

№5 (52)
2021

Тайная жизнь
грибов. Удивительное
об известном рассказал
миколог **Михаил
Вишневский**

10

«Современные
мушкетёры»
на Олимпиаде
20

Как стать моделью
в шестьдесят. Интервью
с **Людмилой
Лысенко**

36

Истра.рф

ИСТРА



4627128820011

12+



Новый курорт Club Med[®] на
Сейшелах
Прямой рейсом
Аэрофлот

реклама

Откройте для себя новый курорт
Club Med Seychelles вместе с LetoClub45

LETO45 CLUB
TRAVEL BOUTIQUE



+7 (495) 720-79-36 +7 (926) 911-13-00 letoclub45.ru ТЦ «Pokrovsky», Новорижское шоссе, 23 км, д. Покровское, ул. Центральная, 27, 2 этаж

Учредитель
ООО «Истранет»

Главный редактор
Алла Анатольевна Яценко

Дизайн-макет
Дарья Браженко
Екатерина Даугель-Дауге

Вёрстка и дизайн
Валентина Дерюгина
Дарья Браженко
Екатерина Даугель-Дауге

Обложка
Екатерина Даугель-Дауге

Выпускающий редактор
Оксана Чибисова

Обозреватели
Евгений Мельников
Сергей Мамаев
Алексей Хамин
Сергей Малородов

Корреспонденты
Марина Светлова
Елизавета Макеева
Екатерина Харитоновна
Константин Черноплодов
Анастасия Яценко

Фотографы
Иван Ерофеев
Даня Примак
Владимир Мышкин

4
история края
**Новомученик
земли Истринской**
Михаил Строев

24
фоторепортаж
**Истринцы
на Северном
полюсе**

42
красота и здоровье
**Владимир Лазарев:
«Помогаю стать
здоровее —
физически
и морально»**

48
полезные советы
**Пока деньги
не превратились
в тыкву**

54
афиша
**Усадьба
«Архангельское».
Выставки**

10
МИКОЛОГ
**Михаил
Вишневский**

36
МОДЕЛЬ
**Людмила
Лысенко**

44
услуги
**«Республика
цветов» —
территория
праздника!**

50
опрос
**Чужими
словами**

20
интервью
фехтовальщик-
шпажист
**Сергей
Ходос**

40
интервью
**Трансформеры.
Ювелирная
экспансия**

46
услуги
**Разговор
на чистоту**

52
афиша
**Выставка
Константина
Горбатова
в музее «Новый
Иерусалим»**



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

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

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

Отпечатано:
ООО «Печатный дом Ильиных»
143581, МО, г. о. Истра, д. Леш-
ково, д. 242
телефон: +7 (903) 743-46-95

Тираж 3500
Выход в свет 28.09.2021
Распространяется бесплатно

Новомученик земли Истринской Михаил Строев

В настоящее время готовится к изданию новая книга краеведа и историка, члена

Союза российских писателей и постоянного автора рубрики «История края» Сергея Мамаева. Одна из глав этой книги, посвящённой новомученикам Истринской земли, повествует о коренном жителе Воскресенска (Истры), потомственном живописце и просто верующем человеке **Михаиле Степановиче Строеве**. Как староста Троицкой церкви, он пострадал за веру Христову во времена так называемого «красного террора» в конце 1930-х годов.

текст
Сергея Мамаева



Посещение Воскресенского монастыря императором Николаем II. 1903 год

6 сентября 1876 года

в заштатном городе Воскресенске Звенигородского уезда Московской губернии в семье Степана Ивановича Строева, бывшего крепостного художника, приписанного к Ново-Иерусалимскому монастырю, и его супруги Екатерины Степановны родился сын, которого назвали Михаилом в честь Архистратига Божия Михаила.

Несколько поколений мужчин из семьи Строевых были живописцами. Первые имена художников из династии Строевых упоминаются в архивных документах монастыря во второй половине XVIII века. В роду было так заведено — отец должен был обучить сына живописному мастерству. Михаил тоже с детских лет всегда был рядом с отцом, а с девяти лет, когда отец умер, — с дедом, и перенял от них любовь к русской иконе и благоговейное отношение к Церкви и её святыням.

В 1904 году

Михаил Степанович поступил на вечерние курсы Строгановского училища живописи и ваяния. Продолжая семейное дело, он выполнял в храмах Воскресенского монастыря самые разные художественные работы: возобновлял иконы и настенную живопись, окраши-

вал деревянные иконостасы и клиросы, промывал золочение и так далее. Большие подготовительные работы в монастыре совершались в связи с приездом на богомолье государя императора Николая II с императрицей и другими августейшими особами 12 апреля 1903 года. В книге «Жизнеописание мученика Михаила Строева», вышедшей в 2017 году, священник Павел Малкин писал: «На встрече царской семьи присутствовал, несомненно, и живописец Михаил Строев. У священноначалия он пользовался большим уважением, о чём свидетельствует фотография 1917 года, запечатлевшая воинов, лечившихся во время войны в лазарете при Воскресенском монастыре. В первом ряду в центре снимка сидит настоятель обители епископ Трифон (Туркестанов), справа, рядом с седовласым иеромонахом, — Михаил Степанович».

В 1902 году

Михаил Степанович Строев женился на работнице текстильной фабрики Анне Григорьевне Григорьевой, вместе с которой они построили крепкую семью. На второй год после свадьбы, в 1903 году, в семье родился первенец, названный, как и отец, Михаилом.



Михаил Степанович Строев

В 1908 году

на свет появился сын Георгий, в 1908 году — дочь Александра, в 1910 году — сын Иван. В 1912 году родилась дочь Мария, но она умерла в возрасте девяти лет. В 1914 году появился сын Владимир, в 1916 году — сёстры-близнецы Анна и Екатерина, а в 1923 году — младшая дочь Елизавета. Большая семья Михаила Степановича



Семья Михаила Степановича Строева. 1935 год

не была случайностью. Несколько поколений династии Строевых выросли в многодетных семьях, где, как правило, один из мальчиков наследовал художественный дар и начинал учиться живописи. Талант Михаила Степановича,

который кроме занятия церковным искусством любил писать пейзажи и работал в других жанрах, передался его сыну Ивану.

Однажды, после очередного крупного пожара в Воскресенске, Михаил Степанович Строев взял на себя обязанность организовать в городе добровольное пожарное общество. Вскоре, а точнее, 30 сентября 1908 года, было создано первое собрание, установлены членские взносы и найдены первые желающие работать в пожарных отрядах. Затем общество занялось поисками пожарного инвентаря. Михаил Степанович, составляя в 1909 году «Характеристику основания Воскресенского добровольного пожарного общества», писал: «24 ноября организаторы ходили к Мингалёвой с просьбой пожертвовать обществу оставшийся после Цуриковой пожарной инвентарь, на что она дала своё согласие, и в пользу общества отосла одна очень хорошая машина пожарного образца и две машины небольшие. Затем городское правление разрешило пользоваться имеющимся у него инвентарём и пожарным сараем».

Так в 1908 году

в Воскресенске возникло второе (после Орехово-Зуевского) в Московской губернии официальное пожарное общество. Михаил Степанович Строев, как главный организатор, стал пожизненным членом Воскресенского добровольного пожарного общества. «А ещё, — вспоминал сын Владимир Михайлович Строев, — им был организован при пожарном обществе учебный детский пожарный отряд, в задачи которого входила подготовка ребят 12-18 лет в качестве будущих пожарных. И бывало, как только услышим пожарный набат, мы, половина семьи Строевых, во главе с отцом спешили на место пожара». В 1921 году Михаил Степанович в Москве окончил пожарные курсы и был определён начальником пожарной охраны города Воскресенска. В его обязанности входила организация добровольных пожарных дружин в сёлах и деревнях образованного в том же году Воскресенского уезда.

Ещё в сентябре 1908 года

по инициативе любителей театрального искусства при Воскресенском добровольном пожарном обществе был поставлен спектакль по пьесе Островского «Бедность не порок». Это положило начало образованию первого в Звенигородском уезде любительского драматического коллектива, одним из основателей которого был Михаил Строев, занимавшийся в нём художественным оформлением спектаклей. В 1913 году для нужд театра на средства меценатов было построено здание Народного дома, которое и по сей день служит Истринскому муниципальному драматическому театру.

Родители оставили Михаилу Степановичу и его семье хорошее наследство — просторный дом с дворовыми постройками на Звенигородской улице (после революции — улица Ленина, дом 75). В книге «Жизнеописание мученика Михаила Строева», вышедшей в 2017 году, священник Павел Малкин писал: «Большую

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВАНИЯ ВОСКР. ДОБР. ПОЖ. ОБЩ.

1908 год, является годом возникновения дан-
ного общества; это тот роковой год, когда впервые
всего погубившаяся недосеяно, той работой еди-
нцами, которая существует в настоящее время.
Правда, в те времена, а такой единички мало
имели предвидения даже те, которые
больше всего стремились к этому. Но како-
дый пожар; каждый шаг по борьбе с ним, де-
лали свое маленькое дело. Один такой пожар,
того года, настолько был жарким, по своим
выдающимся особенностям того времени;
это после него; нашились такие люди, кото-
рые серьезно задумались над вопросом,
необусловленные в такой труднейшей
ситуации и стали пера в свои разговоры
того, что можно бы перенести эти введе-
ния. Этот пожар произошёл во имении
Карегина, Вас. Александровича, на быль-

(гектар). Правда, половина участка была заболочена, и её пришлось осушать. Рыли канавы, а воду спускали в Озерок, ныне это озеро Подкова в границах города Истры. Благодаря этому участку Строевы получили возможность приобре- сти корову, а значит, обеспечили себя молоком, сметаной, сливками и тво- рогом. Заботливо возделанная земля приносила хороший урожай картофеля, капусты и других овощей. «В период сенокоса, — вспоминал сын Владимир Строев, — отец сам отбивал косы и рано утром, пока не сошла роса, со старшими сыновьями отправлялся на луг. Чуть по- же приходили мы, младшие дети, с мате- рью и разбивали валы скошенной травы. Вечером, перед заходом солнца, всей семьёй сгребали сухое сено и отвозили на лошадях домой, на сеновал». С на- чалом коллективизации в конце 1920-х годов все земли, в том числе и участок Строевых, были переданы в Макрушин- ский колхоз «Новый путь».

Несмотря на трудное время, семья всег- да держалась вместе. Вместе трудились, вместе и отдыхали. Потомки Михаила Степановича делились воспоминаниями о том, как во дворе своего дома ставили домашние спектакли, посмотреть кото- рые собиралась вся детвора с улицы; как совершали пешие туристические по- ходы и устраивали спортивные соревна- ния по бегу и лыжам. А Михаилу Степа- новичу не было равных в игре в городки. Это была его любимая игра. Развитый глазомер позволял ему вышибать всю фигуру целиком.

В начале 1930-х годов наступили суровые времена. За ре- шёткой в любой момент мог оказаться каждый. Первый арест Михаила Строева (точный год установить не удалось) не связан с гонениями на православную веру, а был, скорее, следствием общей неразберихи. Художник был заключён под стражу в местный арестный дом за то, что не подчинился приказу на- чальника милиции, а именно — не выдал

Характеристика основания Воскресенского добровольного пожарного общества. 1909 год

помощь и заботу о многочисленных детях проявляли бабушки и дедуш- ки, крёстные родители. При занятости Михаила Степановича Анне Григорьевне трудно было одной тянуть такое хозяй- ство». Владимир Строев, сын Михаила Степановича, в своих воспоминаниях писал: «Благодаря неустанной заботе родителей, особенно в голодные годы, мы ходили всей семьёй в лес собирать грибы, ягоды и орехи. Родители умели в домашних условиях готовить при- родные лекарства от простуды, желу- дочно-кишечных заболеваний, учили нас самостоятельно делать перевязки, накладывать компрессы. Всеми своими знаниями они делились с нами».

В 1916 году, несмотря на многочисленное семей- ство, Михаила Степановича в возрасте 40 лет призвали в армию и определили в Астраханский запасной полк, который дислоцировался в городе Моршанске Тамбовской губернии и участия в бо- евых действиях не принимал. После окончания Первой мировой войны Строев был демобилизован и вернулся в родной город.

После закрытия в 1919 году Ново-Иеру- салимского монастыря — основного ме- ста работы живописца Михаила Строе- ва — его мастерство было востребовано во многих приходских храмах. В списке, который по памяти в начале 2000-х годов составил сын живописца Влади- мир Михайлович, значатся: Знаменская

церковь в селе Холмы в 1925 году, Рождественская церковь в селе Соко- лово, Преображенская церковь в селе Бужарово в 1928 году и другие — всего восемь храмов в Воскресенском уезде и за его пределы (в период с 1924 по 1930 год).

В 1920-х годах, в период расцвета Новой экономической политики (НЭП), семье Строевых предо- ставили «отруб» — почти десятину земли



Епископ Трифон (в центре), Михаил Строев (сидит первый справа), монахи, раненные воины и медицинский персонал лазарета при Воскресенском монастыре. 1917 год

истра.рф №5

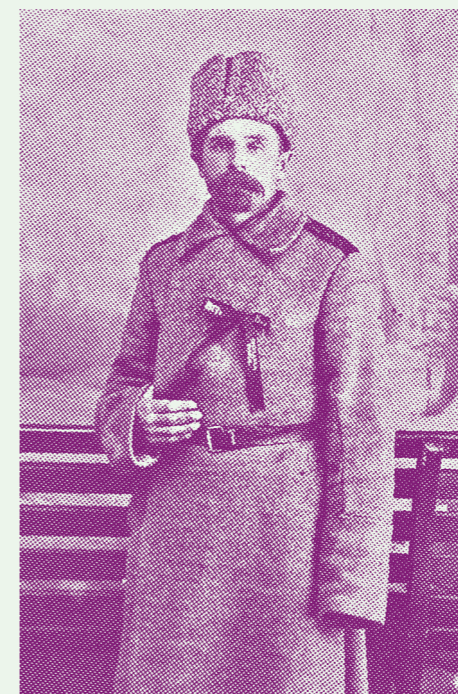


Михаил Строев (в центре с бородой) с учебным детским пожарным отрядом. Середина 1910-х годов

история края

из боевого расчёта пожарной команды продольную пилу, которой пользовались только пильщики. От дальнейшего пре- бывания под арестом его освободило вмешательство Москвы.

