







- Россия
- Мальдивы
- Мексика
- OA3
- Турция
- Танзания

• Куба

Сербия

• Египет

• Марокко

• и другие

Клуб путешествий на Новой

LetoClub45

Новорижское ш., 23-й км, ТЦ «Покровский»

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

www.letoclub45.ru

6 Воскресенск и окрестности в письмах Чехова

14 бизнесмен Дмитрий Першеев

20 гендиректор Sherpa S Pro Евгения Шамис

26

архитектор Михаил Лабазов-мл. 30

Возьми меня с собой!

48

директор по продажам Наталья Эннс

52

Ирина Порховник, Check-up тренер FITNESS ONE Истра Центр: «Йога для всех!»

53

программы: что это такое и зачем они нам нужны?

54

услуги Бизнес в кризис: новые проекты на Новой Риге

55

В «Яблочко»!

56

58

Новый год: пора Новый год: разобраться а что на десерт?

62

2020 в десяти

словах

Истринский драматический на декабрь —

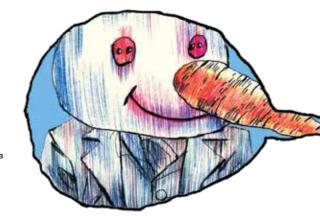
64

театр, репертуар январь



Елизавета Макеева Екатерина Харитонова Константин Чернопл Анастасия Яценко

> Фотографы Владимир Мышкин Иван Ерофеев Даня Примак



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

Свидетельство о регистрации ПИ No ТУ 50-01967 СМИ ИСТРА. РФ от 31 марта 2014 г. Выдано: Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному

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

Отпечатано: ООО «Печатный дом Ильиных»

округу.

143581, МО, г. о. Истра, д. Леш-ково, д. 242 телефон: +7 (903) 743-46-95

Тираж 3500 Выход в свет о5.12.2020 Распространяется бесплатно

Главный редактор Алла Анатольевна Яценк

**Дизайн-макет** Дарья Браженко Екатерина Даугель-Дауге

Вёрстка и дизайн Валентина Дерюгина Дарья Браженко Екатерина Даугель-Дауге

Обложка Камилла Мамедова

**Выпускающий редактор** Оксана Чибисова

Обозреватели Сергей Мамаев

# Воскресенск и окрестности в письмах Чехова

Близится новый год. Самое время отвлечься от возрастающей суеты, взять с полки любимую книгу и почитать у огня. Недавно на день рождения мне подарили двенадцать томов писем Антона Павловича Чехова, изданных в Москве с 1974 по 1983 год. Листая пожелтевшие страницы этих книг, я подумал, что крупицы реалий прошлого Истринского края, отражённые в чеховских произведениях эпистолярного жанра (иначе не назвать), представляют огромный интерес не только для краеведов.

Сергея Мамаева



Так уж было угодно распорядиться судьбе, что имя Антона Павловича Чехова навсегда связано с Истринским краем. Исследователи творчества писателя с большой точностью определили географию чеховских произвелений. часть которых была написана именно в окрестностях Воскресенска.

Меня очень заинтересовало так называемое «второе собрание сочинений» Чехова — около четырёх с половиной тысяч его писем, собранных в двенадцать томов. К письмам писатель относился трепетно, считая, что «не ответить на письмо —всё равно что не пожать протянутую руку». Письма своих 1658 корреспондентов (цифра эта поражает) Чехов сохранил почти полностью, к тому же в образцовом порядке. С юных лет наиболее интересные из писем он подшивал в папки. Позднее хранил, как правило, уже все письма, в конце каждого года систематизируя их по алфавиту фамилий и хронологии.

В архиве Чехова находилось около десяти тысяч адресованных ему посланий. Далеко не все адресаты относились столь же ответственно к чеховским посланиям, поэтому многие из них уте-



ряны. Но даже та малая часть, что сохранилась, являет читателю изумительную натуру автора во всей её полноте, во всех красках и полутонах. Чеховские письма, несомненно, не уступают по совершенству языка его художественным произведениям.

Антон Павлович писал письма лаже в новогоднюю ночь! Одно из самых

ранних сохранившихся писем датировано 1 января 1877 года с пометкой: «Ровно 12 часов, 1877 год. Ночь». В послании к брату Михаилу Чехов писал: «Поздравь, если веришь в Новый год и в его особенности. Как только пробило полночь, я ошибся, следовательно, целый год буду ошибаться, а именно, вместо 1877 года написал в этом письме 1876 год. <...> Письмом к Саше я окончил 1876 год, письмом к тебе начал 1877. Брависсимо, дело сделано...»

Годом позже датировано письмо Антона Павловича с поздравлением родного брата Ивана: «Дорогой брат Иван Павлович! Честь имею поздравить тебя с Новым годом и с новым счастьем и пожелать тебе всего лучшего. Дай бог тебе впоследствии быть счастливым, а главное — быть протоиереем. Ты извини меня, что я тебе так долго не писал; сам знаешь, времени не было: переулки солил да в целомудрие кремертартара молотком лампу

В то время, когда были написаны эти строки, Иван Павлович Чехов уже был утверждён на должность заведующего училищем в Воскресенске. В воспоми-

наниях другого брата писателя, Михаила Павловича, написано: «Мой средний брат, Иван Павлович, выдержал в декабре 1879 года экзамен на учителя и был назначен в заштатный городок Воскресенск. Воскресенск был тогда ещё очень маленьким городком, и в нём было всего только одно училище - приходское; им-то и заведовал мой брат. Попечитель этого училища — известный суконный фабрикант Цуриков -- не пожалел денег на его благоустройство. и у Ивана Павловича оказалась вдруг просторная, хорошо обставленная квартира, рассчитанная не на одного холостого учителя, а на целую семью».

Уточню, что в Воскресенске тогда уже было два училища, а квартиру Ивану Чехову предоставил не сам Цуриков (он умер в 1878 году), а супруга последнего Анна Сергеевна, которая стала попечительницей училища после мужа. В то время Чеховы жили в Москве, постоянно испытывая материальные трудности, так что квартира в Воскресенске стала отличным подспорьем всей семье в летние месяны.

Сам Антон Павлович в то время учился на медицинском факультете Москов-



ского университета, а помимо этого много печатался в газетах и журналах. «Я ужасно полюбил Москву, —писал Чехов в мае 1881 года. — Кто привыкнет к ней, тот не уедет из неё. Я навсегда москвич». Студент и начинающий



писатель Чехов сначала нечасто бывал в Воскресенске, так как «необходимость зарабатывать в московских журналах удерживала его на лето в Москве». Гонорары были грошовые, постоянная забота о родных вынуждала «пристраивать свою мелочёвку», как говорил писатель, по различным журналам



Дом Маевских в Воскресенске. Рисунок А. Чумакова. 1933 год

и газетам. Семья же часто гостила в Воскресенске у Ивана—в письме брату Александру от 8 ноября 1882 года Чехов вскользь упоминает, что «Николка в Воскресенске с Марьей».

Жизнь молодого Антона Чехова была напряжённой, предельно интенсивной. Работал он на износ, но никогда не впадал в пессимизм, и на проблемы чаще всего смотрел иронически, не погружался в них безоглядно. Вот что об одной из таких проблем писал он в письме от 13 мая 1883 года старшему брату Александру: «Еду на днях в Воскресенск... Не завидуй, братец, мне! Писанье, кроме дёрганья, ничего не даёт мне. Сто рублей, которые



Ново-Иерусалимский монастырь в Воскресенске. Начало XX века

я получаю в месяц, уходят в утробу, и нет сил переменить свой серенький, неприличный сюртук на что-либо менее ветхое. Плачу во все концы, и мне остаётся nihil [ничего]. В семью ухлопывается больше 50. Не с чем в Воскресенск ехать».

Не нового костюма ждал от судьбы молодой врач и автор «Смерти чиновника», «Толстого и тонкого», «Хамелеона» и ещё сотни рассказов, а всего лишь «чего-либо менее ветхого». Тем не менее Антон Павлович никогда не упускал шанса вставить в текст ироничную шутку: «Прежде всего, каюсь и извиняюсь: не писал долго по причинам, от редакции не зависящим. То некогда было, то лень...» Нет, только иронией, обращённой на свою персону, не выслужившую «приличного сюртука», только иронией и можно было защититься от давящих житейских нужд, неисчерпаемых в большом семействе.

Впервые в Воскресенск в гости к младшему брату Антон Павлович Чехов приехал в 1881 году. Тогда же он познакомился с полковником Болеславом Игнатьевичем Маевским — командиром 6-й батареи 3-й артиллерийской бригады, расквартированной в Воскресенске (остальные пять батарей и штаб-бригады располагались неподалёку, в Павловской Слободе). В Воскресенске же

тить, что Антон Павлович всегда легко находил контакт с детьми. Он любил детей, а дети любили его.

В 1880-х годах Антон Павлович много печатался в юмористическом еженедельном журнале «Осколки», который издавался с 1881 по 1916 год в Петербурге. В 1882-1887 годах в «Осколках» было опубликовано более 270 произведений Чехова, в том числе его первый сборник рассказов «Сказки Мельпомены» (1884). Руководил журналом в те годы популярный писатель Николай Александрович Лейкин, с которым Чехов вёл актив-



Болеслав Игнатьевич Маевский

произошла ещё одна судьбоносная для писателя встреча—с будущим руководителем своей врачебной практики, заведующим Воскресенской земской лечебницей Павлом Арсентьевичем Архангельского, известного уже тогда на весь уезд, знакомство с молодым человеком из Москвы сначала впечатления не произвело. Множество их приезжало тогда в этот небольшой заштатный город. Павел Арсентьевич позже писал: «Не помню, когда и как я познакомился с Антоном Павловичем; должно быть, это произошло в квартире его брата».

От самого первого сохранившегося письма Чехова из Воскресенска, написанного в мае 1883 года, до наших дней дошёл лишь фрагмент: «Да, молодец... Спасибо... За это я тебя с собой в Москву возьму... Там ты нужнее будешь... Согласен?..» Записка была адресована Ивану Бабакину — мальчишке из бедной семьи, с которым Чехов подружился в Воскресенске. Ваня Бабакин исполнял некоторые поручения писателя, связанные с журналистской работой, одно время он жил в Москве в семье Чеховых. Именно Чехов помог Ване с устройством служащим в контору журнала «Москва», а затем в амбар купца Гаврилова (у него же служил счетоводом Павел Егорович - отец Чехова). Стоит заменую деловую и дружескую переписку. В письме от 24 мая 1883 года Чехов просил Лейкина следующий гонорар прислать не в Москву, а в Воскресенск, уточняя, что «часто на письмах вместо Воскресенск пишут почему-то Возне-

сенск и пропускают "(Москов. губ.)»,

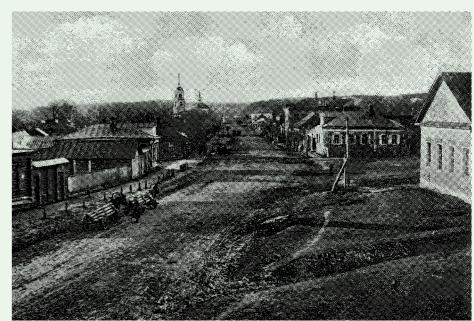
а Воскресенсков на Руси столько же,

сколько в святцах Иванов и среди попов Беневоленских. Письмо же, на котором забывают поставить букву «г» (город), рискует очутиться в селе Воскресенском».

В том же письме молодой писатель делился с коллегой впечатлениями от своего пребывания в заштатном городе: «Обитаю в Новом Иерусалиме, хожу в гости к монахам и не вижу "Осколков". Не видел последних трёх номеров и не знаю, сколько у вас статей моих ненапечатанных. Думаю, что хватит, а потому пока ничего не посылаю и почиваю на лаврах. <...> Хорошая вещь лоно природы, но банкротиста и чревата "упущениями по службе". Погода прелестная. Тянет из нутра наружу».

В июне того же года Чехов писал в одном из писем: «Я теперь в Воскресенске и в Москве, но чаще в первом. Я не хворал, но стих на меня такой нашёл: не делается, не пишется... Стих этот обыкновенно не долго длится. Ковыляю, ковыляю, да вдруг и сяду за дело...» А потом Антон Павлович садился: «Если мне присылать в "Осколки" всё то, что мне иногда приходится написать за один хороший зимний вечер, то моего материала хватит Вам на месяц. А я, случается, пишу не один вечер и написываю целую кучу. Куда же мне посылать всю эту кучу?»

Многие из окружения Чехова в Воскресенске стали прообразами героев его произведений тех лет. Например, в одном из персонажей пьесы «Три сестры» — батарейном командире, подполковнике Александре Игнатьевиче Вершинине — по мнению исследователей, прослеживаются некоторые черты личности того самого полковника Болеслава Игнатьевича Маевского. Человек он был достаточно хорошо образованный, открытый по натуре, общительный. Добрые приятельские отношения с семьёй Маевских Антон Павлович поддерживал долгие годы.



Уездный город Звенигород. Начало XX века

0

1883 года.



Дом Маевских в Воскресенске располагался на Заречном переулке, сейчас на его месте находится южный край многоэтажного дома (улица Советская, дом 13, корпус 1). Точно известно, что этот дом в те времена был центром культурной и «развлекательной» жизни Воскресенска. Он был открыт для учителей и земских врачей, приглашались барышни из дворянских семей, из мещанских сословий. Разумеется, всегда было много офицеров. А ещё в доме Маевских знакомились, влюблялись, заводили романы и... ставили любительские спектакли. Как много лиц и сюжетов для произведений начинающего писателя Чехова! «Как писателю Антону Чехову нужны были впечатления, и он стал их теперь черпать для своих сюжетов из той жизни, которая окружала его в Воскресенске: он вошёл в неё целиком». Это строки из воспоминаний Михаила Павловича Чехова о лете

В августе пришлось уехать в Москву, чтобы сдать перенесённые экзамены летней сессии в университете. Кстати, например, на пятёрку был сдан экзамен по хирургической клинике знаменитому профессору Николаю Васильевичу Склифосовскому. Для литературы время приходилось «уворовывать» по ночам. В московской квартире в весьма стеснённых условиях работать ему было почти невозможно, он мечтал уехать на дачу: «В сентябре удеру в Воскресенск, если погода не воспрепятствует». «Удрал» ли Чехов в желанный Воскресенск и благоприятствовала ли тому погода, неизвестно. Скорее всего, нет — благоустроенной квартиры у брата-учителя уже к тому времени не было.

С января 1884 года Иван Павлович стал работать в Москве в Мещанском училище Московского купеческого общества, но известно, что летом того же года Чеховы снова снимали дачу в Воскресенске, однако до сих пор не известно, у кого. В письме Лейкину от 17 июня Антон Павлович писал: «Еду завтра

на всё лето в Воскресенск, куда в случае надобности и прошу адресоваться».

Семья Чеховых за городом «жила на книжку», то есть приобретала продукты и другие необходимые товары в долг. В то время это была довольно распространённая форма торговли, так как многие покупатели были, мягко говоря, небогаты. «Ещё одна покорнейшая просьба, —писал Чехов Лейкину. —В Воскресенске семья живёт "на книжку", расплата же с лавочниками производится первого числа. Просрочка нежелательна обеими сторонами... Распорядитесь, голубчик, выслать мне гонорар по возможности раньше. Денежная почта приходит в Воскресенск только по понедельникам и пятницам». Вообще вопрос пересылки работ в редакцию и получения гонорара почтовым отправлением стоял очень остро.

В одном из июньских писем 1884 года Николаю Александровичу Лейкину Чехов писал о своём небольшом, только что написанном рассказе: «Первый дачный блин вышел, кажется, комом. Во-первых, рассказ плохо удался. "Экзамен на чин" милая тема, как тема бытовая и для меня знакомая, но исполнение требует не часовой работы и не 70-80 строк, а побольше... Я писал и то и дело херил, боясь пространства. Вычеркнул вопросы экзаменаторов-уездников и ответы почтового приёмшика — самую суть экзамена. Во-вторых, рассказу этому пришлось пройти все тартары, начиная с моего стола и кончая карманом богомолки. Дело в том, что, принеся свой рассказ в здешний почтамт, я был огорошен известием, что почта не идёт в воскресенье и что моё письмо может попасть в Питер только в среду. Это меня зарезало. Оставалось что-нибудь из двух: или почить на лаврах, или же мчаться на железнодорожную станцию (21 верста) к почтовому поезду. Я не сделал ни того, ни другого, а решил поручить мою корреспонденцию кому-нибудь идущему на станцию.



Николай Александрович Лейкин

Ямщиков я не нашёл. Пришлось поклониться толстой богомолке. Если богомолка поспеет на станцию к почтовому поезду и сумеет опустить письмо в надлежащее место, то я торжествую, если же бог не сподобит её послужить литературе, то рассказ получите Вы с этим письмом».

В июне 1884 года Антон Павлович получил удостоверение лекаря и уездного врача и появился в Воскресенской лечебнице уже не практикантом, а настоящим врачом, прошедшим курс наук в университете. Месяцем ранее, в мае, в одном из своих писем он писал: «Заказываю вывеску "Доктор" с указующим перстом, не столько для врачебной практики, сколько для устрашения дворников, почтальонов и портного. Меня. пишущего юмористическую дребедень, жильцы дома Елецкого величают доктором, и у меня от непривычки ухо режет, а родителям приятно». Сам писатель называл своё творчество «дребеденью», но ко времени окончания института было напечатано уже более двух сотен различных рассказов, очерков, репортажей и фельетонов Чехова, чем может похвастаться далеко не каждый профессиональный литератор, целиком отдающий себя творческой леятельности.

В письме от 25 июня лекарь и писатель в одном лице писал: «Живу теперь в Новом Иерусалиме... Живу с апломбом, так как ощущаю в своём кармане лекарский паспорт. Природа кругом великолепная. Простор и полное отсутствие дачников. Грибы, рыбная ловля и земская лечебница. Монастырь поэтичен. Стоя на всенощной в полумраке галерей и сводов, я придумываю темы для "звуков сладких". Тем много, но писать решительно не в состоянии... И к тому же лень... Простите, ради бога... Это письмо пишу я... лёжа... Каков? Примостил себе на живот книжищу и пишу. Сидеть же лень...

Каждое воскресенье в монастыре производится пасхальная служба со всеми её шиками... Лесков, вероятно, знает об этой особенности нашего монастыря. Каждый вечер гуляю по окрестностям в компании, пестреющей мужской, женской и детской modes et robes

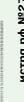
#### СВИДЪТЕЛЬСТВО.

Отъ Совъта ИМПЕРАТОРСКАГО Московскаго Университета Лъкарю Антону Чехову дано сіе свидътельство въ томъ, что онъ, по надлежащемъ испытаніи въ Медицинскомъ факультетъ, опредъленіемъ Университетскаго Совъта, 15 сентября сего года состоявшимся, утвержденъ въ званіи Упъдонаго Врача. Дано въ Москвъ. Ноября Ля дня 1884 года.

