то она в те времена не была отдельной научной дисциплиной...

...а сейчас 17 июля, когда родился Миклухо-Маклай, отмечают профессиональный День этнографа.

И не просто так. Ведь чем он занимался? Вошёл в контакт с местным населением и описывал быт, пытаясь никак на него не влиять. Принцип невмешательства, уважения к чужим культурам, понимания, что они могут жить так, как хотят сами — это то, что исповедовал Миклухо-Маклай. Благодаря его исследованиям оказались развенчаны популярные тогда теории европейских антропологов, что папуасы являются промежуточным звеном между человеком и обезьяной. Это было выгодной точкой зрения: куда проще продавать кого-то в рабство или платить гроши за тяжёлый труд, если не считаешь их за людей. В 1996 году ЮНЕСКО признало Миклухо-Маклая Гражданином мира. А он даже не думал, что останется в живых: перед отъездом просил через год отправить корабль, чтобы выкопали дневники, которые зароет в определённом

Расскажите о Вашей экспедиции. Я смотрел получасовой фильм «Человек с Луны», который есть на YouTube. Встречать вас собралось около трёх тысяч человек, все в национальных костюмах...

Да, нас приветствовали, точно мы с другой планеты. Устроили красочный обряд, а мне дали жезл и разрешили возглавить процессию. Это

«История о Человеке с Луны (так его прозвали за белый цвет кожи), который к ним относился с удивительным уважением, передаётся из уст в уста, включая какие-то совсем мелкие детали»

очень почётно, не каждый папуас может таким похвастаться. Когда ты участвуешь в их ритуалах изнутри, впечатления просто невероятные. А самое яркое впечатление—от танцев Синг-Синг. Их раньше устраивали либо в честь победы над врагом, либо в честь перемирия. Теперь это национальный фестиваль, с песнями, плясками, костюмами и необычными



причёсками. Всё так же, как 150 лет назад. Вообще, обряды — важная часть жизни папуасов. Когда мы попросили их устроить праздник, то никаких проблем не возникло: они тут же достали барабаны, достали церемониальные наряды. Это не какой-то фольклорный ансамбль для туристов, они и правда так живут. Когда на остров пришла католическая миссия, то попросила местных надевать футболки и штаны, если они идут в церковь. Папуасы согласились. Но в остальное время ходят полуголыми. И они правы! В местном климате футболки быстро промокают, сохнут очень долго, и тот, кто их будет носить, успеет заболеть. Не стоит недооценивать мудрость новогвинейцев.

Получается, даже спустя столько лет Миклухо-Маклая хорошо помнят?

Это главное открытие, которое я сделал что о Миклухо-Маклае знают даже нынешние поколения папуасов. История о Человеке с Луны (так его прозвали за белый цвет кожи), который к ним относился с удивительным уважением, передаётся из уст в уста, включая какие-то совсем мелкие детали. Например, он писал в своём дневнике, что, когда шёл в деревню, то насвистывал, чтобы предупредить местных жителей, и те успели спрятать боявшихся его жён и детей. Я общался с одним из лидеров племени, и тот рассказал: когда Миклухо-Маклай хотел есть, то приходил и свистел. Ну, и других преданий много – как он прекратил войны, и так далее. Это особое ощущение: понимать, что они до сих пор ценят и любят Россию и Миклухо-Маклая, а мы об этом не знаем совсем. Так я начал этим заниматься. Оказывается, не только экономика движет мир.

Если отвлечься: у России вообще есть экономические интересы в той части земного шара? Вот вам факт: туристов, которые напрямую

из России посетили Папуа—Новую Гвинею, нет. Наше посольство закрылось после 1992 года.

🟲 Есть только посол по совместительству, но на-









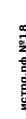
ходится он далековато—в Джакарте. Единственный вариант—ехать, например, в Индонезию или Сингапур и уже там оформлять визу. Надеюсь, что ситуация исправится. Сейчас в задачи фонда входит укрепление регулярных взаимоотношений между нашими странами. Папуасы —ребята довольно продвинутые и потенциально очень богатые. В прошлом ноябре в Папуа – Новой Гвинее проходил саммит Азиатско-Тихоокеанского сотрудничества, где мировые лидеры обсуждали совместную экономическую деятельность. Остров не обделён природными ресурсами, а по площади больше, чем Германия. При этом у нас совершенно не знают, как с ними работать. Такая же ситуация была когда-то с китайцами: пока не открыли Китайский деловой центр, дела у малого и среднего бизнеса в Поднебесной шли очень туго. Со стороны новогвинейцев интерес есть, и он большой. По их инициативе мы планируем открыть два русских кабинета в Порт-Морсби и Маданге. Когда я разговаривал на саммите АТЭС с премьер-министром Дмитрием Медведевым, то сказал ему: мы как-то упустили момент 150 лет назад, теперь хорошо бы навер-

Может, стоит открыть и новогвинейские кабинеты у нас? Наверное, не будет преувеличением сказать, что здесь представления об отдалённом острове в Тихом океане весьма смутные...

Важно понимать, что это немаленькая страна, которая привлекает инвесторов со всего мира: она богата полезными ископаемыми, возможностями и перспективами. Население — около восьми миллионов человек. Седьмая часть живёт в городах, причём это хорошо образованные люди, выпускники местных университетов. Остальные расселены по деревням, крепко держатся за традиции, которые позволяют им жить вполне комфортно. Например, объём наличной денежной массы — около 23% ВВП, это сравнительно немного. Всё потому что сельским жителям проще обмениваться товарами, чем банкнотами. Традиционный уклад и клановость сохранились повсюду, в том числе благодаря разнообразию языков—их 860. Часто даже в соседних деревнях друг друга не понимают. С другой стороны, есть футболки, штаны, мобильные телефоны, фастфуд и солнечные батареи — в общем, ключевые приметы цивилизации. Удивительно: человек, хотя и работает на компьютере, сидит в хижине. Кто-то из нас сказал бы, что это рай.

А Вы с этим согласны?

Пожалуй, да. Знаете, чему меня научили жители берега Маклая? Перестать думать о том, как зарабатывать деньги. Когда мы приехали, там было почти так же, как 150 лет назад. Те же самые деревни, что видел Миклухо-Маклай. Но 70 лет назад остров посещала советская экспедиция, и тогда неподалёку располагалась копровая плантация. Австралийцы руководили процессом, а папуасы работали, возили продук-





цию на лодке в соседний город, продавали, тратили заработанное и привозили что-то обратно. Сейчас плантации нет. Мне объяснили, почему так случилось: им просто не нужны деньги. Местным не понятно, зачем работать, если у них и так есть, что поесть. Это потрясающее открытие. Вспомните, сколько мы трудимся, чтобы потом съездить в отпуск и там отдохнуть? А они получают удовольствие сразу! Живут в комфорте и гармонии с природой и традициями. Я пытаюсь брать с них пример. Выставки, которые мы организуем, не приносят прибыли, но дают много эндорфина. Значит, мне требуется меньше затрат, чтобы радоваться жизни.

«Папуасы до сих пор называют своих детей Маклаями»

Вокруг Вашего предка не возникло карго-культа? Такого, чтобы папуасы делали вещи наподобие

него, мы не видели. Но папуасы до сих пор на-

памятью. Мне всегда было интересно, есть ли у меня родственники в Папуа — Новой Гвинее. Всё-таки предок там довольно долго прожил, пользовался большим авторитетом, да и сам описывал, что ему не раз предлагали девушек. И не могли не предлагать, ведь это означало бы породниться с Человеком с Луны, практически божеством. Так вот-местных детей у него не было. Потому что если бы они были, папуасы бы сами об этом обязательно рассказывали. Знаете, мы были в домах инициации — это такие места, где мальчиков посвящают в мужчин. И я задал вопрос, который меня очень волновал: как вам удаётся сохранять свои традиции? Мне ответили: потому что мы живём все вместе, наши дети видят то, что мы делаем, учатся на нашем примере, а потом передают знания следующему поколению. Это очень интересно: возможно, сейчас папуасы находятся на том рубеже, который мы, европейцы, к сожалению, уже давно преодолели.

зывают своих детей Маклаями. Ещё они берегут

ских кораблей поставил в 70-х. И очень дорожат

мемориальную плиту, которую один из совет-

Если говорить о традициях... Не могу не спросить: людей они тоже до сих пор едят?

История показывает, что людей едят чаще европейцы. Да, каннибализм практиковали в ряде

племён, причем к поедаемому относились с большим уважением. Это были выдающиеся вожди или военачальники, чьи останки специально сохраняли для обряда. На берегу Маклая таким вообще не занимались. Что же касается всей Папуа - Новой Гвинеи, то случаев каннибализма не зафиксировано с момента обретения независимости в 1975 году. Подумайте вот о чём: тогда в стране жило около двух миллионов, сейчас – восемь. Чтобы прокормить такую толпу, требуется великолепно развитое сельское хозяйство. Скотоводства на острове фактически нет: из животных они держат только свиней. Когда Миклухо-Маклай привёз им корову, папуасы приняли её за большую свинью. Знаете, откуда эти слухи про каннибалов? Новогвинейцы крепкие, подтянутые, носят с собой мачете, чтобы разбить кокос или что-то почистить. И они не собираются вам улыбаться, если вы им не улыбнулись. Такой русский тип, что ли. Стоит смуглый суровый мужчина, с мачете, смотрит на тебя мрачно. Понятно, что у некоторых белых людей возникали определённые опасения. Но если ты сделаешь первый шаг и улыбнёшься, то всё будет хорошо. Это люди красивые, открытые, толерантные. Я был в Порт-Морсби, который пресса обозвала самым криминальным городом мира, и ничего такого не наблюдал.

Как Вы считаете, экспедиции —и 2017, и 2019 года — состоялись во всех смыслах?

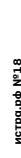
Однозначно. И с культурной, и с научной точки зрения. Прежде всего, мы фактически возрождаем изучение Океании российскими учёными. По итогам первой поездки готовится к публикации работа одного из сотрудников Института этнологии и антропологии об изменении материальной культуры местных жителей. Краткий обзор есть в небольшом иллюстрированном издании «Путешествие на берег Маклая». Вы упомянули наш фильм. Впервые он был представлен на Санкт-Петербургском культурном форуме и не планировался к показу по телевидению. Теперь мы делаем полнометражную версию, потому что от Минкультуры нам такой заказ поступил. Будут редкие кадры, исторические факты, съёмки из Папуа-Новой Гвинеи и Австралии. Ещё мы сняли фильм «Путешествие папуасов в Россию». В ноябре здесь впервые побывали пять новогвинейцев, которых я пригласил. Знаете, мы развенчаем не только наши мифы об их родине, но и их о нашей. Ведь что о нас думают? Медведи с водкой? Я вот, например, водку никогда не дарю иностранцам. Не считаю, что Россия должна с ней ассоциироваться. Ну а в ходе второй поездки мы собирали материал для документального фильма о жизни потомка Туя, друга Миклухо-Маклая, который живёт на берегу Маклая в той же деревне.

Поделитесь свежими впечатлениями. Что запомнилось ярче всего из недавней экспедиции? Мы изучали хозяйственный уклад: огородниудалось поучаствовать лично. Например, четыре с половиной часа гонялись по джунглям за дикой свиньёй с копьями — в сопровождении охотников, собак и детей. Подкрепились сахарным тростником и орехом пальмового дерева, искупались в речке. Свинью, правда, так и не поймали, но ощущение единения с природой было невероятным — от того, как гар-

> «Что же касается всей Папуа — Новой Гвинеи, то случаев каннибализма не зафиксировано с момента обретения независимости в 1975 году»

монично с природой существуют папуасы. Не менее увлекательно оказалось и рыбачить. Это тоже сложный и увлекательный процесс: сначала нужно поймать небольшую рыбу, убив её копьем, а потом — использовать в качестве наживки для более крупной добычи. Ещё я был на острове Биль-Биль, где папуасы оставили место для хижины Миклухо-Маклая. Он, правда, там не поселился. А они всё хранят в первозданном виде, включая пальму, которую когда-то посадили их предки. И вот это место предложили







для проживания и мне. Если что, я имею возможность вернуться и построить свою хижину. Что было бы вообще-то неплохо, потому что оттуда видно проходящие корабли, и можно было бы привлекать их внимание российским флагом.

«Миклухо-Маклай был человеком своего времени. Действительно, ему хотелось, чтобы Россия установила свой протекторат над Новой Гвинеей»

> Не жалеете, что мечта Вашего предка о русской колонии на тропических островах не осуществи-

Миклухо-Маклай был человеком своего времени. Действительно, ему хотелось, чтобы

Россия установила свой протекторат над Новой Гвинеей. Он безуспешно просил об этом императора Александра III. Потом предлагал основать там колонию (впоследствии это сделала Германия). Однако важно, и об этом сказано в его дневниках, что речь шла о защите слабого независимого государства со стороны сильного, а не о колониальной эксплуатации. Как показало время, такой подход был правильным: несмотря на длительное отсутствие, о России на острове сохранились самые добрые воспоминания.

министр **Нармин Ширалиева: «У Каждого** В ЖИЗНИ ДОЛЖНО быть нечто гуманитарное»

Евгений Мельников

С прошлой осени Министерство культуры Московской области возглавляет Нармин Ширалиева, которая много лет курировала региональную культурную политику, будучи советником губернатора. Мы поговорили с ней о своеобразии Подмосковья, совместном проекте с участием Дениса Мацуева в Истре и о современном искусстве на примере дельфинов.

Московская область — уникальный регион с огромными культурными богатствами. Однако она ещё и младшая сестра Москвы, если говорить о выборе доступных для зрителя институций. Вы

Культура в проявлении высокого искусства – история чрезвычайно затратная. Самый масштабируемый продукт—это, конечно, кино. Его можно показать фактически где угодно. Но, например, оперного или балетного театра в малых городах быть не может. Такие постановки стоят больших денег-тут и декорации, и артисты. Иногда на сцене оказывается столько же людей, сколько в зале! И каждого артиста, будь то танцовщики или певцы, много лет обучали десятки специалистов. Такое по силам только при условии огромных инвестиций. С другой стороны, зоопарки или цирки тоже есть не везде. Наша задача — чтобы люди, проживающие в сельских поселениях за сотню километров от Москвы, хотя бы раз в жизни увидели большой спектакль. И мы стараемся это делать. Регулярно приглашаем крупные московские театры, которые играют в подмосковных дворцах культуры. Есть и более оригинальные проекты—скажем, «Русская опера у стен монастыря». Это настоящие декорации, имитация оркестровой ямы, полные костюмы—не обычная

уличная постановка, а оригинальный спектакль, но под монастырскими стенами. Обратная связь колоссальна: люди рассказывают, что, впервые услышав «Бориса Годунова» таким образом, были потрясены и впоследствии увлеклись оперой.

Какие форматы, реализованные в Подмосковье, Вы считаете наиболее успешными?

Прежде всего, это фестивальные проекты на якоре тех платформ, которые историкокультурно относятся к наследию региона. Мы активно вкладываемся в областные музеи – их двенадцать, и это наши жемчужины. Там должна происходить постоянная смена экспозиций, чтобы человек, возвращаясь, открывал что-то новое. Пушкин — это Захарово и Большие Вязёмы, Менделеев и Блок-Шахматово, Чехов-Мелихово, Чайковский-конечно же, Клин. И вокруг этих знаковых мест выстраиваем свои истории. Кроме того, мы активно сотрудничаем и с федеральными музеями на территории области. Это Архангельское, Юсупово, Горки Ленинские, которые на самом деле больше Морозовские. В последних будет проходить театральный фестиваль «Фабрика Станиславского», потому что там когда-то соби**ф** рались представители МХТ. Мы стараемся, что-



бы события происходили не в чистом поле, хотя и это тоже замечательно, конечно. Но как можно не проводить пушкинский фестиваль, имея Вязёмы?.. А чтобы оказаться, например, в заповеднике Чайковского, люди приезжают из других регионов. Это большой успех.

Расскажите про проект «Новые имена в Новом Иерусалиме».

Эта история связана с важнейшим направлением — поддержкой одарённых детей. Фонд «Новые имена»—знаменитейшая институция в России. Его основала легендарная Иветта Воронова, которая собирала талантливых ребят по всей стране. Сейчас это известные исполнители, олицетворяющие современную русскую музыку. Любимцем Вороновой был Денис Мацуев, который возглавил фонд после её кончины. Так вот, «Новые имена» получили президентский грант на развитие проекта в регионах. Мы в этом году вошли в список их партнёров. Эксперты провели ряд прослушиваний в Подмосковье, выбрали тринадцать стипендиатов, хотя вообще-то мест было десять. Ребята поедут в традиционную летнюю школу «Новых имён» в Суздале, их ждут мастер-классы знаменитых музыкантов, концерты. А мы решили сделать для них собственную школу, пока как пилотный проект. Она пройдёт в Истре—там красивейший район на территории Русской Палестины, хорошая образовательная инфраструктура. Детки встретятся с авторитетными педагогами, которые подскажут, как дальше развивать их таланты. Конечно, будет и концерт-опенэйр. Мы надеемся, что он пройдёт с участием самого Мацуева.

Способно ли государство справиться с большим количеством проектов в сфере культуры без помощи бизнеса? Можно ли, на Ваш взгляд, каким-то образом монетизировать культурное наследие?