Второй раз Строев был арестован в 1931 году. Поводом послужила очеред- ная кампания по изъятию ценностей.



Михаил Степанович Строев. 1917 год. Из семейного архива

Под арестом он находился больше неде- ли и на допросах категорически отрицал наличие золота в семье. Признался лишь в одном: «Да, у меня золото имеется, только оно просит пить и есть — это моя семья, моё золото. И я горжусь ею, мы вместе пережили и нужду, и голод, и болезни».

«Во времена гонений, — писал в сво- ей книге священник Павел Мал- кин, — от безбожной советской власти Михаил Степанович не собирался скры- вать свою веру. К сожалению, сохра- нилось очень мало документов об этом периоде его жизни. Но и те, что были обнаружены в архивах, красноречиво свидетельствуют о его вере, муже- стве и преданности Христу». Активный прихожанин храма Вознесения Господня в городе Воскресенске, Михаил Сте- панович одним из первых в октябре 1918 года подписался под соглашением о принятии здания храма с богослу- жебными предметами в бессрочное и бесплатное пользование. Его фами- лия фигурирует и в самом документе соглашения с Воскресенским Советом рабочих и красноармейских депутатов. Он — одиннадцатый в списке жителей города, взявших на себя «круговую ответственность за пропажу и порчу переданного церковного имущества».

Стоит напомнить о значении взятой на себя ответственности за церков-

ное имущество при советской власти. Малейшее подозрение, донос или про- сто желание избавиться от челове- ка, — и «тройка» приговаривала его к ссылке или расстрелу. Нужно было иметь особое мужество для исповедания веры в те нелёгкие годы. В 1926 году местными властями был составлен новый договор с религиозной общиной города Воскресенска о передаче в бес- платное пользование здания Вознесен- ского храма. В списке общины верующих под номером четыре числится: «Строев Михаил Степанов, 49 лет, город Воскре- сенск, мастерской, живописец».

Следующий раз фамилия Михаила Строе- ва встречается в архивных документах 1935 года, относящихся к Троицкому храму села Троицкое близ города Истры. К тому времени городская Вознесенская церковь была уже закрыта. Благочинным церковью Истринского и Новопетров- ского районов был тогда протоиерей Иоанн Беляев, бывший настоятель Преображенской церкви села Никулино, сгоревшей в 1929 году. Против благо- чинного, а также двух священнослу- жителей — священника Иоанна Калина и диакона Николая Успенского — было возбуждено уголовное дело за антисо- ветскую агитацию. В одном из протоко- лов допроса диакон Успенский назвал священнослужителей и верующих, которые приходили на квартиру благо- чинного. Среди них упомянул и Михаила Строева. Обвиняемые были отправлены в ссылку, а Михаила Степановича пока

не тронули. Но это не значит, что органы НКВД о нём забыли. Тем более что Михаил Строев даже и не думал скрываться или таить свою веру. Он был старостой Троицкой церкви, безропотно неся это тяжёлое и опасное по тем временам послушание.

Староста Троицкого храма пользовался уважением прихожан, и именно к нему они обратились за помощью, когда «председатель местного сельсовета продал под дачу некоему советскому профессору помещение школы, а школе предложил перебраться в деревянное — построенное более трёхсот лет назад и потому считавшееся даже и во времена безбожия архитектурным памятником — здание церкви». Верующие воспротивились этому. Дело было рассмотрено, и власти обязали председателя сельсовета расторгнуть договор о продаже здания школы.

«Обременённый заботами о нас, детях, — писал в своих воспоминаниях Владимир Михайлович Строев, — отец не находил времени проявить свои творческие способности. Когда его личный счёт достиг шестидесяти годов, в отце проявились незаурядные творческие стремления, единственной памятью о которых осталась сохранившаяся, написанная им весной 1936 года, копия с картины Шишкина «Утро в сосновом лесу». Картина подтверждает его восприимчивую натуру, олицетворяет всю его многообразную жизнь».

В 1937 году

в Истре начались массовые аресты священнослужителей и верующих. 7 ноября был арестован священник Александр Мошков — настоятель Троицкого храма. Во время допроса он оговорил себя, а также священника Иоанна Орлова, диакона Петра Троицкого и старосту храма Михаила Строева в том, что они организовали контрреволюционную группу для борьбы с советской властью. Вместе с другими подозреваемыми старосту Михаила Степановича Строева арестовали в четверг, 18 ноября 1937 года. В Государственном архиве Российской Федерации сохранилось следственное дело, составленное сотрудниками Истринского районного отделения НКВД.

В начале дела находится справка о социально-имущественном положении и происхождении, в которой указано что Михаил Степанович — «бывший торговец, до революции занимался торговлей похоронными принадлежностями (гробы, венки и так далее), лишился избирательных прав». После указания домашнего адреса и состава семьи было указано: «Сам Строев нигде не работает». Далее в деле следует анкета арестованного, в которой повторяется вся уже вышеупомянутая информация, а в графе с описанием имущества до 1917 года значится: «Дом, корова, торговля гробами и писчебумажными принадлежностями».

На момент ареста Михаилу Степановичу был 61 год, дома у него осталась жена



Икона новомучеников Истринской земли из Георгиевского храма города Дедовска

и восемь детей от 14 до 34 лет. В графе анкеты о состоянии здоровья арестованного кратко указано: «Здоров». В день ареста Михаила Строева, 18 ноября, состоялся и первый допрос. В папке следователя к тому моменту уже лежало «неоспоримое доказательство» — признание в контрреволюционной деятельности священника Мошкова. В протоколе допроса, составленном начальником Истринского районного управления НКВД, ещё до самих вопросов указано, что Строев «в 1931 году арестовывался органами ОГПУ по подозрению в хранении валюты, пробыл под стражей двадцать суток, был освобождён».

«Вы арестованы как участник контрреволюционной группы, — начал сотрудник НКВД. — Дайте показания по этому вопросу». «Участником контрреволюционной группы я не являлся», — ответил староста. Следователь предложил «быть правдивым и дать показания», на что Михаил Степанович повторил свой ответ. «Знаете ли вы ныне арестованного по линии НКВД Мошкова?» — спросил начальник отделения милиции. Михаил Строев ответил: «Мошкова Александра Ильича, священника Троицкой церкви, я знаю хорошо примерно с 1913 года». «Расскажите, кто разделял контрреволюционные взгляды Мошкова?» — задал следующий

вопрос следователь. «Контрреволюционные взгляды Мошкова разделял я, — ответил Строев, — других лиц, кто, помимо меня, разделял, мне не известно».

Допрос на этом прервался и продолжился через день, 20 ноября. «Показаниями обвиняемого Мошкова, — настаивал следователь, — вы уличаетесь как участник контрреволюционной группы». Михаил Степанович остался твёрд: «Утверждаю, что участником контрреволюционной группы не являюсь». Далее следователь зачитал показания Мошкова и спросил, подтверждает ли их осуждённый. На это Строев ответил: «Показания обвиняемого Мошкова я отрицаю». На этом второй допрос прекратился.

Если взглянуть на допрос священника Мошкова, который признал себя «руководителем контрреволюционной группы при церкви села Троицкое», то можно узнать, что староста Строев в беседе с Мошковым якобы говорил: «Троицкий ошибся, неверно давал установку в отношении убийства поодиночке руководителей партии и правительства. Надо было бы ждать такого момента, когда будет съезд, они все соберутся, а в это время подложить заранее динамит и взорвать. Тогда бы они все сразу погибли, а то вот убили Кирова, а за него пострадало много невинных».

Следует уточнить, что эта цитата в деле приведена с кучей грамматических ошибок (как и в целом в следственном деле), что говорит о необразованности самих сотрудников НКВД того времени. Не исключено, что и сами «лжепоказания» выдуманы теми же малограмотными милиционерами.

На третьем допросе, состоявшемся 21 ноября, следователь поинтересовался у Михаила Степановича о лишении избирательных прав и об аресте в 1931 году. Далее стандартный вопрос: «Признаёте ли себя виновным в предъявленном обвинении?» Михаил Степанович сказал: «Я признаю себя виновным в той части, что я вместе со священником Мошковым разделял его контрреволюционные суждения». Больше допросов не было. Оформив обвинительное заключение, в котором вдруг появились показания и других лжесвидетелей про события в Испании и колхозное строительство, Михаила Степановича Строева из Истры перевели в Таганскую тюрьму в Москве. Старосту обвинили в том, что «являясь участником контрреволюционной группы, систематически вёл среди окружающих колхозников контрреволюционную агитацию и высказывал террористические настроения против руководителей партии и правительства».

Постановлением тройки при Управлении НКВД по Московской области 27 ноября 1937 года Михаила Степановича Строева приговорили к десяти годам лишения свободы в исправительно-трудовом лагере. Такой же приговор получили и все остальные обвиняемые по этому делу, в том числе и оговоривший своих

истра.рф №5

история края

собратьев Александр Мошков. Михаила Строева из Москвы отправили по этапу на Дальний Восток. В справке, составленной в Таганской тюрьме, указано, что пунктом назначения заключённого Строева должен был стать город Владивосток, местом заключения — Дальневосточный лагерь НКВД. Но, видимо, по состоянию здоровья Строева оставили на полпути — в Суловском отделении Сиблага.

Действительно, 9 января 1938 года заключённый Строев, согласно документам, прибыл в Суловский отдельный лагерьный пункт. В регистрационном листке в разделе «Особые приметы» указано: «Рост ниже среднего. Телосложение худощавое. Волосы тёмно-русые. Глаза серые. Нос обычный. Прочих примет нет». В разделе «Специальность» отмечено: «Живописец, маляр». В разделе «Работа до заключения»: «Начальник пожарной охраны с 1920 по 1937 год».

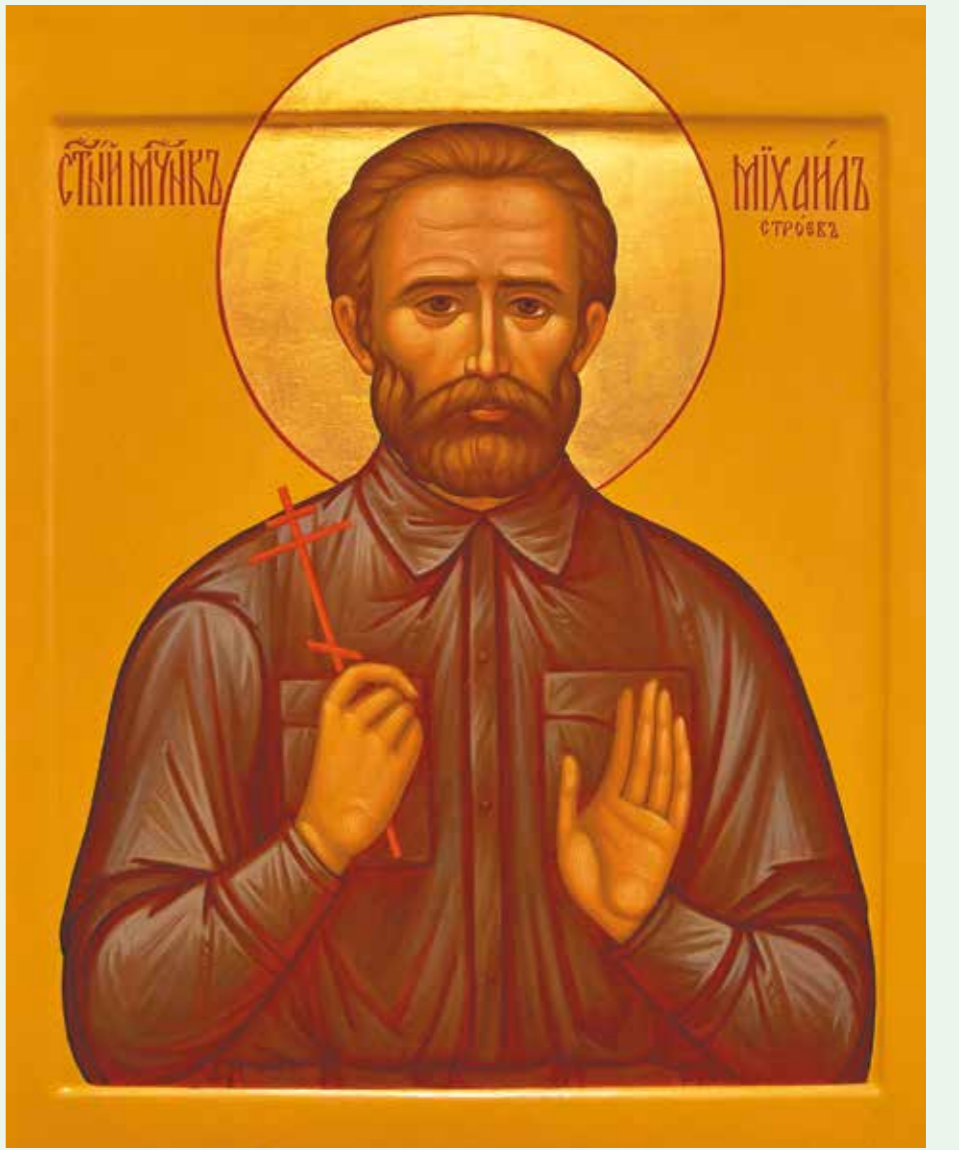
«Семья неустанно пыталась найти хоть какую-то информацию о своём муже и отце, — написано в жизнеописании мученика Михаила Строева, — но в районном отделе НКВД им неизменно отвечали, что «с врагами народа не разговаривают». И всё-таки жене Анне Григорьевне удалось установить переписку с Михаилом Степановичем. Семья узнала, что он был сослан в Сиблаг и направлен работать на лагерьную свиноферму на станции Сулово на Алтае».

Весной 1938 года

переписка резко прекратилась, а через некоторое время Анна Григорьевна узнала, что её муж «умер 16 марта 1938 года в Суловском отделении Сиблага НКВД от слабости сердца». Михаил Степанович скончался в тот день в 11 часов утра в лагерьном лазарете «от острого катара кишок при явлениях ослабления сердечной деятельности», как заключили в акте врачи. Дети и внуки Михаила Степановича даже после его кончины не смирились с обвинительным приговором. И когда началась волна реабилитации жертв «Большого террора», семья добилась пересмотра следственного дела.