Ректорь Университета Ангия вы волива

Ackans Medicinera Oukysomena Hukola Chunfreakeran

Свидетельство на звание уездного врача, выданное Чехову





Воскресенская земская лечебница Начало XX века

[модной одеждой]. Вечером же хожу на почту к Андрею Егорычу получать газеты и письма, причём копаюсь в корреспонденции и читаю адресы с усердием любопытного бездельника. Андрей Егорыч дал мне тему для рассказа "Экзамен на чин". Утром заходит за мной местный старожил, дед Прокудин, отчаянный рыболов. Я налеваю большие сапоги и иду куда-нибудь в Раменское или Рубповское покущаться на жизнь окуней. голавлей и линей. Дед сидит по целым суткам, я же довольствуюсь 5-6 часами. Ем до отвала и умеренно пью листовку. Со мной семья, варящая, пекущая и жарящая на средства, даваемые мне рукописанием. Жить можно... Одно только скверно: ленив и зарабатываю мало. Если будете Вы в Москве, то почему бы Вам не завернуть в Новый Иерусалим? Это так близко... Со станции Крюково на двухрублёвом ямщике 21 верста— 2 часа езды».

Не забывал Антон Павлович и о своей медицинской деятельности. В письме от 27 июня 1884 года из Воскресенска Чехов рапортовал коллеге: «Через день хожу в земскую больницу, где принимаю больных. Надо бы каждый день ходить, да лень. С земским врачом мы давнишние приятели». Действительно, в этой лечебнице доктор Чехов познакомился с людьми, которые стали его добрыми друзьями на долгие годы. Среди них и заведующий Павел Арсеньевич Архангельский. В августе того же года Чехов радовался заработанному на новом поприще: «Не так давно лечил одной барышне зуб, не вылечил и получил 5 рублей; лечил монаха от дизентерии, вылечил и получил



Памятник Антону Павловичу Чехову в Истре. Середина 1950-х годов

1 рубль; лечил одну московскую актрисудачницу от катара желудка и получил з рубля. Таковой успех на новом моём поприще привёл меня в такой восторг, что все оные рубли я собрал воедино и отослал их в трактир Банникова. откуда получаю для своего стола водку, пиво и прочие медикаменты».

В июле того же года Чехов делился впечатлениями о своей работе в Звенигородской больнице: «В настоящее время я нахожусь в граде Звенигороде, где волею судеб исправляю должность земского врача, упросившего меня

в день), остальное же время отдыхаю или же страшно скучаю, сидя v окна и глядя на тёмное небо, льющее уже з-й день нехороший, безостановочный дождь... Перед моим окном гора с соснами, правее дом исправника, ещё правее паршивенький городишко, бывший когда-то стольным городом... Налево заброшенный крепостной вал, левее лесок, а из-за последнего выгля-«Саввой освящённым» Чехов с присущей ему лёгкостью слога здесь назвал Саввино-Сторожевский монастырь. купола которого виднелись из-за леса.)

заменить его на две недельки. Полдня занят приёмкой больных (30-40 человек дывает Савва освящённый». (Возможно,





Павел Арсеньевич Архангельский

Дачная жизнь Антона Павловича была разной: шумные вечера в доме Маевского чередовались с работой, писательством, а порой и просто скукой. В письме от 11 августа 1884 года он писал из Воскресенска: «Целый день льёт дождь. У меня благодаря скверной погоде ногу ломит. Скучно ужасно. Третьего дня ездил в Звенигород на именины, вчера ловил в пруде линей, а сегодня не знаю, куда деваться от скуки. Хочу сесть писать — к постели тянет, лягу —писать хочется... Так бы взял да и высек свою лень!» Ну и во многих письмах к Лейкину проскакивают фразы о нехватке средств: «За приглашение в Петербург спасибо.

Уехал бы к вам с наслаждением, но... в карманах кондукторские и полицейские свистки... Хоть шаром покати! Семья живёт на даче со мной на моём иждивении, а дачная жизнь... ву компрене [вы понимаете], кусается».

Похоже, что дача в Воскресенске была аренлована Чеховыми лишь до начала осени. Письмо к Лейкину от 23 августа гласит: «Собираюсь удрать к 1-му сентября из Воскресенска в Москву на зимнее житие. Первое число срок крайний. А посему, прошу усердно, сделайте распоряжение о высылке мне гонорара не позже 31-го августа — пятницы, когда в Воскресенск приходит денежная почта. Простите, ради аллаха, что на сей раз изменяю Вашим порядкам, но если бы Вы знали, какая противная погода на даче, сколько багажа и домочадцев придётся мне переправлять в Москву и как мне хочется засесть за свой московский письменный стол, то объяснили бы себе это моё нашествие на Вашу бухгалтерию».

Таким было последнее лето Чеховых в Воскресенске. Следующие три года Антон Павлович снимал дачу не в самом городе, а пяти верстах от него, в имении Бабкино. Место было выбрано не случайно. Из писем писателя стало известно, что он с братьями бывал там ещё летом 1883 года. С Алексеем Сергеевичем Киселёвым — тогдашним владельцем усадьбы — первым из Чеховых познакомился Иван Павлович. Произошло это после бала в Павлов-

ской Слободе... Но это, как говорится, уже совсем другая история. •

(Продолжение в следующем номере

# «Работа была бизнесмен Дмитрий Першеев: и остаётся моим главным увлечением»

Елизавета Макеева

Дмитрий Першеев — предприниматель, директор одной из крупнейших российских информационных компаний «Гарант», основатель известного музея Отечественной военной истории вблизи Истры, совладелец конноспортивного клуба «Дивный».

Дмитрий. Ваша компания занимается производством и поддержкой компьютерных правовых систем, информационно-правовым обслуживанием предприятий. Вы в этом бизнесе уже тридцать лет. А в детстве Вы могли представить что свяжете жизнь с математикой?

Думаю, шансов не стать математиком у меня не было. Я родился в обычной московской семье советской интеллигенции. Мама — инженер-строитель, проектировщик. Отец работал в Московском институте инженеров железнодорожного транспорта. Преподавал арифметические и логические основы цифровых автоматов, сейчас эту науку часто называют дискретной математикой, то есть это область современной математики, являющаяся основой функционирования всех без исключения вычислительных систем. Сильное влияние на меня оказали книги по математике — их у нас было очень много. Ещё с дошкольного возраста отец старался развивать интерес к науке, у нас были книги «Графы и дети», где графы — это не дворянское сословие, а математические категории. (Улыбается.) Отец любил занимательно рассказывать

про позиционные и непозиционные системы исчисления, про алгебру. Поэтому любовь к математике у меня с детства. Два последних класса я учился в школе с математическим уклоном, успешно участвовал в районных и городских олимпиадах. В 1982 году поступил в МГУ имени М.В. Ломоносова на факультет вычислительной математики и кибернетики. Интересно, что по университетским меркам это был новый молодой факультет, в котором работали молодые преподаватели, хотя, конечно, были и мэтры, академики, всемирно известные учёные. Я очень горд, что учился именно там.

> «Главное, чем мы занимались, — это разработка поисковой системы "Гарант"»



#### Как раз с МГУ тесным образом связана история компании «Гарант». Как всё начиналось?

Будучи студентами, мы каждое лето ездили в студенческие строительные отряды, что обернулось для нас неожиданной историей. В конце 1980-х годов появилась идея вместо топора и лопаты дать нашим студентам, без пяти минут профессионалам, интеллектуальную работу. Образовались научные отряды. В 1989 году студенты и аспиранты нашего факультета сформировали такой научный студенческий отряд, который отправился работать на Дальний Восток, в Хабаровский край. Стояла задача внедрить компьютерные программы на крупнейшем предприятии «Дальлеспром», специализировавшемся на добыче и экспорте леса. Персональные компьютеры в то время только-только появлялись. Все понимали, что это хорошо, но что с ними делать, было непонятно. Необходимо было написать специальные программы, которые помогли бы в работе предприятий лесного комплекса. Одна группа в нашем отряде создавала программу, автоматизирующую расчёт заработной платы, другая разрабатывала программу складского учёта. Мне и моим друзьям поставили задачу создать справочник по трудовому законодательству. В качестве основы мы взяли книгу «Комментарий к Кодексу законов о труде РСФСР». На базе этого издания мы разработали программу, которую так и называли — «КЗОТ с комментариями». Программа была лёгкая в освоении даже для людей, совершенно далёких от компьютерных технологий. Надо сказать, что в 1989 году персональный компьютер был очень большой диковинкой, даже в МГУ им. М.В. Ломоносова их было не больше десятка. Одним словом, в Хабаровском крае мы успешно внедрили разработанную программу.

#### Получается, вы были первопроходцами?

Мы были субъективными первопроходцами, если можно так сказать, мы ничего не знали о других разработках в этом направлении. Уже потом мы узнали, что работы в этой области велись и в нашей стране, и за рубежом. В России создавались программы для «больших» компьютеров (БЭСМ-6, ЕС ЭВМ). Сегодня даже трудно себе представить, как это выглядело. Компьютер представлял собой набор из десятка шкафов, которые помещались на площади пятьдесят квадратных метров.

В НИИ Минюста велась работа, связанная с созданием не то баз данных, не то картотек нормативных актов. Мы ничего не знали об этом и всё сделали с нуля. Но на самом деле это было счастьем. Потому что если бы мы начали копировать чужие разработки, точно бы ушли «не в ту степь». А так получилось, что благодаря новым технологиям, современным подходам и абсолютно не замутнённому предыдущим опытом сознанию нам удалось произвести оригинальный, ни на что не похожий продукт-информационную систему, потенциал развития которой оказался невероятно большим. И без ложной скромности скажу, что все

основные идеи в справочно-правовых системах были разработаны в нашем коллективе, преобразовавшемся в компанию «Гарант», и успешно работают уже более тридцати лет.

#### Наверное, вас отметили, наградили?

Поощрили хорошей зарплатой! Мы этому были рады, так как деньги дали стимул двигаться дальше. Правда, средств хватило ненадолго — на дворе был конец 1990 года, время очень быстрой инфляции. Деньги таяли в руках мгновенно, обесцениваясь буквально на глазах. Стипендии и зарплаты ни на что не хватало. Мы понимали, что никто, кроме нас самих, нам не поможет.

Надо было что-то делать, придумывать, как-то выживать в новой реальности. Тогда появилась идея попробовать предложить наш замечательный справочник по трудовому законодательству другим структурам. В декабре 1990 года я полетел в Хабаровск и, используя все свои личные бизнес-знакомства, стал рекомендовать наш продукт разным организациям. Переговоры были успешными — сразу четыре

А параллельно возник ещё ряд вопросов, которые подтолкнули нас к дальнейшему развитию. Например: что делать, если законодательство поменяется? Отмечу, что к своему продукту мы относились не столько как к информационному, сколько как к программному, т. е. не требующему обновления. Обычная компьютерная программа в парадигме 1990 года после продажи не требовала обновления. Как, например, электронная таблица или текстовый редактор. Мы не были юристами, поэтому настоящим открытием для нас стало то, что, оказывается,

лпанию «Дальлеспром», з арант». (Фото 2000 года)





законодательство меняется, и это нужно как-то предусмотреть. Клиенты задавали нам эти вопросы, и мы с нашим юношеским задором и максимализмом обещали, что всем обновим продукт бесплатно.

Кроме того, помимо трудового законодательства, есть ещё много других отраслей права, и пользователи хотели на своём компьютере иметь доступ ко всему законодательству. Появилась идея переформатировать нашу разработку, уйти от справочника по трудовому законодательству и выпустить то, что мы тогда назвали справочно-правовой системой. Радикально переработанный наш продукт начал распространяться на рынке с весны 1991 года под именем «Гарант» — то есть мы гарантировали надёжность, точность, работоспособность.

#### А как о вас узнавали?

В то время основным каналом продвижения для нас была реклама в газете. Предоплаты не требовали, можно было просто написать гарантийное письмо, дать объявление, а оплатить потом. Так, от рекламы до рекламы, мы жили почти полгода. Обычно после выхода рекламного объявления находились 3-5 покупателей, и этих денег нам хватало на зарплату, оплату рекламы и расчёт с руководством юрлица, в составе которого наш творческий коллектив работал. Лишних денег не оставалось.

#### Получается, ваш бизнес развивался в разгар государственного переворота?

Нам на всю жизнь запомнилась дата 19 августа 1991 года. Тогда должна была выйти наша очередная реклама в «Московских новостях», газете лево-демократических взглядов. Проснувшись утром, мы узнали, что в стране ГКЧП, целый ряд изданий арестован, в том числе арестован и тираж газеты, куда мы вложили все имеющиеся средства. Для нас это означало если не конец жизни, то точно конец бизнеса... В этот день мы собрались на факультете вычислительной математики и кибернетики, сидели в кабинете, решая, что делать дальше. Вдруг в аудиторию заходит молодой человек и спрашивает компанию «Гарант». Говорит: «Я к вам приехал из Курска». Причём, как сейчас помню, он приехал не один, а с пятилетней дочкой. Мы удивлённо ему ответили: «Вы что, с ума сошли? Не видите, что тут творится? На улицах Москвы стрельба, танки, а Вы с ребёнком». Оказалось, что когда они выезжали, ещё ничего не было, а приехали они уже в совсем другую столицу. Он представлял организацию «Курская АЭС» и готов был купить сразу 10 «Гарантов». В мгновение ока наша жизнь снова перевернулась! Мы изготовили ему дистрибутив (набор файлов для программного обеспечения), записали на дискеты и упаковали тридцать таких дискет. Когда он пришёл их забирать, то с порога спросил: «Куда машину подгонять? Я на Камазе приехал». Наш заказчик был крайне удивлён, увидев небольшую коробку с продуктом. Таким было тогда у обычных людей представление о компьютерах и базах данных.

#### Сложно было работать в годы перестройки?

Трудно сказать однозначно. Мы развивались, рос коллектив. Нас уже было не четыре человека, а десятки. Мы начали искать коллег в других регионах, и через какое-то время компания была представлена по всей стране. Мы тогда были молодыми, работали без выходных и отпусков, но на большом энтузиазме. Кстати, большая часть людей, с кем мы начинали 30 лет назад, до сих пор работают в «Гаранте». И это серьёзный индикатор деловых и личных отношений внутри компании. Конечно, были очень тяжёлые времена, связанные с кризисами и неопределённостью в стране. Сейчас уже мало кто помнит, как 1 января 1992 года была проведена либерализация цен: тогда инфляция составляла в год тысячу процентов, деньги обесценивались буквально за день. И нужно было суметь перестроиться, придумать, как работать с заказчиками и сотрудниками в таких условиях, как платить зарплату и вести расчёт с покупателями. В основном всё держалось на доверии. Со временем мы массово стали получать второе высшее образование, пошли на юридический факультет МГУ, так как одних математических и компьютерных знаний было недостаточно. Чтобы заниматься разработкой правовых баз данных, нужно отлично знать предметную область автоматизации, которой мы занимаемся, хорошо знать потребности юристов.

#### В чём заключалась концепция проекта «Гарант»?

Главное, чем мы занимались, — это разработка поисковой системы «Гарант». Сегодня наиболее известные поисковые машины—это Yandex, Google. Мы же пошли по своему пути и создали свою поисковую машину. Много сил, времени и средств ушло на формирование концепции: какая именно информация должна быть представлена в системах? Кропотливо работали над содержанием. Через год после начала работы у нас была тысяча нормативных актов. Сегодня «Гарант» — это 170 миллионов нормативных актов, только за последний год подклю-

cτpα.pφ Nº27

чено 50 миллионов актов. То есть мы сейчас работаем со скоростью 150 тысяч документов в день.

# О каких последних технологических решениях и платформах системы вы сегодня говорите?

Сейчас созданы абсолютно новые технологии подключения документов. Сегодня «Гарант»—это не только нормативные акты, но и судебная практика, причём практически всех судов: федеральное законодательство, а также законодательство субъектов Российской Федерации, местных органов власти. Кроме того, это проекты законов, международные договоры, нормативно-техническая информация, такая как градостроительные, пожарные, санитарно-эпидемиологические нормы, нормативно-технические регламенты. Это колоссальное количество разъяснений и комментариев к законодательству, причём значительная часть

из них создана или нашими сотрудниками, или специально для системы «Гарант». У нас уникальное объединение информационного наполнения и поисковых алгоритмов. Всё это даёт широчайшие возможности для решения правовых задач, что невозможно сделать при простом использовании открытых интернет-ресурсов. Если говорить о технологических платформах, то сейчас основные решения — это облачные решения. Тридцать лет назад вся информация записывалась на дискеты или жёсткий диск персонального компьютера, а сейчас пользователь получает информацию с наших серверов. «Гарант» — сплав поисковых механизмов и информации, которая изменяется три раза в сутки, постоянно отслеживаются все изменения, вносятся в базу данных. Мы придумали и реализовали технологию, которую назвали «Машина времени», это возможность представления ВСЕГО законодательства на любую выбранную



з руках дмитрии Першеев держит дискеты, на которых записана первая версия программы «I а Вото Надира Чанышева, 2000 год. Контент-центр ВМК МГУ пользователем дату. Такая возможность незаменима при разного рода проверках, при рассмотрении дел судами, т. к. в этих ситуациях надо оперировать с нормами права, действовавшими на момент изучаемого события.

#### Как происходило взаимодействие с государством?

Когда мы начинали (а мы зарегистрировали компанию как юридическое лицо в 1992 году), то обращались в различные госструктуры и ведомства с предложением получить быстрый прямой доступ к нормативным актам, заключить договор об информационном сотрудничестве. Тогда, в 1992 году, эта идея выглядела для чиновников дико. Помню, мы вышли на Министерство финансов, но получили «от ворот поворот». Первым прецедентом было сотрудничество с Высшим арбитражным судом РФ. Здесь сыграл роль тот факт, что сама структура была образована только весной 1992 года, и не было такого снобизма. Там работали люди с широкими взглядами на государственное развитие, которые видели перспективу нашего взаимодействия, видели плюсы в том, что практика Высшего Арбитражного суда станет доступной для всех граждан страны. Потом постепенно лёд стал таять со стороны госорганов, и к 1995 году мы уже имели договоры о сотрудничестве практически со всеми ведущими госструктурами, включая правительство Российской Федерации и администрацию президента. Нас поняли, приняли, признали пользу от нашей работы всему государству.

#### Как будет развиваться правовая отрасль в обозримом будущем?

Правовая информация по-прежнему актуальна и будет необходима в ближайшие тридцать-пятьдесят лет точно. Государство не может существовать без нормативных актов. Изменения в законодательстве—это непрерывный процесс, причём законодательство очевидно усложняется, и разобраться в нём без профессиональных справочных информационных систем уже не представляется возможным.

# Наверное, у вас работают сплошные «компьютерные самородки»?

Таланты и суперпрофессионалы нам нужны, да, а вот гении—нет. (Улыбается.) С последними очень сложно работать, никогда не знаешь, куда их занесёт. У нас промышленное программирование, где необходимы точное соблюдение правил, соответствие техзаданию, высокая надёжность, отсутствие ошибок. Вообще, программы—это очень сложная отрасль, и значительная часть усилий уходит на борьбу с возможными ошибками, ведь даже смоделировать одновременную работу десятков тысяч пользователей с нашей системой очень сложно. А именно такую нагрузку испытывают наши сервера.

#### А оставалось у Вас время на что-то другое, помимо работы?

Нет, была только работа. Начиная с семнадцати лет—ни недели отдыха. Первый свой отпуск я получил только в тридцать с лишним лет. Но моя работа была моим главным и любимым увлечением. А в юности очень любил туризм, занимался спортом. Мы с ребятами уходили в большие походы, на месяц-два, в Карпаты, на Селигер. Из моих детских впечатлений запомнилась одно путешествие с родителями по Кировской области. Тогда мы попали на сенокос в российскую глубинку. Там косили и убирали сено без использования тракторов. Я уговорил родителей, чтобы мне тоже разрешили поработать. Вместе с местными двенадцатипятнадцатилетними ребятами я два месяца работал на сенокосе. И там я впервые близко увидел лошадей и навсегда их полюбил.