Знаете, с этой темой надо вести себя очень аккуратно. Иначе можно и Эрмитаж распродать. Проблема в том, что у нас нет закона о меценатстве. А ведь наши золотые стандарты — и Большой театр, и Мариинский театр, и Третьяковская галерея – появились при поддержке успешных людей. Это были купцы и промышленники, которые понимали, что вкладывают в свою страну, в будущее своих детей. Например, есть историко-художественный музей в Серпухове, наша богатейшая подмосковная картинная галерея. Он сформирован на основе коллекции Анны Мараевой. Известнейшая женщина, фабрикантша, старообрядчица. Причём она, по понятным причинам, не была большой поклонницей западноевропейской живописи, относилась к ней с осторожностью, но понимала, что это нельзя отдавать, что это должно остаться в России... Что сегодня? Не продумана система лояльности, отсутствуют фискальные льготы. Меценатство остаётся лишь добрым волеизъявлением высокообразованных людей. Но я думаю, что у каждого бизнесмена есть вы-

бор. Если он предпочтёт инвестировать не в очередную клубную вечеринку, а в корпоративный проект, то имиджево получит гораздо больше плюсов

Вы называете себя консерватором в плане художественных предпочтений. В чём это выражается? Как относитесь к современному искусству?

Я думаю, что современное искусство – это взаимоопасная территория. Его успех напоминает лотерею: совокупность пиара, удачного стечения обстоятельств, личности самого художника и так далее. Поскольку творчество проверяется временем, остаётся пускаться в свободное плавание, руководствоваться принципом «нравится—не нравится». Мне чаще всего не нравится. Более того, я считаю, что любить всех невозможно. Наверное, даже нельзя одинаково любить Пушкина и Лермонтова, хотя у меня в душе они на одинаковых полочках. Другое дело, что я не имею права, будучи министром культуры, ориентироваться только на субъективное восприятие. Представьте, что я посмотрела два спектакля, классический и современный, и один мне по душе, а второй — нет. Свои взгляды оставлю для обсуждений в кругу друзей. Если оба театра известные, режиссёры именитые, а постановки претендуют на общекультурную ценность, то работать мы будем и с тем, и с другим. Да, в каких-то случаях можно положиться на мнение искусствоведов, но и тут есть нюансы. В работы Пикассо не все верили.

O LOW AG SGT

«Наша задача—чтобы люди, проживающие в сельских поселениях за сотню километров от Москвы, хотя бы раз в жизни увидели большой спектакль»

А кто-то скупал даже салфетки из ресторана, на которых он рисовал свои эскизы, и преуспел. Помимо Пикассо был ряд художников, также изрисовывавших салфетки, но их имён мы не знаем. А ведь кто-то и их поддерживал, правда? Время расставит по местам. Если современное искусство —пусть, главное —чтобы в жизни у человека было нечто нематериальное, гуманитарное. Есть смешное сравнение. Говорят, что дельфины всегда спасают тонущих людей, подталкивая их к берегу. Но ужас в том, что свидетельств тех, кого они толкали от берега, мы Я никогда не услышим. Так и здесь. ●



большое интервью

директора **Ольга Хозяинова Невозможное** Для неизлечимо

возможно

больных детей каждый новый день — подарок. Никто не знает, сколько времени у них впереди,

Елизавета Макеева

когда может навсегда оборваться тонкая нить. Да, таких малышей нельзя вылечить, но они могут до конца прожить жизнь, насыщенную событиями, смыслом, заботой. В Елизаветинском детском хосписе помогают снимать боль, поддерживают родителей, наполняют будни праздниками и яркими впечатлениями. Несмотря на то, что это частное учреждение, пребывание в нём совершенно бесплатное. О работе хосписа рассказала читателям журнала заместитель директора Ольга Хозяинова.

Ольга, поясните, что такое хоспис?

При неизлечимых или крайне тяжёлых заболеваниях, когда о выздоровлении речь уже идти не может, очень важно помочь человеку избавиться от боли и других симптомов, оказать психологическую и эмоциональную поддержку, обеспечить паллиативную помощь, улучшить качество жизни, поддержать родственников. В наш хоспис приезжают семьи, у которых нет средств на оплату необходимого лечения или реабилитации тяжело болящего ребёнка, те, кому нужна социальная передышка.

Родители живут здесь вместе с детьми?

По-разному. Ребёнок может находиться в хосписе под присмотром нашего персонала или вместе с кем-то из родственников. Смена продолжается 21 день, однако при необходимости пребывание может быть более длительным. Например, бывают случаи, когда маме требуется операция с последующим восстановлением или она должна куда-то уехать.

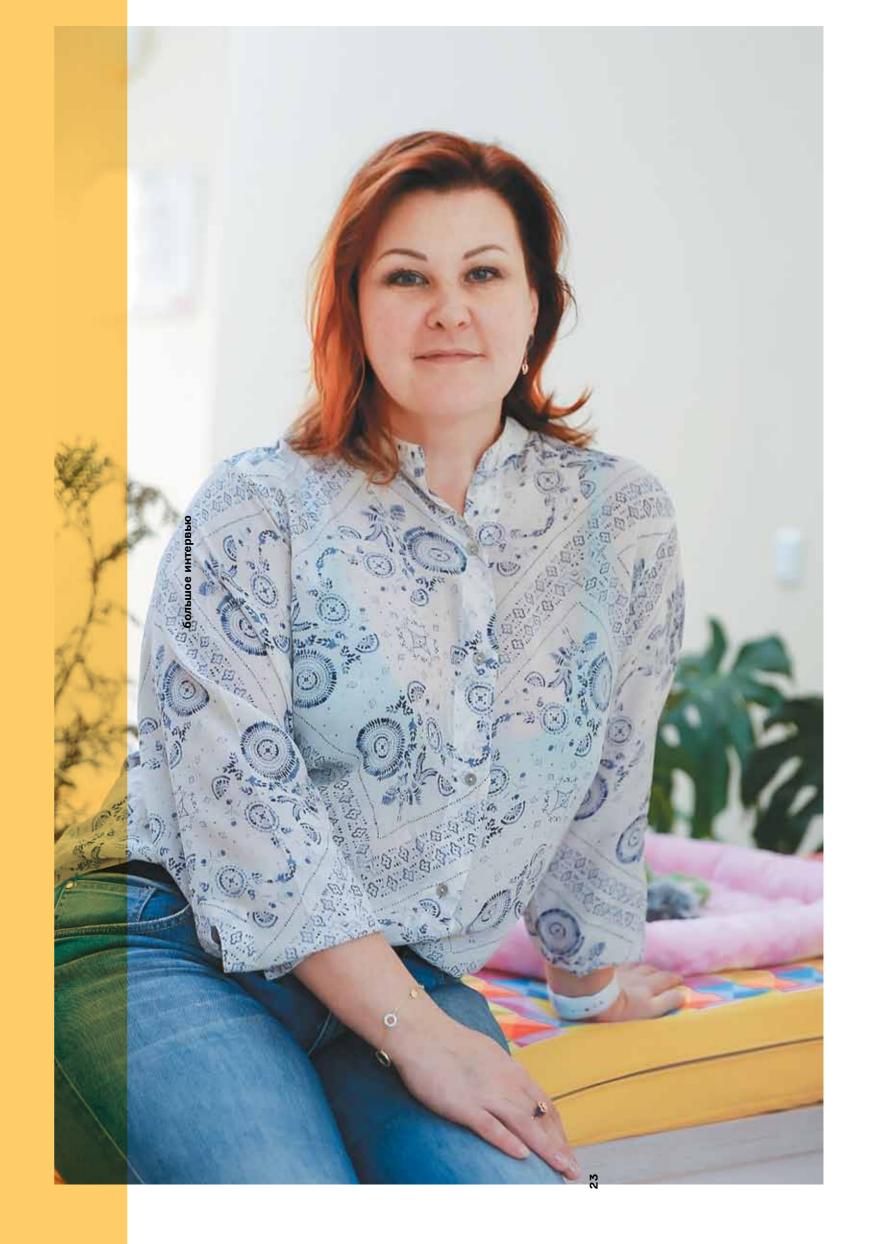
Как ребёнок отпускает маму?

Удивительно, но как раз с этим проблем нет. Детям здесь нравится—в большом светлом здании, напоминающем сказочный замок, оставаться не страшно. Уютно и красиво. Весь медицинский персонал ходит в ярких костюмах. Никакой ассоциации с больницей.

У вас довольно большая территория — семь гектаров. Помимо хосписа предполагаются ещё ка-

Сегодня в России только три детских хосписа со стационарами: в Казани, Санкт-Петербурге и Ижевске. Поэтому было принято решение сначала открыть именно Елизаветинский детский хоспис и как можно быстрее начать помогать детям, имеющим ограниченный срок жизни. Сегодня в хосписе работает около сорока человек — это медицинский персонал: педиатр, невролог, дефектолог, психолог, —а также санитарки, сиделки, сотрудники административного крыла. Первых гостей мы приняли в конце сентября 2018 года, за эти месяцы в хосписе побывали почти 70 детей.

Со временем на территории будут построены ещё несколько зданий для помощи детям с неизлечимыми заболеваниями, детям с ДЦП и их родителям, детям-сиротам Елизаветинского детского дома, одиноким престарелым людям. В целом Комплекс помощи «Солнечная поляна»—это грандиозный проект, который требует ещё много затрат и усилий. В данный момент идёт строительство реабилитационного центра для детей с ДЦП и другими близкими диагнозами. Здесь будет реализовываться курс по восстановлению умственных и физических функций, и даже на полное выздоровление. Надеемся, что первых пациентов сможем принять 🔌 уже в следующем году. Кроме того, со временем



у нас появятся богадельня для инвалидов молодого возраста, центр для детей с синдромом Дауна, церковь с учётом специфики посещения людей с ограниченными возможностями.

Елизаветинский хоспис — это частная история?

Первоначально идея создания «Солнечной поляны» зародилась в Марфо-Мариинской обители совместно с частным инвестором. Сегодня мы действуем самостоятельно. Огромный вклад делают благотворители, волонтёры. И мы очень благодарны жителям Истринского округа, которые безвозмездно помогают нам.

Вы ведёте активную работу в соцсетях, рассказывая об интересных мероприятиях в хосписе, и всегда благодарите за помощь волонтёров. Кто они, эти сердечные люди?

Несмотря на то, что мы работаем всего несколько месяцев (первых деток мы приняли осенью), к настоящему моменту сложилась дружная команда единомышленников и друзей. Все наши волонтёры — абсолютно разные люди: педагоги, бизнесмены, спортсмены, прихожане истринских храмов, просто жители. Очень часто по приглашению мы выезжаем к ним, и у нас тоже бывает много гостей. Практически каждый наш день расписан с утра до вечера, готова целая программа для детей и их мам: разнообразные мастер-классы, культурные поездки, развлечения. Мы посещаем цирк, батуты, Истринский драматический театр, «Дворик на Рябкина», Никольский храм в с. Никулино. В стенах хосписа на регулярной основе проходят кулинарные мастер-классы от шеф-повара ресторана «Синдикат», занятия по футболу с тренером Андреем Гриневичем. Для мамочек тоже обширная программа: фитнес со специалистами, косметические процедуры от студии красоты и многое другое.

Участие волонтёров в жизни наших подопечных крайне важно, потому что они уделяют каждому ребёнку индивидуальное внимание, исполняют мечты. Это люди необыкновенной души, чуткости, отзывчивости. Рядом с ними понимаешь, что ничего невозможного нет.

Как дети справляются на мастер-классах? Не каждому здоровому малышу такое под силу...

Нет задачи повторить—важно вовлечь в процесс, элементарно дать попробовать, пощупать, потрогать. Для многих даже это в новинку. Приём «рука в руке» позволяет дать ребёнку ощущение, что он действует самостоятельно. К примеру, из сегодняшних четырнадцати подопечных только один способен удержать блендер, но вместе с волонтёрами все без исключения делают замечательные смузи, коктейли, пекут блины, рисуют, лепят. Крайне важно, что ребята при этом получают колоссальные эмоции. У нас был один тринадцатилетний мальчик с диагнозом спинально-мышечной атрофии. Это страшная болезнь, при которой мышцы перестают работать. Когда он к нам приехал, ничего не умел делать руками, даже держать вилку.



Не поверите, сейчас он раскрашивает карандашами рисунки лучше любого взрослого. Невероятно. Ребёнок весь свой потенциал вкладывает в эти раскраски.

«Сегодня в России только три детских хосписа со стационарами: в Казани, Санкт-Петербурге и Ижевске. Поэтому было принято решение сначала открыть именно Елизаветинский детский хоспис...»

Также очевидные изменения в эмоциональном и физическом состояниях у ребят происходят благодаря футболу. Волонтёр, который индивидуально занимается несколько раз в неделю, творит настоящие чудеса, дети буквально рас-

Чем живёт хоспис?

Хоспис полностью оснащён всем необходимым. У нас работает бассейн, в котором инструкторы проводят занятия по индивидуальной программе, есть фитбол, кинотеатр, прекрасная сенсорная комната. Все холлы на разных этажах оборудованы игровыми пространствами. Интересно, что изначально помещения под игры были отдельными, но такая форма не прижилась — оказалось, что дети и родители тянутся к общению, хотят быть как можно чаще вместе. У нас есть домовый храм, каждое воскресенье из Марфо-Мариинской обители приезжает батюшка, служит молебны, причащает детей. В хосписе тщательно продуман досуг для родственников: тренажёрный зал, библиотека, сауна, массажная комната, спа-капсула. Причём мамочки могут совершенно не волноваться за ребёнка — в это время он находится с сиделкой или нянечкой. Для любой женщины важно уделить время себе, отдохнуть, посетить косметический салон. Мамочкам, у которых детиинвалиды, это особенно необходимо. Какими бы стойкими они ни были, но все без исключения устают. Им достаётся тяжелейшая доля. Моральные и физические нагрузки неимоверные. Поэтому для них наш хоспис как санаторий.

Больше того, они здесь многому учатся, впервые соприкасаясь с определёнными практическими навыками. Мамочки рассказывают, что даже не догадывались, что с ребёнком можно прыгать на батутах или танцевать в инвалидной коляске. На День матери мы дали каждому ребёночку в руку цветок, и они впервые подарили его маме. Это мелочи, но они очень важны для детей с неизлечимыми заболеваниями.

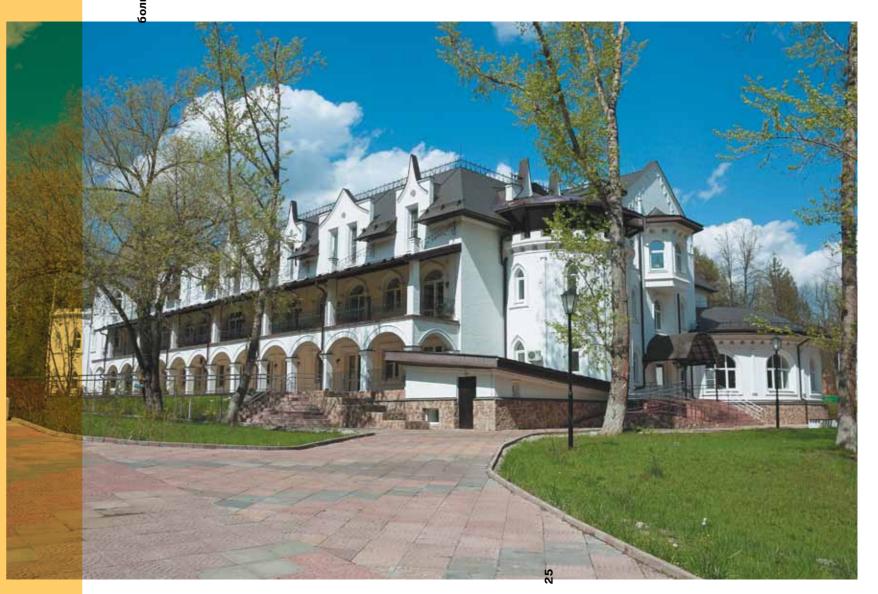
В обычной жизни семьи продолжают общение?

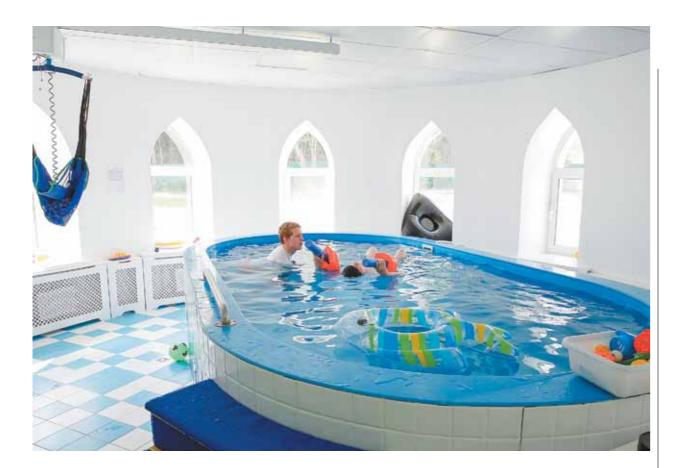
Да, очень многие дружат между собой. Это неудивительно—у них общие вопросы, интересы. Часто при повторном заезде в хоспис родители просятся в одну смену. И мы привыкаем к нашим подопечным, всегда жаль расставаться. Поэтому мы поддерживаем связь в соцсетях, интересуемся, как складывается дальше жизнь. Ведь у нас есть не только семейные дети, но и сироты.