Семнадцать членов семьи Строевых в 1957 году подписались под ходатайством в Президиум Верховного совета СССР о снятии с Михаила Степановича Строева «позорного звания врага народа, ибо человек, отдавший всю свою жизнь нам и обществу, не мог быть врагом своего большого потомства и своего Отечества».

Прокуратура СССР провела проверку дела 1937 года, в ходе которой были передпрошены свидетели, дававшие свои показания, проверена правильность ведения следствия, допрошены лица, которые хорошо знали заключённых. Постановлением Президиума Московского областного суда 7 февраля 1958 года Михаил Степанович Строев вместе с другими осуждёнными по этому



Икона новомученика Михаила Строева из Георгиевского храма города Дедовска

делу «за недоказанностью обвинения» был полностью реабилитирован.

Спустя почти ещё полвека решением Священного Синода Русской Православной Церкви от 26 декабря 2002 года староста Михаил Строев был включён в Собор новомучеников и исповедников Российских XX века от Московской епархии. ●

большое интервью

МИКОЛОГ
**Михаил
Вишневский:**

«В начале был гриб»

беседовала
**Анастасия
Яценко**

фото
**Елена
Александрова**

В разгар грибного сезона, когда в выходной день в лесу не протолкнуться, известный российский миколог, автор нескольких десятков книг о грибах и основатель грибной аптеки fungiline.com Михаил Вишневский рассказал журналу «Истра.РФ» о недооценённых грибах, их лекарственных свойствах, экостроительстве и даже этносе.

Поскольку идёт грибная пора, давайте начнём с ошибок, связанных со сбором лесных грибов, и рекомендаций по их приготовлению.

Что касается ошибок, никакого универсального способа отличить ядовитый гриб от съедобного не существует. Всё, что мы можем найти в сети или даже в некоторых безответственных книгах, все народные рекомендации, от древних до современных, однозначно не работают, включая методы проверки съедобности грибов уже во время готовки. Поэтому самая давняя, но по-прежнему работающая рекомендация: сомневаешься — не бери, а принёс домой — выложи на стол и ещё раз внимательно и спокойно посмотри на всё. Часто ядовитые грибы попадают даже не из-за невнимательности или незнания, а от азимотажного сбора. Происходит это потому, что рядом ходят грибники-конкуренты, которые вот-вот соберут все твои грибы. Так начинаешь метать в корзину всё подряд, а есть такие виды, которые действительно сложно отличить — допустим, пара бледная поганка и зелёная сыроежка (или зелёная рядовка). Или летний опёнок и галерина окаймлённая, которая может высунуться прямо посреди пучка

другого опёнка — осеннего. Всё это требует внимательности.

Что ещё можно сказать? Обычно советуют хорошо знать съедобные грибы своего региона, но, на мой взгляд, гораздо проще «знать в лицо» ядовитые грибы. Съедобных грибов всегда несколько сотен, а то и больше, а ядовитых, как правило, не больше десятка, а обычно вообще 3-4.

«Обычно советуют хорошо знать съедобные грибы своего региона, но, на мой взгляд, гораздо проще „знать в лицо“ ядовитые грибы»

истра.рф №5



большое интервью

Мухомором нельзя отравиться, просто съев один гриб?

Если мы говорим о красном мухоморе, то да, им не получится так легко отравиться. Ядовитые грибы делятся на группы от смертельно ядовитых до слабо-ядовитых. Красный мухомор — слабо-ядовитый гриб.

Допустим, девять человек из десяти не почувствуют вообще ничего, а один проведёт полдня в обнимку с белым другом. И это не обязательно реакция на токсин мухомора — может быть индивидуальная реакция на какие-нибудь грибные белки (чаще всего лектины).

Но надо иметь в виду, что в нашей стране, и тем более в нашей средней полосе, ядовитый гриб номер один — это бледная поганка и её ближайший родственник, мухомор вонючий (он выглядит точно так же, как она, но чисто белого цвета). И один такой по-настоящему ядовитый гриб имеет достаточную смертельную дозу для двух-трёх взрослых человек.

То есть универсального способа поиска ложных грибов не существует?

А что такое ложный гриб? Из всех ложных опять, например, нет ни одного смертельно ядовитого. И вообще, единственный ядовитый ложный опёнок — это ложноопёнок серно-жёлтый, он именно такого цвета, и горький и неприятный на вкус. Это ещё одно распространённое заблуждение, связанное со словом «ложный». В большей части случаев «ложный» не значит ядовитый. Например, ложная лисичка просто менее вкусная, чем настоящая. Или, допустим, ложный белый гриб (он же горчак, он же жёлчный гриб) просто непереносимо горький, но технически его вполне можно съесть, хотя это большое искусство — заставить себя им питаться.

Есть мнение, что если ядовитый гриб правильно приготовить, провести какие-то манипуляции, то он будет пригодным к употреблению и не вызовет никаких последствий. Правда?

Это индивидуальная история. Грибные яды бывают разные, одни термолabile, они разрушаются при варке, другие термостабильные, они не разрушаются даже при температуре более 100 градусов. Есть яды растворимые, которые выходят в отвар. У бледной поганки — классический пример — яды и термостабильные, и не выходят в отвар при отваривании. В этом случае время отваривания и количество смен воды не имеет значения. Заморозка её тоже не берёт. Ничего из того, что мы могли бы изобрести на кухне, против бледной поганки не работает. Только если сжечь в золу. Золу можно будет есть. А если взять красный мухомор или строчок обыкновенный, то их токсины не разрушаются при 100 градусах, но отлично выходят в отвар, поэтому, отварив один или два раза и слив эти отвары, мы получаем безопасные для употребления грибы. А у особо жгучих сыроежек их токсины и горечи при варке разрушаются, поэтому даже отвар сливать не обяза-

тельно, достаточно просто отварить. Для каждого гриба история индивидуальная.

Можете рассказать про особые качества популярных в нашей полосе лесных грибов. Чем полезны белый гриб, опёнок, лисичка и подберёзовик, например?

Белый гриб — интересный гриб, царь грибов. Помимо тех качеств, из-за которых его ценят, это практически единственный массовый деликатесный гриб, которого одновременно много, у него хороший сезон, он плотный, он есть почти в любом типе леса, он вкусный, его можно приготовить любыми мыслимыми способами, у него самое мощное из исследованных лесных грибов сокогонное действие.

Ещё больше двух тысяч лет назад им начали пользоваться (и сейчас продолжают это делать) как отличным косметологическим средством. В Древнем Риме существовали специальные здания, которые назывались болатарии. Туда ходили богатые римлянки накладывать себе



большое интервью

«Но надо иметь в виду, что в нашей стране, и тем более в нашей средней полосе, ядовитый гриб номер один — это бледная поганка и её ближайший родственник, мухомор вонючий (он выглядит точно так же, как она, но чисто белого цвета)»

Если взять лисичку, то этот гриб, конечно, помощнее в лекарственном плане. В первую очередь, он обладает антипаразитарной активностью. Лисичка работает даже лучше, чем современная химия, потому что современные химические препараты могут убить глистов маму и папу, но не в состоянии убить яйца, проникнуть сквозь толстую оболочку. А некоторые вещества лисички — например, d-mannosa — устроены таким образом, что они соединяются с хитиновой стенкой яиц гельминтов, истончают её и делают в ней микроотверстия, через которые вся собственная боевая химия нашего организма проникает внутрь и борется. Сама по себе она не может сработать через хитин, потому что у человека нет фермента, который называется хитиназа. Ещё одно отличное подтверждённое действие лисички — это действие на зрение. Лисички почему оранжевые? Потому что в них, как в морковке, полно каротиноидов, то есть витамина А. В лисичке каротиноидов настолько много, что даже черника ей в этом плане уступает. Осенний опёнок — это недооценённый лекарственный гриб, его не считали лекарственным буквально до последнего времени, и до сих пор не знают о многих его характеристиках. Этот гриб идеален для спортсменов и для тех, кто занимается фитнесом. Осенний опёнок

(естественно, не в приготовленном виде, а сушёный при низкой температуре и перемолотый в порошок) существенно повышает насыщение крови кислородом и улучшает работу сердечной мышцы. Было проведено множество экспериментов уже в стадии доклинических испытаний, и опёнок оказался настоящим фитнес-грибом. Думаю, что его нельзя назвать в полном смысле лекарственным грибом, но безусловно можно считать функциональным, то есть грибом, призванным не вылечить, а быть профилактикой или поддерживать функции.

Если его употреблять в сочетании с чагой в любом виде, то это будет для спортсменов идеальным решением. Опёнок поддерживает насыщение крови кислородом и работу сердечной мышцы, а чага разжижает кровь. Это то, к чему всегда стремились все спортсмены. В последнее время провели несколько экспериментов с подберёзовиком, в ходе которых выяснилось, что он детоксикант. То есть очень классная штука в плане очистки печени, особенно в сочетании с какими-нибудь старыми известными растительными препаратами типа одуванчика или куркумы. Если с ними намешать подберёзовик, то получится очень мощный природный детоксикант. Мы живём в жёстко токсичированном мире, и несмотря на то, что наш организм уже привык к этим стрессовым дозировкам, они всё равно являются стрессовыми. У нас в организме имеется один-единственный фильтр — печень. И это не как в машине, это не расходник. Её не поменяешь, а если поменяешь, то очень дорого и не очень безопасно, ей нужно иногда помогать и очищать. Поэтому естественные природные детоксиканты всегда были в цене, и, как недавно выяснилось, подберёзовик относится к одному из них.

Что скажете про любимые всеми шампиньоны?

Шампиньоны — это древнейшие культивируемые грибы, поэтому вполне естественно их популярность. Ещё в Древнем Риме их грибницу культивировали и везли рассаду аж из Индии. Шампиньоны — отличные грибы, богатые микроэлементами, витаминами, достаточно легко усваиваемым белком. Это хорошее функциональное питание.

Есть ли рекомендации по обращению с шампиньонами?

Достаточно не есть их сырыми, как это сейчас иногда принято. Из-за своей распространённости шампиньон практически утратил свойство гриба, он воспринимается как овощ, у него поменялся архетип. А грибы не очень любят, чтобы их ели сырыми. По большому счёту, грибы «как есть» — вообще не для еды. Это самая последняя, самая молодая еда человечества. Есть реальная опасность в употреблении сырых грибов вообще и сырых шампиньонов в первую очередь. По многим данным последнего десятилетия, шампиньоны в сыром виде вызывают канцерогенез, то есть они опасны в плане возникновения рака. Были опыты на крысах, которые

подтвердили это. Поэтому часто и помногу есть сырые шампиньоны в салатах или карпаччо, как сейчас модно, не стоит.

При размельчении гриба происходит разрушение клетки. Имеет ли это значение при употреблении?

Если мы едим грибы, чтобы было вкусно, то всё равно, как их готовить. Тогда это будет вкусный пенопласт, который пройдёт более или менее транзитом, оставив 5-10% от всего полезного, что в нём есть. В чём проблема? Проблема в том, что у всех без исключения грибов, и это роднит их с нами и с животными, клеточная оболочка сделана из хитина. А в человеческом организме отсутствует хитиназа. Если клетка целая в своей оболочке, то всё в ней, как в тюрьме, и остаётся. Ситуацию можно изменить несколькими способами. Измельчить, лучше всего блендером, или высушить грибы и размолоть их в порошок. Или заморозить сырые или отваренные грибы, потому что при замораживании внутриклеточная вода кристаллизуется, и эти «шипы» протыкают хитин изнутри. Такая еда уже не тяжёлая, грубая и балластная, а наоборот, лёгкая и диетическая. На грибах, приготовленных таким образом, можно вообще прожить несколько лет, не прибегая к какой-то другой пище, кроме витамина B12.

Это в принципе универсальный метод, но, как правило, это невкусно. Термически обработанные (жареные) грибы привлекательны по вкусу, потому что в них содержится вещество, которое относительно недавно открыли японцы. Есть пять вкусов, и на них все у нас есть рецепторы. Кислый, сладкий, горький, солёный — это четыре классических вкуса. Тридцать лет назад японцы открыли пятую группу рецепторов на языке, и вкус, на который реагируют наши рецепторы, они назвали «кумами». Из максимально приближённых к вкусной еде полезных рецептов приготовления грибов стоит назвать грибную икру или крем-суп.

Можете назвать локации, наиболее подходящие для сбора грибов в Подмосковье?

По вашему направлению всё хорошо, потому что два самых грибных направления — это, условно, юг и запад Московской области. На юге всё начинается примерно с Серпухова, и дальше идёт увеличение обилия грибов и видового разнообразия в сторону Серебряных прудов. На западе лучшие грибные места — где-то начиная от Звенигорода, и дальше в сторону Европы. Вся классика средней полосы здесь представлена. Вообще, Московская область — чемпион по плодоношению осеннего опёнка во всей европейской части России, потому что здесь во всей европейской части России официально самые большие леса, а осенний опёнок больше всего любит именно большие леса, и у нас он выдаёт ежегодные обалденные урожаи. Если говорить о вредных веществах, впитываемых грибами, то в первую очередь нужно смотреть на розу ветров над Москвой. В принципе, в норме влияние мегаполиса уменьшается

где-то через 5 км после города и практически сходит на нет где-то километров через 40. Но если есть устойчивые направления ветров, то такой вредный «язык» может протянуться на 80 и даже на 100 км. А во-вторых, нужно понимать географию предприятий и что они поблизости от вас выбрасывают. Грибница всасывает всё, что есть вокруг неё в почве, и даже то, что выпадает вместе с осадками. Но, к счастью, то, что попадает в грибницу, а грибницей накачивается в плодовые тела, может туда попасть только в водорастворимом виде, включая радионуклиды и соли тяжёлых металлов. Однако даже если мы в черте города или рядом с оживлённой трассой собрали грибы, а потом принесли их домой, нарезали (нарезать — обязательное условие) и отварили, а воду слили, 90-95% всего вредного, что было в грибах, точно так же, в водорастворимом виде, и выходит. Для исключения ксенобиотиков этого будет вполне достаточно.

Чага, красный мухомор, рейши, весёлка и кордицепс: что это для человека, не знакомого с фунготерапией?