Продолжение интервью читайте в следующем номере. Дмитрий Першеев расскажет о создании Музея Отечественной военной истории и конноспортивного клуба «Дивный» в Падиково.

гендиректор

# «Нельзя Sherpa S Pro EBГЕНИЯ Шамис: ВЫПРЫГНУТЬ из своего поколения»

беседовал Евгений Мельников

Идея о том, что люди разных поколений руководствуются в жизни разными ценностями и поэтому требуют разных подходов, очень популярна у бизнеса в последнее десятилетие. Годы рождения определяют мировоззрение, и это важно учитывать во многих сферах, подтверждает Евгения Шамис — гендиректор Sherpa S Pro, основатель «RuGenerations—российская школа Теории поколений». Мы поговорили о том, почему полезно различать бумеров и зумеров, как возникают поколенческие ценности и повлияет ли пандемия на облик следующего поколения.

Скажу честно: на первый взгляд теория поколений сродни гороскопу...

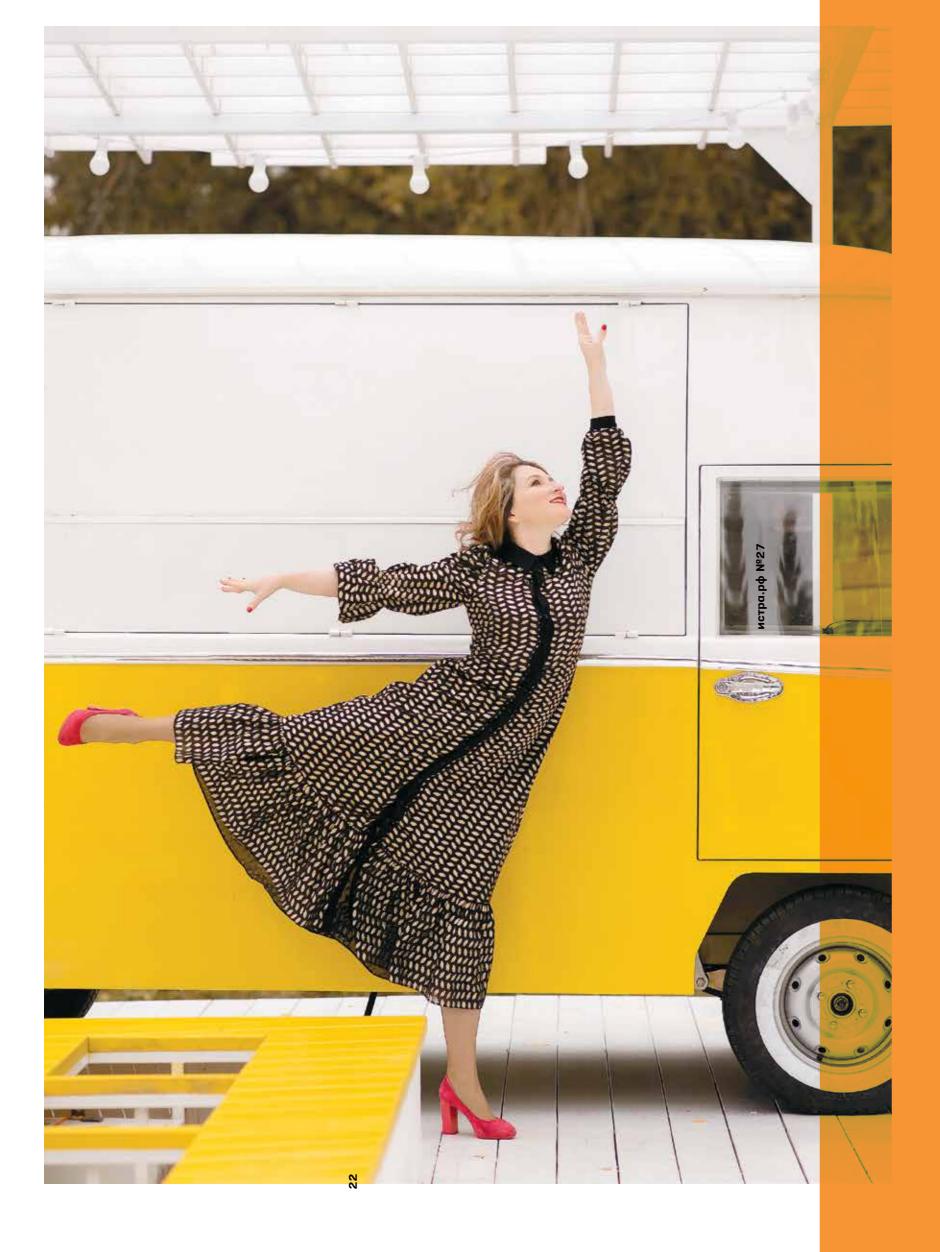
Да, это одна из распространённых ошибок. Ещё люди думают, что поколения—нечто вроде психотипов. Это тоже неверно: психотипы — персональные характеристики, а поколения — групповые. Поколения проверяются в ходе исследований, а ещё на практике. Когда мы говорим про поколения, важно понимать, что это история, которая формируется только один раз в жизни и больше не меняется. Она относится к периоду от рождения и до десяти-двенадцати лет, когда всё, что происходит с нами, мы не оцениваем с позиции «хорошо—плохо» или «правильно—неправильно» для нас лично. Персональные ценности, позиции возникнут только в подростковом возрасте. Именно тогда мы формируемся как личность, у нас появляются мировоззрение, персональные взгляды. А до двенадцати лет закладываются поколенческие характеристики, которые мы не подвергаем сомнению: ценности - то, что важно и что мы готовы отстаивать—и привычные

сценарии действий. Например, как мы должны дружить, кто такой хороший руководитель, как нужно взаимодействовать с учителями и так далее. У каждого поколения свои сценарии действия, и они не совпадают с картиной мира другого поколения.

## Почему так происходит? Как разграничиваются

Знаете, когда люди пытаются угадать науки, составляющие основу теории поколений, обычно называют психологию или социологию. И они ошибаются. Правильный ответ: это синтез пяти наук - экономики, истории технологий, истории, политологии, культурологии. Поколение определяют четыре фактора, зависящие от этапа экономического и технологического цикла, на котором находится человечество. Первый фактор — это глобальные события. Например, мы с 2003 года живём в состоянии повторяющихся экономических кризисов. Что видят дети? Кризисы 2008-2009, 2013-2014, 2017-2018, 🖁 и сейчас — корона-кризис. В результате дети





делают вывод, что кризис – это норма, он есть всегда, это не что-то страшное. Второй фактор — воспитание. Скажем, нынешними детьми не воспринимается как аномалия, что человек может знать три-пять языков, потому что сейчас принято учить языки в большом количестве Третий фактор — информационные сообщения, которые попадают в периметр восприятия ребёнка через постеры, радио и телевидение, YouTube и TikTok, —как угодно. Здесь можно вспомнить уникальную акцию «Спасибо врачам», которая проходила по всему миру. Мы видели в рамках наших исследований, что профессия врача за последние три года показала самый значительный рост в сознании подростков. В этом году безумные конкурсы в вузы на врачебные специальности. Это три фактора, которые сформулировали основатели подхода Уильям Штраус и Нил Хау в начале 1990-х.

#### А четвёртый фактор?

Это уже заслуга нашего исследовательского центра RuGenerations. Он связан с тем, чего поколениям не хватает. Ценности определяет дефицит—то есть не норма жизни, а то, что поколение хотело бы иметь, но что сложно получить. Например, по нынешним детям хорошо видно, что дефицитом стало живое общение. Корона-кризис не просто подтверждает, он укрепляет такую ситуацию. Детей не выпускают гулять, в школу, на кружки. И они понимают, что общаться вживую—с не виртуальными, а живыми учителями, с одноклассниками, вообще со всеми—бесценно. Именно живое общение стало ценностью их поколения.

Вот и получается, что у каждого поколения своя история или экосистема, она по-своему формируется, и именно в этом причина, что в общении мы взаимодействуем словно с разными цивилизациями. Всего поколений шесть - от поколения Победителей (1903-1923 г.р.) до поколения Z (2003-2023 г.р.). Я — из поколения Х (1964-1984 г.р.). Нам, например, непонятно, зачем так много говорить про diversity или многообразие-разнообразие, по которому сейчас сходят с ума миллениумы (1985-2002 г.р.) и зумеры (2003-2023), который внедряют в компаниях. Потому что у нас в детстве было столько разнообразия в жизни, что оно являлось нормой, естественной средой. А сейчас этого не хватает. Здесь важно подчеркнуть: выпрыгнуть из своего поколения и вести себя вопреки поколенческим ценностям не получится. Ценности поколений слишком сильны.

# Получается, миллениалу не стать зумером? Ценности не меняются?

Персональные — конечно, меняются. Поколенческие — нет. У нас в RuGenerations в начале 2000-х, когда только стали заниматься темой, была версия, что поменять их может война, но мы впоследствии поняли, что и это не так. Чтобы поменять поколенческие ценности, нужно поменять детство. Поколения — это про привычки, неосознаваемые особенности.

А меняется сознательное. И насчет миллениалов —правильнее называть их миллениумами. Названия поколений не берутся просто так с потолка. Это очень смысловая вещь. Например, X—значит «уникальный, необыкновенный». Поколение Z называют зумерами, но мы думаем, что сами они предпочтут называться другим своим называнием – хоумлендерами. У них самая высокая ценность дома среди всех нас. Что же касается миллениумов (1985-2003 г.р.), то слово с окончанием на -ум подразумевает супер-важную характеристику. Большинство из них родились в одном веке, а потом перешагнули в другое тысячелетие. Попали из прошлого в будущее. А другие поколения остались в прошлом. Поэтому у миллениумов возникает вопрос к остальным: а вы точно не устаревшие, вы не отстали от нового века? Докажите! А миллениалами можно считать вообще всех, кто родился в течение тысячелетия.

#### Есть ли люди, которые не попадают ни в одно из поколений?

Мы такого не видели. Но бывают так называемые «пограничники» —люди, родившиеся на стыке поколений, —в 1961-1967, 1982-1988, 1999-2005 годах. Их мало —суммарно порядка пятнадцати процентов. Бывают исключения. Например, в России очень много людей родилось с 1982 по 1988 год. Представители пограничных поколений сочетают в себе черты предыдущего и последующего поколений. Это всегда индивидуальная история. Поэтому каждый представитель пограничного поколения сам определяет, что ему больше подходит. Это не всегда просто, поэтому «пограничники» постоянно задают нам вопрос: кто я?

# Насколько важна местная специфика? Сложно ли адаптировать теорию поколений для российской практики?

Мы адаптировали подход для России и стран бывшего СССР в 2002-2003 годах. А с 2004 уже стали вести свои исследования, развивать свою научно-практическую школу. Что увидели? Страновая и этническая специфика всегда существует. Тем не менее воздействие мирового экономического, технологического циклов на формирование поколений всегда значительно сильнее. Поколения — это общемировая тенденция, присущая всем странам. Мы, правда, ничего не знаем про Северную Корею. Но, например, в Южной Африке была задержка из-за апартеида, а когда он закончился, поколения сразу выровнялись. У нас в стране всё идеально, мы ни разу не выпадали из общей поколенческой истории. В разных странах страновая специфика, конечно, будет видна: мы будем по-разному рассказывать в фильмах про врачей, семью, детей, космос. Но популярность и актуальность темы, похожие ключевые выводы будут одни и те же. Было время, когда люди одного поколения повсеместно бредили космосом и прорывом человечества в него. Сейчас эта тема 🙇 снова набирает популярность, и мы увидим это

ярко после 2024-2025 годов. Прямо сейчас мы решаем, как быть с пандемией - как относиться к нашим правительствам, к мерам, которые принимают, к закрытым границам. Это тоже отразится на поколенческих ценностях.

#### Когда ждать появления нового поколения? Можно ли спрогнозировать, каким оно будет?

Мы ждём его появления в районе 2024-2025 года. И выводы других учёных, которые занимаются прогнозированием будущего (например, количеством волн пандемии, которые мы пройдём), это подтверждают. Пока всё указывает, что к тому моменту мы должны перейти к этапу экономического подъёма. Люди, рождённые на одних этапах экономического цикла, чувствуют похожие вещи. Точные границы появления нового поколения можно будет назвать лет через пятнадцать. Почему так поздно? Это связано с нашим методом исследований.

Мы в RuGenerations ждём, чтобы поколение выросло и могло в группах договориться и назвать-описать свой мир. В ходе исследований будем, как всегда, просить, чтобы ребята одного года рождения в группах описали какие-то реалии. Или зарисовали — иногда тебе нужны не осознанно сформулированные конструкты, а подсознательное, что есть в головах. Эти картинки и описания должны совпасть в разных городах. Почему это важно? Чтобы стало ясно, что мы столкнулись не с какой-то разовой характеристикой, присущей одной группе или городу, -- совпадения должны повториться в 10-15 городах разного размера, и в мегаполисах, и в десятитысячниках. Наконец, результат должен отличаться от того, что дают хоумлендеры. Мы уже сейчас предполагаем некоторые характеристики, что там будет — но точные слова, сценарии могут создать только они. Уже ясно, на кого они будут похожи — на поколение бэби-бумеров (1944-1963 г.р.).

#### Как теория поколений может применяться

Она может использоваться для стратегических и тактических задач. Например, разработать стратегию развития компании в краткосрочной и долгосрочной перспективе – привлечения людей, сохранения критических знаний и умений в компании и отрасли, возможности успевать за меняющимися рынками. Подход важен для управления, коммуникации, маркетинга. Можно вложить большие средства в привлечение и развитие сотрудников, в маркетинговые задачи, но это не окупится, если использовать не те решения с поколенческой точки зрения. Скажем, для поколения Х очень важно, когда с ними разговаривают, а не общаются приказами. Ситуация с коронавирусом, когда сверху один за другим просто спускают указы, нормально воспринимается бэби-бумерами — они привыкли к такому взаимодействия. Но для «иксов», выросших на улице, когда можно было договориться обо всём, это просто кошмар.

Но, посмотрите, обсуждения и диалога с поколением нет. Миллениумские решения нельзя взять и перенести на хоумлендеров. Для миллениумов очень большое значение имеет публичность. Эта ценность перебивает, например, необходимость проверять первоисточники. Зато для поколения Z публичность без научных доказательств, без проверки уже не так важна. Они слышали в детстве про скандалы с кандидатскими диссертациями, они столкнулись с ненаучно обоснованными данными в ходе пандемии. Поэтому они будут верифицировать информацию. Ориентация на правильные годы рождения очень важна.

# «Именно живое общение стало ценностью нынешнего поколения»

лстра.рф №27

#### Кто заказывает консалтинг, исследования, обучение в RuGenerations и Sherpa S Pro?

У нас около 250 крупных клиентов—это корпорации, представители власти, университеты, институты развития. Три компании «большой четвёрки», семь из десяти крупнейших российских банков, предприятия металлургии, нефтехимии и фармацевтики, транспорта, индустрия красоты и здоровья, FMCG, образовательные учреждения, институты развития, инжиниринговые компании, региональная власть и мэры городов. Кроме того, тема интересна продвинутым игрокам, таким как телекоммуникационные компании, ІТ.

Один из наших последних кейсов - компания из топ-100 списка Forbes. В течение года мы вели исследования, разрабатывали материалы, обучали лидеров и амбассадоров, проверяли новые решения на основе теории поколений в пилотных группах из разных регионов. Так вот, финансовые результаты выросли на 20%! Другая сфера, где хорошо работает подход, -то, что называют В2С рынком, это люди, каждый из нас, семьи, родители, подростки, учителя. В этом году мы запустили онлайн-бизнес именно для них - детско-родительские курсы про поколение Z: например, как перестать ругаться на компьютерные игры и видеомир, как строить карьеру. Новый набор начнётся с января 2021, а также курсы для взрослых — здесь самый первый курс начнётся 27 ноября. Для нас это словно стартап с совершенно новой аудиторией - мы в основном долго работали с компаниями. Тут уже много открытий, и предстоит ещё больше! ●











# В НОВОМ ГОДУ ДЛЯ ВАС

# НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА ОБЪЁМНЫХ СВЕТОВЫХ БУКВ из алюминиевого профиля

СТОИМОСТЬ от 60р./см высоты срок производства от 3-х дней

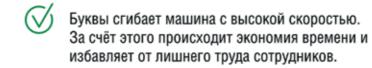
идеальная геометрия

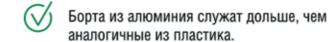


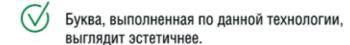




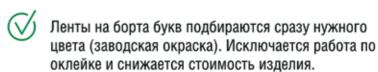
# ПРЕИМУЩЕСТВА







Сложность шрифта не влияет на стоимость





Для оперативного расчёта нужна только высота и

Мы готовы улучшить предложение конкурентов!

#### Адреса офисов:

г. Истра, ул. Ленина, 80

г. Красногорск, ул. Ленина, 5б







+7 495 662-95-11

www.ra-premium.ru zakaz@ra-premium.ru

По вопросам сотрудничества: ev@ra-premium.ru



беседовала Екатерина Харитонова

В ноябре у всего человечества была годовщина — год с коронавирусом. За это время мы, кажется, преодолели все стадии: отрицание, гречка, туалетная бумага, гнев, торг, депрессия. И только сейчас наступает принятие: посмотрите, уже и в рестораны ходим в масках, и карман специальный в сумке выделили под антисептики. Вместе с нами меняется и наше окружение: повсеместно появилась разметка для соблюдения дистанции, дозаторы с антисептиком, стойки с одноразовыми перчатками. А ещё люди уезжают из столицы в Подмосковье.

Как пандемия влияет на наши города — большие и малые? Об этом мы поговорили с Михаилом Лабазовым-мл., художником, преподавателем НИУ «Высшая школы экономики», а также главным архитектором центра дизайна ArtPlay. Многофункциональный комплекс разместился на территории бывшей промзоны недалеко от Курского вокзала. Современные студии архитектуры, интерьерные шоурумы, художественные галереи, монобрендовые магазины, учебные заведения сформировали первый креативный кластер столицы. Сегодня ArtPlay —пример успешной джентрификации и наполнения старых пространств новыми смыслами.

#### Как пандемия повлияла на Вашу работу?

Во время локдауна большое количество площадей ArtPlay простаивало. Больше всего жаль шоурумы -- они платят по самым высоким ставкам, но из-за ограничений помещения пустовали. Это были безумные убытки и для самого ArtPlay, и для арендаторов. Но в архитектурных и дизайнерских бюро в целом история с ковидом и удалёнкой показала, что всех сотрудников ры-проектировщики отказываются от частей

работать с той же продуктивностью, когда приходят раз-два в неделю в офис. Остальное время они работают из дома, с дачи, —неважно откуда. Думаю, удалёнка не исчезнет и в будущем: многим нравится. К тому же это выгодно: за место в офисе, которое занимал человек, можно не платить аренду. И теперь началось «ужимание» арендуемых площадей — арендатодержать в одном месте не нужно. Люди могут 🥴 снимаемых площадей или по-другому органи-



в неделю арендуют переговорную в коворкинге. Понятно, что совсем всё в интернет не уйдёт: нужно ведь выезжать на встречи с заказчиками и т.п.-но большая часть будет переведена в онлайн. То же самое с образованием. Оказалось, со студентами вполне можно успешно заниматься удалённо, хоть это и менее эффективно, чем очные встречи.