Из детских домов?

Да. У хосписа есть совместный проект с благотворительным фондом «Дорога жизни». Врачи этого фонда смотрят в регионах детей-инвалидов, у которых есть шанс умственно и физически развиться за счёт операций, интенсивного







лечения и реабилитации. В настоящее время в нашем хосписе пребывает шесть таких ребят в сопровождении младшего персонала от фонда. Дети педагогически запущенные, на них, можно сказать, поставили крест, но сейчас у них появился шанс на жизнь и на семью —им подбираются опекуны, приёмные родители.

Существует ли специально разработанные для хосписов методики работы?

В нашей стране как таковых методик по паллиативной помощи не существует. Только недавно на государственном уровне стали вслух говорить о проблеме хосписов и необходимости помогать развитию этого направления. Существует Ассоциация хосписной помощи, которая проводит различные конференции, семинары. Наши сотрудники их посещают. Также мы сотрудничаем с детскими хосписами Санкт-Петербурга, Казани, которые работают уже много лет. Мы ездили к ним на обучение, и в повседневной жизни всегда есть возможность удалённо пообщаться, спросить совета при возникающих вопросах.

Вы часто бываете в городе, в общественных местах. Как общество воспринимает особенных детей?

Скорее, оно ещё не до конца готово. Многие родители боятся или стесняются выходить в социум из-за того, что часто ловят на себе пристально-испуганные взгляды окружающих, слышат слова осуждения, мол, зачем вы живёте с таким ребёнком, зачем столько внимания, он всё равно не понимает. Другие любят высказать жалость, сочувствие. Это всё неправильно, потому что для любого родителя их ребёнок всегда

самый лучший, пусть он и особенный. Лучше промолчать и отойти в сторону. Относиться нужно так же, как и к здоровым — они очень любят общение.

В Истринском округе стоят благотворительные ящики для сбора помощи хоспису. Что необходимо в первую очередь?

Концепция хосписа предполагает серьёзные траты. Во время пребывания семьи полностью обеспечиваются всем необходимым, в том числе медикаментами, аппаратурой. Есть расходные материалы, которые нужны всегда: памперсы, постельное бельё, посуда, стиральный порошок и другие средства гигиены.

Как вам можно помочь?

Мы рады любой помощи. Хоспис можно поддержать деньгами, сделав благотворительные пожертвования на официальном сайте. Можно стать волонтёром или участником наших благотворительных акций, например, «Дети вместо цветов».

Как к вам попасть?

Мы принимаем детей из любого региона России. Никакого специального пакета документов не требуется, нужны только данные о диагнозе. Родственникам необходимо позвонить по телефону 8-910-434-39-16 и описать проблему, дальше идёт согласование с доктором. Адрес: Московская область, Истринский район, пос. Пионерский, ул. Школьная. ●



ПРОИЗВОДСТВО ЛЮБОЙ РЕКЛАМЫ

полиграфия • наружка • сувенирка

ОБЪЁМНЫЕ СВЕТОВЫЕ БУКВЫ
СВЕТОВЫЕ КОРОБА
ПАНЕЛЬ-КРОНШТЕЙНЫ
НАДОМНЫЕ УКАЗАТЕЛИ
ИНТЕРЬЕРНЫЕ ВЫВЕСКИ
МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ
МОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ

Консультация, выезд и замер (бесплатно).

Помощь в подготовке документов для согласования.

Собственное производство позволяет устанавливать гибкую, конкурентную ценовую политику.

ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ - ВСЁ РАСЧИТАЕМ!



















НОВОЕ В ТЕХНОЛОГИЯХ

ПРЯМАЯ УФ ПЕЧАТЬ ПО ТВЕРДЫМ МАТЕРИАЛАМ



Преимущества:

- печать на любых плоских материалах
- ламинация теперь не требуется
- никаких плёнок и накатки
- сокращён рабочий процесс

Применение в рекламе:

• таблички, вывески, штендеры, витрины...

В мебельном производстве:

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

Технические возможности:

- размер стола до 3200х2050 мм
- стойкая к выгоранию краска
- печать белым цветом



- г. Истра, ул. Ленина 80
- г. Красногорск, ул. Ленина 5б
- п. Слобода, д. Лешково 242
- +7 (987) 065-68-65 +7 (915) 007-53-53

+7 (495) 662-95-11

www.ra-premium.ru

По вопросам сотрудничества: ev@ra-premium.ru

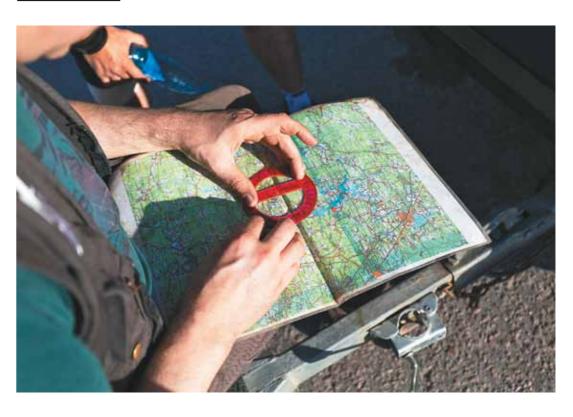




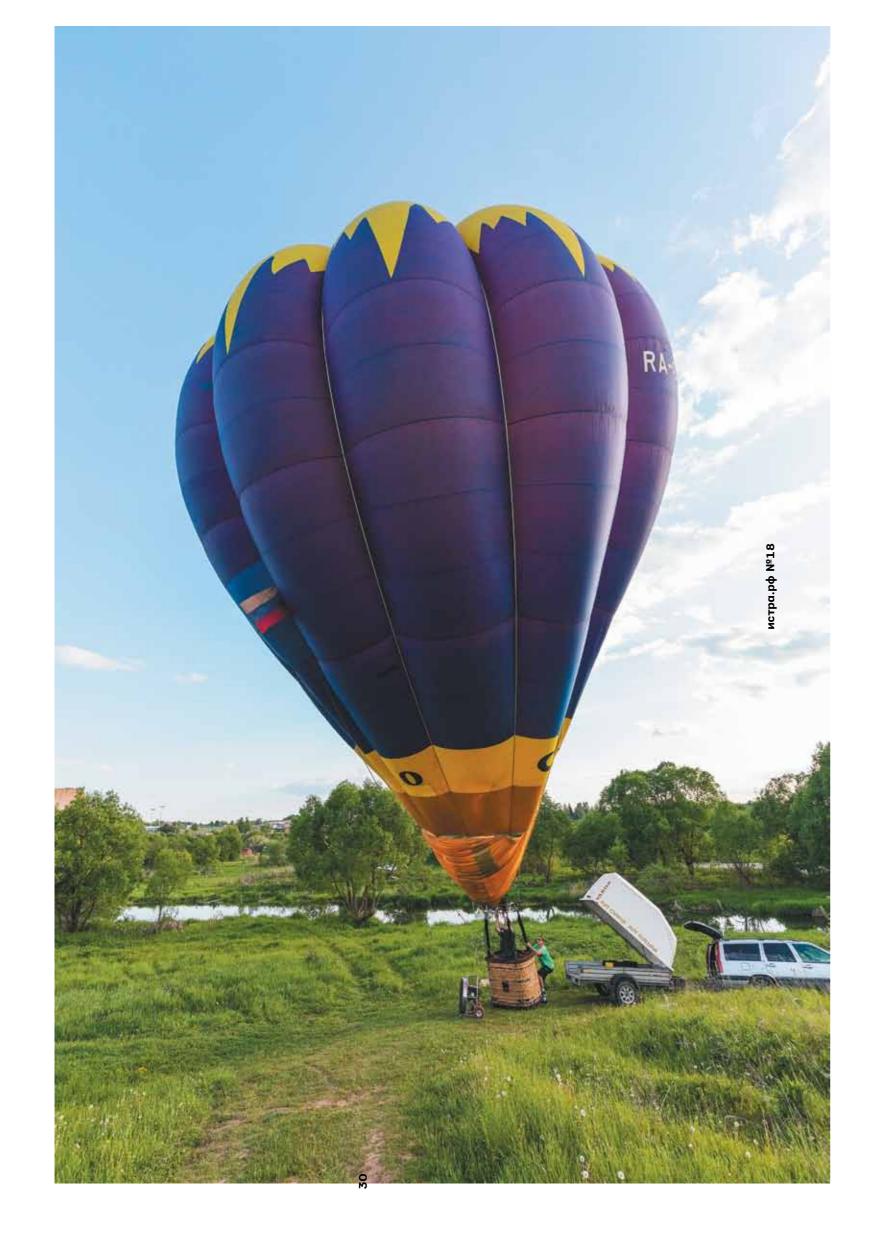
Мечтателям посвящается

У человека с гравитацией — собые счёты. Всю историю своего существования, от Икара до Юрия Гагарина, он эту силу пересилить старается. Вот и у нас получилось! На воздушном шаре вместе с пилотом Владимиром Васильевым полюбовались на родную землю с высоты птичьих забот, раскланялись с облаками, верхушки сосен погладили. А мечту о небе исполняет воздухоплавательный клуб «Ярило» (Yarilo Club): +7 (495) 971-93-33, +7 (916)87-99-007.