Фунготерапия во всём прогрессивном мире сейчас официальная наука и нормальное исследовательское и фармакологическое направление. А в России фунготерапия — это пока практически шарлатанство. Так что фунготерапия у нас находится сейчас где-то посередине между традиционной и официальной медицинами. Так или иначе, скоро мир наводнят грибные препараты. Эта история сейчас в самом разгаре, а испытание любого препарата занимает примерно десять-двенадцать лет. Это долгий процесс, который требует к тому же огромного количества денег, но если деньги вложены — значит, вопрос уже решённый. Поэтому я решил стать в нашей стране провозвестником фунготерапии, чтобы это направление «вышло из сумрака». У меня есть грибная аптека fungiline.com, я публикую материалы, слежу за всеми современными научными исследованиями. Если у меня хватает времени, этой зимой я сделаю обновлённую версию своей книги про лекарственные растения, в которой покажу

«Красный мухомор только-только начал свою новую фармакологическую историю. Думаю, что лет через пять мы узнаем много нового и интересного»



истра.рф №5

большое интервью

все последние исследования, там будет процитировано несколько тысяч научных статей из рецензируемых журналов.

Что касается лекарственных грибов, два самых часто встречаемых у нас и при этом сильнодействующих лекарственных гриба — это чага и красный мухомор.

Для красного мухомора современная официальная история только начинается, сейчас всего несколько лабораторий в мире начинают его прогонять через культуру тканей клеток, через испытания на крысах. Пока существует буквально несколько статей о нём, но за него уже мощно взялись, а значит, в ближайшие несколько лет мы увидим много новых научных данных. Когда-то, в 70-х, 80-х, 90-х годах прошлого столетия красный мухомор исследовался довольно активно, и в первую очередь — на получение лекарства от эпилепсии. Ведь действующее вещество красного мухомора — мусцимол — уникальная штука, подавляющая нейронную активность, а значит, способная предотвратить приступ эпилепсии. Тогда неожиданно, в один момент, испытания были приостановлены и свёрнуты. Сейчас, видимо, что-то изменилось, и в 2019 году я увидел первое новое исследование, связанное с красным мухомором и эпилепсией. Красный мухомор только-только начал свою новую фармакологическую историю. Думаю, что лет через пять мы узнаем много нового и интересного, а главное, официального. Если интересуетесь, в моей книге «Его величество мухомор» о нём многое рассказано.

С весёлкой интересная история в том плане,

что есть такая штука, как магия подобия. Очень древняя магия. Если что-то, по форме похоже на большой крепкий член, смолоть и съесть, оно так же и будет работать. Именно поэтому многие носороги лишили своих рогов, а слоны — бивней. Весёлка выглядит именно так. Однозначная магия подобия. И это чуть ли не единственное известное мне исключение, когда внешний вид полностью соответствует внутреннему содержанию. Действительно, весёлка очень неплохой афродизиак как для мужчин, так и для женщин, то есть весёлка — это усилитель потенции и усилитель либидо.

Что касается рейши, то это средней силы универсальный общий физиологический тоник, антиоксидант, противовирусное и антибактериальное средство с противораковой активностью. Это один из немногих грибов, который уже прошёл клинические испытания. Так же, как и кордицепс, рейши — «гриб от всего», его можно употреблять ежедневно для поддержания любых функций, включая иммуномодуляцию. А вот кордицепс — это не просто физиологический тоник, это уникальный мощнейший общефизиологический тоник, идеальный для человека. То есть можно сказать, что это рейши, возведённый в какую-то степень. В первую очередь речь идёт, конечно, о высокогорном китайском кордицепсе, который растёт только на тибетском плато, соответственно, на территории четырёх стран: Тибет (Китай), Непал, Индия и Бутан. И это очень непростая история, потому что реальный урожай кордицепса — это одна-две тонны в год. А в мире ежегодно продаётся более

ста тонн, то есть больше чем 90% рынка — это либо искусственно выращенные грибы, либо подделки. Кордицепс — могучее лекарственное и терапевтическое профилактическое средство с уникальными свойствами, с мощнейшим противораковым действием, улучшающий память, продлевающий когнитивные функции и многое другое. Если есть 10-20 граммов кордицепса в год, то практически наверняка на протяжении года ничем болеть не будешь, включая сезонные заболевания. Больше употреблять смысла нет, потому что гриб очень активный, а лишнее просто не усваивается.

Будет ли идти во вред переизбыток какого-то из этих грибов?

К счастью, пока ни для одного гриба не было обнаружено передозировки. Только перевод продукта. А в случае кордицепса это не только перевод продукта, но ещё и большие деньги, потому что китайский кордицепс стоит в два-три раза больше своего веса в золоте. В нашей аптеке представлен как китайский кордицепс (гусеницы с грибами, торчащими из головы, в сушенном виде), так и российский дикорастущий кордицепс, который мы используем во всех наших смесях и чайных напитках.

Любой дикорастущий гриб более эффективен, чем его искусственно выращенный аналог?

Есть две пары для сравнения. Первая — это как именно гриб поступает в БАДы и прочие препараты. В 99% случаев сами грибы (то есть плодовые тела) производителями не используются. Все выращивают мицелий — грибницу на каком-то субстрате — и, не доводя её до стадии плодоношения, перемалывают вместе с субстратом и отправляют в БАДы. Это малоэффективный путь, потому что в плодовых телах содержание полезных веществ несравнимо больше, чем в грибнице. Но поскольку при производстве самое главное — себестоимость, то здесь исходят из экономических соображений.

Нужно смотреть описание, потому что добросовестные производители пишут: мицелий или плодовые тела. Если есть возможность выбора, всегда надо делать выбор в пользу плодовых тел.

Вторая пара — это культивируемые плодовые тела и дикорастущие. Есть исключения — например, рейши, — но практически у всех остальных грибов показатели здорово отличаются. Происходит это потому, что искусственно грибы выращивают при стабильных условиях, с поддержанием температуры, без вредителей и без каких-либо природных стрессов. А именно природные стрессы: нападение вредителей, перепады температуры, облучение солнцем, дожди, ветра и другие — вызывают в грибах, в их плодовых телах, образование тех самых веществ, которые для нас являются лекарственными. Поэтому мы в нашей аптеке пока используем только дикорастущие грибы.

Хотя иногда я задумываюсь об искусственном



истра.рф №5

выращивании, потому что некоторых редких грибов начинает не хватать. Например, ежовика гребенчатого. Это удивительное открытие последних 5-10 лет, знаменитый ноотроп, то есть препарат, повышающий когнитивные функции, помогающий справиться с последствиями демиелинизирования в мозгу, восстанавливающий повреждённые нейронные связи, ускоряющий прохождение сигналов через синапсы. В нашей аптеке fungiline.com ежовик — следующий по продаваемости после красного мухомора гриб, то есть это один из флагманов. Это шесть наиболее действенных универсальных грибов, некоторые из которых имеют определённые, очень яркие воздействия, но в принципе количество лекарственных грибов в наших лесах в десятки раз больше.

Как работает чага? Есть ли доказательства её противораковой активности? И почему она «русский суперфуд»?

Доказательность по поводу чаги существует уже в огромном объёме. Это и отечественные исследования, которые начались с 50-60 годов прошлого столетия, и сотни современных исследований и статей.

У чаги есть несколько свойств, которые делают её, пожалуй, самым мощным противораковым грибом. Если её употреблять профилактически, то результат будет невероятным. В северных регионах нашей страны, там, где есть берёза (а только берёзовая чага обладает реальной активностью), и где принято пить чагу как грибной чай, статистика заболеваемости раком примерно в десять раз ниже, чем в среднем по стране.

Не так давно выяснилось, что чага — самый

большое интервью

«В отличие от подавляющего большинства других лекарственных грибов, чага обладает ещё и прямой противораковой активностью, то есть она в состоянии убивать раковые клетки, вызывать клеточную смерть, апоптоз»

мощный антиоксидант в мире. Раньше считалось, что эталонный антиоксидант — это альфа-токоферол, витамин Е. Когда чагу исследовали в этом плане, то выяснилось, что её двойной экстракт в двести раз сильнее альфа-токоферола! А одно из главных свойств антиоксиданта — устранение всяких активных обломков радикалов из нашего организма, которые, если добираются до ДНК, могут повреждать её структуру, и это начало канцерогенеза.

В отличие от подавляющего большинства других лекарственных грибов, чага обладает ещё и прямой противораковой активностью, то есть она в состоянии убивать раковые клетки, вызывать клеточную смерть, апоптоз. И в-третьих, то, что умеют и многие другие грибы, — чага отличный иммуномодулятор. Это плюсы. А минусы заключаются в том, что все грибы — «медленные».

Если бы у чаги было достаточно времени, и ей приходилось бороться не с поздней стадией опухоли, а с начальной, то с большой вероятностью и она, и многие другие грибы могли бы постепенно справиться. Но поскольку люди спохватываются слишком поздно, грибы не успевают. Однако на последних стадиях чага работает ещё и как мощное обезболивающее, в некоторых случаях можно даже обойтись без химии, снимая боль с помощью чаги.

Употреблять чагу можно в любом виде, она вы-

держивает любые кухонные издевательства. Мы в аптеке всё фасуем в капсулы, через какое-то время мы дойдём до истории с функциональными напитками. На сайте аптеки fungiline.com можно всё посмотреть и прочитать об этом.

Что насчёт искусственного выращивания чаги? Насколько она эффективна и будет ли от неё аналогичный эффект?

Россия, как обычно, работает как сырьевой придаток, и сейчас нашу сырую чагу мы поставляем в мир — в первую очередь, в Китай. Китай — основной потребитель чаги, и с каждым годом экспорт растёт. Китай делает огромное количество препаратов, от спортивного питания до лекарственных продуктов, и с тысячекратной наценкой возвращает это нам. Если сохранятся нынешние темпы заготовки, то запасов чаги у нас хватит примерно на двадцать лет. Это при том, что в России примерно 95% мирового запаса чаги, то есть это реально «русский суперфуд».

Если сейчас не заняться попыткой возобновления этих ресурсов, то где-то через двадцать лет история с чагой закончится. Я хочу взять в аренду участок леса с берёзами подходящего возраста, то есть 30 и более лет, и попробовать заразить их чагой. В этом нет ничего сложного, но, к сожалению, это очень долгий цикл. С момента заражения до образования более или менее нормального гриба, который имеет смысл собирать, пройдёт где-то десять лет, а то и больше. Эксперимент долговременный и, по-хорошему, этим надо начинать заниматься прямо сейчас, потому что ещё немного — и время будет упущено.

А что такое вообще чага для берёзы?

Чага для берёзы — это паразитический гриб, который обязательно её убьёт, рано или поздно. Дерево может умереть достаточно быстро, а может простоять с чагой даже несколько десятилетий, но, так или иначе, оно погибнет. То, что люди называют грибом, сам нарост, таковым вовсе не является, это не плодовое тело и не грибница. Это особое образование под названием «склероций», в котором накапливаются питательные вещества. Это хранилище питательных веществ, которые грибница, поедая древесину, постепенно накапливает, и когда решает, что накопилось достаточно, она убивает берёзу. Поэтому мы собираем не грибницу, не плодовые тела, а «баки» с питательными веществами. И собирать их нужно только с живых деревьев, потому что в умершей берёзе идёт процесс переработки всего накопленного в склероции и откачивания его в грибницу для единоразового образования и формирования плодовых тел.

Уборка мусора и расщепление пластика с помощью грибов — это возможно?

Сейчас существуют генно-модифицированные дрожжи, которые способны на многое, например, могут перерабатывать целлюлозу. Существует механическая очистка с помощью грибов, где грибница как компонент фильтров — идеальная штука, рабочая для водоочистных сооружений любых других фильтрационных систем, потому что в силу своей природы грибы — идеальные всасывальщики. Также живые грибы

используют для очистки почвы, загрязнённой солями тяжёлых металлов и радионуклидами. А вот если говорить не о механической фильтрации и очистке среды за счёт свойств самой грибницы, а об истории с разрушением пластика, нефтяных плёнок или других отходов, — она только в самом начале и, честно говоря, я не думаю, что её ждёт большое будущее.

Что такое экостроительство?

Это отличная быстроразвивающаяся история, в которой мне бы тоже хотелось принять участие. Сейчас мир постепенно отказывается от пластиковых одноразовых упаковок, посуды, пакетов. А из грибов можно сделать и экологичную одноразовую упаковку, и посуду, и бумагу, и даже стельки в ботинки, которые к тому же будут обладать противогрибковыми и антибактериальными свойствами. Из грибов уже начинают делать экомобель: от абажуров до стульев и полок. Несмотря на то, что это абсолютно экофрендли история, она долговечная и надёжная — до тех пор, пока на неё вода не попадёт. Помимо мебели, уже обкатывают так называемый «умный бетон» — это бетон, в который добавляется живая грибница. Если случаются какие-то повреждения или микротрещины из-за морозов или ударов, такой бетон способен сам себя затягивать.

Есть стартапы, которые рассматривают грибы как заменитель мяса, они делают мясоподобные продукты на основе грибов, и это более реальный заменитель мяса, нежели разные вегетарианские извращения.