#### А если говорить о более глобальных изменениях? Города начинают меняться?

Много людей, которые до пандемии не собирались строить собственный дом, начали об этом задумываться. Не дачку, а настоящий дом, в котором удобно жить в любое время года. Но это не такой уж большой сегмент людей. Те, у кого много денег, уже построили. А те, у кого денег нет, ничего строить не будут. Тем не менее все теперь мечтают иметь что-то за городом, куда

Но с точки зрения урбанизма рано говорить о том, как город среагирует на пандемию: недостаточно времени прошло, мало правил написано. У нас в ArtPlay, конечно, появились наклеечки на дверях - носить маски и перчатки, соблюдать дистанцию, установлено некоторое количество диспенсеров с дезинфицирующей жидкостью. Долго ли продержатся новые требования, непонятно. Какие правила поведения в городе нужны реально, сначала надо разобраться. После этого первым сработает дизайн—как оформлять эти меточки, а потом и архитектура. Но это временные решения, на сиюминутный запрос. Для более вдумчивых шагов нужно время. Если всё-таки нам придётся держаться на расстоянии, люди станут друг для друга потенциально смертельно опасными, то изобретут какую-нибудь капсулку, в которую садишься и передвигаешься - по выставке, например. Или зрителям придётся смотреть спектакли в театре в костюмах химзащиты. Реакция обязательно будет. Но для нормальной, осознанной реакции ещё слишком рано.

#### Есть ли похожие примеры в истории, когда глобальные явления влияли на города?

Полно! Например, появилась артиллерия — исчезла необходимость в городских стенах. Человечество всё пережило. И пандемию переживёт. Не было бы сейчас ничего глупее, чем всему миру начать ездить по городу в защитных капсулах. Нет, можно, конечно, начать менять города под пандемию: изменить габариты дверей автомобилей, переделать СНиП (строительные нормы и правила — прим. ред.) ... Но если придумают таблеточку, коронавирус исчезнет. И тогда города, построенные по новым правилам, вдруг окажутся никому не нужны.

#### А сколько выжидать? Когда начинать перестраивать города?

Надо понять, что происходит и как именно надо что-то перестраивать. Например, если это сезонная вещь, тогда придумают адекватные

зовывают рабочий процесс—например, два раза правила поведения человека, в связи с которыми поменяются какие-то запросы—например, на ширину тротуара, появятся будочки с ультрафиолетовой дезинфекцией или что-то подобное. Пока очень рано принимать какие-то решения. Пока надо смотреть. Но это хороший толчок для развития.

> Из-за пандемии люди стараются уехать из большого города и поселиться там, где народу поменьше. Чего условному москвичу может не хватать в маленькой подмосковной Истре?

Кому-то нужно, чтобы у него в двадцати минутах ходьбы был театр. А кому-то — рейв. Хотя есть малые города, где можно и рейв устраивать. Надо просто делать отдельно рейв-город... Рейв-город Кимры, например. Страна-то большая, и Подмосковье большое. А кому-то, наоборот, вся эта толчея мегаполиса обрыдла и хочется уехать уже, наконец, в какое-нибудь СНТ, в Истру. И я прекрасно их понимаю.

> «Но с точки зрения урбанизма рано говорить о том, как город среагирует на пандемию: недостаточно времени прошло, мало правил написано»

#### Подмосковные города развиваются?

Какие-то подмосковные города развиваются, какие-то — не развиваются. Развитие — это норма. Даже в состоянии покоя оно как-то будет развиваться, так как везде есть люди, которым что-то интересно. Думаю, сейчас может начаться отток народа из Москвы в область за счёт тех, кто и так там живёт. Эти люди перестанут ездить в столицу, потому что рядом с домом возникают аналогичные рабочие места или они перешли на удалённую работу. Как пример того, что развивается: недавно наткнулся на проект благоустройства, сделанный для города Зарайска. Если появляются инициативные люди с головой на плечах, города продолжают развиваться. Хотя и в Москве, и в Подмосковье есть такая тенденция: построить повыше, побольше жилья и продать. Места в области куча, а возводятся эти двадцатиэтажные штуковины. Зачем? Кому? Потому что проще эксплуатировать и обслуживать. Денег берёшь с людей столько же, а забот ∞ меньше.

# Но ведь существуют градостроительные ограни-

Существует куча регулирующих норм, но как только разрабатываются новые вменяемые нормы, тут же появляются обходные пути. Главный архитектор должен следить за этим, но он не всемогущ, когда решают миллиарды.

#### В Истре улицу 15 лет Комсомола превратят в пешеходную. Пока не совсем ясно, что это будет. Поэтому вопрос: как сделать хорошо?

Нужно придумать хороший проект. Есть хорошие пешеходные улицы. Есть плохие. Всё должно быть сделано со здравым смыслом. Остальное зависит от архитектора. Если на первых этажах домов открываются магазинчики, появляются разные активности, людям есть зачем ходить по этой улице, —то это будет жить. Опять же, какие-то огрехи благоустройства можно переделать уже потом.

#### То есть переделывать — нормально?

Это единственно нормальная практика. После сдачи в эксплуатацию объекты требуют ремонта, во время которого можно что-то переделать. Никакой сверхнауки здесь нет. Например, всплыли четыре неудобные лажи. Одну заменили сейчас. Вторую заменили через год, во время ремонта асфальтового покрытия, и так далее. Это вопрос разумного управления.

#### А люди должны быть вовлечены в разработку таких пространств?

По-хорошему, должны. Тут опять же всё завязано на системе и её косяках. По-хорошему, должны проходить общественные открытые слушания, о них необходимо объявлять заранее, чтобы местные жители высказались. После этих общественных слушаний проект дорабатывается. Затем снова – общественные слушания. Но так случается редко по разным причинам. Если проект готов, он публикуется, появляются комментарии. Эти комментарии собираются, редактируются и принимаются во внимание. Конечно, нельзя сделать так, чтобы всем всё нравилось: одному хочется в полосочку, другому-в клеточку. Да и не надо. Если есть нормальный вменяемый проектировщик, вменяемый управленец, который ставит задачу, а затем контролирует, если есть вменяемый технический надзор, то, в принципе, можно быть спокойным. Но, ещё раз: так случается редко.

#### Должна ли архитектура чему-то учить людей? Что-то прививать?

Конечно, должна! Архитектура должна прививать хорошее, доброе, вечное с рождения. За этим следят местные управленцы, комитет по архитектуре. Если архитектура ничего не прививает, то и прочь такую архитектуру.

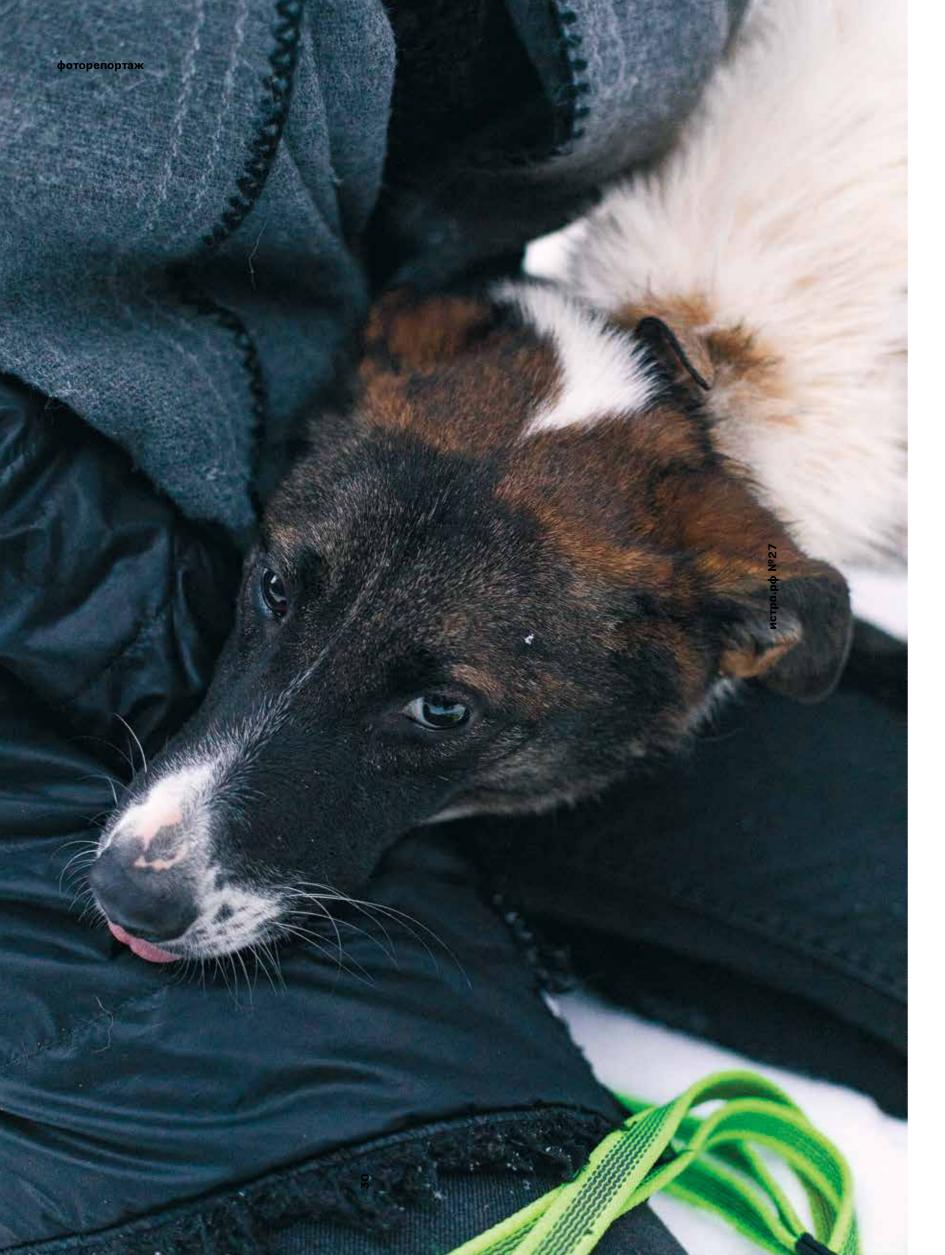
# Есть ли у Вас какие-то незыблемые эстетические

Всё очень-очень по-разному. Что-то может быть настолько плохо, что даже уже прекрасно. В ArtPlay всё вручную, поэтому нет единых правил, единых «расчёсок». Почти все вопросы решаются индивидуально.

Последний вопрос. Как отмечаете День архитектора?

Никак. ●





# Возьми меня Ссобой! Если у вас ещё нет собаки или кота, то вы можете сделать, возможно, самый

возможно, самый большой подарок

себе — и, определённо, самый большой подарок животному, взяв его из приюта.

телефон приюта:

+7 (925) 517-76-37

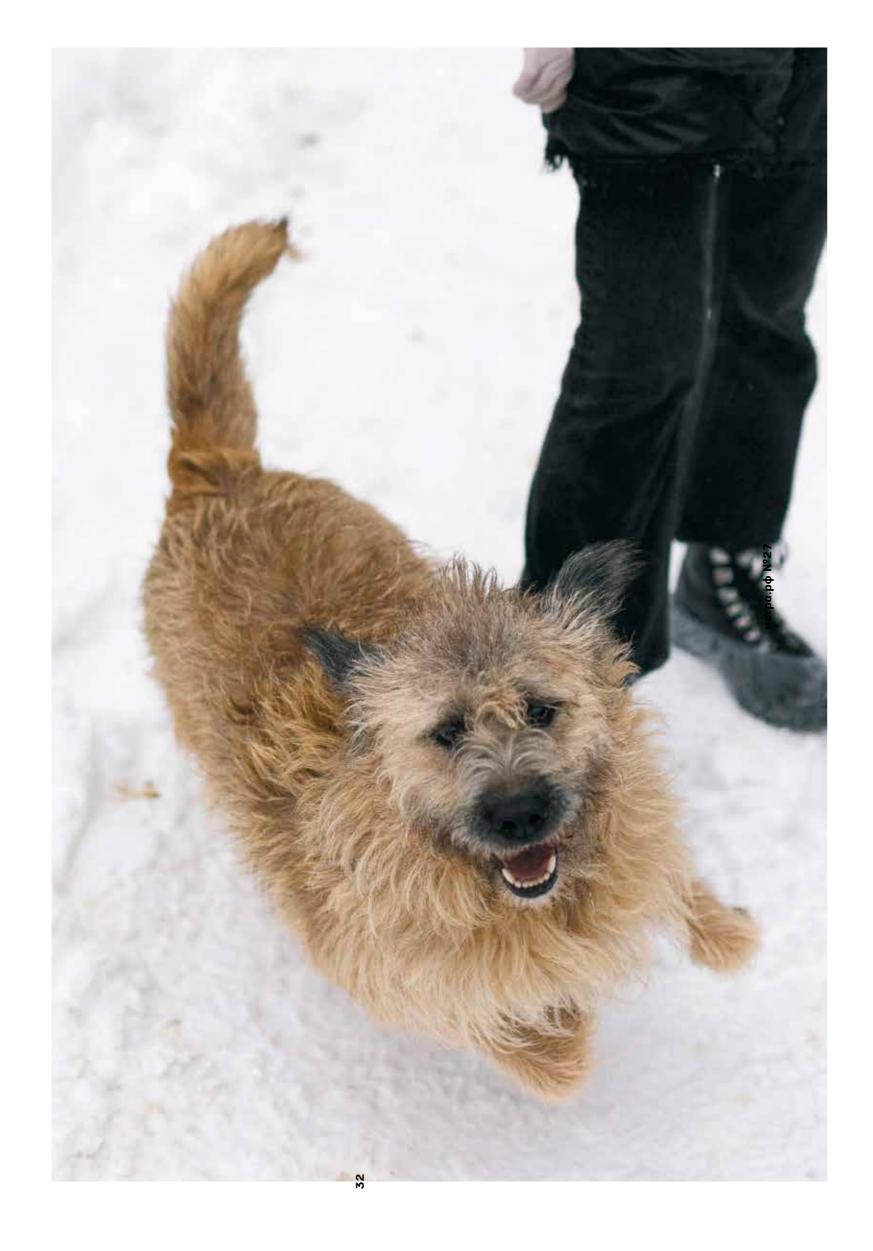
(предпочтительна переписка WhatsApp-текст или СМС)