фотографировал Иван Ерофеев





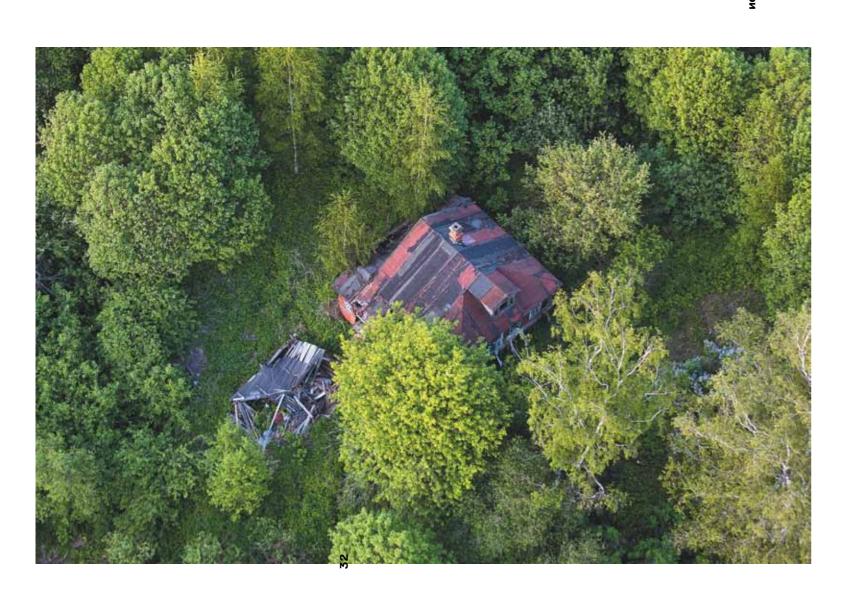


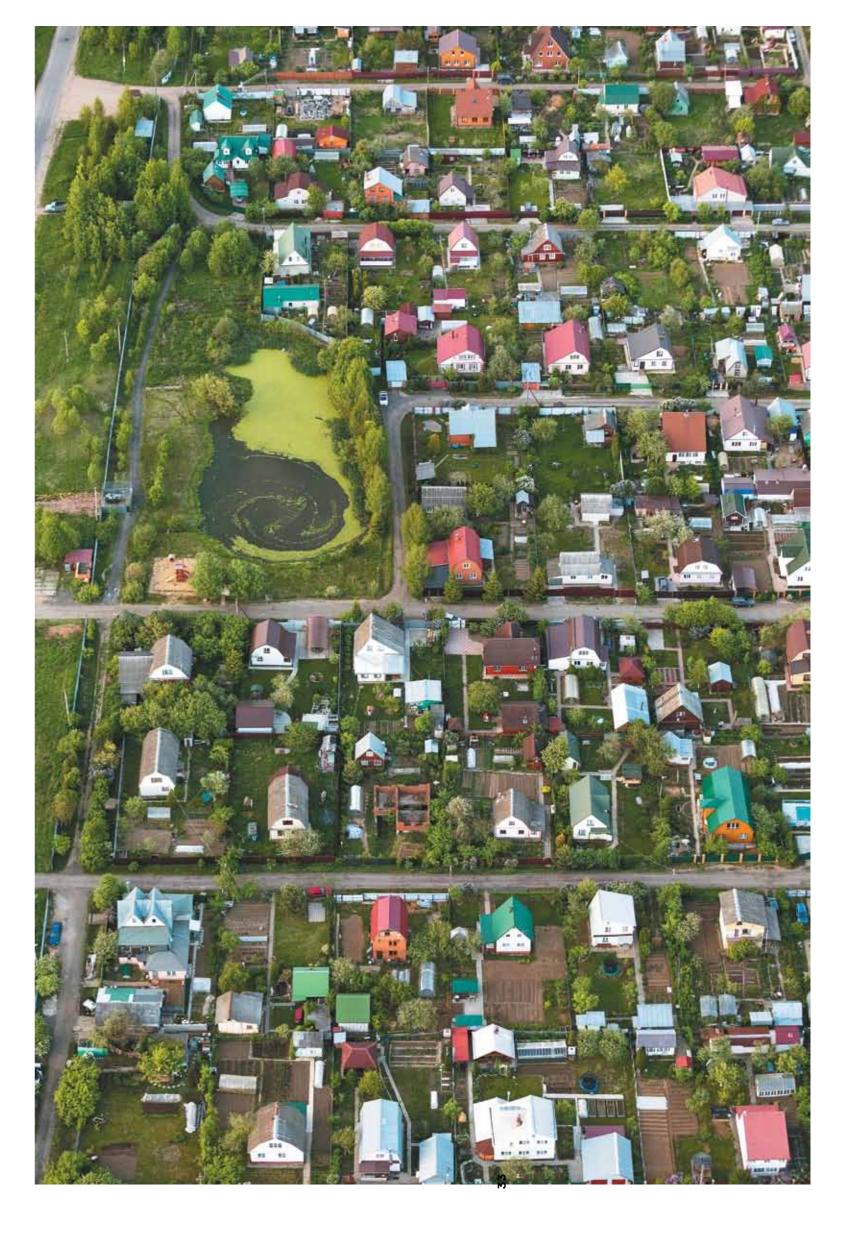






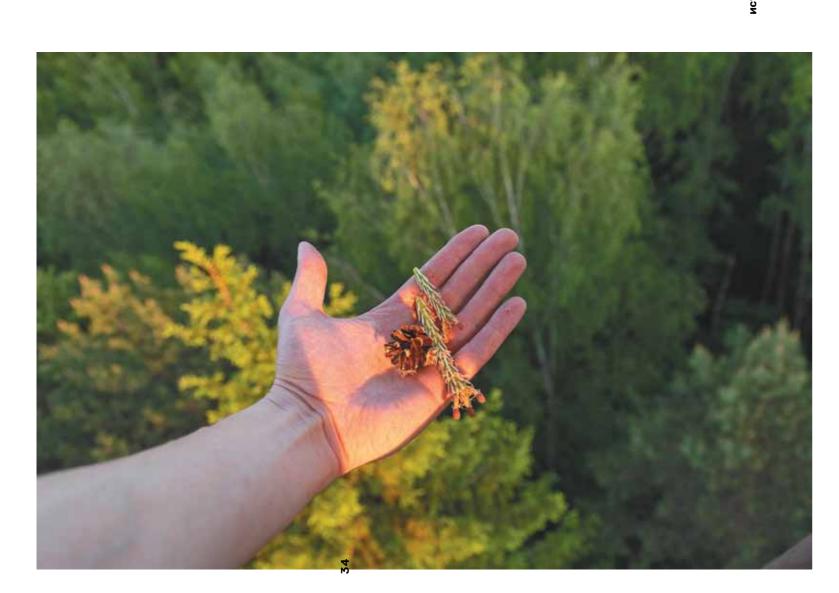


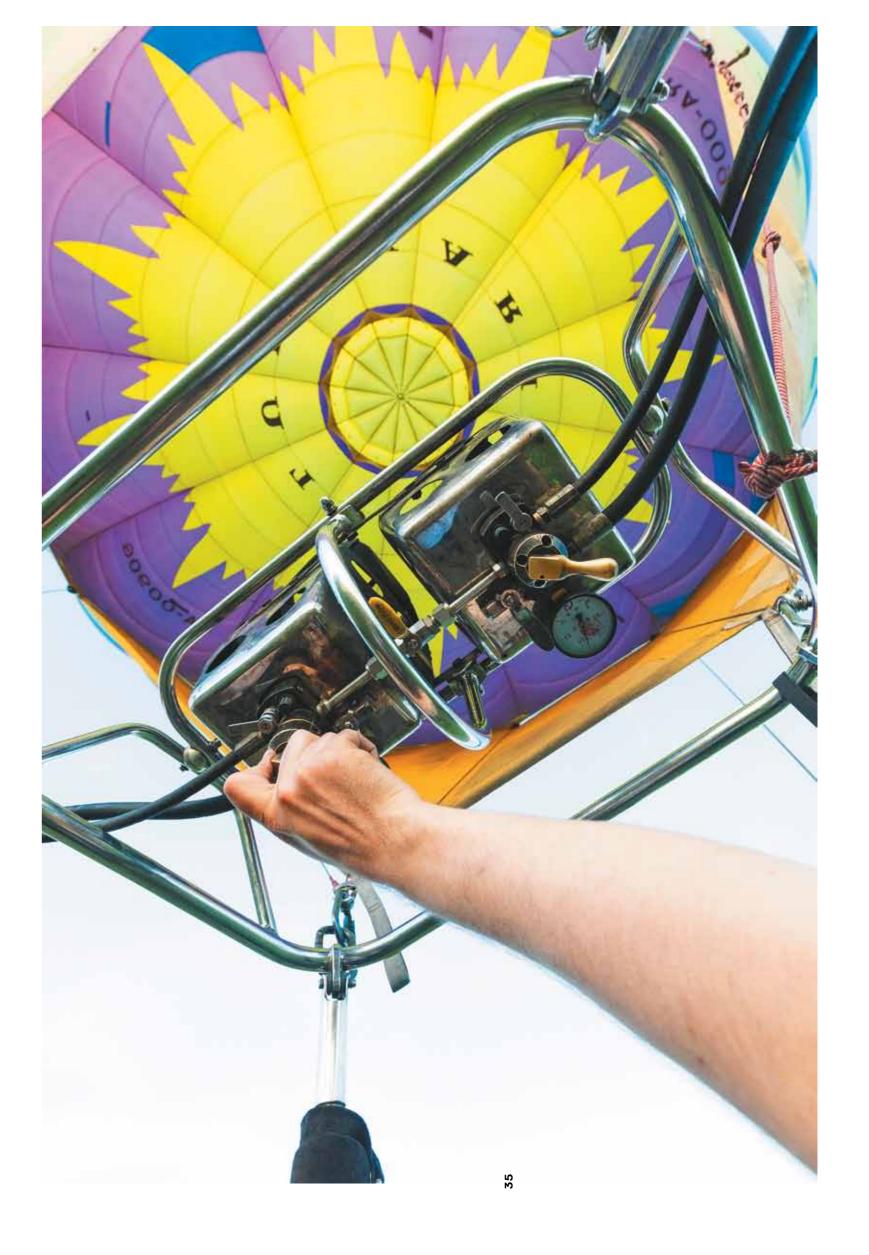


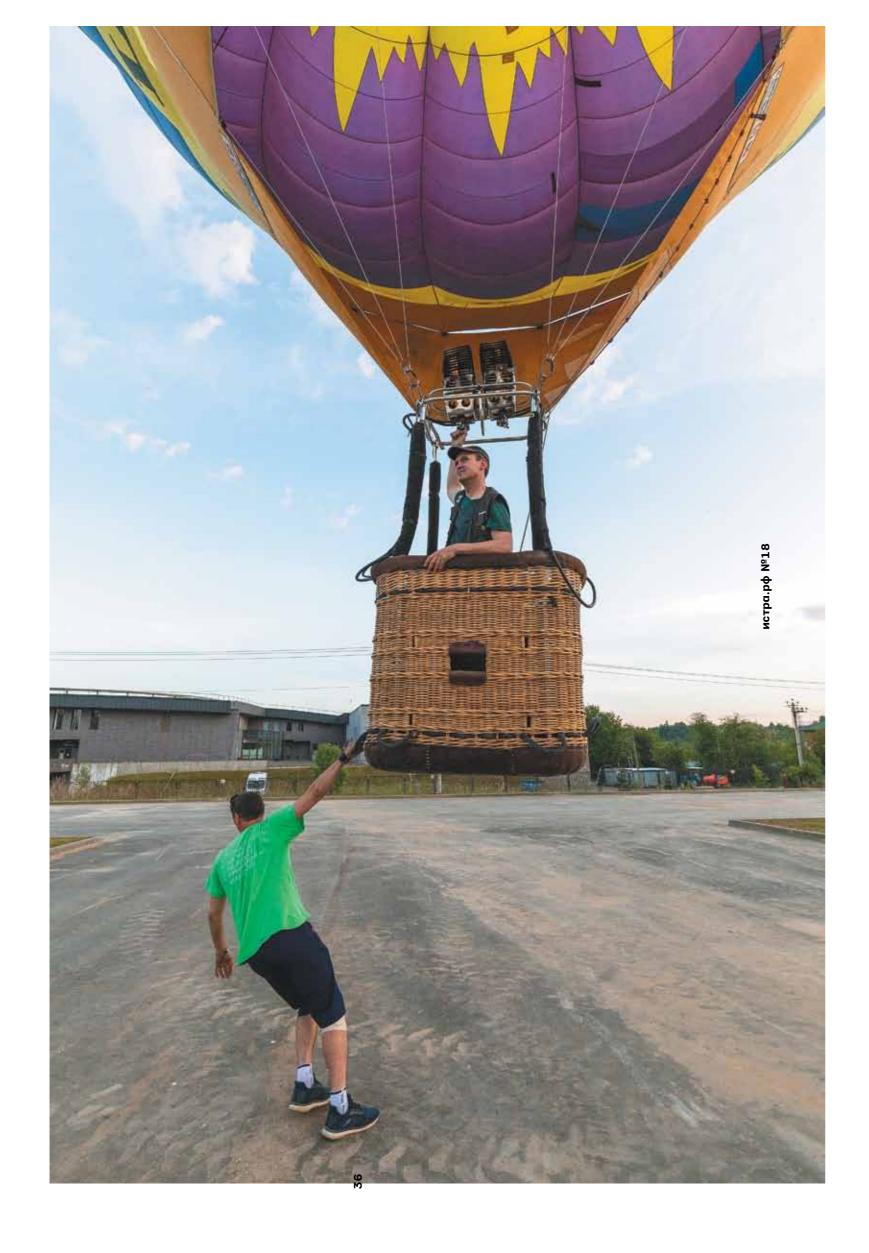
















«Мне не всё равно, где и как жить»

Интервью с уникальным

руководителем загородного посёлка —председателем правления НП «Буньково» Анастасией Горб.

беседовал Алексей Хамин



Это организация, которая занимается управлением всем движимым и недвижимым имуществом на территории посёлка «Опушкино». И работаем мы только на этой территории. Здесь же и живём.

Раньше здесь «рулила» другая управляющая компания. Как вам удалось с ней распрощаться?

Когда этот посёлок только начинал застраиваться, у него были инвесторы. Управляющая компания появилась для того, чтобы управлять «Опушкино» и другими посёлками. Попрощаться мы смогли мирным путём, проведя аудит, выявив проблемы управления и предложив разойтись «по-доброму».

А в чём разница для жителей?

В том, что УК принадлежала инвесторам и являлась сугубо коммерческой орга-

низацией. Все средства, которые они собирали с жителей, шли на текущие расходы по обслуживанию посёлков и... изымались как прибыль. Когда инвесторы продали почти все участки в посёлке, они пришли к выводу, что поток денежных средств далее не обязателен. В этот момент активное развитие посёлка остановилось: всё то, что нам обещали инвесторы, от магазина до теннисных кортов, осталось на словах. Кроме того, без должных вложений наши инженерные сети, дороги и т.п. приходили в упадок.

И кто же первый воскликнул: «До-

Жители посёлка. В определённый момент вообще возникла неоднозначная ситуация: прежний председатель НП заявил о том, что нет денег на налоги. Мол, инвесторы перестали за это платить, уважаемые жители, давайте ски-



Коллектив НП «Буньково»

немся. У нас возник вполне резонный вопрос: «А что вообще происходит?» На тот момент ситуация могла привести к анархии, и нужно было что-то кардинально менять. В течение 3-4 месяцев неравнодушные жители плотно общались и вырабатывали варианты выхода из-под кабальных условий, навязываемых УК. Одной из первостепенных задач было переключить денежные потоки с УК на НП «Буньково».

А как удалось «попросить на выход» управляющую компанию?

Путём долгих переговоров. Почему УК без судов постепенно ушла из посёлка? Мы им пообещали, что если они будут исправно работать, мы им даём возможность ещё з года продолжать здесь



они стали работать лучше, но хватило их ненадолго. Как только начались снегопады, всё снова заглохло: то нет техники, то людей...Так продолжалось всю зиму — собирались комиссии, составляли претензии... В марте 2018 года мы приняли решение, что пора расставаться. Полностью, окончательно и бесповоротно. Мы их об этом уведомили. И в апреле они практически ушли из посёлка. В то же самое время прежний председатель НП «Буньково» заявил о том, что не сможет взять на себя руководство посёлком в силу занятости, и инициативная группа предложила сделать председателем меня. Я согласилась.

свою деятельность. На какой-то период

А Вы —просто житель посёлка «Опушкино»?

Да, я простой житель, и ничего во мне особенного нет. Просто я знаю структуру посёлка и мне не всё равно, где и как жить.

По-моему, это уникальная ситуация: большим коттеджным посёлком управляет девушка, да ещё из числа местных жителей.

Наш случай — редкий. (Улыбается.) И посёлок действительно большой более 500 домовладений. Вообще, структуры управления подобными объектами могут быть двух видов: коммерческие и некоммерческие. И когда «на хозяйстве» сугубо коммерческая. сторонняя организация, такого качества содержания и развития посёлка, как сейчас, не будет. К такому выводу я пришла за короткий срок. Я работаю здесь не для того, чтобы заработать, а для повышения ликвилности своего имущества и качества жизни моей семьи, моих друзей, соседей. Меня поддерживает высокопрофессиональная команда сотрудников и жители посёлка, которым не всё равно. У нас нет задачи во чтобы ни стало заработать и набить карман. Со времён ухода УК объём собираемых денежных средств не изменился, но схема их расходования поменялась кардинально. И это немалые деньги, главное —правильно их тратить.

За что сейчас платят жители? Что входит в платёжку?

Внутри коммунального платежа у нас содержатся следующие услуги: текущий ремонт и обслуживание инженерных сетей, работа аварийной службы, уборка территории, охрана, административно-хозяйственные расходы (функционирование офиса, заработная плата сотрудникам, вывоз мусора, налоги, установка программного обеспечения -- мы внедрили приложение «Домопульт»). Кроме того, нам пришлось закупать новый автопарк техники для уборки посёлка. А ещё мы сразу заложили так называемый «резервный фонд» —15%, которые вкладываем в развитие инфраструктуры: ремонт дорог, строительство детских площадок, закупку тренажёров, благоустройство, проведение праздников для жителей. При этом цифры в платёжках не поползли вверх, а стоимость коммунальных услуг за некоторые домовладения в посёлке не превышает 7000 рублей в месяц - это меньше, чем «коммуналка». которая сейчас приходит за 2-3-комнатную квартиру!

Это здорово. Но есть и минусы: нет магазина, плохо с общественным транспортом. Сломалась машина - и всё, житель отрезан от цивилизации...

В настоящий момент запускать свой маршрут какого-либо вида транспорта мы не планируем. Это очень ответственное направление деятельности, перевозками людей должны заниматься профессионалы. Есть автобусные маршруты городского округа Истра, при желании можно изучить расписание и пользоваться. Кстати, сейчас мы делаем дополнительный вход в посёлок как раз поближе к остановке, чтобы все, кто пользуется автобусом, могли безопасно и беспрепятственно заходить в «Опушкино».

А когда в «Опушкино» наконец появится магазин?

Непосредственно на территории посёлка строить магазин, наверное, неправильно. Это будет противоречить и закону, и философии некой приватности загородного образа жизни, ведь магазин неминуемо станет причиной большего трафика в посёлке и возможных проблем. Были предложения увеличить ассортимент в торговом аппарате v центрального входа, но наши партнёры не спешат что-то менять по причине низкой проходимости — нет необходимых объёмов реализации. Однако есть хорошие предпосылки для открытия магазина по соседству. Возможно, в ближайшее время он появится совсем рядом с «Опушкино».

Последний, традиционный вопрос: какие планы на будущее?

Много работать и развиваться, двигаться вперёд: благоустраивать посёлок, строить детские площадки, превращать наш пруд в шикарную зону отдыха и многое-многое другое. Другими словами, слышать пожелания наших жителей и стараться воплотить их в жизнь! ●





Как ещё один индексатор превратился в брэнд-машину

Сколько бы ни говорили о равенстве людей на земле и стираний границ, всё равно подавляющее большинство время от времени опускается до примитивных сравнений вроде: «А вот у нас *вставьте любое слово* лучше, чем у Запада!»

Но сегодня мы не будем ничего сравни- и прямо сейчас зайдите на домашвать, а лишь подискутируем на одну интересную тему. Узкую в теории, но необъятную на практике: «Чей поисковик удобнее?»

«Загуглим» или «заяндексируем»?

70% от всех поисковых запросов нашей планеты обрабатывает Google. Если рассматривать в контексте мирового интернета, то доля Яндекса в нём ничтожно мала — индексатор стоит на 31 месте популярности. Но если сузить аудиторию до российской, то вырисовывается интересная картина.

51% от всех поисковых запросов в России обрабатывает Яндекс, 45%—Google. Ни в одной стране СНГ отечественный поисковик не забирал пальму первенства, везде главенствует Google. Более того, в нашем мире есть всего две страны, жители которой пользуются самым популярным индексатором меньше, чем поисковиком родного производства. Вторая — это Китай с его известным изолированным интернетом.

Получается, Яндекс — единственная площадка, которая смогла на равных конкурировать с поисковым гигантом Google в рамках одной страны! Попытаемся разобрать этот феномен.

Такие похожие и такие разные

нюю страницу Google и Яндекс. Что вы

В первом случае на вашем экране окажется поисковая строка, лаконичный логотип, пара интерактивных кнопок, голосовой набор. Если можно было бы употребить фразу «максимально минималистично», то она хорошо иллюстрировала бы домашнюю страницу «Гугла».

Открываем Яндекс. Тут тебе и сводка новостей, и погода, и подборка дополнительных сервисов, и почта. вылетающие окна, реклама, виджеты... Всё это яркое, насыщенное и пылающее — словно одинокая девушка вышла на улицу тёплой весной. Удобно? Дело, как говорится, личное, но вашему покорному слуге — нет. Поисковик разве не создан для того, чтобы искать информацию, а не выдавать целый сборник данных из различных сфер

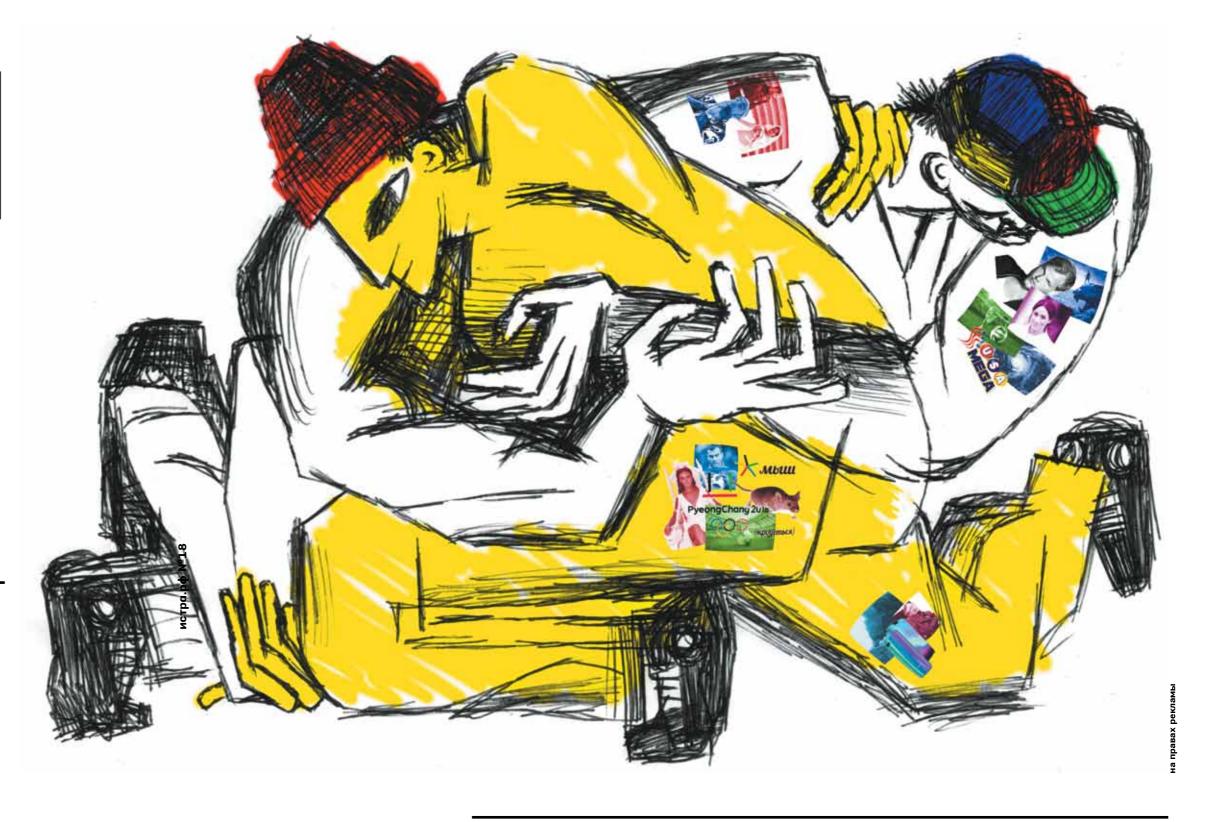
Кстати, разработкой фирменного стиля Яндекса, в том числе и его логотипом. занимается студия Артемия Лебедева аж с 1999 года. В интервью с Юрием Дудём Лебедев выделил логотип Яндекса как один из трёх проектов, которыми гордится дизайнер.