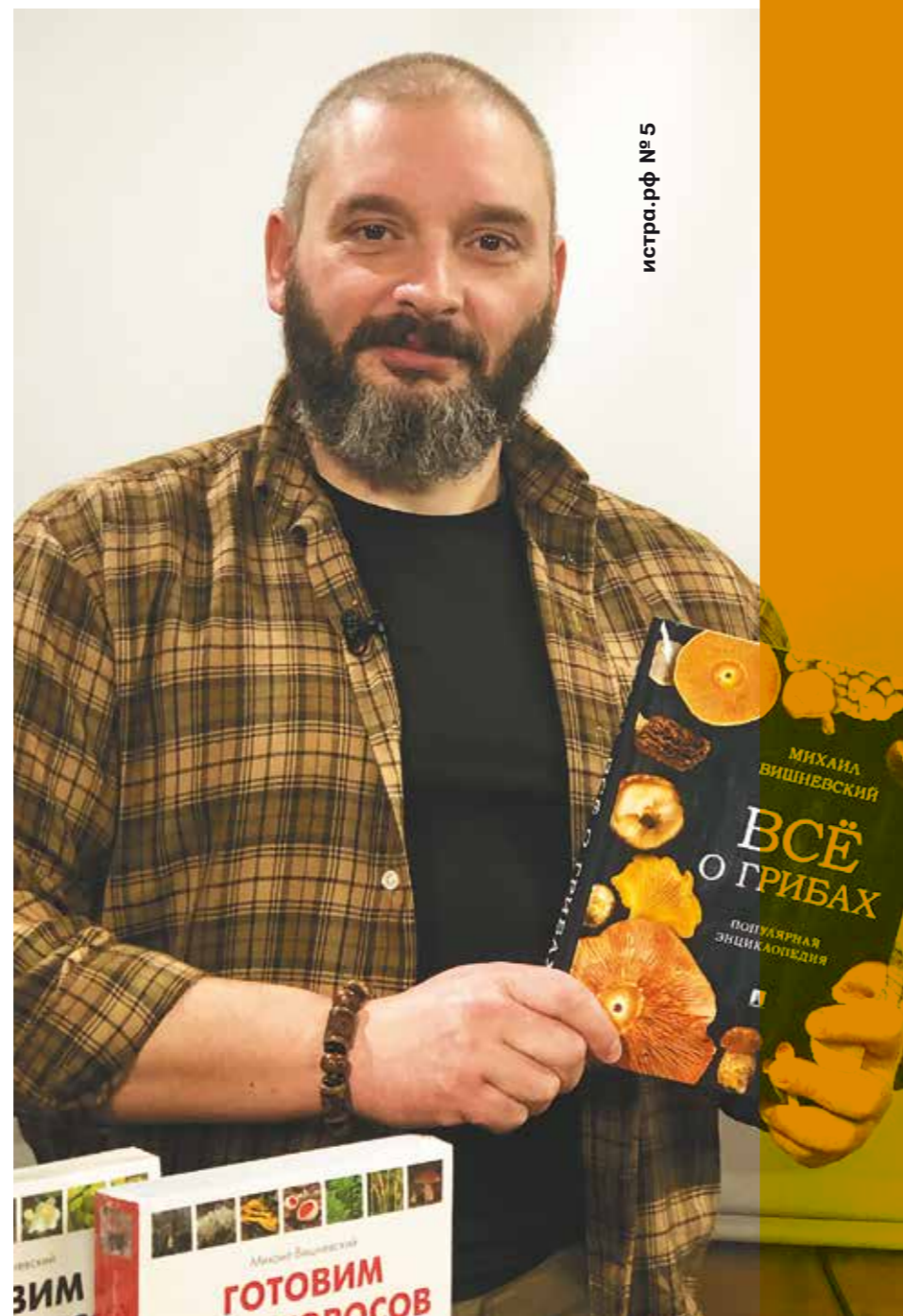
Можно сказать, что сейчас по всему миру поднимается третья грибная волна. Уровень развития науки стал таким, что с грибами можно широкомасштабно экспериментировать. Первая грибная волна — это время, когда началось культивирование съедобных грибов, во вторую грибную волну добавилось лекарственное использование, начиная с открытия пенициллина. В эпоху развития высоких технологий, которые позволили выявить новые свойства грибов и начать их использовать, началась третья волна. Например, сейчас вывели псилоцибиновые дрожжи для того, чтобы не зависеть от псилоцибиновых грибов для психотерапевтических целей, и кое-где их уже используют. Нам осталось дождаться, когда эти дрожжи выйдут из лаборатории и распространятся повсеместно. И тогда весь мир будет уже навсегда и окончательно счастлив.

Возможна ли ситуация, в которой грибы — биологическое оружие?

Это невозможная, уже испытанная история. Во время Второй мировой войны на Дальнем Востоке японцы из Квантунской армии ставили эксперименты над китайцами, это были жутчайшие опыты на людях. То, что японцы творили с китайцами — отдельная история человеческих отношений. Среди прочего, они проверяли диморфные грибы. Диморфный гриб — гриб, который может существовать в двух формах.

18

В Африке, Юго-Восточной Азии и Северной Америке он зачастую живёт в почве, в пыли, в пещерах, на чердаках или на экскрементах птиц и летучих мышей. В почве или в экскрементах он существует в виде дрожжей, но если его вдохнуть, то за счёт повышения температуры он развивается в грибницу, которая захватывает органы, проникает в кости, в ткани, в мозг. Она представляет смертельную угрозу для всех, у кого к ней отсутствует устойчивость или полученный в детстве иммунитет. После экспериментов над китайцами японцы пришли к выводу о неэффективности грибов как оружия по причине медленного заражения, не гарантированного и долгого развития. К тому же грибы мутируют с невероятной скоростью, а значит, это неконтролируемое оружие. Когда исчезают искусственные ограничители, природу остановить нельзя.



большое интервью

«Грибы — это один из космогонических объектов, у многих народов грибы лежат в основе легенды о возникновении Вселенной и людей»

Вы как-то говорили про связь грибов и их этноса. Можете немного об этом рассказать?

Как биология когда-то распалась на множество самостоятельных наук, так и микология уже достаточно давно распалась на несколько самостоятельных наук, одной из которых является этномикология. Предмет этномикологии — это всё, что связано с грибами в культуре какого-то конкретного народа. От мифов, легенд и верований до рецептов приготовления блюд,

анекдотов, грибных примет, мотивов грибов в одежде и всего прочего. Этномикология — это то, чем я преимущественно занимаюсь, что мне наиболее интересно.

Грибы — это один из космогонических объектов, у многих народов грибы лежат в основе легенды о возникновении Вселенной и людей. Сейчас доказано, что древний мухоморный культ стоял в начале всех современных авраамических религий. Этому сейчас посвящены объёмные монографии, исследования, как культурологические, так и палеолингвистические, которые, в том числе, показывают трансформацию терминов. Глобально можно утверждать, что когда-то древняя священная пара «красный мухомор и берёза», которой поклонялись по всей северной и центральной Евразии, постепенно трансформировалась в священное древо и запретный плод познания. Красное и круглое — шляпка мухомора — превратилось в то, что в XVIII веке начали называть яблоком. Недавно у меня вышла книга (я перевёл сочинение своего британского коллеги) под названием «В начале был гриб». В ней всё, о чём я говорю сейчас, подробно и хорошо описано автором и доступно даже для самого неподготовленного читателя. ●

61

фехтовальщик-шпажист
**Сергей
Ходос:**

«Современные мушкетёры»

беседовала
**Елизавета
Макеева**

Летние Олимпийские игры в Токио вошли в историю как самые необычные. Для россиян они были неординарны вдвойне: национальная сборная выступала без государственного флага и гимна. **Фехтовальщик-шпажист Сергей Ходос**, серебряный призёр нынешней Олимпиады, трёхкратный чемпион Европы и призёр чемпионатов мира и Европы, Европейских и Азиатских игр, рассказал в интервью нашему журналу о том, как себя чувствовали наши спортсмены под санкциями, о долгожданной победе в мужской шпаге и почему каждый может попробовать себя в фехтовании.

Сергей, Вы родом из Казахстана. Успешно выступали за юношескую сборную. Расскажите, как начали заниматься фехтованием?

В нашей семье не было профессиональных спортсменов: мама работала поездным диспетчером, отец — капитаном-механиком на корабле. Но в моей школе в родном Усть-Каменогорске была секция фехтования. Там занимался старший брат, и дома он, конечно, много рассказывал о тренировках. Я поначалу увлекался горными лыжами, ходил на батуты. А в четвёртом классе тренер по фехтованию Ян Владимирович Густа набирал ребят, и я по примеру брата решил записаться. Практически сразу у меня стало неплохо получаться фехтовать, начал выигрывать соревнования, так меня и затянуло. Это была самая сильная школа фехтования в Казахстане. Когда я выступал за Казахстан, нас было трое из одного города, юношеской командой выигрывали чемпионаты и первен-

ства. Сейчас ситуация изменилась, все тренеры уехали, и теперь в подмосковном Звенигороде работают три тренера из Усть-Каменогорска.

«Не зря фехтование считается интеллектуальным видом спорта, где помимо физической подготовки и волевых качеств нужны стратегические навыки»

истра.рф №5



большое интервью

А как Вы попали в Россию?

Тренировавший меня в тот момент Василий Георгиевич Скорневский переезжал и позвал с собой меня и ещё одного спортсмена, Сергея Пантелеева. Так вместе мы перебрались в 2008 году в Подмоскowie, в фехтовальный клуб Александра Александровича Чернышова. В нашей стране много школ, но звенигородская считается самой перспективной на сегодняшний день.

Как выглядит Россия на мировом уровне?

Считаю, что у нас одна из сильнейших школ. Последние пять лет в одном составе сборная России царит на чемпионатах Европы — в этом олимпийском цикле у нас три золота подряд, в 2017, 2018 и 2019 годах. Лучшие результаты и на других турнирах. Согласен, что у нас давно не было побед на Олимпиаде, но это совсем не показатель. Формат Олимпийских игр особенный, скоротечный: достаточно проиграть первую встречу, серьёзную и во многом решающую, — и результат будет соответствующим. Да, с одной стороны, 25 лет Россия не выигрывала. Но если разделить на четыре (Олимпиада проводится раз в четыре года — прим. автора), то получается не так много турниров. К тому же не на каждом турнире были представлены все командные виды: где-то не было шпаги, где-то — сабли, где-то — рапиры, поэтому возможности были ограничены.

На Олимпиаде связка Ходос — Сухов — Глазков — Бида боролись до последнего, заняв второе место. Для Вас серебро — это победа или в какой-то степени поражение?

Серебряная медаль — это огромное счастье. В финале — да, проиграли, и можно считать его поражением, проигрывать не любит никто. Обидно, конечно. Но выступление на турнире в целом для команды победное.

Нынешняя Олимпиада необычная. Какие у Вас лично впечатления от неё?

Смешанные. С одной стороны, у нас не было флага и гимна. Но с другой — зрителей тоже не было. К тому же была допущена символика на форме нашей национальной сборной — российский флаг, и его видел весь мир. Мы не чувствовали себя какими-то особенными спортсменами, обделёнными или обиженными, потому что знали, что мы всё равно российские спортсмены, и боролись так, как всегда это делаем на других соревнованиях. Наверное, подобные условия больше сказываются на болельщиках, зрителях.

Какую цель ставили лично для себя?

Как всегда, самую высокую — медаль, и желательно золотую.

Что скажете про соперников?

На этой Олимпиаде конкуренция была невероятно высокой, подобрались очень сильные и равные команды, из восьми могла выиграть

любая. Наверное, чуть слабее были американцы, они и заняли 9 место. Хотя по рейтингу французы были на первом месте, а японцы — на восьмом, а в результате золото взяли японцы. Считаю, что заслуженно.

Ваш высокий рост 194 см — это преимущество в бою?

Не скажу, что явное преимущество, но и не недостаток. Это свойство, и исходя из данности, я строю свою тактику. К слову, я не самый высокий шпажист. Например, в сборной Китая все спортсмены — за метр девяносто. Низкий рост в фехтовании встречается реже.

Вы сами просчитываете ходы или следуете советам тренера?

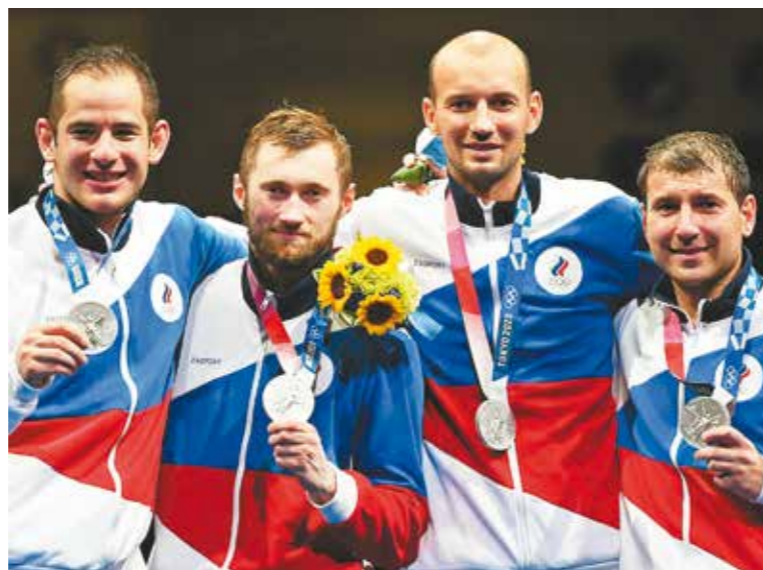
Тактика выстраивается комплексно. Но я уже практически со всеми спортсменами фехтовал и заранее знаю, что и как соперник будет делать на дорожке. Дело только за выполнением. Конечно, и знакомый спортсмен может удивить, тогда по ходу перестраиваешься и уже в бою придумываешь, как нанести укол. Не зря фехтование считается интеллектуальным видом спорта, где помимо физической подготовки и волевых качеств, нужны стратегические навыки. Психология в бою играет одну из основных ролей.

Какая встреча для Вас самая памятная?

Больше всего запоминаются, конечно, победы. Я бы выделил командную встречу со сборной Швейцарии за выход в полуфинал на чемпионате Европы. Лично для меня она самая особенная. В последнем бою мне пришлось много фехтовать: за три минуты — больше двадцати уколов, при том что в стандартном бою обычно пять уколов за три минуты.

Какая Ваша любимая атака?

Флеш-атака, прямая. В фехтовании прямой укол считается самым сложным, наверное, поэтому мне с детства этот приём нравится.



истра.рф №5

Простых путей не ищете?

Да, причём не только в спорте, но и в жизни. Если очень просто — это становится неинтересным. Всегда хочется планку ставить выше. А в фехтовании легко не бывает никогда, поэтому, наверное, я до сих пор с ним.

«В фехтовании спектр возможностей шире. Причём конкретно в шпажном фехтовании двух одинаковых спортсменов нет. Могут быть схожие школы, но каждый шпажист индивидуален»

За что ещё любите фехтование?

Как уже отмечал, за его интеллектуальность. Нужно уметь обыгрывать соперника тактически, применять хитрости. В отличие, например, от плавания, где ты поплыл — и результат почти на 100% зависит только от твоей физической формы. В фехтовании спектр возможностей шире. Причём конкретно в шпажном фехтовании двух одинаковых спортсменов нет. Могут быть схожие школы, но каждый шпажист индивидуален.

Как Вы преодолеваете страх?