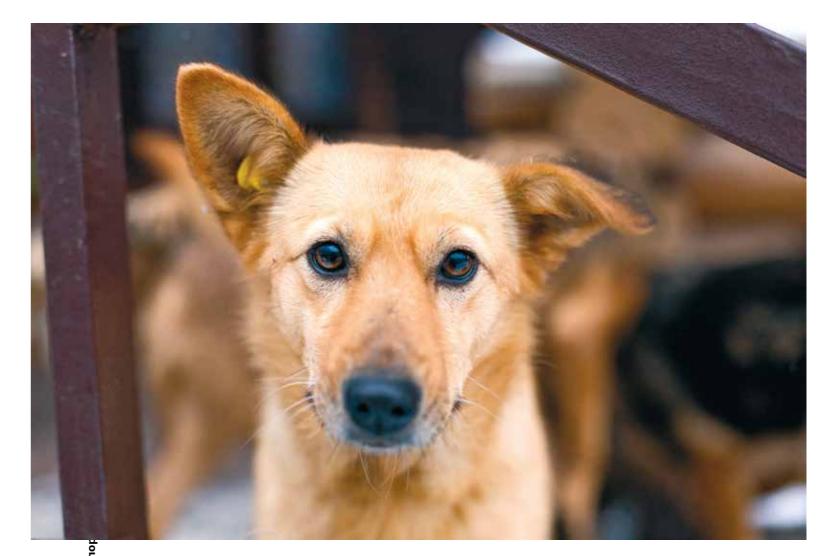
с 10.00 до 18.00

e-mail: lesnoj-prijut@mail.ru

фотографировал Иван Ерофеев



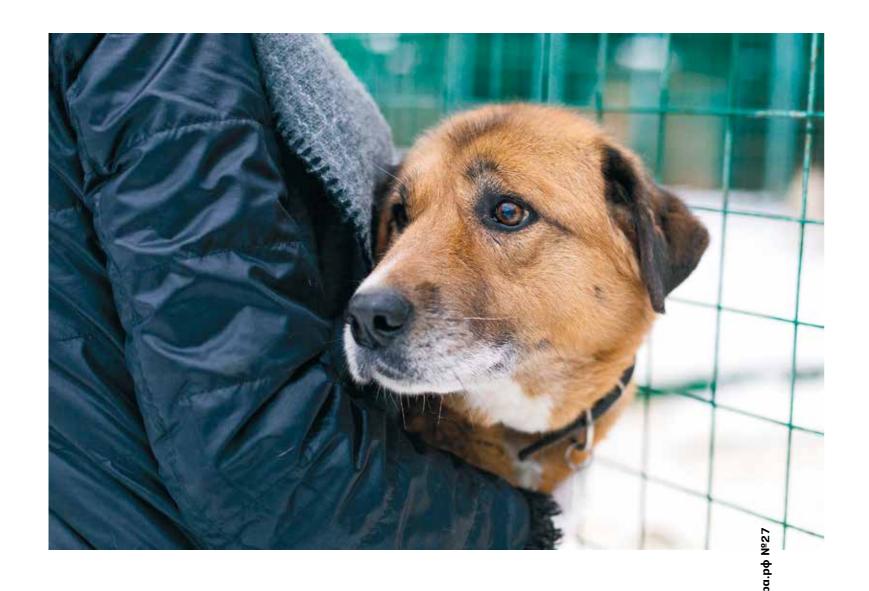




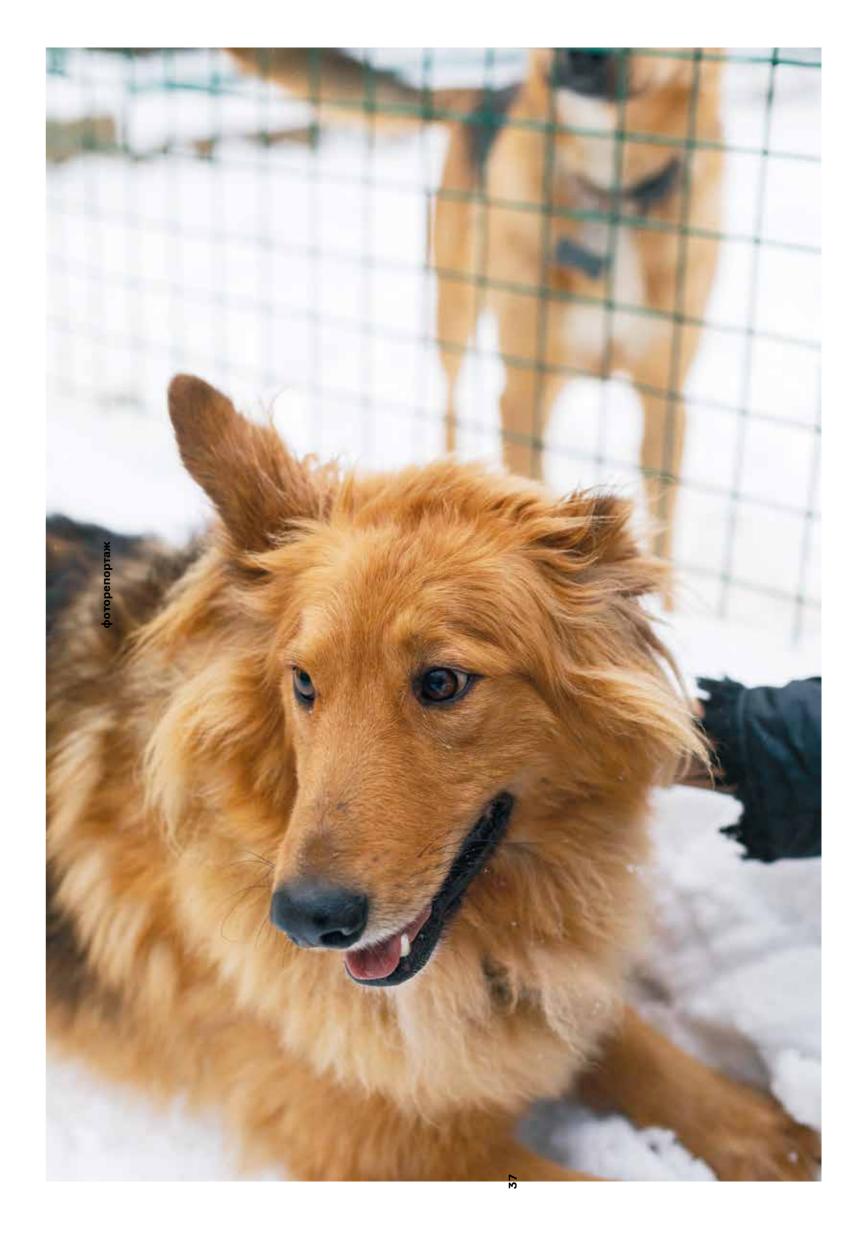


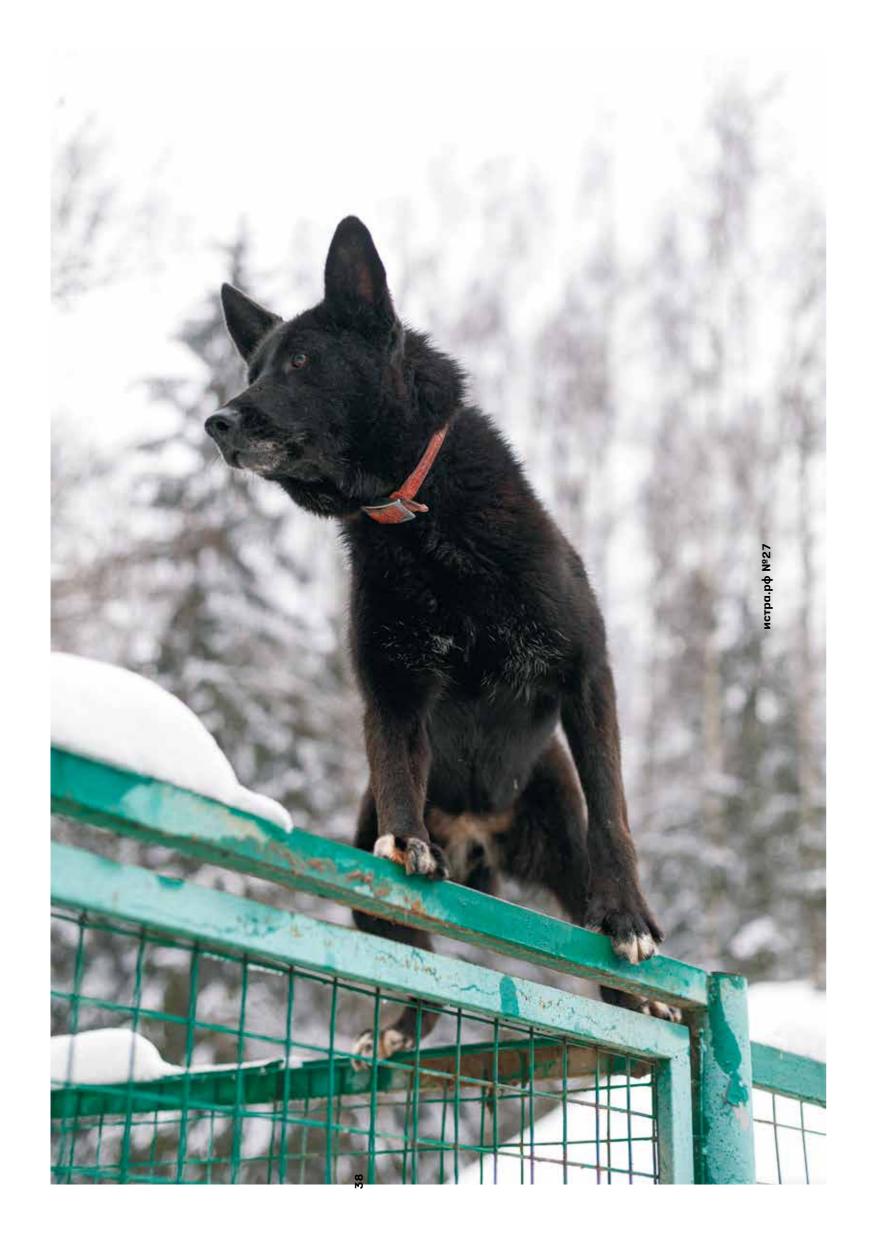
оторег

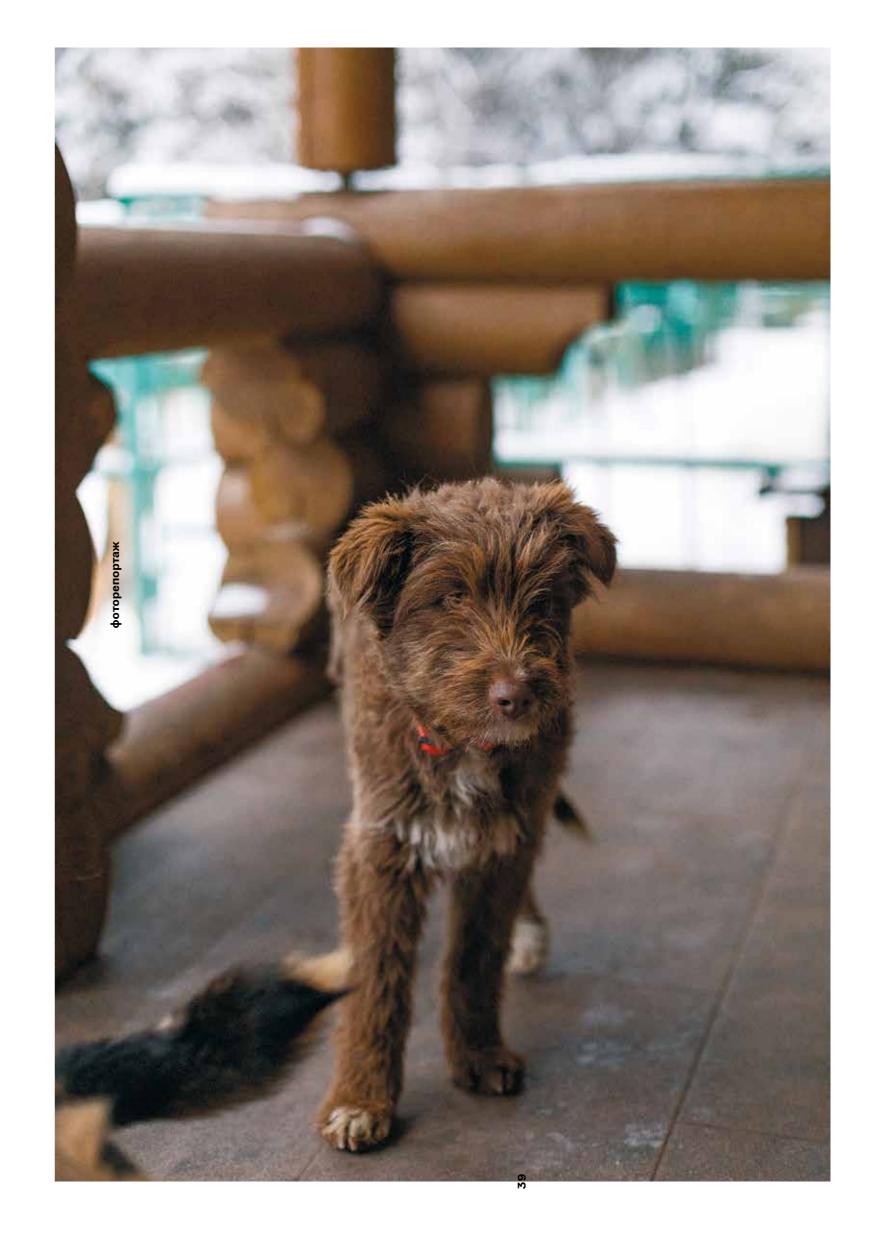




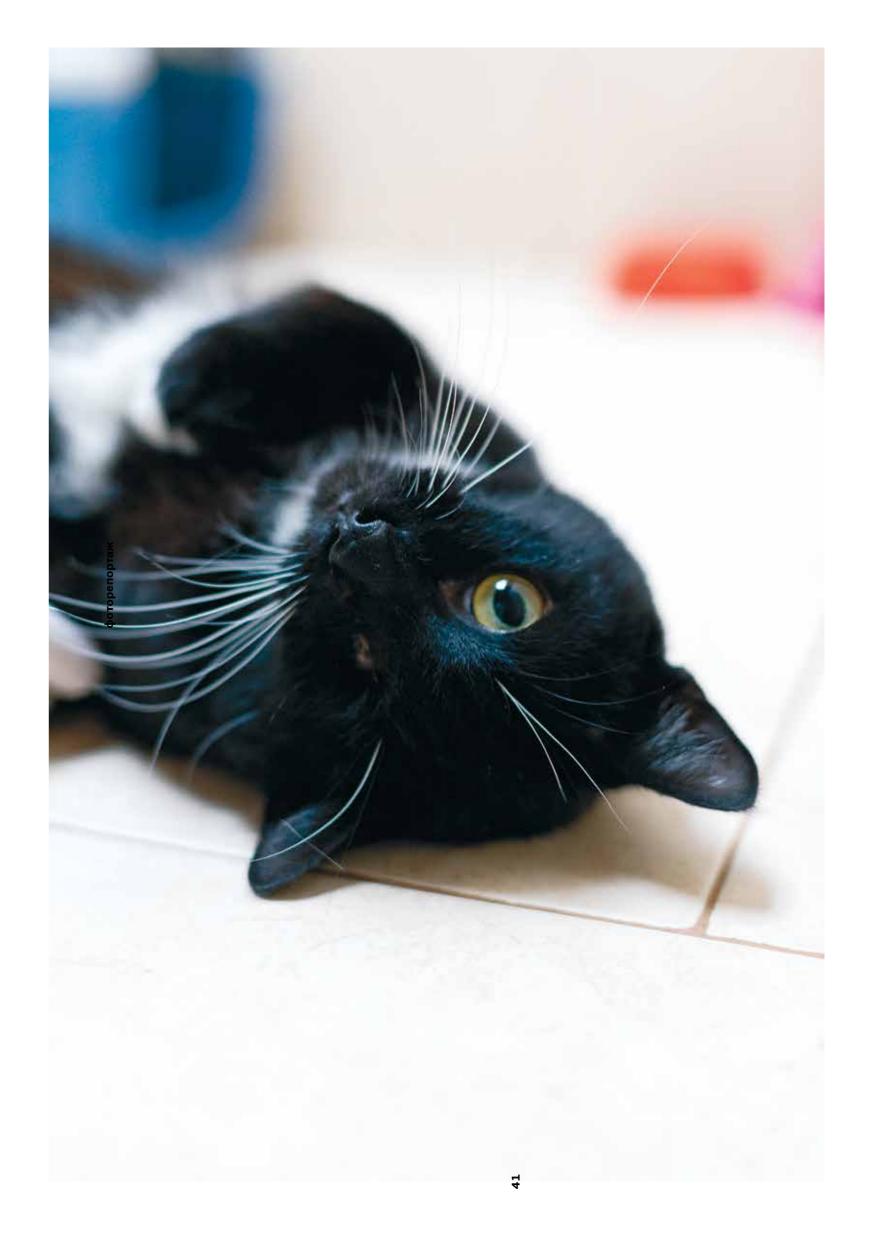








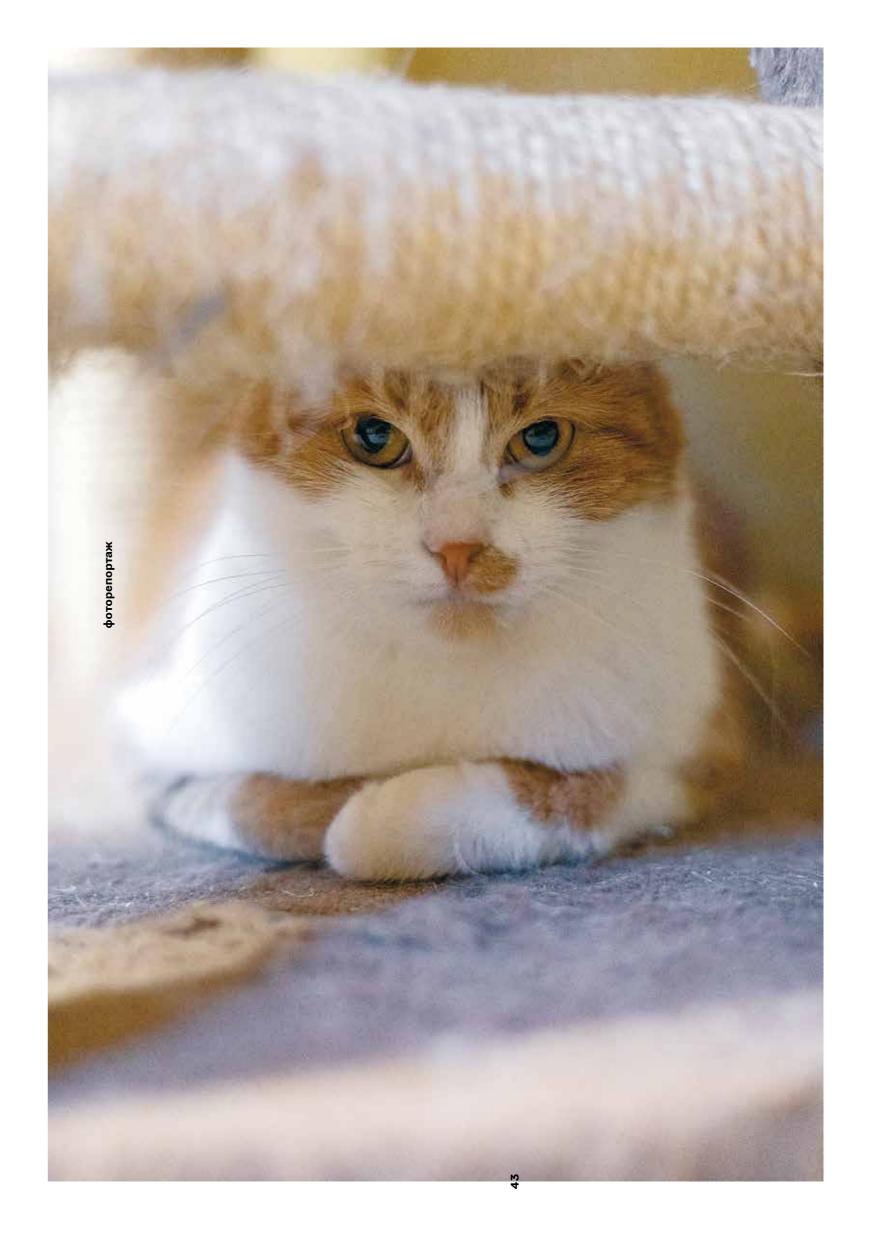






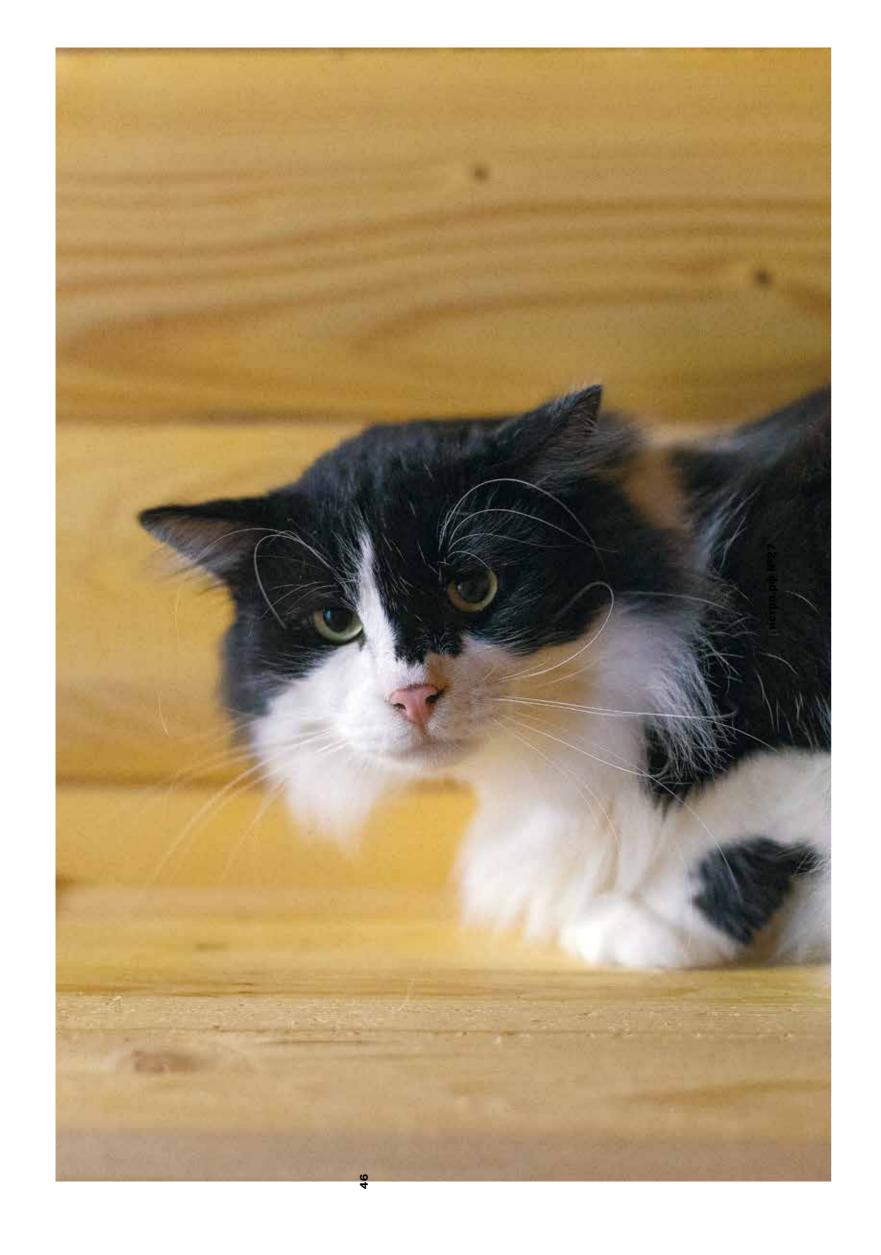


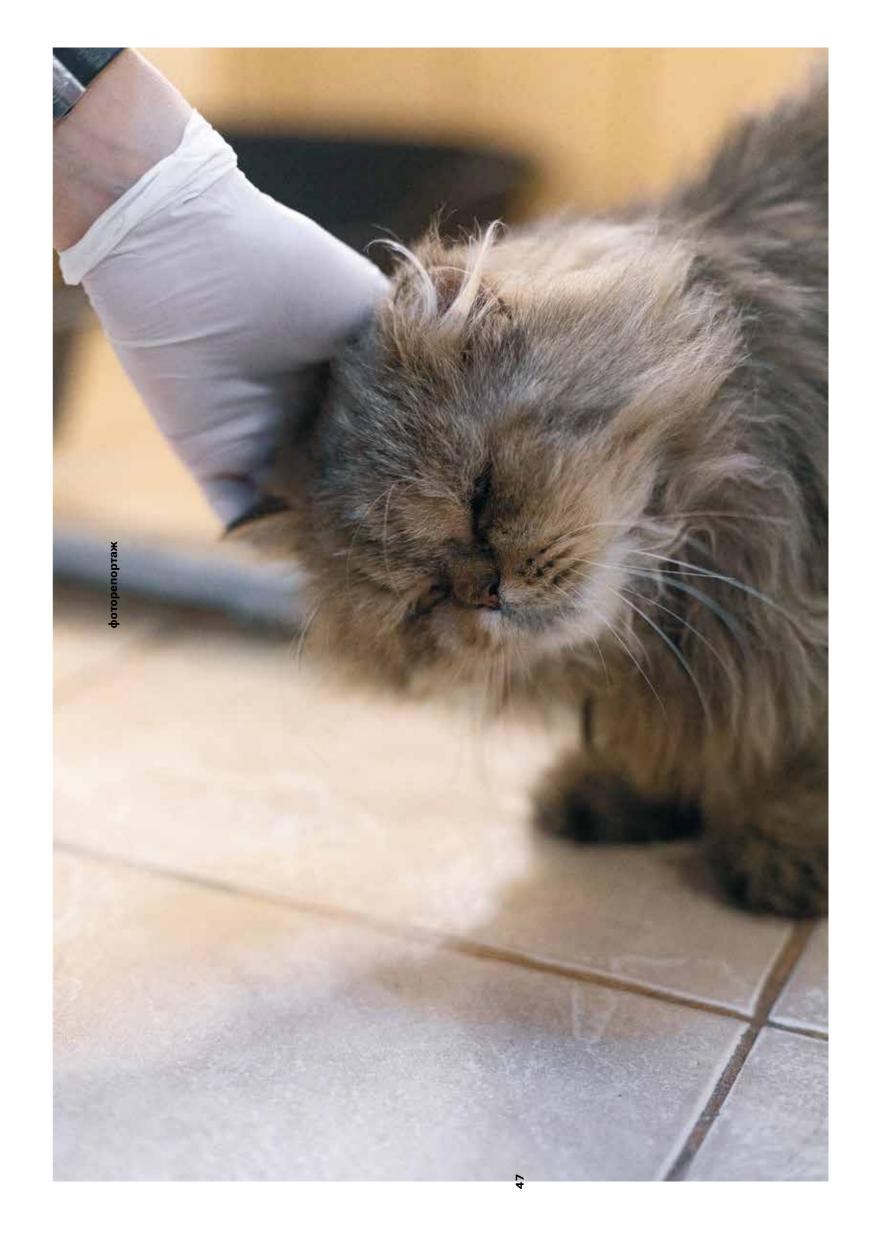












# миректор по продажам (УЛЗаТО, Эннс: ИТООБІ НЕ ПЕРЕплачивать за лечение»

Этот год заставил многих людей уделить пристальное внимание

беседовал Евгений Мельников

своему здоровью — в том числе задуматься о том, насколько затратен визит к врачу, особенно внезапный. Наталья Эннс, директор по продажам и ведущий эксперт Fortune Med, объяснила, как действует система международного медицинского страхования и почему этот полис можно считать не только спасательным кругом в экстренной ситуации, но и лучшим способом не переплачивать за лечение.

Что такое международное медицинское страхование (ММС)? Чем оно отличается, например,

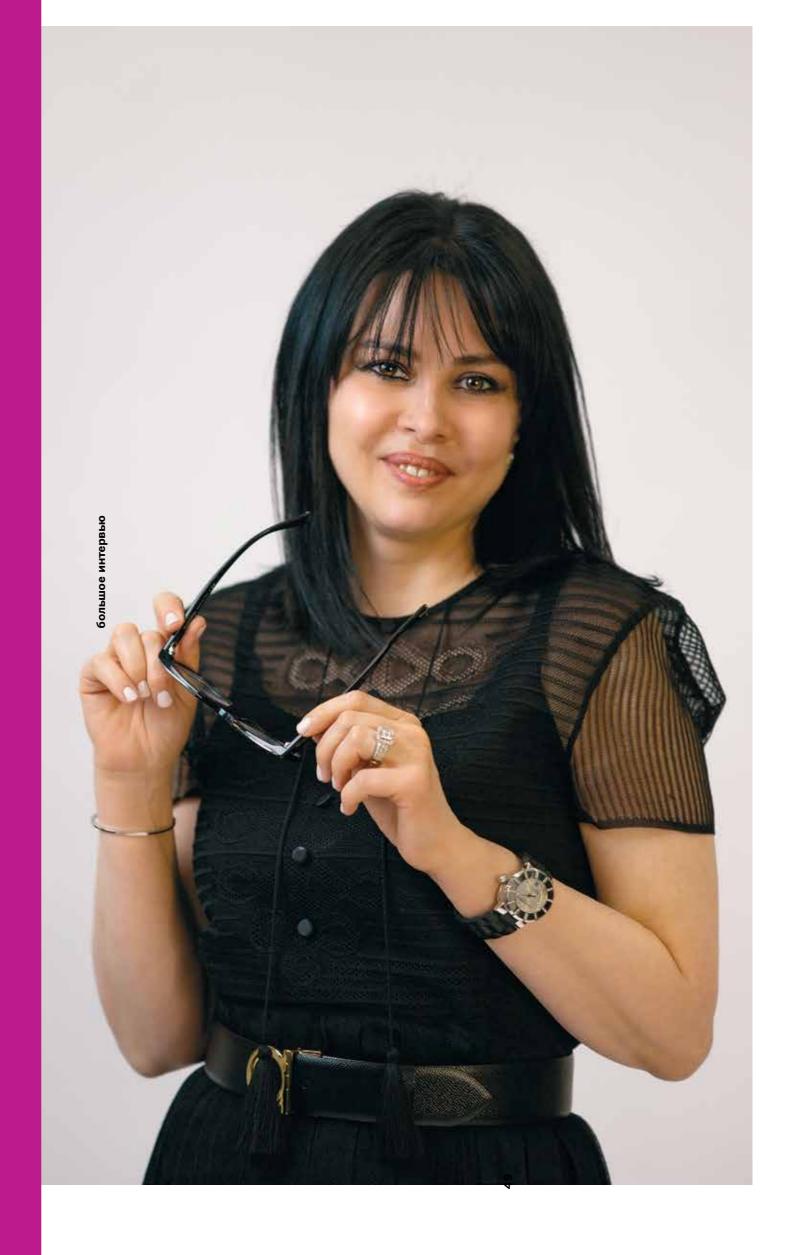
Международное медицинское страхование (ММС)—это достаточно непривычный вид страхования для России. Даже у многих крупных российских страховщиков, как правило, нет такого продукта. Я работаю в основном с западными компаниями, которые широко не представлены на российском рынке — из Израиля, Швейцарии, США. ММС и ДМС—принципиально разные виды страхования. Оба полиса не являются обязательными. Но если ДМС заключается на год, то ММС—это бессрочный полис. Далее: он действует по всему миру, а не только в нашей стране. Например, если зона покрытия - Европа, это означает, что человек может лечиться в России, в Италии, в Германии и других европейских странах. Если территория покрытия – весь мир без США, то любую медицинскую помощь можно получить по всему миру, кроме США, однако экстренную помощь в рамках 90 обращений в год можно получать по всему миру без исключения. Таким образом, даже выбрав основную зону действия полиса, он действует worldwide.

Наконец, возможности этого полиса гораздо шире. Самый высокий лимит покрытия в ДМС−5 млн рублей в год, тогда как для ММС Фрассчитывается с ней самостоятельно, а клиент

минимальная сумма составляет от \$1 млн в год до безлимитной страховой суммы. В среднем, полисы, которые я продаю, имеют страховое покрытие \$ 2,5-3 млн в год. Человек может получать любую медицинскую помощь в рамках лимита, включая лечение онкологических заболеваний, трансплантацию жизненно важных органов, санитарную авиацию, репатриацию, проживание родственников с тяжелобольным, даже экзотику вроде китайской медицины и ароматерапии. Проще говоря, ДМС-полис для решения повседневных вопросов. Простыл — вызвал врача. Но если тебе необходимо лечение критического или смертельно опасного состояния, то ДМС это не покроет.

#### Кто оплачивает лечение в случае ММС: страховшик или клиент, которому впоследствии компенсируют затраты?

Существуют разные формы возмещения затрат. В Москве у каждой компании есть от 20 до более чем 100 клиник прямого доступа. Речь идёт о топовых клиниках, таких как Европейский медицинский центр (ЕМЦ), Клинический госпиталь «Лапино», GMS Clinic, «Мать и дитя», Ильинская больница, Клиника К+31 и так далее. Если владелец полиса ММС получает медицинскую помощь в клинике-партнёре, то страховщик



не платит ни копейки. С другой стороны, человек может обратиться в любую лицензированную клинику, в которую захочет. В этом случае страховщик направляет в клинику гарантийное письмо, в котором подтверждает, что оплатит услуги, которые будут оказаны. Главное, чтобы эта клиника работала по гарантийным письмам. И третий вариант: застрахованное лицо получает помощь в любой клинике, не входящей в перечень клиник прямого доступа, платит, фотографирует чек и отчёт врача, загружает их в страховую систему и в течение восьми рабочих дней получает компенсацию затрат на свой расчётный счёт.

# Склонны ли клиники навязывать дорогостоящие и необязательные услуги?

Когда-то я услышала такую фразу: все клиники мечтают, чтобы бедные никогда не болели, а богатые никогда не выздоравливали. Для нечистоплотных врачей это бизнес: чем больше они назначат диагностических процедур, тем больше заработают. Но я как страховщик не конкурирую ни с одной клиникой. Напротив, клиники заинтересованы в страховых пациентах. Хороший врач будет лечить хорошо, а плохой—заниматься гипердиагностикой. Но страховые компании за таким внимательно следят. Если человеку с переломом пальца назначили анализ крови на липидный обмен, то страховщик это не пропустит.

Правда, у клиник есть свои методы привлечения клиентов. Приходит человек, и ему говорят: вам гораздо выгоднее заключить с нами годовой контракт, потому что мы дадим вам скидку на все процедуры. Плюс в контракт входит вот это, и вот это, и вот это. Стоимость годового контракта на взрослого человека - 8000 долларов. Человек прикидывает: вроде бы удобно, клиника именитая. Покупает этот контракт. И вместе с ним покупает головную боль. Та сумма, которую он заплатил, является ровно той суммой, на которую он получит медицинские услуги. Более того, впоследствии окажется, что многие процедуры в контракт не включены и ему нужно платить ещё и ещё. Это может быть непомерно дорого. Для примера: у меня знакомые экстренно прооперировали ребёнка в одной известной клинике и заплатили 3,8 млн рублей.

#### То есть, будь у человека полис ММС...

Да, у него был бы лимит в \$ 2 млн, и он мог бы ходить в любимую топовую клинику постоянно. И это не только посещение клиники—это ещё и вызов врача на дом, и скорая помощь, и забор анализов на дому, и все виды госпитализации и реабилитации, а также превентивная медицина и многое другое. Главное преимущество ММС—это психологическое здоровье. Медицина не становится дешевле, а мы не становимся моложе. При помощи этого полиса мы учимся следить за собственным здоровьем. Мы перестаём покупать препараты, которые советуют провизоры в аптеках. Мы постоянно ходим на диагностику, что позволяет выявлять забо-

левания на ранних стадиях. А если заболели, то имеем понятный бюджет на лечение, что бы ни произошло.

Например, возьмём стандартный пакет: муж, 40 лет, жена, 40 лет, ребенок, 10 лет. В год они платят \$12300. Эта та сумма, которая ни при каких условиях не изменится. В покрытие входят амбулаторно-поликлиническая помощь, вызов врача на дом, вызов скорой помощи, госпитализация, компенсации на покупку лекарственных препаратов. Есть какие-то лимиты, конечно. Например, человек может за год потратить не более \$2500 на массажи. На услуги хосписа предусмотрена сумма в \$40000 пожизненно. Существует ограничения на уход за пациентом в вегетативном состоянии—90 дней.