Что касается дизайна Google—это целая история, заслуживающая отдельного материала. Если вкратце, обрести

привлекательность информационному гиганту помогла конкуренция с не менее, а то и более крупной всем известной компанией Apple. Брендбуком Google занимались сразу несколько команд дизайнеров, причём проекты были локально засекречены, чтобы все команды подготовили максимально оригинальный продукт.

В любом случае, тот дизайн, который мы сейчас наблюдаем — великолепный результат для компании, которая всю свою историю гналась не за привлекательностью, а за практичностью и скоростью.

При создании российского сервиса по поиску информации в сети разработчики заложили в его название аббревиатуру—Yet ANother InDEXer («ещё один индексатор»).



Не зря мы подняли тему дополнительных сервисов, которые появляются на домашней странице Яндекса. На данный момент компания находится на 11-й строчке в списке самых дорогих компаний в России. и это связано не только с поисковым сервисом.

Яндекс.Музыка, Яндекс.Такси, Яндекс. Еда, Яндекс.Навигатор, Яндекс.Недвижимость... Вполне возможно, что скоро в нашей стране не останется сфер, которые бы не охватывала компания. Мы будем просыпаться в нашей Яндекс. Кровати от Яндекс.Будильника, чистить зубы Яндекс.Щёткой и готовить яичницу на Яндекс.Сковороде.

Неудивительно, что главный, «материнский» сервис компании — поиск — пользуется большим спросом в стране. Люди привыкли, что Яндекс — в первую очередь поисковик, и ассоциируют

компанию именно с этим сервисом. К тому же в нашей жизни столько рекламы Яндекса — на машинах и людях, в наших смартфонах и компьютерах, —что она просто не может не ра-

У Google подобный «послужной список» в России пока несравнимо мал. Возможно, отсюда «растут ноги»? Вот вам повод подискутировать в приятной компании своих знакомых и друзей.

«Найдётся всё», ведь «Вам повезёт!» (Лозунг Яндекса и популярная фишка Google).

«Джива-центр» в Павлово

Татьяна Барабашова и Алла Закревская — создатели Центра персонального развития личности «Джива»: «Быть осознанным... Что это значит именно для Вас? Для кого-то — потребность, призвание, для кого-то — мастерство, которое оттачивается на протяжении всей жизни. Есть те, кому достаточно решить потребность в еде, создать семью, купить квартиру... Но это — жить в длину, а мы предлагаем вам начать жить в глубину!»



Татьяна Барабашова и Алла Закревская, создатели «Джива-центра»

Татьяна, владелец Центра системной Медицины в Павлово; Алла — куратор проекта, востоковед философ, художник, Посол мира, член Международного художественного фонда.



<u>Лаборатория</u> личности

обучение тренинги и мастер-классы индивидуальные программы



Творчество

киноклуб арт-терапия нейрографика творческие вечера



Практики

йога foot-fitness bodyrolling медитация

На осознанность влияет множество факторов: детство, судьба, болезненные и токсичные отношения как в детстве. так и во взрослой жизни, комплексы и ограничения, неправильные установки. На самом деле быть осознанным человеком просто и безумно приятно. Для того чтобы им стать, можно пройти непростой путь, который полон испытаний, боли, разочарований, обид, гнева и неприятия себя и окружения. Проживая это, Вы делаете ошибки, и только после этих ошибок судьба Вам говорит и показывает, куда двигаться. Сама жизнь ставит вас в условия выхода из зоны комфорта. Это медленно, очень больно и зачастую неэффективно. Вместе с тем есть и другой вариант пути: окружить себя мудрыми людьми, учителями и наставниками, заниматься практиками, делиться своим опытом, принимать другой опыт, доверять миру и себе, познавать новые сферы жизни, изучать психологию и мироустройство, менять своё мировосприятие и мироощущение и в конце концов познать себя, свои истинные потребности

и встать на духовный путь, что неизбежно приведёт к росту и изменению вашей жизни во всех сферах! Услышать себя... Услышать других... Принять... Научиться принимать... Понять свои таланты, с которыми мы сюда пришли, и развиваться именно в том направлении, в котором Вам бы хотелось. Для этого мы организовали «Джива»—центр персонального развития личности.

Каждый из нас неизбежно сталкивается с проблемами и, как нам кажется, безвыходными ситуациями. Кажется, нет сил: усталость от работы, в личных отношениях, ничего не радует, нет цели и мечты, нет радости и желаний. Эти ситуации нам мешают, мучают нас, делают нас несчастными, но мы не понимаем причину, а значит, и не понимаем, как выйти из неё. Переживая все эти чувства, мы осознаём, что эмоции, приобретённые черты характера, чувства, а точнее, их отсутствие, а также питание, образ жизни, все поступки

человека формируют его реальность. По сути, сам человек строит себе жизнь, и в зависимости от того, как он в этой своей жизни себя ощущает, как поступает, формируется его судьба, его семья, его дети, бизнес, его близкое окружение. Но самое главное, мы не знаем, куда нам идти. Мы не знаем, как это работает. И где нам могут помочь? Где взять эти знания? «Джива-центр» — это то место, где каждый будет услышан и принят. Это место, где вы сможете узнать о себе больше, а возможно, даже начнёте всё с самого начала, разрушив себя ложного и спящего...

В «Джива-центре» мы собираем всё по крупицам, находим ответы на важные для каждого из вас вопросы. Мы будем проделывать серьёзную внутреннюю работу над собой, своими страхами, блоками, обидами, благодаря чему сможем значительно улучшить качество своей жизни, вывести отношения с партнёром, детьми и окружающими на новый уровень.

В «Джива-центре» сформированы системные образовательные программы, тренинги и мастер-классы, групповые и индивидуальные программы по решению психологических эмоциональных тупиков и жизненных трудностей, снятию хронических стрессов и устранению их причин. Есть уникальные программы по постановкам целей и задач. В центре принимают высококвалифицированные психологи, коучи и наставники.

Мы будем вместе с Вами учиться понимать, кто наши дети и зачем они пришли в этот мир через нас, и как нужно научиться с ними дружить и просто любить их. Как слышать их и уважать их границы, понимать их потребности. Как сблизиться с ними ещё больше, показывая им этот мир, ведя их к взрослой жизни.

Для более полного понимания себя и своей природы в Центре предлагаются услуги по чтению натальных астрологических карт, нумерология, приём Васту-эксперта по гармонизации своего

пространства, чтение Дизайна человека (Human design). Все эти специалисты готовы также читать общие интересные лекции, рассказывая о нужности, необходимости и полезности всего, в чём они специализируются. В результате если у человека есть запрос: «Кто я?», мы поможем с этим разобраться. И если Вы, приняв к сведению эту информацию, будете действовать на пути к изменениям, Ваша жизнь преобразится, мы уверены в этом!

Также в Центре будут проводиться регулярные уроки и мастер-классы по ART-терапии. Это больше похоже на клуб, куда можно просто прийти и порисовать, снять стресс и пообщаться, просто поговорить на любые темы. Мы будем заниматься творчеством!

У нас также запущена «Школа пациентов» на базе нашего Центра системной медицины, где будут давать лекции по ЗОЖ и правильному питанию наши врачи, диетологи, эндокринологи. Они расскажут о причинах и взаимосвязях



«Джива-центр»

Центр персонального развития личности

Московская область,
Истринский район, д. Новинки,
115 стр.2, ТРК Павлово
Подворье (в центре системной
медицины в Павлово)

телефон:

+7 (499) 490-10-89

instagram: @djivacenter facebook: facebook.com/djivacenter

www.djiva.ru



<u>Познание</u> Живой Истины

беседы лекции и семинары философские дискуссии



Оздоровление

лечение омоложение коррекция веса anti-age терапия



Отдых со смыслом

фестивали выездные тренинги путешествия по местам силы

возникновения заболеваний, а также о том, как оставаться здоровыми и красивыми лолгие голы.

В Центре уже идут регулярные занятия йогой — это классическая Хатха-йога, женская йога, йога для мам, аэройога, йога для стоп foot fitness, йога с мячиками — Bodyrolling. В ближайшее время планируем ввести гонг и тибетские чаши, глубокие медитации. Специально для женских трансформационных программ, перезагрузки мы организовали уроки восточных танцев. где любая женщина сможет расслабиться, почувствовать своё тело и свою женскую природу. У нас есть как групповые, так и индивидуальные занятия. Записывайтесь и приходите на пробные уроки!

Мы будем встречаться, обучаться и говорить о любви и дружбе, о детях, о мироустройстве, об уважении и вза-имопонимании и многих других гранях науки взаимоотношений, из которой, собственно, соткана вся наша жизнь. По мере изучения мы понимаем, что за-

коны мироздания работают независимо от того, знаем мы о них или нет.

Давайте вместе изучать законы Вселенной и жить в глубину... В глубину ну — от сердца и души, — а не в длину нашей жизни, ценя каждый её момент и каждый вздох и выдох.

«Джива-центр» — это поиск Вашего истинного начала, гармонизация отношений с окружающими. Это налаживание контакта со своей сутью и природой, нежностью, мужественностью и внутренним стержнем. Это принятие себя, своего тела, души, своего прожитого опыта. Это правильное отношение к тому, что происходило, происходит и будет происходить с вами. Джива — это душа, бездонный мир, полный мудрости, знаний и опыта, который поможет расставить всё по своим местам и полностью раскрыть Ваш личностный потвышими.

Акции и подарки:

- Пробные уроки по йоге разово бесплатно до 1 сентября
- Идёт набор в группу на тренинг «Искусство взаимодействий» на льготных условиях до 1 сентября
- Индивидуальная консультация с наставником (разово) бесплатно только до 1 сентября
- 1 урок по программе «Правополушарного рисования» до 1 сентября в подарок

а правах реклаг

«Можно и нужно заниматься спортом самостоятельно»

Вот и пришло долгожданное лето! Если не удалось заранее принять меры, чтобы к пляжному сезону сделать фигуру подтянутой и стройной, то советы тренера FITNESS ONE Истра Мелоди Давида Саргсяна помогут вам наверстать упущенное.

беседовал Алексей Хамин



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

истра.рф №18

Как Вы стали тренером?

Мне 26 лет. Можно сказать, что я практически с самого рождения занимаюсь спортом. Родители отдали меня на каратэ в 4 года, а в 6 я уже был чемпионом Москвы и Московской области.

Ничего себе!

Да! Потом так сложилось, что всю свою жизнь я занимался разными видами спорта: волейбол, баскетбол, кикбоксинг, рукопашный бой... В таком постоянном спортивном режиме—всю жизнь, без больших перерывов. Даже в армии я служил в спецподразделении, где занимался боевыми единоборствами. После армии купил билет и уехал...

Домой?

Нет, в Таиланд! Хотел лучше освоить тайский бокс. Пробыл там почти полтора года, занимался единоборствами, водил экскурсии...

Вы очень хорошо говорите. Видно, что в Вашей жизни присутствует не только спорт...

Помимо 9 классов школы, есть средне-специальное образование поваракондитера. (Улыбается.) А ещё диплом Ассоциации фитнеса и бодибилдинга «Гладиатор». Нет, на самом деле я много читаю и пишу: стихи, песни, музыку... Какое-то время работал гидом. Наверное, поэтому речь и поставлена. В наш клуб Fitness One Мелоди приходят заниматься успешные, состоявшиеся личности—необходимо соответствовать и определённому интеллектуальному уровню.

Хорошо. Вернёмся к первому вопросу: как Вы стали тренером?

Это происходило постепенно. Я — местный житель, живу тут неподалёку, в Лучинском. С самого детства я собирал вокруг себя маленьких детей, выдавал им перчатки, шлемы и учил боксировать. Это было ещё до моей тренерской деятельности.

Потом, будучи юным спортсменом, ты едешь на спортивные сборы, где, так или иначе, тренируешь младших ребят. Далее — консультируешь своих друзей, коллег. И у меня неплохо получалось: я мог найти правильное слово для каждого. Меня слышали. Я фанат своего дела, наверное, поэтому мне сопутствует успех. К успеху любого дела ведут три вещи: ты должен знать, чего хочешь, знать, как это сделать и делать это постоянно.

Звучит проще, чем есть на практике. Не надоела Вам тренерская рутина: каждый день одно и то же... Нет! У меня вообще нет выходных! Каждый час приходит новый человек. А к нам не ходят неинтересные люди. Бизнесмены, доктора наук! Можно мно-

гое у них для себя почерпнуть просто

Насколько я знаю, у Вас есть собственная методика проведения тренировок дома. Но Вы работаете тренером в фитнесс-клубе. Возникает противоречие. Ведь Вам инте-

реснее, чтобы человек ходил в клуб, а не занимался дома?

Я не тот тренер, который пытается вытянуть из человека деньги. Жизнь не стоит на месте: клиент может уехать в командировку или отпуск, сменить место жительства и т.д. Но! После моих тренировок человек должен знать, как заняться спортом самостоятельно, в домашних условиях. При моём неусыпном контроле. У меня есть подопечные, которые каждый день присылают мне видеоотчёты, снятые на телефон: зарядки, выполненные домашние задания. Это не занимает много времени, не требует вложений и спортивных снарядов, но даёт хороший результат.

А что входит в разработанный Вами комплекс домашних тренировок?

Это 9 базовых упражнений, которые прорабатывают все основные группы мышц. В этом комплексе содержатся как общеукрепляющие упражнения, так и развивающая нагрузка для каркасных мышц тела, плюс (особенно актуально для девушек) проработка ягодичных мышц. Вполне обычные упражнения: приседания, отжимание, «лодочка», пресс, планка, выпады, наклоны.

Поделитесь с нашими читателями техникой выполнения?

Конечно! Итак, 9 упражнений для домашних тренировок. Поехали:

1

Приседания

Встаньте прямо, ноги чуть шире ширины плеч.
Опустите плечи и отведите их назад. Округлённая спина тут не нужна—в противном случае вы перегрузите поясницу. На протяжении всего упражнения важно сохранять прямую



У рук может быть несколько положений. Первое — они вытянуты вперёд, ладони направлены вниз. Второе — согнуты в локтях и прижаты к туловищу, большие пальцы «смотрят» вверх. Третье — сложены за голову, локти в стороны. Четвёртое — в замке перед собой. Пятое — ладони лежат на талии.

Слегка отведите бёдра назад и начните сгибать колени. Как только вы начнёте приседать, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а плечи не поднимались.

Мысленно прочертите прямую перпендикулярную полу линию от пальцев ног. Ваши колени не должны выходить за эту линию. Держите колени всегда над стопами, не сводите и не разводите

Таз отведите назад так, будто сзади вас стоит невидимый стул.

Глубокое приседание — лучшее приседание. Так что опускайте таз как можно ниже. Если он опустился ниже уровня колен, считайте, вы достигли рго-уровня. Для самоконтроля можете поставить позади себя невысокий ящик и приседать, касаясь его ягодицами.

Вес тела перенесите на пятки. Только так вы сможете загрузить ягодичную



2

Отжимания

Как правильно отжиматься? Чтобы делать правильные отжимания, нужно помнить, что ноги не должны сгибаться или дотрагиваться до пола, а бёдра не должны провисать. Необходимо стараться не выгибать спину, а держаться так, будто тело —это прямая линия. Руки же должны находиться напротив плеч, а не расставлены где-то по бокам. Если всё нормально, то можно сгибать локти и делать отжимание от пола (опуститься до пола так, чтобы коснуться его кончиком носа, а затем вернуться в исходное положение и повторить).





5

Упражнение «Лодочка»

Исходная позиция — лёжа на спине. Ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом. Руки прямые лежат впереди туловища. Начинаем диафрагмальное дыхание: на вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается вперёд. Теперь ноги приподнимаем вверх примерно на 40-50 см. Спина, руки и голова приподнимаются на такую же высоту. Опорой здесь служат ягодицы и зона крестца. В таком положении задерживаем дыхание на 1-2 секунды. Медленно делаем выдох и возвращаемся в исходную позицию.

на правах рек

4

даже в диалогах.



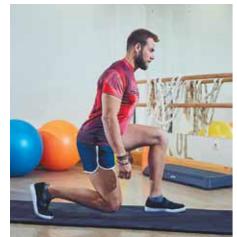




Ягодичный мостик

Исходная позиция — лёжа на спине, упор на согнутых ногах, руки находятся вдоль туловища, поясница плотно прижата к полу. Позиция действия — на глубоком выдохе тазовая область и спина устремляются вверх до того момента, пока тело не примет позицию ровной натянутой струны. Поясницу при этом стоит чуть подворачивать, чтобы её не перегружать. В высшей точке максимально сжимаем ягодицы. Позиция возврата — на вдохе, не переставая сжимать ягодичные мускулы, возвращаемся в исходную точку.