Это не страх, а волнение. В разной степени, но оно присутствует всегда. И оно помогает. Если ты ничего не боишься, выскочил молодцом — то, скорее всего, очень быстро проиграешь. Как преодолеть волнение? Знаете, я где-то слышал, как один ветеран ВДВ сказал: «Все боятся прыгать с парашютом. Просто кто-то прыгает, а кто-то нет». Точно так же и в спорте, да и в жизни в целом. Надо выходить и делать свою работу.

Поражения Вас мотивируют или, наоборот, выбивают из колеи?

Я реалист и не занимаюсь самоедством. Когда анализирую проигрыш, то знаю, почему это случилось и над чем надо работать. Не бывает такого, что я оправдываю себя: «это случайность, неудача, не повезло...» Не люблю отговорки. Случайности имеют свои закономерности. И в наших силах всё исправить.



истра.рф №5

Истринцы на Северном полюсе

Экспедиция,
организованная Клубом
полярных путешествий
Poseidon Expeditions,
проходила в июле и августе

этого года в два этапа. В ходе первого этапа входивший в состав экспедиции легендарный путешественник Фёдор Конюхов в одиночку высадился на Северном полюсе, чтобы остаться там на 12 дней. В ходе второго этапа путешественники-полярники забрали его с дрейфующей льдины.

В состав этой необычной экспедиции вошли истринцы Виталий и Любовь Тергалинские — основатели Travel boutique LetoClub45. Они приняли непосредственное участие в установке одиночной полярной станции Фёдора Конюхова и даже организовали баню на Северном полюсе!

Следующая экспедиция на Северный полюс состоится в августе 2022 года. Узнать подробности и принять участие можно в офисе LetoClub45 по адресу: ТЦ «Покровский», Новорижское шоссе, 23 км, д. Покровское, ул. Центральная, 27, 2 этаж.

фоторепортаж

фото предоставлены
Poseidon Expeditions





истра.рф № 5



фотопр



26



12



истра.рф № 5

фоторепортаж



истра.рф № 5



фоторепортаж





истра.рф № 5

фоторепортаж



истра.рф № 5



фото репортаж



модель
**Людмила
Лысенко:**

«В 33 я пообещала себе не стареть»

беседовала
**Екатерина
Харитоновна**

Кажется, ещё чуть-чуть, и человечество найдёт эликсир вечной молодости. Только хитроумные формулы тут ни при чём. Дело в осознании: возраст нас не определяет. О человеке могут рассказать устремления, поступки, достижения, но точно не цифры в паспорте. Людмила Лысенко с этим согласна как никто. Ей 62 года, и недавно она стала моделью. Съёмки, тусовки, брендовые вещи — всё, о чём мечтают инстаграмные дивы, — сегодня её жизнь. По просьбе журнала «Истра.РФ» Людмила Лысенко поделилась своей историей.

истра.рф №5

Пожалуйста, расскажите о себе: где Вы выросли, чем занимались до того, как стали моделью?

Я родилась в Западной Сибири, в Тюменской области. Сургут — город нефти и газа, построенный заключёнными. Помню, мы ходили в школу, огороженную колючей проволокой, — это страшно. Больше всего мне нравились иностранные языки. Я восхищалась своей преподавательницей: всегда стильно одета, говорит на английском. Мечтала быть переводчиком, но для учёбы пришлось бы уехать. Не сложилось. В итоге я закончила Тюменский индустриальный институт по специальности «Инженер-механик нефтяного и газового оборудования». Работать устроилась в родном Сургуте, сначала лаборантом. Ездил на вахты за 200 километров от города, а там морозы, спецодежды не хватало, все ужасно мерзло. Потом я стала инженером

по рационализации: придумывали, как модернизировать оборудование.

А в детстве мечтали о сцене? Может, хотели стать актрисой?

Актрисой я стать не хотела, но пыталась танцевать: всегда любила современный танец, а тогда в кружках были только народные. А ещё у меня совершенно нет слуха. Говорят, что так не бывает, но это мой случай. Хотя танцевать мне нравится: не знаю, откуда приходят движения, но получается красиво.

В старших классах я занималась эквилибристикой в кружке циркового искусства, каталась на одном колесе. Моноциклы собирали из двухколёсных велосипедов. В городе мы были очень популярны: о нас снимало репортажи местное телевидение, и однажды даже написали в че-



большое интервью

хословацкой газете. Меня приглашали поступать в цирковое училище в Москве, но родители непустили.

А модой интересовались?

Не помню, как назывался журнал, который я выписывала, но за ним приходилось идти аж на почту! Это был праздник. Конечно, я интересовалась одеждой, но у нас в городке даже рынка не было. Поэтому шили в ателье или у портнихи. Я и сама шила: пальто, кофточки, платья, только приходилось одалживать машинку у соседней. Признаться, сейчас по магазинам ходить не люблю: быстро утомляюсь от такого количества одежды. Мне дочь помогает заказывать через интернет.

Как Вы стали моделью?

Когда выросли дети, встал вопрос о вузе. Мы с семьёй решили переезжать в Москву, так я оказалась в столице. Поработала в банке, а потом ушла на пенсию в 52 года. 11 лет ухаживала за тяжелобольной мамой, а когда она ушла в начале 2020-го, записалась на занятия школы «Королевская осанка» от программы «Московское долголетие». Из-за пандемии часть занятий прошла онлайн: нам рассказывали о моде, стиле, визаже, учили дефиле. Было непросто, я даже похудела, но в итоге стала лучшей моделью «Королевской осанки».

В это же время я узнала о конкурсе от бренда шляпок Лии Гуреевой. Участницам нужно было сделать несколько фотографий на тему шляпок в повседневной жизни. Сергей Зверев возглавлял жюри. В итоге я попала в десятку лучших. Первая серьёзная фотосессия состоялась в Истре в рамках проекта «Модный возраст», с которым я познакомилась в Инстаграме. Всё завершилось буквально в течение года! Первый раз я вышла в свет уже в июне 2020-го. Это была вечеринка одного модельного агентства, в конкурсе которого я участвовала. Там был фотограф Сергей Главчев, который захотел меня поснимать. И он до сих пор помогает: присылает ссылки на кастинги, приглашает на проекты. Я восхищаюсь этими людьми — они молодые, талантливые, совсем не заносчивые, всегда готовы помочь.

Сейчас я снимаюсь в рекламе, участвую в показах и фотосессиях. Два раза работала на Fashion Week: осенью в 2020 участвовала в показе бренда Lokoto, весной 2021 — в показе бренда Fashion Rebels, который организовала Наталья Дедова от «Московского долголетия». Сотрудничаю с разными брендами: MAC Cosmetics, Mezzatorre, Tony Moly и другими. Одна из первых и самых ярких съёмок — с Натальей Квинт, для Novaya Riga Outlet Village. Сейчас я в качестве модели сотрудничаю с Русланом Татьяниным, который обучает работе с волосами и стилю, и Николаем Ивановым — визажистом, стилистом, автором проекта «Лицо с обложки». Больше всего мне нравится рекламировать одежду и косметику, но деньги приносят другие проекты — реклама аптек, машин, гаджетов.

Продумываете съёмки заранее?

Нет, заранее никогда не могу сказать, что я буду делать, как себя вести. Всё происходит спонтанно — эмоциональная импровизация. Просто иногда есть этот прилив энергии, а иногда нет. Многое зависит от команды, конечно. Кто-то слишком занят, но обычно фотографы, продюсеры находят время объяснить, настроить, похвалить. Это окрыляет и вдохновляет.

Любите в обычной жизни наряжаться?

Я перешла на простые вещи, как и многие модели. Даже немного соскучилась по красивой одежде. Москва — такой город, бегом-бегом, поэтому предпочитаю оверсайз.

Мечтаете поработать за границей?

Конечно! Я снималась с Ксенией Дубовицкой для 12 STOREEZ, она посоветовала рассылать портфолио в иностранные агентства. Моя дочь как раз живёт в Австралии, она показала фото в одном агентстве, где теперь меня ждут на собеседование. Поеду, когда откроют границы.



фотограф Николай Иванов

большое интервью

Вам все помогают, но ведь считается, что модельный бизнес — это жестокий мир. Значит, это неправда?

Молодое поколение во мне не видит конкурента, я для них пример того, что любой возраст прекрасен. А вот со стороны дам моего возраста есть и зависть, и злость: ощущаешь взгляды за спиной, слухи разные доходят.

Дети не против Вашего нового дела?

Дети сначала сопротивлялись, у всех же свои дела. Но потом втянулись и теперь помогают. Я же многого не понимаю — например, какие-нибудь сленговые словечки, — приходится советовать.

Чувствуете давление возрастных стереотипов?

Когда мне было около сорока, одна девушка сказала: я до этого возраста не доживу. Это врезалось в память. Ведь какой план был изначально: пенсия, дача с внуками или домик на море... А оказалось, что мне нравятся тусовки и путешествия. До сих пор иногда думаю: да зачем я пойду на эту вечеринку, там одни молодые? Но на самом деле разницы в возрасте абсолютно не чувствуется. Возможно, это заслуга современного поколения: оно больше готово принимать разных людей. Разумеется, в начале модельного пути я боялась осуждения и насмешек, но постепенно поняла, какое ко мне уважительное и доброе отношение.

В социальных сетях есть негатив?

Никаких гадостей не пишу. Только восхищение!

Как считаете, представления о красоте изменились?

Люди говорят, что я красивая. Раньше я этого не понимала, а сейчас избавляюсь от комплексов. Я такая, какая есть. Каждый человек уникален. К сожалению, в моём детстве об этом не говорили, люди были более закрытые.

Секреты красоты раскроете?

Секретов нет. Никогда не соблюдала диет. Я же выросла на Севере, поэтому люблю простую пищу: мясо, картошку, капусту, выпечку. При этом постоянно тренируюсь, ещё со школы. Не сделать зарядку — как не позавтракать. Включаю любимую музыку и сразу чувствую прилив сил. Все уходовые процедуры делаю дома. У меня сухая кожа, поэтому утром ватным диском протираю лицо растительным маслом, им же снимаю косметику. После того как масло впитается, умываюсь. И так лет с 25. Раньше особого выбора не было — только детский крем. А ещё в 33 года я пообещала себе никогда не стареть. Теперь мне 62, но ощущаю себя на 33. Наверное, поэтому я так хорошо нахожу общий язык с молодыми.

Чем ещё занимаетесь, кроме работы моделью?

Меня вдохновляют путешествия. Я долго жила в Сибири, намёрзлась, поэтому люблю бывать

в тёплых странах, особенно зимой, — Австралия, Таиланд. Ездил в США. Теперь жду, когда закончится пандемия, чтобы продолжить путешествовать.

До сих пор пытаюсь выучить английский, но так мало времени остаётся: постоянно проекты, тренировки, домашние дела. Но всё же стараюсь найти время для онлайн-занятий проекта «Московское долголетие». Это бесплатно, там разные направления: танцы, спорт, бассейн, театр. Причём много именитых преподавателей — актёры, режиссёры. Здорово!

Ваш опыт помогает людям не бояться возраста?

Кажется, помогает. Мне пишут женщины, мужчины, молодые люди узнают на улицах, подходят фотографироваться — все говорят, что я мотивирую. А я считаю, что нужно любить себя независимо от возраста, проживать каждый день, делая для себя что-то приятное — вкусно поесть, сделать зарядку, купить красивую вещь. Простые радости делают нас счастливыми. ●

Трансформеры. Ювелирная экспансия

Стремительный
взлёт
популярности

ювелирного бренда KOTAOSTA напоминает сюжет захватывающего фильма. Сегодня этот международный проект со штаб-квартирой в Испании, но родом из России, планирует завоевать европейский рынок украшений, покоряя его своей смелостью и уникальными разработками. Мы поговорили о планах компании с основателем и главным вдохновителем инновационного бренда **Алексеем Останиным**.

беседовала
Марина Светлова



Основатель и главный вдохновитель инновационного ювелирного бренда KOTAOSTA **Алексей Останин**

Алексей, Вы — обладатель уникального патента на украшения-трансформеры, выданного в России, а теперь намерены получить аналогичные патенты и в Европе. Можно ли это считать заявлением о намерениях покорить ювелирный мир за пределами страны, где родился бренд KOTAOSTA?

Это определённо заявление. Я действительно намерен сейчас скон-

центрировать всё внимание именно на этом бизнесе, хотя у меня есть и другие компании и проекты. Мы с женой, которая очень помогает мне в делах, решили, что пришло время покорять новые вершины. Много лет мы работали, чтобы из небольшой, но уже тогда инновационной ювелирной мастерской вырасти в международный бренд, который приносил бы нам стабильный доход. Последние три года мы занимались продвижением и созданием этого бренда. Такие уж мы люди — не можем довольствоваться тем, что имеем. Не можем усидеть на месте. Нам всегда хочется большего. Хочется вдохновлять людей и завоевывать сердца.

Почему Вам кажется, что вашему бренду покорится даже чопорная Европа?

Мы умеем привлекать к себе внимание. У нас это всегда было. Мы идём напролом. Этакий бренд-бунтарь, который сразу заполняет собой пространство. Я вспоминаю, когда мы только выходили на рынок, то уже заявляли о себе так громко, что люди удивлялись. Мы могли сделать вывеску в шесть метров длиной, чтобы все говорили: «Вы, наверное, хотите, чтобы вас из космоса заметили». Мы могли снять особняк

рядом с крупной ювелирной выставкой и сделать там роскошную эксклюзивную программу, на которую постепенно «перетекали» все гости с соседнего мероприятия. Однажды, например, вместо участия в выставке мы сняли ресторан гостиницы, где остановились все участники. И совершенно спокойно консультировали там по ювелирным вопросам всех закупщиков и баеров-оптовиков. А если уж решали выходить на выставки, то только в центре и только с самими немислимыми и креативными стендами.

Мы всегда придумывали нестандартные ходы. Мы делали то, что не могут сделать другие. Это ведь мы изготовили первый в России золотой iPhone,



че и рассказывал о том, что теперь в украшениях Komplimenta могут быть и натуральные топазы Swarovski. На тот момент у зарубежной компании уже были крупные партнёры в России, но только нам бренд предложил эксклюзивный контракт, подразумевающий также возможность пользоваться их маркетинговыми и рекламными стратегиями. Такого на отечественном рынке ещё не бывало. Думаю, тут дело в не только в том, что мы новаторы и выскочки, которые умеют быть заметными и даже дерзкими. Дело ещё и в том, что мы умеем договариваться, умеем делиться эмоциями, энергией и позитивом. У нас действительно инновационный бренд — и это касается в том числе инновационного позиционирования не только как премиального бренда, но и как бренда, несущего радость и свет, которых порой так не хватает в жизни.