#### А с кем взаимодействует клиент, когда наступает страховой случай?

Если человек находится за рубежом, то он общается напрямую со страховой компанией или медицинским ассистансом (это сервисная компания, в которую необходимо обратиться при наступлении страхового случая). Мы работаем с лучшими. Например, полисы израильской David Shield, которые доступны только для экспатов, сопровождает Managed Care Russia—крупнейший ассистанс, организующий медицинскую помощь на всей территории страны. Если говорить о полисах швейцарской General Health International, то у них ассистансом является «Ренессанс страхование», крупный страховщик с огромной сетью клиник, а за рубежом — Savitar Group, ключевой международный ассистанс. Мало продать полис, его нужно обслуживать в любой точке мира и делать это так, чтобы VIP-клиент был доволен. А в MMC все клиенты – исключительные.

#### Как выглядит Ваш клиент?

Мой клиент—это человек, который привык получать самое лучшее и не готов идти на компромиссы со своим здоровьем и здоровьем близких. Он хочет иметь доступ к лучшим специалистам и клиникам не только в России, но и за рубежом, в любой точке мира. Он умеет считать деньги, поэтому, приобретая полис ММС, знает точный бюджет на медицину каждый год, включая все лекарства. У него не будет незапланированных расходов и неприятных сюрпризов.

#### Сколько стоит полис ММС?

Сумма годового взноса напрямую зависит от возраста и состояния здоровья. Все полисы ММС пожизненные. И это одно из главных условий. Декларация о состоянии здоровья заполняется один раз при принятии на страхование. Средняя сумма взноса по семейному полису в моём страховом портфеле —около \$ 1000-1500 в месяц. Это муж, жена и двое-трое детей.

#### Есть ли у ММС очевидные минусы?

Самый главный подводный камень—когда человек скрыл от страховой компании суще- ствующую болезнь. Например, у него высокое

принимает стабилизирующие препараты, но не сообщил об этом в своей медицинской анкете. А дальше у него случился сердечный приступ, он попал в реанимацию и ему необходима экстренная дорогостоящая операция. Разумеется, пациент рассказывает врачу, что длительное время страдает от высокого давления, имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой и принимает в связи с этим медицинские препараты. Когда операция придёт на согласование в страховую компанию, страховщик поднимет его декларацию о здоровье и первым делом посмотрит задекларированные состояния. Если состояние не задекларировано, то в оплате операции будет отказано.

давление, проблемы с сердцем, он много лет

Я всегда говорю клиентам, что рассказывать нужно всё, чтобы не оказаться в ситуации, когда тебе нужна помощь, но заплатить за неё придется из своего кармана.

# Обнаруженные ранее заболевания можно включать в покрытие?

Всё зависит от политики страховщика. Например, я работаю со швейцарской компанией, которая принимает на страхование с предшествующими состояниями. Всегда надо пробовать подавать документы на рассмотрение. Лучше получить условия с повышающим коэффициентом, чем остаться с болезнью один на один.

«Я за то, чтобы не переплачивать за лечение. Давайте лучше считать деньги и платить за удовольствия, а не за болезни»

# Актуальный вопрос: входит ли в страховку коронавирус?

Сегодня в России есть только два вида полисов, которые позволяют лечить COVID-19. Это ОМС и ММС. Страховщики быстро сориентировались: выпустили памятки, официальные письма, как вести себя при обнаружении коронавируса или при подозрении на него. Все полисы ММС покрывают и диагностику, и лечение, и реабилитацию после COVID-19. Мои клиенты были спокойны во время первой волны пандемии, спокойны и сейчас. Потому что по полису ММС гарантированно приедет врач, а при необходимости тебя гарантированно госпитализируют, подобрав при этом наилучший вариант госпитализации.

# Какова динамика спроса на ММС за последние годы? Сейчас спрос вырос многократно—за последние

три года примерно в три-четыре раза. При этом полисов ММС продаётся, конечно же, меньше, чем ОСАГО. Нужно понимать, что ММС, как и страхование жизни, -- сложный продукт. Как показывает практика, страховые агенты и финансовые советники, у которых он есть в портфеле ММС, занимаются им неохотно. А главное — они потом боятся любых звонков клиента. Если застрахованному требуется экстренная помощь, то первый, кому он позвонит, будет его страховой агент. Случайные продажи ММС приводят к тому, что клиент не понимает, что он купил, а главное, не понимает ценности этого страхового инструмента. Клиентов надо научить пользоваться полисом ММС. Человек покупает КАСКО, потому что приобрёл дорогую машину,

гих — загадка. Больницы с этим полисом тоже работать не умеют: для них в порядке вещей убеждать человека, что он должен расплатиться наличными, потому что полис якобы не покроет какую-то процедуру.

или ОСАГО — потому что это обязательное

страхование. Но возможности ММС для мно-

# Вы — единственный агент в России, который продаёт только полисы ММС...

Чтобы заниматься ММС, необходимо ориентироваться во всех программах и блестяще знать этот вид страхования. Уметь сравнивать программы и их наполнение, выбирать среди многих вариантов единственно верный. Страховое решение должно быть таким, за которое не будет стыдно.

Свой бизнес я строю исходя из того, что клиент приходит ко мне на всю жизнь, и качественное обслуживание и защита интересов клиента — это основа. Я сама являюсь активным пользователем такого полиса, поэтому понимаю, насколько важно качественное обслуживание. Полис ММС – это не просто инструмент, который позволяет лечиться в лучших клиниках в России и за рубежом. Задача, которую он выполняет, намного важнее: этот полис позволяет запланировать решение трудных ситуаций, которые могут произойти в будущем. Один человек заявил мне, что отдал за лечение около 10 млн рублей. Космическая сумма! Но дело даже не в этом. Если я заболею, то заплачу, говорит он. Так вот: я за то, чтобы не переплачи-

вать за лечение. Давайте лучше считать деньги

и платить за удовольствия, а не за болезни.

#### Эннс Наталья

директор по продажам, ведущий эксперт

#### телефон:

+7 (495) 989-41-30, +7 (925) 9999-707

www.med-fortune.com

правах рен

# Ирина Порховник, тренер FITNESS ONE Истра Центр: «Йога для всех!»

Мы познакомились с инструктором по йоге клуба FITNESS ONE Истра Центр Ириной Порховник и получили приглашение на её занятия. Ранее Ирина работала в другой сфере, не увлекалась идеями здорового образа жизни и духовного просветления, но затем нашла своё новое призвание. О том, как произошла эта трансформация, что такое йога и как поменяется ваше тело, —в интервью «Истра. РФ».

беседовал Алексей Хамин

#### Как Вы стали тренером по йоге?

Я проработала в международной компании около 20 лет. Как и мои коллеги, я ходила на фитнес. После зо лет я поняла, что аэробные виды спорта мне не очень полхолят. Стала искать новые направления и открыла для себя йогу. Сначала видеоуроки, затем занятия в клубах... Постепенно йога меня увлекла, начала более осознанно изучать это направление. В определённый момент я поняла: занимаюсь в жизни не тем. И довольно быстро переключилась на йогу.