5

Выпады

Из положения стоя со сведёнными ногами сделайте шаг вперёд правой ногой. Для начала опуститесь примерно на 20 сантиметров. Становясь сильнее, вы сможете увеличивать диапазон движения, чтобы повысить степень трудности упражнения. Достигнув нижней точки движения, оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Чтобы сохранять постоянное мышечное напряжение, не выпрямляйте правую ногу полностью. Повторите упражнение для левой ноги с минимальным отдыхом между подходами.

Новички, если им не хватает гибкости, могут сгибать в колене «заднюю» ногу. В ходе освоения этого упражнения мышцы будут становиться всё более эластичными. Вы сможете увеличивать нагрузку, постепенно всё больше выпрямляя «заднюю» ногу.

6

Пресс на перекрёстные скручивания

Левая нога согнута и стоит в упоре. Правая нога прямая. Правая рука прямая. Левая рука в упоре. Мы делаем мах руки вперёд и подъём ноги одновременно, соприкасаясь ими посредине. Рукой можно помогать, создавая упор в пол. Если получится оторвать от пола обе лопатки, то Вы —большой молодец! И медленно вернуться в исходное положение.



7

Планка

Положение упора лёжа с опорой на прямые руки и носки вытянутых ног (расстояние между нижними конечностями на ширине бёдер). Руки располагаются на уровне верхней части грудной клетки, на расстоянии чуть шире ширины плеч. Сохраняйте нейтральное положение позвоночника, задействуйте «абдоминальную стабилизацию», втянув живот. Грудь расправлена. Опустите лопатки, активизируя передние зубчатые мышцы и нижние части трапециевидных мышц. Советы относительно правильной техники выполнения упражнения: не округляйте и не прогибайте спину. Держите таз в нейтральном положении, а позвоночник прямо. Не сутультесь и не надо горбиться. Держите грудь расправленной, а лопатки — сведёнными. Не задерживайте дыхание. Дышите свободно и естественно.

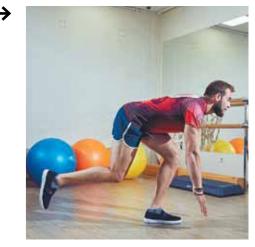


8

Наклоны на 1 ноге

Встаньте на правую ногу, левую согнув в колене под прямым углом. Руки держим перед собой и тянем к полу. Грудной отдел «смотрит» вверх. Удерживая равновесие, наклонитесь вперёд и коснитесь пола руками. Вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений, а затем поменяйте ногу.





1

9





9

Пресс-скручивания

Медленно поднимайте верхнюю часть туловища. Лопатки оторвите от пола, а нижнюю часть спины оставьте неподвижной. Сделайте паузу, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Если держать руки скрещёнными на груди, то выполнять упражнение будет легче, но без поддержки головы руками не будет сниматься ненужное напряжение мышцшеи.

Руки расположите на краю горизонтальной скамьи (стула/тумбы), ноги — прямые, перед собой. Тело держим на весу. Угол между положением бёдер и туловища должен составлять примерно 90 градусов.

Сделать вдох, держать ноги в коленях неподвижно, согнуть руки в локтях. По окончании движения выпрямить руки, сделать выдох.

Советы относительно правильной техники выполнения упражнения: старайтесь держать туловище прямо, а позвоночник—в нейтральном положении. Держите грудь расправленной, не округляйте плечи и не сутультесь. Задействуйте передние зубчатые мышцы и нижние части трапециевидных мышц.

Делайте вдох при движении вниз, выдох — при движении вверх. Выполняйте медленное, контролируемое движение, не используйте силу инерции.

Не опускайтесь слишком близко. Чтобы защитить капсулы плечевых суставов, опускайтесь только до тех пор, пока верхние части рук не будут параллельны полу. Не разводите локти в стороны. Следите за тем, чтобы при сгибании рук локти оставались неподвижны.

Познавательно! Последний вопрос: как заставить себя прийти в зал?

Прежде всего, задаться вопросом: люблю ли я себя? Хочется хотя бы 1 час в неделю посвящать именно себе? Да, это мало. Но лучше приходить в зал 1 раз неделю, чем не заниматься спортом совсем. А здесь, в зале клуба FITNESS ONE Истра Мелоди, вы всегда найдёте друзей и единомышленников, рядом с которыми меняться к лучшему станет легче. Всем удачи в достижении поставленных целей! Увидимся в зале. ●

тра.рф №18





имплантология, эстетическая стоматология

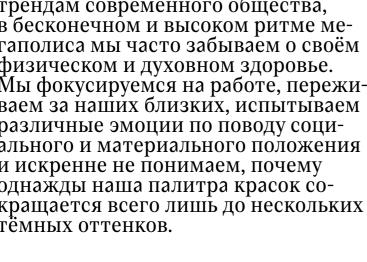
Мы работаем без выходных и без обеда пн-сб **9-21** вс **9-19** **г. Истра, ул. Шнырева, д. 2** dentaliya.istra@mail.ru

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

«Атлас Жизни» душевное равновесие В стремлении соот-

ветствовать

трендам современного общества, в бесконечном и высоком ритме мегаполиса мы часто забываем о своём физическом и духовном здоровье. Мы фокусируемся на работе, переживаем за наших близких, испытываем различные эмоции по поводу социального и материального положения и искренне не понимаем, почему однажды наша палитра красок сокращается всего лишь до нескольких тёмных оттенков.





В этот важный момент наш организм говорит: пора что-то изменить, позаботиться о себе сегодня для того. чтобы решить свои проблемы завтра. Постепенно познавая себя, мы учимся слышать и понимать своё тело, чувствовать важные импульсы организма, который сам подсказывает, как восполнить силы.

Очень важно понимание ответственно сти каждого за своё здоровье. Именно поэтому в Истре опытными специалистами в области международной эстетической медицины и оздоровления был создан Центр эстетики и диагностики «Атлас Жизни». Два важнейших направления его работы — духовное и физическое оздоровление

Сегодня компания «Атлас Жизни» оказывает услуги в области эстетической медицины, организации оздоровительных программ, инициирует международные конгрессы и семинары. Центр ведёт большую научную работу в оздоровлении, сотрудничает с крупными российскими производителями и предлагает самые передовые технологии. Компания осуществляет свою деятельность при поллержке Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации». С Пентром успешно сотрудничают ведущие специалисты в области инновационной медицины: академик, д. м. н. Сычёв Р.И., д. м. н. Вербин С.Г., академик, д. м. н. Зубарева Е.А. и другие видные деятели медицины. Компания является генеральным спонсором ежегодного международного конгресса «Экология и дети».

Руководит Центром член-корреспондент Академии экологии и жизнедеятельности МАНЭП, сертифицированный специалист в области эстетической косметологии, разработчик оздоровительных программ проекта «Школа Здоровья» Ольга Дубенскова. Ей удалось собрать команду высококвалифицированных специалистов, и открытие Центра в Истре стало новым этапом в оказании комплекса услуг по оздо-

Эстетическое направление Центра эстетики и лиагностики «Атлас Жизни» представлено парикмахерским залом и кабинетом эстетической косметологии. В кабинете косметологии осушествляют комплексный холистический уход за лицом и телом с применением



Центр эстетики и диагностики «Атлас Жизни»

г. Истра, площадь Урицкого, д.1А, ЦУМ, з этаж

телефон:

+7 (985) 193-61-80

проект «Школа Здоровья» +7 (977) 481-26-74

режим работы:

10:00-20:00, без выходных

Приглашаем на работу:

- парикмахера-стилиста.
- мастера маникюра

капсулы здоровья, антицеллюлитные программы, процедуры омоложения кожи лица холодной плазмой, широко представлены услуги долговременного макияжа. Есть и лечебное направление коррекции и лечения ногтей. Центр оснащён оборудованием из микросфер, что даёт возможность, находясь на процедурах, получить не только эстетический, но и оздоровительный

В Центре можно пройти компьютерную диагностику состояния здоровья и получить расшифровку показателей, которую проводят высококвалифицированные специалисты. При оказании услуг в области эстетической терапии. где широко используются массажные технологии, лиагностика вхолит в стоимость и проводится перед комплексом процедур. Это даёт возможность выявить противопоказания, подобрав индивидуальную программу.

Центр «Атлас Жизни» будет искренне рад видеть жителей Истры и предложить диагностику организма и разработку индивидуальной программы оздоровления силами специалистов с международным опытом работы.



Хорошо, когда все «свои» Жизны Все «свои»

Жизнь в Подмосковье, осо-

бенно в Истринском районе, имеет массу преимуществ: свежий воздух, красивые места, зелёные просторы, отсутствие пробок. Однако есть тут и один недостаток, о котором можно услышать от многих местных жителей, — это проблема коммуникации. Речь не о простом соседском общении, а об общении между продавцами и покупателями.



Алёна Максимова, основатель фехтовального клуба «Флэш» и Полина Илугдина, руководитель маркетингового агентства Allegori

Местные жители часто сталкиваются с проблемой поиска нужных товаров или услуг. Приходится выспрашивать у знакомых, где купить рыбу, у кого постричься или где купить качественную одежду тут, в Истре и окрестностях, не выезжая в Москву.

Предприниматели тоже испытывают трудности с привлечением клиентов. Соседи и друзья приходят, а рассказать о продуктах и услугах за пределами своего посёлка уже сложно. Местные компании часто устраивают акции со скидками, придумывают специальные предложения, разыгрывают подарки—да что только не делают, чтобы вызвать интерес новых клиентов. Но потенциальные покупатели об этих мероприятиях часто просто не знают.

Мартовским днём основатель фехтовального клуба «Флэш» Алёна Максимова и руководитель маркетингового агентства Allegori Полина Илугдина в дружеской беседе за чашкой кофе в местном кафе рассуждали на тему продвижения нового бизнеса в Истринском районе Московской области.

Выбор рекламных инструментов в регионе небольшой. В арсенале — реклама в социальных сетях, дорогая контекстная реклама, реклама на щитах, в местных СМИ и ещё пара-тройка других инструментов, которые отлично работают в больших городах, но на локальном рынке — далеко не всегда. По мнению многих владельцев местного бизнеса, самый эффективный способ продвижения здесь — это «сарафанное радио», но им очень трудно управлять, и чтобы оно работало, нужно вкладывать немалые деньги.

Обсуждая, как сложно здесь что-то найти и что-то продать, девушки задумались о том, чтобы собрать на одном сайте информацию о местных компаниях и помочь в привлечении клиентов, рассказывая об их специальных предложениях. Так и родился проект «Свои на Риге»—карта скидок и акций для жителей Новорижского, Ильинского шоссе и окрестностей.

Полтора месяца напряжённой работы позволили запустить пилотную версию уже в начале апреля. Проект «Свои на Риге» стартовал с десятью компаниями из Истринского и Красногорского районов, которые поверили в идею и поддержали проект. Это сеть бутиков ANDA в Истре, Красногорске и Покровском, фехтовальные клубы «Флэш» в Истре и в Снегирях, салон красоты White Crow в посёлке Северный, пекарня XO desserts в Крючково, Центр образования «Созвездие» в Истре, Пентр творчества «Артишок» в Глухово компания «Управдом», рыбный магазин «Морячок» в посёлке Чеховский летский сад SunSchool в Котово и Студия персональных тренировок FITxBody

В мае количество компаний увеличилось до 25. Все они предлагают отличные условия для местных жителей — скидки до 20% или подарки к покупкам. Чтобы пользоваться этими предложениями, любой человек может просто зайти на сайт, зарегистрироваться и бесплатно получить карту проекта, она придёт на электронную почту в виде картинки. Эту карту нужно сохранить на мобильном устройстве

и показывать её в магазинах, кафе, салонах красоты и у других партнёров проекта.

Сейчас «Свои на Риге» довольно активно развивается, постоянно приходят новые партнёры. Авторы проекта стараются обеспечить максимальное разнообразие предложений, чтобы создать полноценный информационный ресурс для местных жителей. И, конечно, девушки планируют расширять территориальный охват, чтобы в каждом уголке Истринского и Красногорского районов можно было купить нужную вещь или услугу на приятных условиях. Ведь для «своих» всегда должно быть выгодно! ●





Хотите скидку?



Регистрируйтесь!

«СВОИ НА РИГЕ» - скидки, акции и специальные предложения для жителей Новорижского, Ильинского шоссе и окрестностей.



Семейное кафе КП Кембридж

Скидка 20%



Салон красоты п.Северный

Скидка 5%



Оконная компания п. Северный

Скидка 10%



Рыба и морепродукты п. Чеховский

Скидка 5%



Продажа живых раков Истра

Скидка 10%



Детская школа футбола 20 центров на Новой Риге и в ближайших районах

Скидка 10%



Фехтовальные клубы Истра, Снегири Скидка 10%

Потоки



Детский сад в Котово Скидка до 30% на летний лагерь



Спортивный центр ТРК «Рига Молл»

Тренировка в подарок



Студия EMS-тренировок дер. Покровское

Скидка 10%



Ремонт и строительство Скидка 10%



Бутики одежды Истра, Красногорск, Покровское

Скидка 10%

Скидки могут меняться, актуальность уточняйте на сайте проекта и у Партнёра.

Больше предложений – на сайте www.svoinarige.ru

Фехтовальные клубы «Флэш» — необычный проект для всей Московской области



Частные фехтовальные клубы сейчас есть только в крупных городах, таких как Москва и Санкт-Петербург. Хотя странно, что этот умный, благородный и красивый спорт только сейчас становится популярным. Уроки фехтования всегда были частью образовательной программы для мальчиков дворянского сословия в России. Ещё Пётр І сделал «Рапирную науку» обязательным предметом для многих учебных заведений. Такие тренировки помимо навыка владения оружием учат человека контролировать свои эмоции, развивают координацию, внимательность, аналитические способности, что так важно в современном мире.

На сегодняшний день под руководством опытного тренера Евгения Наумкина в двух филиалах клуба «Флэш» в Истре и в Снегирях занимаются более 50 человек (дети старше 6 лет и взрослые). А в сентябре 2019 года заработают ещё несколько отделений на Новорижском шоссе.

В следующем году юные фехтовальщики уже начнут выступать на официальных турнирах среди спортсменов Москвы и Московской области. В любом клубе сети уже сегодня можно научиться владеть шпагой, вся экипировка есть и выдаётся на тренировках. В августе в Истре будет работать фехтовальный лагерь.

Все подробности можно уточнить по телефону +7 (985) 888-05-62 или на сайте **www.fcflash.ru**

Для участников программы «Свои на Риге» есть скидка 10% при покупке 12 тренировок.

Детская редакция Sun Times — это языковая программа для школьников от 7 до 10 лет. Дети познакомятся с работой журналиста, будут делать репортажи о самых интересных событиях лета, узнают об истории и традициях множества стран. Оказавшись в роли журналиста-международника, ребёнок виртуально посетит за месяц 4 страны и научится наиболее употребляемым словам и фразам на французском, итальянском и многих других языках. С детьми будут работать билингвалы, полиглоты, педагоги и режиссёры.

"Me and my world" — это программа SunSchool для детей от 3 до 7 лет. Ребёнок станет настоящим исследователем, изобретателем и творцом! Летняя программа уникальна и идёт на двух языках. Во второй половине дня тема дублируется на английском языке.

"Me and my world" была использована прошлым летом более чем в 70 детских садов сети SunSchool и показала невероятно высокий результат освоения английского языка и общего развития детей.

«Весёлая радуга» — это развивающая программа для малышей от 1,5 до 3,5 лет. Дети будут творить, играть, гулять. Во второй половине дня малыши осва-ивают английский язык естественным для них способом — через игру, методом погружения, без перевода.

Узнать подробности и записаться можно по телефону $8\ (800)\ 775\text{-}60\text{-}47.$

Для всех участников программы «Свои на Риге» есть скидка до 30% на летний лагерь в SunSchool.

В лето—с новыми программами вместе c SunSchool



Семейный Клуб «А'Пушкин»



Скоро предстоит открытие ещё одного творческого пространства рядом с Истрой!

Семейный Клуб «А'Пушкин» распахнёт свои двери для детей и взрослых 8 июня, ровно в полдень. Данный стартап имеет амбициозные планы: мини-детский сад с особым подходом к каждому и жёсткими требованиями к преподавательскому составу. Только лучшие преподаватели по вокалу, хореографии и развивающим техникам! Новорижцам предлагают группы продлённого дня, различные кружки и занятия на любой вкус, анимационную зону с игровым лабиринтом и кафе-коворкингом для работающих мам.

Ну а главное сокровище проекта — это люди. Талантливые, творческие, одержимые! Ну вот скажите, кто бы ушёл со второго курса престижной Бауманки в педагогический? Ответ очевиден. А вот в Семейном Клубе трудится такой вожатый! А кто бы в анкете мог написать: «Вижу в людях только хорошее»? И это опять наши вожатые!

Семейный Клуб «А'Пушкин» начинает набор в первую смену летнего лагеря под названием «Архитекторы».

Начало потока с 10 и до 24 июня с 9 до 18 часов (возможно увеличить время пребывания с 8-00 до 20-00). Каждый человек из смены «Архитекторы» примет участие в строительстве города будущего и унесёт с собой итоговое изделие — макет своего здания.