Занимательно, что на вопрос, почему вас заметят в Европе и в мире, Вы не стали сразу говорить о своей запатентованной инновационной технологии. Почему?

Мне кажется, в последнее время слово «инновации» стало встречаться очень часто. Для нас же это не просто слово, это наши дела — наша продукция. У нас есть документ, который подтверждает, что мы люди дела, а не слова. И мне очень важно, что наша технология — это не просто инновация ради инновации. Это то, что нужно и приятно — в первую очередь, нашим клиентам, которые ищут чего-то свежего, необычного, эксклюзивного.

А что может быть более индивидуальным и интересным, чем созданное лично украшение? Наша технология замены камня — это возможность каждый час быть в новом украшении. Это и есть персонализированный подход. Это и есть уникальный сервис. Более того: мы можем создавать украшения с этой технологией ещё и по индивидуальным эскизам клиентов. Наш творческий диапазон невероятно широк! Именно в этом наше ключевое отличие, а не сама технология как таковая. Мы смотрим на клиентов. Мы слушаем клиентов. Мы открыты и готовы к совместному творчеству.

И это ещё один драгоценный камень в «помолвочном кольце», которое вы намерены преподнести миру... А как именно ювелирный дом, который специализируется на обручальных кольцах и даже вывел свою коллекцию Komplimenta в отдельный бренд, собирается «делать предложение»?

Если Вы имеете в виду конкретные планы по выходу на мировой рынок, то мы, как уже говорили, запустили процесс получения патентов и лицензий на территории стран Евросоюза, А ещё мы разработали проект фран-

шизы: теперь ответственные и достойные партнёры (и поверьте, мы будем выбирать довольно придирчиво, поскольку уровень сервиса для нас чрезвычайно важен) смогут представлять наш бренд в любых странах и регионах. Уверены, уже очень скоро наши украшения-трансформеры можно будет встретить и на Елисейских полях, и на Пикадилли. ●

адрес:
Москва, ТЦ «Европейский», 1 этаж.
Площадь Киевского вокзала, 2

www.kotaosta.ru.ru

Владимир Лазарев: «Помогаю стать здоровее — физически и морально»

«Дядя Вова». Так зовут одного из самых популярных тренеров в Истре. Узнаваемый, харизматичный, сильный — это всё он, **Владимир Лазарев**, главный герой нашей постоянной рубрики в этом номере.

беседовал
Алексей Хамин

Владимир, пожалуй, ты самый узнаваемый тренер в FITNESS ONE Истра Центр. Сколько лет ты здесь работаешь?

Более 6 лет.

И тебе не надоела эта работа?

Мне очень нравится здесь работать. Нет рутины — приходят новые люди, и когда человек приходит ко мне на тренировку впервые, возникает интересный вопрос: а каких результатов мы вместе с ним сможем добиться? И когда мы видим прогресс после определённого количества тренировок, это радует и мотивирует меня.

Кто к тебе сейчас ходит заниматься?

У меня очень разнообразная аудитория: от подопечных начального уровня до спортсменов, участвующих в профессиональных турнирах. У всех разные цели: кто-то приходит поправить здоровье, сбросить или набрать вес, обрести форму после родов и т. д. А кто-то занимается пауэрлифтингом профессионально и добивается серьёзных успехов под моим руководством.

Например?

Свежий пример: на недавних соревнованиях мой ученик Глеб Данин поставил мировой рекорд в становой тяге! Юноша в 20 лет потянул 252 кг! Тем самым перевыполнил норматив мастера спорта.

Поздравляю! Понятно, что после силовых тренировок меняется внешний вид человека. Но каким образом такой спорт сказывается на здоровье?

Первое: на тренировках мы развиваем мышечный скелет. Второе: ускоряется обмен веществ — уходит лишний вес. Соответственно, уходят проблемы с давлением, нормализуется сердечно-сосудистая система. Человек становится здоровее физически и морально.

Спорт, здоровье — это всё замечательно. Но ведь важно при этом следить за своим питанием?

Если при постоянных тренировках у вас не получается скинуть вес или после разнообразных диет вес уходит, но затем вы набираете лишние килограммы снова, я дам простые советы.

Забудьте про всевозможные диеты! Еда должна быть разнообразной и ни в коем случае не скудной. Обязательно нужно соблюдать вашу суточную норму калорий, и ни в коем случае нельзя убирать из своего рациона жиры, сильно урезать углеводы и взвизгивать приём белка. А вот исключить из рациона вредную пищу, такую как магазинные полуфабрикаты (сосиски, пельмени, котлеты, колба-

сы и т. д.), максимально ограничить либо убрать вовсе быстрые углеводы (хлеб, выпечку, кондитерские изделия), максимально ограничить соль и продукты, содержащие высокую концентрацию соли. Пейте больше чистой воды! Если курите — увеличьте объём воды на 50%, пейте кофе — добавьте ещё воды в свой рацион. Вода — это самый простой способ разогнать ваш обмен веществ.

Спасибо. Скажи: в чём уникальность твоего тренерского подхода?

Я ко всем подопечным отношусь, как к своим детям. Да, я могу иногда повысить голос. Но этот приём и смена интонации — это не крик на человека, а едва ли не единственный способ в определённых моментах дать важную подсказку.

Расскажи про новый формат — групповые тренировки в зале?

Персональные тренировки с тренером не всем по карману. Поэтому возник такой вариант. Я создал две группы: утреннюю и вечернюю. По вторникам, четвергам и в субботу — с 9 утра.



FITNESS ONE Истра Центр

адрес:
МО, г. Истра, площадь
Революции, д. 6

рецепция:
+7 (495) 640-19-19

отдел продаж:
+7 (495) 120-26-80

часы работы:
будни: 7:00 — 23:00,
выходные: 9:00 — 22:00

E-mail:
sozaeva@fit1.ru



на правах рекламы

В понедельник и пятницу — с 19.00. Чтобы всем было удобно ходить. И тем, кто сейчас на начальном уровне, и тем, кто уже на профессиональном. Каждый из участников групповой тренировки получает персональное задание, я контролирую выполнение и вношу коррективы. В группе до 10 человек — я отлично успеваю следить за всем происходящим. Естественно, новичкам я уделяю больше внимания, поскольку им необходимо ставить технику и правильность выполнения заданий. Человек должен понимать, что он делает, для чего он это делает и какие мышцы при этом работают.

Сколько у тебя сейчас подопечных?

Если считать и тех, кто ходит нерегулярно, это 40-50 человек.

Ого! Сколько людей! Ты успеваешь всем уделить время?

Могу взять ещё 40 человек. И вот тогда буду в полной загрузке! (Улыбается.)

Есть разные тренеры. Ты — премиум-тренер, и стоимость тренировок у тебя соответствующая. Почему ты

такой дорогой наставник? Чем ты лучше других?

Я не круче других тренеров. Но я обладаю определённым опытом, который нарабатывал годами. Он сформировался за счёт различных факторов. Во-первых, благодаря тренировкам с атлетами высокого уровня — такими как Наталья и Владислав Кузнецовы, например. Во-вторых, у меня есть знания, позволяющие построить тренировочный процесс для абсолютно любого человека. У меня около 30 лет тренировочного стажа и опыта выступления в соревнованиях. Соответственно, у меня богатый опыт, и я его применяю в деле.

Где-то можно узнать о специфике твоих тренировок подробнее?

Я уже много лет веду свой персональный блог в Инстаграме — @nepowerlift. Это не просто фотолента, он включает в себя огромное количество контента как для новичков, так и для профессиональных спортсменов. Немаловажно, что все тексты пишу я сам, поэтому

Справка

Лазарев Владимир Владимирович. Действующий спортсмен, тренер, судья Национальной категории и организатор соревнований по пауэрлифтингу федераций WPU/WPF. Судья по бодибилдингу и фитнесу федерации WABBA INTERNATIONAL RUSSIA. Мастер спорта по становой тяге WPC/WPA/AWPC. Мастер спорта по экипировочному жиму лежа в профессиональном дивизионе WPF. Бронзовый призёр Кубка чемпионов мира WPA по становой тяге в 2016 году. Вице-чемпион Европы по жиму лежа среди профессионалов WPF в 2018 году. Серебряный призёр чемпионата Европы WPF 2019 по экипировочному жиму лёжа среди профессионалов. Чемпион России 2019 года по экипировочному жиму лёжа среди мастеров в профессиональном дивизионе. Серебряный призёр чемпионата мира СПР 2020 года по жиму лёжа в экипировке среди профессионалов. Победитель чемпионата мира WPF среди мастеров 2020 года по жиму лёжа в экипировке среди профессионалов. Абсолютный чемпион России по экипировочному жиму лёжа среди профессионалов 2021 по версии WPF.

Внушительное число подопечных Лазарева получили спортивные разряды, звания «Кандидат в мастера спорта», десятки он довёл до звания «Мастер спорта международного класса», многие стали победителями и призёрами турниров и чемпионатов Российского и мирового уровня по пауэрлифтингу.

они содержат максимум полезной и достоверной информации.

Какой призыв ты адресовал бы тем, кто пока не решился прийти к тебе на тренировки?

Начинайте делать себя сегодня, чтобы уже завтра стать лучше! Ваше здоровье — самое ценное. Не уделяя ему внимания, вы теряете время, которое потом не вернуть ни за какие деньги! ●

услуги

«РЕСПУБЛИКА ЦВЕТОВ» — территория праздника!

«РЕСПУБЛИКА ЦВЕТОВ» — это 500 квадратных метров цветочного пространства, самый большой **арт-центр** в Московской области. Такого магазина нет даже в Москве!

беседовала
Марина Светлова



«РЕСПУБЛИКА ЦВЕТОВ»

адрес:
МО, г. Истра, ул. Московская, д. 35а

телефон:
+7 (495) 744-77-77

инстаграм:
@republic_of_flowers24

www.24flo.ru



эксклюзивных мягких игрушек, фейерверков, горшечных растений, а также керамических изделий — ваз, горшков под цветы — и многое другое. Мы работаем 24 часа в сутки, что также весьма привлекательно для наших клиентов. Мало кто может похвастаться круглосуточным сервисом, в который входит не только собственная служба доставки, но и услуги высококвалифицированных флористов.

Как часто к вам поступают цветы?
Свежесрезанные цветы к нам поступают ежедневно, и в первую очередь мы, конечно, делаем акцент на их качестве, проверяя каждый поступивший цветок. За счёт этого наши покупатели всегда получают самый свежий товар по приемлемой цене. А поставки горшечных растений у нас бывают раз в неделю.

Если покупателю, например, нужно оформить свадьбу, день рождения или организовать праздничную встречу из роддома, вы оказываете такие услуги?

Да. Всё, что связано с праздниками, — это к нам. Оформление цветами, тканями, шарами, разнообразными арками с элементами декора... Также мы занимаемся озеленением горшечными растениями — как живыми, так и искусственными — офисов, квартир и загородных домов. В нашей коллекции есть роскошные искусственные цветы, которые не отличить от живых. ●

22 июля в Истре открылся огромный круглосуточный магазин цветов и подарков «РЕСПУБЛИКА ЦВЕТОВ». Компания работает с 2008 года и известна в Истре и Звенигороде как «База Цветов 24». Теперь эта популярная сеть магазинов запатентовала название и стала настоящим брендом. Журналист "Истра.РФ" пообщалась с основателем и руководителем сети Алёной Селезневой.

Главное преимущество «РЕСПУБЛИКИ ЦВЕТОВ» — оказание полного спектра праздничных услуг. В наших магазинах представлено более 5000 наименований товаров и более 700 наименований срезанных цветов! Просторная площадь выставочного зала позволяет предоставить нашим покупателям большой выбор свежесрезанных цветов со всего мира, дизайнерских букетов, композиций, товаров для праздника, огромного выбора воздушных шаров,

Алёна, какими конкурентными преимуществами обладает ваша компания?

РЕКЛАМНАЯ ПОДДЕРЖКА ВАШЕГО БИЗНЕСА!



Premium
рекламное агентство

**СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО**

НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА

- объёмные световые буквы
- фасадные вывески
- оклейка витрин
- брендирование автомобилей
- монтажные работы
- **помощь в согласовании**

ПОЛИГРАФИЯ

- офсетная и цифровая печать
- УФ-печать с белым цветом и выборочным лаком
- дизайн

НОВОГОДНЯЯ ПРОДУКЦИЯ:

- календари
- ежедневники
- ручки
- блокноты
- многое другое...

+7 495 662-95-11
www.ra-premium.ru

г. Истра, ул. Ленина 80
г. Красногорск, ул. Ленина 5б

Разговор на чистоту

Наверное, **каждый из нас** сталкивался с проблемой **пятен** на любимой одежде, которые обычный порошок отстирать не в силах. Что делать?

Всё просто: выведение сложных пятен лучше доверить профессионалам. Химчистка является незаменимым помощником для ценителей идеально чистого гардероба. Почему? Давайте разбираться вместе. Для этого отправимся в известную в Истринском округе химчистку.

После оформления квитанции начинается работа в производственном цеху Profi&Clean. Именно там и происходит таинство борьбы с пятнами и сильными загрязнениями. Вещи сортируют по типу подходящего способа чистки, проводят дополнительный осмотр. Далее их отправляют на предварительную обработку сильных загрязнений. Каждое пятно зачищают профессиональными моющими средствами.

Если сложные загрязнения не обработать предварительно, то они лишь сильнее зафиксируются на ткани под воздействием обычного моющего средства и температурного режима. В дальнейшем вывести их будет практически невозможно! Именно поэтому технологи советуют не пытаться выводить пятна в домашних условиях, а сразу довериться профессионалам.

Затем мастера переходят к основной чистке, в зависимости от выбранной технологии: сухая чистка либо аквачистка. По её завершении изделие попадает на заключительную постобработку: глажку на специальном столе или паровом манекене. Для этого применяют прессы, профессиональные утюги и парогенераторы. Упакованную в защитный чехол вещь возвращают в приёмный пункт для выдачи заказчику.