#### Где и как получает образование инструктор по йоге?

Можно поехать в Индию и там получить сертификат. Но велик шанс нарваться на шарлатанов: каждый индус считает себя носителем этого знания. Я пошла в международную сертифицированную школу Федерации Йоги в России. Успешно окончила её и начала преподавать. Наверное, Вселенная «услышала» мои стремления, и всё стало благополучно складываться.

#### Для того чтобы начать заниматься йогой, нужно сначала подготовиться теоретически? Постичь философию, «прокачаться» духовно?

Не обязательно. Как и многое в жизни, это путь двунаправленный. Вы можете тренировать тело — и потом прийти к духовным практикам. А кто-то, наоборот, идёт от духовного базиса и попереходить к его развитию.

#### А какие группы мышц получают нагрузку при занятиях йогой?

в человеке все мышечные ресурсы. Для того чтобы наше тело было в оптимальной форме, нужно правильно натягивать все «мышечные канаты». Тогла конструкция будет более устойчивой.

Йога — это и есть дыхание. А йога без лыхания — это просто гимнастика. И, да, практика правильного дыхания как профилактики COVID-19 имеет стую наполнены стрессами, ситуацию мы сидим. v нас закрыта диафрагма, прижаты плечи и спина колесом. Получается, грудная клетка спазмирована. В этом случае, когда происходит стресс, дыхание становится мелким, Грудная клетка не затягивает полный вследствие чего появляется застой и слизь. Пневмония, как правило, по-

нимает, что тело не вторично, и пора

Все! Йога призвана сбалансировать

#### Йога-дыхание. Имеют ли эти практики какое-либо актуальное применение в период пандемии коронавируса?

право на жизнь. Наша работа, быт зачаусугубляет сидячий образ жизни. Когда поверхностным — «верхним дыханием». объём из лёгких, а только 30-40%. Воздух не доходит и до самого низа лёгких, ражает нижнюю часть лёгких. Почему?



#### FITNESS ONE Истра Центр

МО, г. Истра, площадь Революции, д. 6

+7 (495) 120-26-80

www.fitness-one.ru



инструктор по йоге клуба FITNESS ONE Истра Центр **Ирина Порховник** 

Потому что этот отдел дыхательного аппарата был «выключен». На занятиях йогой мы в прямом смысле учимся дышать полной грудью. И делаем это

#### Сколько человек сейчас приходят на занятия йогой и есть ли среди них мужчины?

В клубе FITNESS ONE Истра Центр просторный зал для групповых занятий. Он своболно вмешает 15-16 человек. На занятия йогой приходят по предварительной записи. Вечером (четверг. в 20:00) приходит меньше людей, нежели утром (вторник/четверг, в о9:00). Мужчины тоже занимаются. И получают немалую пользу: накачанные мышцы нередко делают ваши движения более скованными, а тело — «деревянным». Йога позволяет сбалансировать развитие тела, следать его более гибким. Приходите — и убедитесь сами. Вместе мы разрушим стереотип «йога — только для женщин». Йога — это для всех! ●

# Check-up программы: что это такое и зачем они нам нужны?

К сожалению, в напряжённом ритме современной жизни мы не всегда уделяем должное внимание своему здоровью. Однако врачи настаивают: регулярное обследование организма поможет вовремя распознать (диагностировать) практически любое заболевание и начать лечение на ранних этапах его развития. И забывать об этом нам не стоит.



МО, г. Истра, ул. Маяковского,

#### телефоны:

- +7 (495) 419-05-95,
- +7 (495) 992-78-77,
- +7 (498) 729-32-00

www.istra-paracels.ru



Проволить такой check-up нужно не менее одного раза в год. Обследование организма необходимо даже при отсутствии патологических симптомов, ведь многие заболевания в начальных стадиях протекают без явных признаков.

Существуют программы как отдельно для мужчин и женщин, так и общие.

#### Check-up программы включают полный спектр услуг:

- консультативный приём квалифицированных специалистов:
- лабораторные анализы:
- диагностические исследования.
- письменные рекомендации лучших врачей по результатам обследования

#### Программы для женщин

Организм женщины — сложная биологическая система, которая требует внимательного отношения и заботы. К сожалению, многие заболевания протекают совершенно бессимптомно, при этом женщина может чувствовать себя прекрасно. В итоге болезнь диагностируют на поздних стадиях, что снижает результативность лечения, а в некоторых случаях несёт угрозу для жизни пациентки.

#### При каких симптомах женщине стоит немедленно провести проверку всего организма?

Нарушения менструального цикла; дискомфорт, зуд, жжение в интимной зоне; боли внизу живота; патологи-

ческие выделения: частое болезненное мочеиспускание; невозможность забеременеть после отказа от контрацепции: наросты и новообразования в интимной зоне: снижение сексуального влечения, отсутствие оргазма; общая слабость, раздражительность, повышенная утомляемость.

#### Программы для мужчин

Большинство мужчин в течение жизни сталкиваются с заболеваниями мочеполовой системы. Это оказывает пагубное влияние на мочевыделительную, половую и репродуктивную функции. Запоздалое обращение к врачу усугубляет патологическое состояние. Забыть об этих неприятных проблемах и предотвратить развитие онкологических заболеваний поможет своевременная лиагностика.

#### Симптомы, при которых мужчине срочно нужна консультация специ-

Боли в пояснице или животе; болезненное учащённое мочеиспускание: ощущение переполненности мочевого пузыря, ложные позывы: изменение цвета мочи, появление осадка и хлопьев; патологические выделения; зуд, жжение, покраснение в интимной зоне; ослабление либидо и эрекции: увеличение паховых лимфоузлов.

Check-up программы также помогут распознать причину головных болей, болей в спине, дискомфорта и болей

в желудке, нечёткости зрения и слуха. а также определить состояние ваших сосулов и сердца.

Стоимость программы напрямую зависит от её наполнения. В нашем медицинском центре стоимость варьируется от 3900 рублей. Ознакомиться с описанием программ и пройти курс обследования будет возможно уже в январе 2021 года.

**ПОМНИТЕ!** Check-up программы помогут сэкономить Ваше время и Ваш бюжет! В нашем центре экономия составит до 10%

Берегите себя и своих близких! С заботой, МЦ «Парацельѕ» ●



Больше партнёров и предложений по карте «Свои на Риге»—на сайте www.svoinarige.ru

О старте бизнеса в кризис существуют разные мнения. Кто-то считает, что его стоит отложить до «мирных» времён, а кто-то, наоборот, уверен, что кризис открывает новые возможности.

За последний год в Истринском и соседних районах открылось немало новых заведений, появились новые услуги. И нужно отдать должное смелым предпринимателям, которые развивают инфраструктуру района.

Вот лишь небольшой список партнёров «Свои на Риге», которые запустились в уходящем 2020 году. Хочется поддержать их и пожелать роста, несмотря ни на что.

• Рестораны «Ялта», Pizzunda, El Carnicero — открылись на «Бессарабке» в Павловской Слободе. В «Ялте» можно вспомнить любимые вкусы детства. В меню представлены гастрономические хиты республик СССР — тазик «Оливье», котлеты по-киевски, мамины голубцы и, конечно, чебуреки! В пиццерии Pizzunda — вкуснейшие пицца и хачапури из дровяной печи. А в испанском ресторане El Carnicero — премиальное мясо, дичь, морепродукты. Для маленьких гостей есть большая детская зона.

Скидка 10% по карте «Свои на Риге» www.edanarige.ru

• SmartyKids в КП «Бенилюкс»—новый филиал крупнейшей сети центров интеллектуального развития детей по всему миру. Основной курс—занятия по ментальной арифметике, в процессе которых развиваются оба

полушария мозга. Это помогает раскрывать интеллектуальные и творческие способности детей (доказанный факт!) Есть и другие направления для всестороннего развития.

Скидка 10% на абонементы по карте «Свои на Риге»

Телефон центра: +7 (926) 828-88-64

• «Лаборатория результата» в Ильинском — уникальное пространство, которое создатели позиционируют как medical spa club. Уникальность его заключается в использовании самых современных методик омоложения и оздоровления организма, которые обеспечивают быстрый и долгий результат. Широта спектра услуг и технологий центра впечатияет!

Для держателей карт «Свои на Риге» действуют различные акции www.labrezult.ru

• Консьерж-сервис UVIVO—новшество в сфере ухода за домашними животными и поддержки их владельцев. Компания, которая более 15 лет помогает владельцам питомцев обеспечивать их необходимым уходом, теперь предлагает персонального помощника. Всегда на связи в мессенджере, помощник подскажет решение для множества вопросов по уходу—найдёт ветеринара, напомнит о прививке, подберёт питание и многое другое. Скидка 50% на годовой абонемент • Мобильная стоматология

Dentabus — проект американской стоматологической клиники US Dental Care, особенно нужный сейчас, когда всем нам лучше оставаться дома. Это небольшой автобус, оснащённый высокотехнологичным оборудованием для диагностики и стоматологического лечения. Пользуйтесь услугами стоматолога, когда и где вам будет улобно.

Скидка от 10% для одного пациента до 30% для трёх пациентов за один вызов по карте «Свои на Риге»

www.dentabus.com •

услуги

# В «Яблочко»!

В самом сердце Новой Риги, в Павловской Слободе, на территории торгового центра «Бессарабка» уже год работает официальный реселлер **Аррle** — магазин «Яблочко». В этом стильном и полезном магазине вы найдёте не только самые последние модели IPhone 12 и 12 Pro, айпадов, Apple TV и Apple Watch, но также кастомные iMac и MacBook, отличающиеся от серийных моделей более высокой производительностью, за которые их так ценят взыскательные клиенты Apple во всём мире.



www.yablochko.ru интернет-магазин

телефон: 8 (800) 222-70-45

shop@yablochko.ru

В магазине вас встретят высококвалифицированные консультанты, прошедшие обучение в компании Apple. Они помогут вам в выборе нового гаджета, наклеят защитное стекло и полберут нужный аксессуар. В «Яблочко» огромный выбор чехлов для любых гаджетов Apple, зарядных устройств, в том числе много новинок для ваших автомобилей. При покупке нового устройства вам помогут перенести данные со старого устройства в полном объёме, что очень важно! Вель в ломашних условиях не всегда получается перенести личную информацию из мессенджеров без потери важных сообщений или принтскринов.

А уж какой у нас выбор новогодних подарков—на любой вкус и кошелёк!

В магазине вы можете оплатить ваши гаджеты любым способом — наличными, банковской картой, и даже оформить рассрочку или кредит. Кстати, у нас действуют специальные условия для корпоративных клиентов, а быстрая доставка осуществляется не только по нашему району, но и по всей России проверенной транспортной компанией. Не забыли в «Яблочко» и о таких замечательных услугах, как трейд-ин и лизинг, которые стали особенно актуальными из-за выхода новых устройств.

И, конечно же, мы не можем не упомянуть о замечательном сервисном центре, который уже спас не один новорижский айфон. Если вы хотите провести ремонт на месте, инженер центра оперативно приедет и поможет вам разобраться с устройством на дому.

Теперь у жителей Новой Риги не возникает вопросов, где купить или починить устройства Apple. Конечно, в «Яблочко»!

Вот наш топ подарков:

Часы Apple Watch 6 series. При помощи этих часов вы сможете даже снять электрокардиограмму! Они способны определить аритмию, а также в них есть встроенный пульсоксиметр, который в условиях пандемии стал таким же нужным домашним гаджетом, как и инфракрасный термометр, который, к слову, можно приобрести в «Яблочко».

Детский рюкзак с LED-экраном.

Этому рюкзаку наверняка обрадуется ваш ребёнок, ведь с ним он не останется незамеченным! На экран такого рюкзака можно вывести любую картинку из интернета. либо анимацию.

**IPhone 12 и 12 Pro.** Это самые топовые модели телефонов на сегодняшний день! Вы станете обладателем мощного устройства с великолепными камерами, которые наверняка оценят любители социальных сетей.

AirPods Pro. Это наушники нового класса! Вы сможете слушать музыку, не отвлекаясь на посторонние шумы, за счёт уникальной технологии шумоподавления. А беспроводной зарядный футляр позволяет пользоваться наушниками более 24 часов.

Беспроводное зарядное устройство с функцией обеззараживания гаджетов. Теперь зарядку телефона

можно проводить ещё и с пользой для самого устройства!

Электронный сертификат в «Яблоч-ко». О пользе подарочных сертификатов написано очень много, так что если вы не знаете, что подарить на Новый год, —смело покупайте подарочный электронный сертификат! ●

на правах рекла

www.uvivo.ru

по карте «Свои на Риге»

# Новый год:

Ну вот, вы наконец-то выросли, и мы можем всё рассказать: Дед Мороз существует! А вместе с ним — десятки других социокультурных традиций... Сколько снеговику лет, что написано

#### Подозрительная парочка

Дедо Мраз, он же Дед Микулаш, он же Дед Мороз. Практически у каждого народа в фольклоре есть повелитель зимней стихии. У нас — Трескунец, Студенец, Морозко — хтонический суровый старик, который простым движением руки замораживает всех неугодных. Постепенно этот обрядовый образ трансформировался, олитературился и превратился в праздничного дедушку-добряка с бородой, посохом и внучкой Снегурочкой.

Родственные связи между этими персонажами — продукт уже советской мифологии. Изначально вылепленная, а затем ожившая девочка из снега по имени Снежевиночка — героиня народной сказки. К слову, довольно кровожадной. В разных вариациях подружки то заставляют Снежевиночку прыгать через костёр, то заводят в лес, то устраивают иные игрища с летальным исходом. В литературу Снегурочка попала через пьесу Островского,

а настоящие популярность и признание у масс получила в опере Римского-Корсакова. Однако полноправной спутницей, помощницей и заодно родственницей Деда Мороза Снегурка становится в 1930-х годах. Этот сюжетный твист — наше национальное ноу-хау. На Западе женских персонажей, связанных с Новым годом и Ёлкой, нет. При случае можете смело хвастаться иностранцам: медведи, балалайка, водка, Снегурочка...



#### Шёл-шёл, ёлку нашёл

Мировое дерево, Древо жизни, Древо познания, майское дерево... Если собрать все сакральные деревья мировой культуры, то получится лес. Поэтому не удивительно, что на Рождество люди захотели специальное дерево. Ёлка оказалась в самый раз — вечнозелёная и вездесущая. Есть масса легенд, объясняющих, почему именно она. Автору этого текста симпатизирует

«фланёрская» версия. Зелёная красавица приглянулась немецкому реформатору Мартину Лютеру, когда тот прогуливался в канун Рождества. А дальше как в песне: «ёлочку взяли мы домой», украсили свечами, а на верхушку водрузили звезду — как символ звезды Вифлеемской. Всем понравилось.

В Россию западное веяние попало через «окно в Европу». Пётр І написал указ, где заодно повелел отмечать приход нового года в январе, а не в сентябре. Прижилось! Во время Первой Мировой ёлку запретили как вражескую традицию. То же самое попробовали сделать после Октябрьской революции. Насколько успешно, вы и сами знаете.

# пора разобраться

у Снегурочки в свидетельстве о рождении, кто первым поднял топор на ёлку и почему президенты любят поговорить 31 декабря— давайте разбираться!

#### Президент говорит

Одним из первых национальных лидеров, обратившихся к населению в канун нового года, был король Георг V. Он выступил по радио в 1932 году. Спичрайтером монарха выступил, на секундочку, нобелевский лауреат Редьярд Киплинг. Вскоре и остальные лидеры европейских стран последовали примеру британского коллеги. В СССР впервые новогоднее обращение прозвучало в конце тяжелейшего 1941. Интересно, что поддержал советский

народ не Сталин, а председатель ЦИК СССР Михаил Калинин. В эпоху борьбы с культом личности обращение и вовсе зачитывал диктор. А вот Брежнев выступал лично. Говорят, специально обученные люди держали перед генсеком ватманы с написанным текстом, чтобы вождь мог смотреть в камеру — телесуфлёр с человеческим лицом, так сказать. В 1991 году вместо новоиспечённого президента к населению обратился словоохотливый

сатирик Михаил Задорнов — новый год в России наступил на минуту позже. Современные обращения заранее снимает специальная съёмочная группа. Обычно — в три дубля, рассказывают телевизионщики. В 2000-х президент поздравлял россиян на фоне Спасской башни. С 2012 в кадре видна Кутафья башня Кремля. В этом году нынешний президент обратится к народу уже в 17-й раз. Интересно, какой выберут фон?



#### Слепила из того, что было

Снежная зима — к хорошему урожаю, верили славяне и катали снежных баб, надеясь на плодородие. А в Скандинавии из снега делали «белых троллей», чтобы обмануть злых духов. В средневековой Европе как раз случился малый ледниковый период, и тут уж сама природа велела людям лепить! Они и лепили. Первое письменное упоминание снеговика относится к 1380 году — смешной рисунок

человечка из снега исследователи разглядели на полях Часослова. В 1408 году флорентийский виноторговец Бартоломео дель Корацца написал в своём дневнике, что видел снежную скульптуру высотой около 120 сантиметров. В XV веке города частенько украшали целыми сценами из библейских и исторических сюжетов

с фигурами, вылепленными из снега. В 1597 году в хронике «Ричард II» Шекспир пишет о некоем потешном снежном короле, который может растаять. Кстати, название для забавы появилось ещё позже. Английское snowman — это немецкое Schneemann из детской песенки конца XVIII века. «Снеговик» и того моложе. Ни у Пушкина, ни у Чехова это слово не встречается. ●

# Новый год: а что на десерт?

пробовала Екатерина Харитонова

ЧИЗКЕЙК-БРАУНИ

#### чизкейк:

 $220\,\mathrm{rp.}$ творожный сливочный сыр 1 шт. яйцо 50 гр. caxap

#### брауни:

разрыхлитель

150 гр. чёрный горький шоколад 100 гр. размягчённое сливочное масло + немного для смазывания формы 1 ст. л. вишнёвая наливка или сироп 2 шт. яйцо 60 rp. caxap щепотка соль 50 rp. пшеничная мука

Вы любите брауни, но чизкейк любите не меньше? Так не будем лишать себя двойного удовольствия и приготовим «Два в одном».

Для брауни растопите на водяной бане Творог тщательно перемешайте с сашоколад вместе со сливочным маслом.

Яйца взбейте с сахаром до белой пышной массы. Затем аккуратно соедините обе смеси, добавьте наливку или сироп и муку, смешанную с солью и разрыхлителем.

3

1 ч. л.

харом и яйцом.

Разогрейте духовку до 180 °C.

Прямоугольную форму смажьте сливочным маслом.

Уж снег попал за воротник, и зябнут пальцы... Магазины обрастают праздничной мишурой. Ещё пара

гирлянд на глаза попадётся — и всё,

на радость детям и безумному коту!

Пора подумать и о новогодних десертах для гостей. Авторскими рецептами

с «Кудрявыми рецептами» поделилась

сорвётесь, поставите дома ёлку

автор кулинарных бестселлеров

«ЭКСМО», фудблогер Настя

Понедельник.

Выложите 3/4 шоколадной массы, на ней аккуратно распределите творожную. Сверху выложите остатки шоколадной и выпекайте 20-25 минут.