Все подробности по телефону +7 (916) 77-00-333

Для всех участников программы «Свои на Риге» клуб «А'Пушкин» дает скидку 10% при покупке абонемента.

Есть несколько причин, по которым каждому стоит попробовать такие тренировки —благо, в Истринском районе есть где это сделать. Более года назад в ТЦ «Покровский» открылась студия персонального тренинга с использованием EMS-оборудования (костюмы с датчиками и аппарат, регулирующий нагрузки) FitxBody.

Во время тренировки мышцы интенсивно сокращаются под воздействием импульсов, и для достижения результатов требуется меньше времени—всего 20 минут вместо 2 часов. Благодаря правильному расположению электродов на костюме во время тренировки прорабатывается все мышцы, а нагрузка на суставы отсутствует. Первые результаты можно заметить уже через 2 недели.

Ещё один плюс в том, что такие тренировки—индивидуальные, тренер составляет программу, подходящую конкретному человеку, следит за правильностью выполнения упражнений, что исключает травмы и повышает эффективность занятия.

Помимо EMS-тренировок, в студии FitxBody есть и такие направления, как занятия йогой в гамаках, растяжка, ЛФК-занятия и дыхательная гимнастика для всех.

Вся необходимая спортивная одежда для тренировок, полотенца и предметы гигиены есть в студии. Записаться можно по телефону +7 (495) 13-66-999.

Для всех участников программы «Свои на Риге» в студии FitxBody действует скидка 10% при покупке абонементов.

Секреты популярности EMS-тренинга



«Кудрявые рецепты» на «Зелёной Кухне»: пробуем здоровье на вкус

Екатерина Харитонова

фотографировала Евгения Ермакова



Первые ароматные цветы подняли головы к солнцу, зелень дышит нежностью, леса развернули мягкие ковры из сныти и крапивы. Но знаешь ли ты, дорогой читатель, что всей этой красотой можно не только любоваться, но и превосходно питаться! За природной мудростью «Кудрявые рецепты» отправляются в кафе правильного питания «Green.me — Зелёная Кухня», что находится на втором этаже торгового центра «Покровский»: г. о. Истра, д. Покровское, ул. Центральная, 27.

Для зелёного коктейля

капуста кейл	30 rp.
салат романо	30 rp.
микрозелень (любая)	10 rp.
мангольд	20 rp.
лимон без кожицы	$25\text{-}30\mathrm{rp}$.
вода	100мл

Тост на беззлаковой булочке из миндальной муки с хумусом из зелёного горошка и «икрой» из чиа

беззлаковая булочка из миндальной муки	1 шт.
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1
бланшированный зелёный горошек	$200\mathrm{rp.}$
мята	$15^{\mathrm{rp.}}$
кокосовые сливки	70мл
мятное масло	2-3 капли
чиа	7 гр.
сухие водоросли вакаме	$10\mathrm{rp.}$
вода	60 мл
оливковое масло без вкуса	2 мл
Для трюфелей из чёрной фасол	и нужно

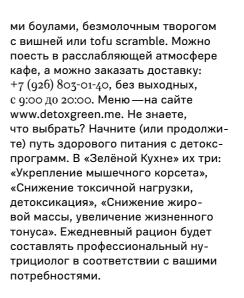
варёная фасоль	300 rp.
какао	150 гр.
соль гималайская	2 гр.
кокосовое масло	150 rp.
тростниковый сахар	$100\mathrm{rp}$.
вода	100 мл

Уютное местечко встречает нас удобной лаконичной мебелью и целой оранжереей, даже на стенах - тропический принт! Улыбчивая хозяйка Татьяна Скирда с удовольствием вводит в курс зелёных дел. По образованию и призванию жительница Новой Риги — нутрициолог с канадским дипломом, чьё экспертное мнение можно услышать на федеральных телеканалах. Но советовать для Татьяны мало — нужно действовать, так и появилась в наших краях неповторимая «Зелёная Кухня», за полтора года превратившаяся из заведения с необычным меню в уютное сообщество людей, которые осознанно относятся к своему питанию. Для них Татьяна привозит здоровые продукты и суперфуды со всего света и каждый день закупает свежую зелень.

За высокой барной стойкой, уставленной цветами, на открытой кухне орудует шеф-повар: он не только полезно и красиво приготовит, но и объяснит, с чем это едят. Чтобы вы понимали: здоровая еда -- это не смузи и пресловутая брокколи, а интересные, сбалансированные блюда. Хотя смузи в меню «Зелёной Кухни», конечно, тоже есть: хлорофиллосодержащие detox smoothie делаются из разной зелени (салаты, ботва, кейл, петрушка и т.д.). Полезность такого изумрудного коктейля зашкаливает: витамины, клетчатка, микроэлементы, Есть варианты послаще — шесть видов sweet&fruit smoothies из ягод, фруктов и кокосового молока — без сахара, разумеется! Горячих напитков в меню — 12 позиций: от голубого маття до капучино на ореховом молоке (с кофеином или без). Хотите что-то посерьёзней? Пожалуйста! Сытные супы — четыре вида: от слабоострого тыквенного крем-супа с бататом и индийской чечевицей до гаспачо из сезонных томатов с манго и авокадо. А ещё четыре салата, две пасты (Арабьята и Профунги), лапша ВОК из бобов маша, maki, роллы, всевозможные закуски—в общем, совсем не скучно!

Но самый будоражащий раздел меню «Зелёной Кухни» — лесертный... Полезные сладости — оксюморон какой-то, скажете вы. А вот Татьяна Скирда эту тайну мироздания раскрыла и щедро делится с остальными: матча чиа-пудинг на ореховом молоке с шоколадным суфле с пряным парфе из черники с муссом из шоколадной кураги, гречишно-тыквенные маффины, кокосовый йогурт с домашним шоколадом, мороженое и даже конфеты (к ним мы ещё вернемся)! Жаль, что Нобелевскую по десертам на дают...

В кафе правильного питания «Green. me — Зелёная Кухня» приходят также на завтраки: за тостом с авокадо, гранолой (по предварительному заказу), кашей мультизлаковой, всевозможны-



А у нас потребности традиционные - интересные рецепты для дорогих читателей. Поэтому вместе с хозяйкой «Зелёной Кухни» готовим полезный перекус из зелёного кок-

тейля, тоста на беззлаковой булочке из миндальной муки с хумусом из зелёного горошка и «икрой» из чиа, трюфеля из чёрной фасоли, заодно внимательно слушая полезные советы



В чашу блендера кладём все ингредиенты и взбиваем от 2 до 4 минут. Добавляем воды, чтобы довести напиток до нужной консистенции, и перемешиваем ещё раз в течение 5 секунд.





Готово! Коктейль готовится не дольше 7 минут, а о его пользе можно прочитать лекцию: оказывает антиоксидантный эффект, обеспечивает железом, повышает уровень гемоглобина, очищает организм, дарит заряд бодрости... К чему слова? Надо пробовать!



Наше основное блюдо сегодня—тост на беззлаковой булочке из миндальной муки с хумусом из зелёного горошка и «икрой» из чиа.

Срезаем верхушку булочки и смазываем оливковым маслом, отправляем в духовку на 4 минуты при 120°C, чтобы булочка аппетитно подпеклась. Кладём в блендер горошек, мяту, кокосовые сливки, мятное масло и взбиваем до однородной консистенции хумуса.



Готовим «икру»: заливаем чиа кипятком (60 мл), вакаме растираем в порошок — всё смешиваем, заправляем оливковым маслом. По виду и запаху нашу «икру» от настоящей чёрной не отличишь!



Собираем обеденный тост: на хрустящую булочку кладём нежное облако хумуса, сверху—«икру». Украшаем микрозеленью. Идеально!





А теперь шокирующий номер нашей «кудрявой» программы—конфеты, съев которые, не придётся корить себя за слабоволие.



В термомиксе (можно использовать мощный блендер — 0T 3000 оборотов) до однородной массы взбиваем фасоль, какао, гималайскую соль. Чтобы снизить гликемический индекс сахара, смешиваем его с водой и варим в сотейнике в течение 40 минут при температуре $100-120^{\circ}$ C.

Выливаем сахарный сироп к остальным ингредиентам в термомикс, добавляем туда же кокосовое масло (раньше этого делать нельзя, так как оно застынет) и всё перемешиваем до гомогенной консистенции. Из получившейся массы формируем шарики—по 35-36 грамм.

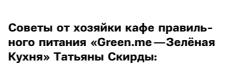




1

Затем обваливаем их в какао. Всё, заваривайте чай и наслаждайтесь восхитительно шоколадным вкусом трюфелей без последствий!

Как встретишь лето, так его и проведёшь, поэтому мы советуем встречать вместе с полезными вкусностями кафе правильного питания «Green.me—Зелёная Кухня». Пусть в мыслях твоих, читатель, за эти три благословенных месяца солнца не появится ничего тяжелее ветра, на тарелке—одна радостная зелень, и в душе—только счастье. «Кудрявые рецепты» ждут вас во второй половине лета—отдохнувшими, загоревшими и голодными!



1

Огурцы с помидорами не сочетаются, поэтому есть их надо раздельно: салат из помидоров и салат из огурцов (можно добавить яйцо или зелень).

2

При ОРВИ полезен кардамон: он имеет выраженное противовирусное дейст-

3

Свежие помидоры блокируют переваривание мяса, поэтому их лучше спервазапечь.

4

Фруктовые супы с рисом — отличный источник клетчатки, в том числе пектина.

5

Рис — прекрасный источник белка, особенно для вегетарианцев: он хорошо сочетается с овощами и грибами. При готовке рис нужно обязательно промывать. Картошку, кстати, тоже.

)

Используйте специи: кроме ароматов, в них много разных витаминов. Очень полезна куркума.

REEN HOUSE

1

Фрукты следует есть за час до еды или через час после.

8

Супы лучше есть в конце приёма пищи. Крем-супы, кстати, можно приготовить из чего угодно: перемешайте овощи и зелень в блендере, для питательности добавьте бобовые.

)

Углеводные завтраки посыпайте двудомной крапивой (сушёной, из аптеки)—это снизит гликемический индекс блюда.

10

Молоко не рекомендуется добавлять в каши или картофельное пюре: его нужно пить отдельно. А каши полезно варить на капустном отваре.

9

Мама всегда права Лето! Каникули если тебе немн

Лето! Каникулы! Свобода! И даже если тебе немножечко (совсем чуть-чуть, ага) за тридцать, всё

помнится как вчера: футбол, шалаши, кислющие ранетки до боли в животе, печённая на углях картошка с солью и непременная взбучка от мамы! Мол, поздно вернулся, опять не обедал, полез в холодную речку—а ведь кто утонет, тот купаться больше не будет! Порой мама, конечно, преувеличивала: таким ловким тарзанам вроде тебя лазить по деревьям совсем не опасно, да и прыжки с гаражей вот-вот запишут в олимпийский вид спорта — семья так обрадуется золотой медали! Но иногда (ладно, часто) мама была права. Кто ж знал, что велосипеду непременно нужны тормоза — это, как и многое другое, казалась такой суетливой глупостью. Зато теперь суровые уроки жизни навеки запечатлены шрамами на наших коленках: мама, спасибо, что тогда не злорадствовала, смазала зелёнкой и подула. В честь наступающего лета, в честь Дня защиты детей (а для наших беспокойных родителей мы навсегда дети) спрашиваем: в чём мама всё-таки была права?

знакомилась Екатерина Харитонова



pa.pф №18



Татьяна Скирда, хозяйка кафе правильного питания «Green.me—Зелёная Кухна»

Это был первый раз в жизни, когда я поняла, что такая хорошая черта, как настойчивость, легко трансформируется

в не очень хорошую — упрямство. Мне было 8 лет — второй класс, сентябрь. Накануне мама купила самые красивые на свете гольфы. Ночью мне снилось, как я захожу в них в школу — и буквально все смотрят на меня. А утром выпал снег, и температура опустилась до нуля. Я своего всегда добиваюсь, и плачущая мама повела меня в школу по сугробам в гольфах и сандалиях. Выйдя из подъезда, я сразу поняла, что, пожалуй, была не права, но озвучить это не позволяло чувство собственного достоинства. На нас смотрели все, я этого и хотела — но, наверное, в другом контексте. Мне было жалко и себя, и маму, которую прохожие осуждали за бесчеловечное отношение к ребёнку.



Алексей Зуев, актёр и режиссёр театра

Мою маму звали Надеждой Фёдоровной, и она была права, причём парадоксально! Мы с ней всегда спорили о любви к себе и любви к людям. Я говорил,

что людей надо любить, а она отвечала: конечно, но не больше, чем самого себя Однако по Евангелию, настоящая любовь — это любовь, отвергающая себя. отдающая последнюю рубаху, это любовь, которая «за други своя» погибает. Вот такое понимание любви, или меры любви, всегда у нас с мамой вызывало спор. И. с одной стороны, она была права: действительно, людей, наверное, нужно любить не больше, чем самого себя, а хотя бы так же — «возлюби ближнего твоего, как самого себя». С другой стороны, моя мама парадоксально любила людей сильнее, чем саму себя, и делала для других гораздо больше, чем для себя. Помощь ближнему была для мамы самым мощным мотиватором. Наверное, я у неё этому учусь, хотя её уже нет несколько лет.



Мила Ротынских, директор по маркетингу

Мама говорила, что женщина должна выйти замуж—так жить легче и приятнее. Я же всегда над этим посмеивалась. Вышла в прошлом году замуж, аж в 38 лет, и поняла, как же хорошо быть замужней женщиной!



Сергей Попокин, директор ООО «Вода в удовольствие»

Мама говорила: учись, сынок, хорошо — или будешь дворником. А я не слушался и бездельничал! Теперь понимаю, что она была права. Нужно

учиться, заниматься саморазвитием, чтобы в жизни всё уметь—например, поддержать беседу на любую тему. А ещё, конечно, важно изучение иностранных языков... Слушайте родителей, прислушивайтесь к себе: занимайтесь тем, что увлекает, учитесь, учитесь и ещё раз учитесь!



Яна Скалкина, переводчица, преподавательница болгарского языка

Моя мама всегда говорила, что зимняя куртка должна прикрывать попу. В принципе, я с ней согласна, но опытным путём этот совет модернизиро-

вала: зимняя куртка должна прикрывать не только попу, но и желательно укутывать целиком. В последнее время очень радуюсь моде на пуховики-одеяла, жду, когда появятся палатки-пуховики...
Тогда заживём!



Сергей Путилин, член Общественной палаты г. о. Истра

Когда я учился в школе, родители говорили мне больше уделять внимание языкам, русскому и английскому, а я отмахивался: мол, когда надо будет,

выучу. И вот теперь, когда я стал взрослым, очень часто чувствую неловкость из-за безграмотности в русском языке, ещё и английский язык учу на платных курсах!



<u>Павел Лабазов</u>, режиссёр

Говорила мне мама: будь человеком, Лабазкин! Не водись с плохими — они хорошему не научат. Учи математику, остальное само приложится, а поступать иди в МГУ. А ещё,

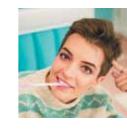
конечно же, она говорила, что я самый любимый, и все сопутствующие эпитеты. Вот такая она — любимая мама: всегда права.



<u>Ирина Рудницкая,</u> хореограф

В детстве я часто действовала наперекор, обожала нарушать запреты. Старалась делать это тайно, чтобы никто не узнал, но часто скрыть свои шалости не получалось.

Например, один раз в гостях у бабушки мне показали перец чили, который выращивали на подоконнике, со словами, что он острый, как огонь, и его ни в коем случае нельзя пробовать. Мой мозг всегда воспринимал подобные предупреждения наоборот: после того, как все заснут, обязательно пожуй кончик! Взрослые же могут — значит, и я осилю. Так и сделала... До сих пор вспоминаю ощущения пылающего рта и визг, который я пыталась спрятать в подушку, чтобы никто не услышал.



Мария Русскова, ресторанный критик

Мама была права в том, что лизать железо на морозе не стоит. В детстве я почему-то не проверяла это, а вот в 11 классе довелось: намертво прилипла к январской

карусели в собственном дворе. Спасибо гаджетам за то, что дали возможность написать спасительное сообщение лучшей подруге, живущей в моём подъезде. Прибежала и буквально отодрала меня от дворовой постройки. Мама была права —это неприятно!

Дорогим мамам шлём через года запоздалые благодарности за мудрость и терпение, а нас, неслухов, бьём по рукам за упрямство. Но, может, невыученные уроки, порванные брюки и плохая компания - это эволюционная необходимость: ведь без пресловутой сепарации от родителей настоящим взрослым, увы, не стать... Одно знаю совершенно точно: что круговорот наставлений, непослушания и раскаяния будет повторяться из поколения в поколение. Мамы настоящего и будущего с доброй укоризной качают головами по всей Земле, глядишь, одна не выдержит и скажет: я же говорила. Рефреном этот упрёк раздастся в нас, а потом в наших детях и в детях наших детей. В миг кончины мира, после того как погаснет последняя звезда, где-то во тьме прозвучит ласковое и чуть-чуть сердитое: я же тебе говорила... Что ж, мама, кажется, ты была права. ●

МВК «Новый Иерусалим». Афиша на май—июль



26 мая (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час 20 минут,
с антрактом

«СКАЗКА О КАПРИЗНОЙ ПРИНЦЕССЕ И КОРОЛЕ ЛЯГУШЕК»

Кукольный спектакль

На сцене музейно-выставочного комплекса «Новый Иерусалим» Московский областной государственный театр кукол представит зрителям интересную сказку, премьера которой состоялась в марте прошлого года.

Весьма поучительная история о капризной Принцессе! Звучит назидательно-скучно? Нет! Ведь Принцесса повстречает однажды того, кто живёт в Королевском пруду, Повелителя Всех Лягушек, и получит от него очень необычный подарок... И ещё там будет Принц, который любит сказки, и Фрейлины, которые любят колотить друг дружку... А разыграют историю три уличных артиста. А что могут уличные артисты? О, не волнуйтесь! Они точно вас удивят, ведь от этого зависит их заработок. Они играют сами, с куклами, на музыкальных инструментах, поют, ходят вниз головой, рассказывая историю не только поучительную, но ещё забавную и удивительную. Стоимость билета —600-800 руб.



8 июня
в 14.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

«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 поучаствовать в действии наравне с актёрами, а родители, бабушки и дедушки при желании тоже смогут принять участие. В роли Красной Шапочки — популярная телевизионная актриса, звезда сериала «Папины дочки» Мирослава Карпович. Стоимость билета — 900-1500 руб.



22 июня
в 12.00
продолжительность
спектакля—1 час,
без антракта

«ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА» Кукольный спектакль

Много испытаний выпало на долю Ивана. Сначала он вынужден был жениться на зелёной болотной лягушке на смех всей родне, а потом отправиться в сложный и опасный путь, чтобы найти и спасти свою возлюбленную жену Василису Прекрасную. Смелость, доброта и смекалка помогают Ивануцаревичу преодолеть все препятствия и победить бессмертного Кащея. Зрители приглашаются в забавное музыкальное приключение по волшебной сказке. Их ждут неожиданные превращения, встречи с царской семьёй и чудесными обитателями загадочного леса. В этой постановке юные зрители смогут прикоснуться к удивительному, красочному и лирическому русскому народному творчеству, услышать хоровые песни в сопровождении подлинных народных инструментов, полюбоваться резными узорами на деревянных декорациях. Спектакль-превращение по пьесе Нины Гернет. Стоимость билета — 600-800 руб.



30 июня в 19.00

Музыкальный фестиваль. День 1

30 июня для зрителей прозвучат Пятая симфония Г. Малера и Рапсодия на тему Паганини для фортепиано с оркестром С.В. Рахманинова. Солист—пианист с мировым именем, лауреат І премии Международного конкурса пианистов имени Артура Рубинштейна, премий «Молодой артист» и Gilmore Artist Award, профессор Штутгартской высшей школы музыки и театра Кирилл Герштейн.

Гости фестиваля смогут насладиться шедеврами классической музыки на открытом воздухе в живописном историческом пространстве Русской Палестины рядом с жемчужиной Подмосковья—Ново-Иерусалимским монастырём, а также посетить экспозициями музея «Новый Иерусалим».

В программе:

- Рапсодия на тему Паганини для фортепиано с оркестром С.В. Рахманинова
- Пятая симфония Г. Малера

Исполняет: Государственный академический симфонический оркестр России имени Е.Ф. Светланова. Дирижёр: Василий Петренко, главный приглашённый дирижёр Государственного академического симфонического оркестра России имени Е.Ф. Светланова, главный дирижёр Филармонического оркестра Осло и Ливерпульского королевского филармонического оркестра.

Солист: Кирилл Герштейн, лауреат I премии Международного конкурса пианистов имени Артура Рубинштейна, премий «Молодой артист» и Gilmore Artist Award, профессор Штутгартской высшей школы музыки и театра.

Стоимость билета — 300-3000 руб.



<u>6 июля</u> в 19.00

) «ЛЕТО. МУЗЫКА. МУЗЕЙ»

Музыкальный фестиваль. День 2

Во второй вечер фестиваля 6 июля за дирижёрский пульт Госоркестра встанет художественный руководитель коллектива Владимир Юровский, главный дирижёр Лондонского филармонического оркестра и один из постоянных дирижёров Оркестра эпохи Просвещения, художественный руководитель Международного фестиваля имени Дж. Энеску в Бухаресте, главный дирижёр и художественный руководитель Симфонического оркестра Берлинского радио.

В программе — Пятая симфония П.И. Чайковского и Концерт № 1 для скрипки с оркестром Д.Д. Шостаковича.

Солистка — Алина Ибрагимова, лауреат музыкальной премии Classical BRIT Awards в номинации «Лучший молодой исполнитель» (Великобритания), премии для молодых артистов от лондонского Королевского филармонического общества, кавалер Ордена Британской империи за заслуги перед музыкой. Алина Ибрагимова играет на скрипке Ансельмо Беллозио 1775 года, предоставленной Георгом фон Опелем.

Исполняет: Государственный академический симфонический оркестр России имени Е.Ф. Светланова. Стоимость билета—300-3000 руб.

, in the same of t



13 июля в 15.00

>) «БАЛЛАДА О МАЛЕНЬКОМ БУКСИРЕ»

Музыкальный спектакль в рамках летнего фестиваля «Лето. Музыка. Музей»

Продолжая традицию спектаклей для всей семьи, Московская областная филармония обратилась к поэзии Иосифа Бродского. Основой для сценического действия стало первое стихотворение этого автора, опубликованное в России и адресованное детям, -«Баллада о маленьком буксире». Рассказ о жизни маленького буксира, живущего в порту Петербурга, раскрывает историю уникального города и всей нашей страны с начала XX века до наших дней. В течение спектакля герой проживает всю жизнь от «рождения» (спуска на воду) до «старости». Жизнь, полную впечатлений, мечтаний, ежедневного труда. Познавая мир, герой сталкивается с первыми разочарованиями и радостями, ишет смысл собственного существования. Спектакль Московской областной филармонии — яркое, увлекательное действо, интересное и детям, и их родителям. Зрители познакомятся с историей культуры XX века, увидят смену модных танцевальных стилей, услышат главные популярные песни и мелодии эпохи в исполнении Государственного ансамбля русской музыки и танца «Садко» (художественный руководитель — Дарья Волынская, балетмейстер-постановщик — Людмила Алянчикова, дирижёр — Денис Забавский), солисты — Вера Каяцкая, Юлия Журавлёва, Сергей Петрищев. Главные роли в спектакле исполнят артисты театра и кино Матвей Матвеев (Буксир) и Кристина Трофимович

Стоимость билета — 400-900 руб.



13 июля в 19.00

> ⁶⁺⁾ «ЛЕТО. МУЗЫКА. МУЗЕЙ»

> > Музыкальный фестиваль. День з

За дирижёрским пультом в этот день будет Андрей Борейко, сотрудничающий с ведущими оркестрами мира. Его ангажементы в этом сезоне включают выступления с Пражским симфоническим оркестром, Симфоническим оркестром Венского радио, Sinfonica Nazionale RAI, Sinfonia Varsovia и другими оркестрами. В настоящее время является музыкальным директором филармонического оркестра в Нейплсе (штат Флорида, США).

В программе — Пятая симфония С.С. Прокофьева, Концерт для скрипки с оркестром Ф. Мендельсона-Бартольди и увертюра «Светлый праздник» Н.А. Римского-Корсакова.

С оркестром выступит Илья Грингольц — победитель Международного конкурса скрипачей имени Н. Паганини, профессор Цюрихской высшей школы искусств и приглашённый профессор Королевской шотландской консерватории (Глазго). Играет на скрипке Джузеппе Гварнери (1742–1743), предоставленной из частной коллекции.

- В программе:
- увертюра «Светлый праздник» Н.А. Римского-Корсакова
- Концерт для скрипки с оркестром Ф. Мендельсона-Бартольди
- Пятая симфония С.С. Прокофьева

Исполняет Государственный академический симфонический оркестр России имени Е.Ф. Светланова Стоимость билета—300-3000 руб.

адрес:

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

телефоны:

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

www.njerusalem.ru



В программе фестиваля:

Чайковский, Римский-Корсаков, Малер, Прокофьев, Мендельсон-Бартольди, Рахманинов, Шостакович

Дирижеры:

Василий ПЕТРЕНКО, Владимир ЮРОВСКИЙ, Андрей БОРЕЙКО и Государственный академический симфонический оркестр России имени Е.Ф. Светланова

Музейно-выставочный комплекс Московской области «Новый Иерусалим»

Истра, Ново-Иерусалимская набережная, 1; открытая площадка перед главным входом в музей

NJERUSALEM.RU | +7 498 314 02 36

объявления

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

ХИМЧИСТКА



Наша химчистка является одним из лучших предприятий города. В своей работе мы сочетаем накопленный опыт и новые технологии, что гарантирует нашим клиентам превосходный результат.

- чистка повседневной одежды
- специализированная чистка кожи и замши
- чистка меховых изделий
- стирка сорочек
- ручная чистка обуви, сумок и аксессуаров
- чистка бальных, вечерних и свадебных платьев
- чистка одежды с отделкой любой сложности
- чистка бытового текстиля
- индивидуальная стирка постельного белья

адрес: г. Истра, д. Вельяминово, д. 48 **телефон:** +7 (926) 714-41-18

www.onlywhite.ru

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: BC-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

БУТИК AND'A



Хочется выглядеть модно и не тратить время на поездки в Москву? Тогда мультибрендовые бутики AND'A—то, что Вам нало!

Мы предлагаем интересный ассортимент одежды, от известных дизайнеров (Max Mara, Twin Set, Stefanel, Just for You, Viktoria Andreyanova, MV и др.) до очень демократичных марок.

Во всех бутиках действует гибкая система лояльности для постоянных

Ждём Вас!

Адреса бутиков AND'A: г. Истра, ул. Ленина, д. 27

г. Красногорск, ул. Ленина, 35А, ТЦ «Солнечный Рай», 2 этаж

д. Покровское, ул. Центральная, д. 27, ТЦ «Покровский», 2 этаж

телефоны: +7 (926) 273-10-06 +7 (926) 888-79-86

Instagram: @anda.multibrand

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР «POKROVSKY»

POHROVSHY

Дорогие читатели, по заведённой традиции сообщаем о новых событиях в нашем ТЦ.

Совсем скоро у нас откроется банный комплекс площадью более 1000 кв.м «Покровские Бани», все новости мы будем размещать на сайте торгового центра, будьте в курсе событий.

Ресторан Караоке-клуб «ПОКРОВСКИЙ» расширяет свои возможности — теперь он работает в режиме 24/7, а это значит, что вы можете приезжать к нам в любое удобное для Вас время — на завтрак, обед, ужин и даже в 6 утра. Телефон: +7 (925) 148-87-00

На втором этаже центра открылся детский магазин «Даффи», где представлена одежда европейских брендов для детей в возрасте от 6 лет, школьная одежда, подарки и школьные аксессуары.

Ателье и магазин-бутик тканей «Селфи Dress» расширили ассортимент, теперь Вы сможете выбрать для пошива абсолютно любую ткань.

А также у нас Вы найдёте всё самое необходимое:

- Фермерские продукты Супермаркет «МИРАТОРГ»
- Банковское обслуживание, банкоматы
- Аптеки и оптики
- Рестораны, кафе
- Салоны красоты и спортивные студии
- Медицинский центр и стоматологию
- Детские товары и учебные курсы
- Товары для отдыха, красоты и здоровья
- Услуги быта
- Цветы, предметы интерьера, товары для красивой организации праздника — и многое другое.

С нами удобно, мы рядом!

Наши двери открыты для партнёров—в скором времени ТЦ «POKROVSKY» планирует запуск ещё нескольких корпусов. Будем рады сотрудничеству!

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

ОБЪЕДИНЁННАЯ ГОРНАЯ КОМПАНИЯ



Плитка, брусчатка, бордюр, ступени и изделия из гранита изготовим по вашим чертежам на нашем производстве.

Месторождения: Купецкое, Другорецкое, Дымовское, Кашина Гора, Мансуровское, Возрождение.

Фактура: полированная или термообработанная.

телефон: +7 (495) 762-40-20

www.kareldiabaz.ru

ШКОЛА СЦЕНИЧЕСКИХ ИСКУССТВ ЛЮДМИЛЫ ГОЛУБЕВОЙ



Новое направление танца. Акробатический рок-н-ролл—танец для всех!

Трудно совместить акробатические элементы и танец —но этому направлению удалось почти невозможное. Музыка с чётким ритмом, отточенные движения —это и есть акробатический рок-н-ролл! Ведётся набор в группу.

Вы приобретаете:

- формирование осанки и повышение мышечного тонуса
- чувство чёткого ритма
- совершенно новое представление о танце
- новых друзей и единомышленников

Ждём всех желающих от 5 до 50 лет: вторник, среда, суббота в 17:00.

Стоимость обучения — 2 500 руб./мес.

адрес: г. Истра, ул. Рябкина, д. 1 **телефон:** +7 (985) 222-42-40

0

6

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!

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

ВОПРОСЫ К ВИКТОРИНЕ:

1

Давным-давно Новая Гвинея была частью Австралии. Какое из явлений доказывает этот факт?

- а) Местные жители не боятся пауков 6) На острове живут австралийские сумчатые
- в) Новую Гвинею и Австралию объединяет любовь к опере

2

Сколько времени Миклухо-Маклай пробыл в Новой Гвинее за все свои экспедиции?

- а) 1,5 года б) Он провёл там почти всю свою жизнь
- в) 4 года

3

Какой из перечисленных видов является эндемиком Новой Гвинеи? а) Венценосный голубь

- б) Злая щитоспинка
- в) Усатая малакоптила



*Новая Гвинея

Мы тут писали про экспедицию в Папуа — Новую Гвинею. Любознательный читатель почешет в затылке и спросит: дескать, а Старая Гвинея существует? Сейчас расскажем.

Для прогульщиков уроков географии уточним: Новая Гвинея — второй по величине остров Земли, расположенный неподалеку от Австралии. Папуа — Новая Гвинея — государство, чьё название пишется именно через тире. Когда-то Новая Гвинея и Австралия были цельным куском суши, однако повышение уровня моря разделило его. Согласно стереотипам, в которые мы настоятельно не рекомендуем верить, на одной теперь обитают сёрфингисты, на другой — каннибалы...

Европейцы добрались до Новой Гвинеи только в XVI веке, но не думайте, что до тех пор аборигены прозябали в своём затянувшемся каменном веке в блаженном одиночестве. Известно, что уже в 8 столетии на остров приезжали более цивилизованные соседи, которые ловили островитян и продавали на невольничьих рынках. По-малайски потенциальных рабов называли «оранг папуа» — «человек курчавый». В 1545 году испанец Иньиго Ортис де Ретес по пути в Мексику наткнулся на этот остров и придумал для него название «Новая Гвинея»: здешние жители и рельефы напомнили ему берега гвинейского побережья в Африке. Само африканское словечко «гвинея» обозначает то ли местных женщин, то ли саму местность, теперь уже и не разберёшь. Новая Гвинея была отмечена на карте фламандским картографом Герардом Меркатором в 1595 году, и с тех пор Гвинеи две: африканская и тихоокеанская.

Сейчас на острове располагаются два государства: кусочек Индонезии и Папуа—Новая Гвинея, где до сих пор правительницей считается королева Великобритании. На территории живёт почти тысяча различных народов: чимбу, умбу-унгу, маринд-аним, бенабена... Вся эта пёстрая толпа использует более 800 языков! Остров славится своей флорой, фауной, полезными ископаемыми и вулканами—их тут несколько десятков, 40 из которых—действующие.

На территории Папуа—Новой Гвинеи есть свой «Райский сад»: так прозвали местечко площадью зоо тысяч гектаров на склонах гор Фоджа, куда не ступала нога человека вплоть до 2006 года. Поэтому там немало эндемиков—уникальных растений и животных. Последние даже позволяют брать себя на ручки: вот такой край непуганых длинношерстных ехидн, полуторакилограммовых крыс и прочих карликовых опоссумов... •





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





Сети аптек Истринского РАЙПО требуется:

ФАРМАЦЕВТ-

опыт работы обязателен

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК 8 (49831) 4-67-06

RAYPO_ISTRA@MAIL.RU

Приглашаем на работу сотрудников:

МЕНЕДЖЕР ПО ТОРГОВЛЕ ПРОДАВЕЦ ГРУЗЧИК ЭЛЕКТРИК УБОРЩИЦА ТЕХНОЛОГ

хлебобулочное и кондитерское производство

ГАСТРОМАРКЕТ БЕССАРАБКА— ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ПОКУПОК!



ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ НА НОВОЙ РИГЕ!

Исключительно свежие, натуральные и экологически чистые. Богатый ассортимент, превосходное качество и замечательный вкус!

Отборное мясо, рыбные деликатесы, фермерская молочная продукция, великолепное изобилие сыров, изысканная кулинария.

Потрясающий выбор европейских товаров, невероятно вкусная выпечка, великое множество разносолов и сухофруктов, а также бесконечные фруктовые и овощные ряды ждут Вас!