#### МАФФИНЫ-ЁЛОЧКИ

| тесто:          |                   | крем:              |                     |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| творог          | $180\mathrm{rp.}$ | кулинарные сливки  | 220 rp.             |
| сахар           | 200 rp.           | маскарпоне         | 170 гр.             |
| пшеничная мука  | 150 rp.           | сахарная пудра     | 90 гр.              |
| сливочное масло | 150 rp.           | ванильный экстракт | 1 ч. л.             |
| яйцо            | 3 шт.             | зелёный краситель  | $2 \! - \! 3$ капли |
| какао-порошок   | 4 ч. л.           | украшение          | на ваш вкус         |
| разрыхлитель    | 1 ч. л.           |                    |                     |
| ванильный сахар | 2 ч. л.           |                    |                     |
| молоко          | 40 мл             |                    |                     |
|                 |                   |                    |                     |



Протрите творог через сито или тёрку. Масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром, добавьте яйца, перемешайте. Выложите к массе протёртый творог и влейте молоко. Перемешайте.

В отдельной миске перемешайте муку с какао и разрыхлителем. Соедините обе смеси.

Разогрейте духовку до 180 °C. Заполните тестом формочки для маффинов на 2/3 объёма. Выпекайте 20-25 минут.

Для крема взбейте охлаждённые сливки и аккуратно вмешайте все остальные ингредиенты. При помощи кондитерского мешка отсадите на уже остывшие маффины зелёный крем, чтобы получились ёлочки. Украсьте и подавайте охлаждёнными

# КЛАССИЧЕСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС

1 кг сухофрукты и цукаты 1 шт. цедра и сок апельсина молотая гвоздика 1 шт. цедра и сок лимона молотая корица

ром или коньяк + для пропитки 2 ст. л.

сливочное масло коричневый сахар типа «демерара»

тёмная патока или гречишный мёд

175 гр. пшеничная мука 100 гр. миндальная мука крупного помола

1/2 ч. л. разрыхлитель мускатный орех

1/2 ч. л.

1/4 ч. л.

1 ч. л.

4 шт.

1/4 ч. л.

фисташки для украшения

ванильный экстракт

200 гр. 1 ст. л. апельсиновый джем



250 гр.

А это мой самый любимый рождественский кекс, он в меру влажный, с насыщенным вкусом и сбивающим с ног ароматом. Готовить его совсем просто! Главное, не бойтесь большого количества сухофруктов с цукатами и долгого томления в духовке!

В большую кастрюлю выложите сухофрукты и цукаты с орехами, влейте сок лимона и апельсина, ром или коньяк, масло, сахар, патоку или мёд и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите на медленном огне в течение 5 минут. Переложите смесь в большую миску и оставьте на 30 минут.

В миску выложите муку, миндальную муку, разрыхлитель, цедру и специи. Добавьте взбитые яйца, ванильный экстракт и перемешайте. Выложите смесь из сухофруктов и ещё раз тщательно перемешайте.

Разогрейте духовку до 150 °C. Форму диаметром 20-22 СМ выстелите бумагой для выпечки, предварительно сбрызнув маслом. Выложите тесто в форму. Выпекайте на среднем уровне духовки 2-3 часа (или до готовности). Проверяйте деревянной

Смешайте 2 ст. ложки рома (или коньяка) с апельсиновым джемом. Выпеченный кекс наколите сверху вилкой и полейте этой смесью, посыпьте фисташками. Оставьте на 4-6 часов.

Остывший кекс заверните в пергамент и храните в сухом тёмном месте, каждые 3-4 дня поливая 2 ст. ложками рома.

#### РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА С НУТЕЛЛОЙ

350 гр. пшеничная мука высшего сорта 4 шт. яйцо комнатной температуры 50 мл молоко 15 гр. свежие дрожжи или 1 ч. л. сухих дрожжей 40 rp. caxap  $160 \, \text{гр.}$ мягкое сливочное масло щепотка соль



В чашу миксера сложить все ингредиенты, кроме масла. Перемешивайте в течение нескольких минут, а затем в несколько заходов добавьте сливочное масло. Тесто получится достаточно липкое, не пугайтесь. Попробуйте сформовать шар и накройте плёнкой. Поставьте на 1 час подходить.

Затем обомните и снова подкатайте в шар. Тесто станет более упругим и податливым. Дайте постоять пару часов, затем снова обомните и разделите на 4 равные части. Это тесто можно делать с вечера и хранить ночь в холодильнике, а утром, дав ему немного согреться, уже раскатывать ваши круги.

Сборка пирога. Слегка подпылите стол мукой. Раскатайте и круга из теста одинакового диаметра. Каждый круг промажьте шоколадной пастой. Накройте последним кругом из теста и в середину поставьте рюмку или стакан горлышком вниз. Это будет вашим своеобразным ограничителем.

Разделите круг на 4 части, разрезав тесто от стакана к краям. Каждую четвертинку разрежьте на две и затем каждую восьмую ещё на две, таким образом вы получите 16 равных

частей. Верю, что у вас получится ровнее, чем у меня! Аккуратно возьмите по две соседние части будущей звезды обеими руками и закрутите их в противоположных направлениях дважды или трижды. Тут уже как у вас пойдёт дело! Попарно скрепите основания двух соседних кусков при помощи пальцев, припылённых мукой, поставив их как бы вертикально, а затем отогните вниз уголок, чтобы стало похоже на звезду.

Смажьте взбитым желтком. Дайте подойти минут 10-15, а затем выпекайте в заранее разогретой до 180 °C духовке примерно 25 минут. ●

# 2020 в десяти словах

Новому году мы так не радовались, наверное, лет с восьми.

И дело не в подарках, конечно. Бог с ними, с этими новыми гаджетами, пластмассовым конструктором, Барби. Главная радость проста и понятна — год кончается! Под занавес непростого уходящего попросили наших читателей собрать последние силы в кулак и ответить на вопрос: какие десять слов характеризуют минувший год? Получилось интересно, местами несдержанно и даже с мышами, но в целом — довольно оптимистично, за это вас и любим! Читаем и загадываем десять самых лучших слов на год грядущий. С наступающим, дорогие! Всё будет хорошо.

# истра·рф

instagram: @istrarf\_journal facebook: @JOURNALIstraRF



#### Антонина Климина, поэт, психолог, куратор арт-проектов

1. ЗАНОВО — многое в этом году начала с чистого листа, лаже побрилась пол ноль летом для того, чтобы вот это чувство «начать всё сначала» как-то вы-

разить материально

- 2. АПОКАЛИПСИС в смысле «кризис», «тупик». «всё плохо». Были очень сложные времена, которые пришлось пройти насквозь, но главное — я вышла и, надеюсь, поумнела благодаря этому всему.
- з. ШЕКСПИР очень много событий в этом году случилось с упоминанием этого человека. Не говоря о том, что весной с удовольствием смотрела трансляции лондонского «Глобуса».
- 4. ИНАКОВОСТЬ впервые очень основательно стала думать о том. как принимать свою и чужую инаковости и сделать сосуществование очень разных людей вокруг хотя бы терпимым и уважительным. Нашла в себе море нетерпимости и зашоренности. Разгребаю.
- 5. ЭКСПРЕССИЯ это про то, как умнеть и откликаться на то. что даёт мир через действие и творчество. Весь год занималась экспрессивными искусствами и начала обучение терапии искусствами.
- 6. КАРЕЛИЯ после путешествия туда вся моя жизнь кардинально изменилась я стала целостней и сильней.

- 7. ПОЭЗИЯ весь год писала стихи. читала стихи, училась поэзии, делала выставки и арт-мероприятия, участвовала в трансляциях.
- 8. ВОТПРЯМЩАС перестала что-либо отклалывать на потом, отпустила всё. что годами висело в ожидании, стала делать сразу то, что важно и отметать второстепенное. И жизнь моя от этого очень выиграла.
- 9. ВЫСТАВКА весь год училась кураторству, сделала два больших выставочных проекта, начала изучать и заниматься инклюзивными проектами.
- 10. ЛЮБОВЬ потому что всё, что происходило в этом году со мной, было



#### Андрей Ковалёв, директор

У каждого приличного шулера есть минимум тридцать шесть колод по десять слов. Если говорить о личных десяти словах, то это: ми, ля, ре, соль. Первые четыре слова — строй

мандолины, который мне пока даётся с трудом. И вытекающие из этого mannaggia — «черт побери» поитальянски. Другие слова, связанные с моим годом: евреи России, Канск. Ещё Истра — потому что дом. Каяк. Жыве Беларусь! И ещё одно слово насос.



#### Марина Севостьянова, литератор

Фильм ужасов, охота на туалетную бумагу, ядовитая весна, среди сумасшедших, море как мечта, попа в кресле, изучение потолка в спальне, болезнь, мысли о смерти, мысли о жизни,

генеральная уборка... планеты.



#### Анастасия Бурдзенидзе, ресторатор и мама пятерых детей

1. Помощь и взаимопомощь это основные слова этого года. В самом начале пандемии я обратилась к друзьям с просьбой покупать полуфабрикаты, чтоб

у меня была возможность платить зарплату. Откликнулось очень много друзей и их друзей. Некоторые люди не покупали еду, а просто перечисляли деньги. Так вот на эти деньги, деньги с продажи полуфабрикатов и мои собственные средства я смогла 2 месяца кормить горячими обедами отделение реанимации «Склифа».

- 2. Жизнь и здоровье, как это ни странно. но именно в этом году все мои родные и близкие живы и здоровы.
- з. Переоценка ценностей.
- 4. Дружба. 3 и 4 пункты вытекают из 1: я обрела огромное количество близких и родных по духу людей.
- 5. Чудеса все ниточки сплелись невероятным образом.
- 6. Надежда: тут 5 пункт сработал.
- 7. Финансовая нестабильность это происки ковида и его последствий.
- 8. Тяжёлая работа.
- 9. Выдержка.
- 10. Под конец усталость.

Последние д пункта, конечно же, связаны между собой. Чтобы случились первые 6 пунктов, пришлось пожертвовать многим, но всё во благо.



#### Михаил Струнин, руководитель проектов

Работа, Учёба, Переезд, Растения, Горы, Серьёзные, Деньги, Переговоры, Самодостаточность, Замок

За последние 365 дней я два раза сменил страну проживания, поступил в британский колледж, потерял работу, полгода искал работу, нашёл работу и новый дом. Среди всего стресса, дел и пандемии мне спокойно и комфортно, но очень не хватает людей и общения.



## Татьяна Баскакова,

Вирус — грусть. Болезнь — победа. Друзья — звонки. Работа — доверие. Семья — любовь (это вечно).



#### Анастасия Глазкова, певица, композитор, поэт

Муж, любовь, дом, Истра, туя, стих, песня, Ёжик, свобода, Навальный. Вот мои десять слов.



#### Вячеслав Айканов, радиоведущий

2020 в десяти словах я описал в голове уже через месяц карантина. Это: Лимб. Ничего не понятно.

Раньше было лучше МЫШИ — НЕ ЕДА!



#### Анна Щёткина, активист, волонтёр

Ничего нельзя

Упадок, карантин, выдержка, стремление, взлёты, паления. отдых, перезагрузка, любовь, победа. То. что нас не убивает. лелает сильнее



#### Lorenzo Tommaso, consulente finanziario e assicurativo

Here the 10 words in Italian: Dolore (боль), Sofferenza (страдания). Isolamento (изоляция). Speranza (надежда), Rinascita (возрождение). Decadimento

(упадок), Vita (жизнь), Morte (смерть), Distanza (расстояние), Fede (вера). ●

# Истринский драматический театр, репертуар на декабрь— январь

**адрес:** МО, г. Истра, ул. Ленина,

касса работает ежедневно с 14:00 до 21:00

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

www.teatr-istra.ru



4 декабря (пт)
в 20.00
5 декабря (сб)
в 19.00
продолжительность
спектакля — 2 часа 40 минут,
с антрактом

12+ ЧАЙКА

Сцены из семейной жизни на берегу «колдовского озера».

«Чайка» интересна своей глубиной и многоплановостью. Здесь и тема отцов и детей, и неразделённой любви, и мук творчества, и трагедии «лишнего» человека. Исследуем природу несчастья—«несчастливое состояние в его индивидуальном выражении». Что мешает человеку жить? Отчего он несизствия?

Постановка спектакля реализована в рамках проекта «Культура малой Родины».



6 декабря (вс)
в 12.00
6 января (ср)
в 12.00 и 15.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

#### **Θ+)** ΚΟΤ Β CΑΠΟΓΑΧ

Музыкальная сказка для детей и взрослых

Младшему сыну мельника в наследство от отца достаётся только кот. Всё остальное досталось братьям. Было от чего впасть в отчаянье младшему, да только кот оказался не простым, а на редкость умным, изворотливым и предприимчивым малым. Благодаря деловой хватке и хитрости кота, его хозяин получил всё, о чём только мог мечтать: титул, замок, богатство и любовь прекрасной принцессы. Режиссёр-постановщик—заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.



11 декабря (пт)
в 20.00
12 декабря (сб)
в 19.00
продолжительность
спектакля — 2 часа 30 минут,
с антрактом

# 6+) АННА КАРЕНИНА

Яркий, захватывающий, эмоциональный спектакль по одному из величайших произведений Льва Николаевича Толстого. «Анна Каренина» — шедевр мировой классики о взаимоотношениях мужчины и женщины. Драматическая история любви замужней дамы Анны Карениной и блестящего молодого офицера Алексея Вронского разворачивается на фоне блеска и роскоши дворянской жизни второй половины XIX века.

Режиссёр-постановщик—Сергей Гук Художник—заслуженный художник России Татьяна Мирова

Художественный руководитель театра—заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.



13 декабря (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час,
без антракта

#### **©** ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК

Музыкальная сказка по А.Н. Толстому

Это яркий, красочный спектакль для детей о неизменных, понятных каждому поколению ценностях: дружбе, верности, доброте, умении оставаться самим собой в любых обстоятельствах, о том, как важно сохранить веру в мечту. Дети вырастают, другие приходят им на смену, а деревянный Буратино продолжает свой путь в поисках Золотого ключика.

Режиссёр-постановщик—Алексей Гусаров Художник—заслуженный художник России Татьяна Мирова.



20 декабря (вс)
в 12.00
продолжительность
спектакля — 1 час 10 минут,
без антракта

#### ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА

Музыкальная сказка для детей и взрослых

Историю про девочку Элли, Трусливого Льва, Страшилу и Железного Дровосека знают все. Это настоящая, весёлая детская история, которая, впрочем, будет интересна не только маленькому зрителю. Режиссёр-постановщик—заслуженный работник культуры МО Алексей Губин

Художник — заслуженный художник России Татьяна Мирова.



18 декабря (пт)
в 20.00
19 декабря (сб)
в 20.00
продолжительность
спектакля — 1 час 20 минут,
без антракта

#### ® OTBËPTKA

Пронзительная драма о молодёжи 90-х

Май 1994 года. Одноклассники собираются в гараже, чтобы отметить свой последний звонок. Они молоды, беспечны и полны надежд — вся жизнь впереди. Им выпало вступить во взрослую жизнь в драматичный период истории государства — в «лихие 90-е» годы. Они, как и вся страна, оказались на перепутье, ошеломлённые возможностями, которых не было прежде. У каждого из них свои мечты и планы, свои страхи и боль, но их объединяет стремление найти себя в такой новой для них реальности, где практически стёрта грань между свободой и вседозволенностью. У всех ли это получится?

Вход для зрителей до 18 лет воспрещён. Режиссёр-постановщик—Андрей Соколов Художественный руководитель театра—заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.



25 декабря (пт) в 14.00 27 декабря (вс) в 14.00 29 декабря (вт) в 17.00 30 декабря (ср) в 17.00 2 января (сб) в 12.00 и 15.00 3 января (вс) в 12.00 и 15.00 8 января (пт) в 12.00 9 января (сб) в 12.00 продолжительность спектакля — 1 час 20 минут, без антракта

#### О+ ЗОЛУШКА

Новогоднее представление

Яркий музыкальный спектакль по мотивам одноимённой сказки Шарля Перро в великолепных декорациях и костюмах. Оставшись сиротой, Золушка терпит капризы злой мачехи и взбалмошных сестёр. На королевском балу, куда она попала с помощью Феи, Золушку увидел и полюбил принц. Но время волшебства Феи-Крёстной неумолимо заканчивается, и девушке приходится возвращаться из королевского замка в обычную жизнь. Принц отправляется на её поиски...

По окончании спектакля в зрительном зале пройдёт традиционная встреча зрителей с Дедом Морозом и Снегурочкой.



5 января (вт) в 20.00 продолжительность спектакля — 1 час 50 минут, с антрактом

ГИПНОТИЗЁР

Эксцентрическая комедия В. Сигарева

Зритель попадёт в мир одной заурядной семьи. Заурядной во многом, но не в поступке, который разделит жизнь этих простых людей на «до» и «после». Гипнотизёр раскроет все тайны и перевернёт всё то, что героям казалось таким привычным Чем же обернутся для семьи эти новые знания друг о друге? Победа или поражение ожидает героев постановки?



22 января (пт) в 20.00 23 января (сб) в 19.00 продолжительность спектакля — 2 часа 40 минут, с антрактом

#### ДОН ХУАН

Драма в четырёх страйках по Тирсо де Молина

Сюжетом пьесы послужила подлинная история Хуана Тенорио, хищника, авантюриста, дуэлянта, негодяя, которому нравилось ломать судьбы соблазнённых им женщин. В финале главного героя настигает справедливая кара.

В спектакле заняты артисты: Андрей Соколов, Денис Ясик, Павел Кусков, София Елфимова, Анна Орлова, Сергей Греков, Екатерина Абрамова, Андрей Вечтомов, Виктория Триус, Павел Анисимов, Владислав Карченко, Арман Акопян.

Режиссёр-постановщик — Виктория Пучкова Художник — Наталья Войнова Хореограф — Денис Бородицкий

Художник по свету -- Михаил Исаев

Художественный руководитель театра — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.



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

#### ПРИКЛЮЧЕНИЯ КРАСНОЙ ШАПОЧКИ

Музыкальный спектакль

И дети, и взрослые знают сказку про Красную Шапочку. Но в этом спектакле всё будет по-другому! Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.



30 января (сб) в 19.00 продолжительность спектакля — 1 час 30 минут, без антракта

ГРОЗА

Драма А. Н. Островского

Это история про одну купеческую семью. Одинокая купчиха-мать всем вечно недовольна, в особенности — своей невесткой.

Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин.

31 января (вс) в 12.00 продолжительность спектакля — 1 час 10 минут, без антракта

# ТОТ САМЫИ КАРЛСОН

Музыкальная сказка для детей и взрослых

Спектакль зрелищный, остроумный, музыкальный, он непременно понравится зрителям любого возраста, потому что затрагивает проблемы, понятные

Режиссёр-постановщик — заслуженный работник культуры МО Алексей Губин

Художник — заслуженный художник России Татьяна Мирова. ●



KAKLOEYTPO

МЫ ДОСТАВЛЯЕМ **АРОМАТНЫЙ СВЕЖИЙ ХЛЕБ** НА ПОЛКИ МАГАЗИНОВ ИСТРИНСКОГО РАИПО

#### Приглашаем на работу сотрудников:

директора магазина (в продовольственный магазин с возможностью обучения)

грузчика

**Лрершип**А тракториста

администратора в аптечную сеть

фармацевта

с открытием пекарни какже требуются (с возможностью проживания):

повар

пекарь формовщик теста

кладчик-упаковщик

#### Мы гарантируем:

официальное трудоустройство, полный соцпакет • конкурентоспособную заработную плату • оплачиваемые отпуска и больничные с карьерный рост с возможность работать • корпоративные выезды по итогам работы рядом с домом предоставление льготных путевок детям в летние лагеря

телефон для справок 8 (49831) 4-67-06

raypo\_istra@mail.ru www.rpo-istra.ru