Чистка одежды — не такой уж простой процесс, как может показаться. Иногда пятна уходят не сразу. Их снова обрабатывают реактивами или отправляют

вещи на повторную химическую чистку. Если после 2-3 циклов загрязнения не исчезают, специалист делает соответствующую пометку в квитанции.

Как видим, химчистка — это трудоёмкий процесс, включающий работу целого коллектива мастеров. Благодаря их бесценному опыту и профессионализму можно продлить жизнь Вашим любимым вещам и подарить им первозданную чистоту.

Забудьте, что такое длительная и утомительная стирка. Переходите на качественно новый уровень и доверьте столь деликатное дело, как уход за Вашей одеждой, опытным профессионалам — химчистке Profi&Clean.

Сейчас — самое время! Впереди сезон тёплой одежды.



на правах рекламы

Химчистка

Profi&Clean

адрес:
МО, г. Истра, ТЦ «Истра-Сити»,
ул. 9 Гвардейской дивизии, д. 9, к. 3
(3 этаж)

д. Вельяминово, д. 48
(здание магазина «Пятёрочка»)

телефоны:
+7 (926) 714-41-18,
+7 (495) 927-80-07

www.onlywhite.ru

Profi&Clean предлагает специальную акцию:

«ПОЧИСТЬ ПАЛЬТО ИЛИ ПУХОВИК ЗА 1000 рублей».

Этим интересные предложения не ограничиваются. Присмотритесь к выгодным и полезным вариантам: «3 вещи по цене 2» и «Чистый четверг» (в этот день 50% скидка на стирку постельного белья).

Чистой и красивой осени Вам! ●

МН

МОЯ НОВАЯ РИГА
И РУБЛЁВКА



реклама

Программа лояльности



Мояноваярига.рф - Скидки. Подарки. Отзывы

Пока деньги не превратились в тыкву

Доброму совету — глаз радуется! Собрали для вас рекомендации экспертов по трём темам: сезонные продукты, сбережения в валюте и покупка недвижимости.

текст
Екатерины Харитоновой

Овощные прилавки потихоньку пустеют, поэтому так хочется схватить последние сезонные овощи-фрукты. Наш эксперт расскажет, что именно следует искать и как потом готовить.

Виталий Винокуров, шеф-повар ресторана OMOREMORE

Главный плод октября и ноября — конечно же, тыква. Она отлично хранится и легко готовится. Тыкву можно запекать, добавлять в салаты и каши, а ещё из тыквы получится нежный сливочный суп-пюре. При выборе тыквы стоит обратить внимание на размер: мелкая обычно слаще. Чтобы тыква дольше пролежала, берите плоды с плодоножкой. И, конечно, обратите внимание на качество продукта: на тыкве не должно быть тёмных пятен, трещин и мягких мест.

В октябре на рынках ещё остались грунтовые цукини. Это разновидность кабачка, но у цукини кожица нежнее и мягче сердцевина. Шкурка у них плотная, зато мякоть сладкая. Цукини можно есть сырыми в виде закуски или в составе салата, из них также готовят супы, запеканки, оладьи, рагу, добавляют в соусы и пиццу, обжаривают и запекают. Выбирайте цукини небольших размеров, с тонкой и гладкой кожицей, без повреждений. Храните нематыми в холодильнике при температуре не ниже +5°C.

Ещё советуем обратить внимание на сезонные полезные ягоды: облепиху, клюкву и бруснику. Ягоды можно протирать с сахаром или замораживать на зиму, также попробуйте варить из них морсы, чаи, добавлять в соусы. При выборе поножайте ягоды: запаха гнили быть не должно.



иллюстрировала Екатерина Дауге



48

Мало просто копить «деревянные» на чёрный день, их нужно ещё и хранить правильно. Где? Не где, а в чём! Какую валюту выбрать для сбережений, расскажет наш эксперт.

Екатерина Старкова, независимый финансовый консультант, партнёр консалтинговой компании Invest Planning Group, член Ассоциации независимых финансовых консультантов

Все знают о принципах диверсификации: нельзя класть все яйца в одну корзину. Поэтому хранить деньги лучше в нескольких валютах. Это позволит уберечь накопления от снижения курса рубля относительно валют развитых стран. Если говорить о финансовой подушке гражданина России, который получает доходы в рублях, то я рекомендую распределять в пропорции: 40-50% — рубли, остальное пополам — в долларах и евро.



Если мы говорим о долгосрочных накоплениях, например, пенсии, то деньги необходимо не только сохранять, но и инвестировать, чтобы обогнать инфляцию. И в этом случае я бы отдавала предпочтение доллару: здесь больше инструментов для инвестиций. Чтобы не потерять деньги на инвестициях, необходимо тщательно разобраться в этом вопросе или обратиться к грамотному специалисту.



Высокий спрос и дорогие строительные материалы — причины удорожания недвижимости. Всем желающим «запрыгнуть в последний вагон» и прикупить домик наши эксперты рассказывают о нюансах.

Елена Приходько, эксперт по загородной недвижимости

Прежде чем отправляться на поиски дома, необходимо понять бюджет, географию, определиться с параметрами дома и участка. Потому что посмотреть всё — нереально. При выборе места надо учитывать удалённость от инфраструктуры. Тем, кому приходится каждый день ездить в Москву, больше подходит сектор от 15 километра и до 30 километра по Новорижскому шоссе: ближе — хуже экология, дальше — проблематично ежедневно добираться до работы. Если работа дистанционная, то можно смело рассматривать объекты до 50 километра.

Многие сейчас говорят об инфляции доллара из-за большого количества напечатанных в США денег. Поэтому курс евро, вероятнее всего, будет расти по отношению к доллару, и инфляция там ниже. Евро тоже должны присутствовать в портфеле. Развивающиеся страны, в том числе Россия, зависят от импорта из развитых стран, поэтому у нас инфляция выше, чем в США или Европе. Сбережения в валюте частично спасут от этого.

Когда покупать валюту? Ответ однозначный: всегда! Регулярно пополняйте для финансового резерва. Нет предпосылок к тому, что курс валюты в долгосрочной перспективе начнёт падать. Зато такое случается в краткосрочных периодах после резкого скачка, и это тоже не повод бежать в обменник. Для диверсификации в портфель можно добавлять валюты других развитых стран — например, швейцарский франк или фунт стерлингов. А ещё обратите внимание на китайский юань —

это валюта растущей экономики, которая способна вырасти в будущем.

Выгоднее всего менять валюту в предложениях брокеров, но у некоторых есть ограничения на сумму — только от 1000 у. е. Также довольно выгодный курс при обмене в своём онлайн-банке.

Проценты по банковским вкладам в валюте почти нулевые, так что этот критерий можно не брать в расчёт при выборе места хранения денег. Часть сбережений, предназначенных для финансового резерва, я бы рекомендовала хранить дома, остальное можно на картах или банковских счетах (но в пределах суммы, страхуемой Агентством по страхованию вкладов). В долгосрочной перспективе важно грамотно инвестировать, иначе сбережения будут потихоньку обесцениваться, неважно, в какой они валюте.



Денис Хмелевской, юрист

Поиск квартиры начинается с оценки потребности и возможностей. Далее изучаем пару десятков подходящих объявлений. Встречаемся с продавцами и их представителями. Важно помнить, по объявлению мошенников не вычислить. Цель недобросовестных продавцов — получить аванс и сорвать сделку, уголовная ответственность за это деяние не предусмотрена. Другой вариант — продать квартиру с кучей проблем. Основной признак «подставы» — просьба сделать всё как можно быстрее. Другой признак — сокрытие продавца. Третий признак — последнее право собственности зарегистрировано в пределах года. Вот самые распространённые ошибки покупателей недвижимости:

1. Договор задатка без проверки квартиры юристами.
 2. Договор с агентством на очень невыгодных условиях.
 3. Договор, подписанный продавцом по доверенности.
 4. Передача денег до перехода права собственности.
- Экология и цены — вторичны. Первична безопасность сделки. ●

64

Чужими словами

«Семён Семёныч!» — любимая присказка нашего редактора. Реплика из кинокомедии Леонида Гайдая «Бриллиантовая рука» идеально подходит для ситуаций, когда кто-то допустил оплошность: чем серьёзнее косяк, тем длиннее во втором слове «ё». После очередного «семёныча» мы решили спросить у наших читателей, какие цитаты они используют в своей речи и что ими выражают.

Истра.рф

instagram: @istrarf_journal
facebook: @JOURNALIstraRF



Наталья Лунькова,
преподаватель

Я люблю диалог из «Верных друзей» (да-да, я старпёр):
— Товарищ Нестратов, как же я Вас не узнал?
— Зато я Вас прекрасно узнал.

Это про то, когда человек показывает своё истинное лицо.

«А у Вас нет отдельного кабинета?» (из фильма «Иван Васильевич меняет профессию»). Используется иронично, если нужно намекнуть на приватный разговор.

«Всё-таки надо тебе дать коленом, надо» (из фильма «Берегись автомобиля»). По-моему, тут всё понятно.

Ещё одна любимая — из фильма «Гараж»: «У верблюда два горба, потому что жизнь — борьба».



Наталья Пушкина,
архитектор-дизайнер

Я очень люблю выражение Льва Озерова: «Талантам надо помогать, бездарности пробыются сами».



Надежда Аракчеева,
продавец в домашней лавке

«А вот это попробуй-те», — из «Бриллиантовой руки». Используем, когда решаем, что купить, что сделать, и заходим в тупик.

«Моя Надя приехала», — из «Иронии судьбы, или С лёгким паром». Мои друзья говорят, когда я к ним приезжаю.

«А что, так можно было?» — «Уральские пельмени». Очень удобная фраза для многих жизненных ситуаций.



Наталья Авакова,
главный бухгалтер

«А меня вообще сослали в бухгалтерию!» «А я делаю этот салат лучше — добавляю в него тёртое яблоко!»

Мы с подругами очень часто общаемся цитатами из фильмов, не только из фильма «Служебный роман», и даже не потому, что это слова из нашей жизни. Всё просто: нам весело — значит, «хорошие сапоги, надо брать»!
«Всё, не могу говорить, Калугина идёт...»

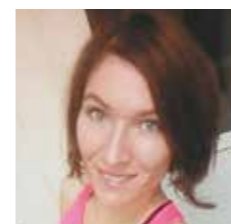


Галина Фадеева,
предприниматель

«Береги руку, Сеня!» Это я говорю себе, когда много и долго печатаю в Инстаграме средним пальцем! «Мы — хоббиты», — говорю мужу, когда стою с внуками, рост которых 190 см!

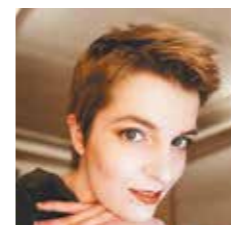
«О, тёпленькая пошла», — говорим, когда начинается отопительный сезон.

«Да пребудет с тобой Сила», — пишу всем, кто переболел ковидом.



Анна Щёткина,
активист, волонтер

Самая частая цитата в моём лексиконе — слова Фридриха Ницше: «То, что нас не убивает, делает сильнее». Использую довольно часто, так как испытаний на жизненном пути не счесть, но нужно всегда находить, во-первых, терпение и силы на преодоление, а во-вторых, положительные моменты: если что-то случилось именно так, то это к лучшему.



Мария Русскова,
редактор

Вообще с цитатами работает такая штука: они настолько входят в твой активный словарь, что ты иногда даже не понимаешь, что это цитата откуда-то.

То есть тебе буквально кажется, что ты не взяла эту фразу, а сама придумала. Последнее «приобретение» — гора цитат из «Внутри Лапенко», где Антон Лапенко перевоплощается от кадра к кадру. Из любимых: «Спорт — это хорошо, а хорошего понемножку». Или: «У неё волосы совсем не пшеница». Может показаться, что эти цитаты не самостоятельные и в отрыве от контекста не работают, но это не так. Во-первых, потому что сериал смотрели многие, а значит, у вас есть общий контекст. Во-вторых, потому что нарочитое употребление их не к месту кажется мне смешным и очаровательным.



Пётр Галигабаров,
практикующий психолог

«Всё, что делается, делается к лучшему», — говорила моя мама, и мне эта полезная фраза перешла по наследству. Согласитесь, она позволяет смотреть на мир и происходящее с буд-

дистским спокойствием, осознанно. Увы, не каждый готов принять подобное мировоззрение. Люди с когнитивными (мыслительными) вредными привычками — минимизация, персонализация, обесценивание и прочими — видят вокруг и в себе только чёрное и плохое. Но мышление реально поменять, если будет желание.



Даниил Петров,
менеджер

Когда друг или подруга спрашивает совета перед важным событием или свиданием о том, какой придерживаться линии поведения, отвечаю: «Думай легко, эротично. Действуй жёстко, порнографично», — фраза увидена и в дальнейшем позаимствована с плаката постермейкера Саши Крамара.



Олег Васькин,
предприниматель

«Давненько не брал я в руки шашек!» — Чичиков, «Мёртвые души». Обычно говорю в пятницу вечером...



Денис Имперский, поэт

Чаще всего в моей разговорно-бытовой речи проскакивает фраза: «Никогда такого не было — и вот опять». Я часто говорю это по отношению к какому-либо экстраординарному событию, которое происходит не в первый раз. Это крылатое выражение плотно вошло в русский язык: уже не многие вспомнят, что оно было сказано, наверное, самым «народным» российским политиком, Виктором Степановичем Черномырдиным. На самом деле, Черномырдин является автором множества уникальных афоризмов, которые как нельзя лучше описывают и русский менталитет, и политическую ситуацию 90-х.



Анастасия Мосинец,
преподаватель

Мои любимые цитаты: «Улыбаемся и машем», «Красота в глазах смотрящего», «Не будем говорить кто, хотя это был слонёнок», «Фамилия (такого-то автора) слишком известная, чтоб её называть». ●

Выставка Константина Горбатова в музее «Новый Иерусалим»

В музее
«Новый
Иерусалим»

до 5 декабря продолжит свою работу **выставка «Константин Горбатов. Приближая красоту»**, приуроченная к 145-летию мастера русского импрессионизма Константина Горбатова (1876—1945).

Справка

Константин Горбатов родился в Самарской губернии, художественное образование получил в Петербурге. Позже работал в Риме как пансионер Академии художеств, а также на Капри, где провёл несколько лет в основанной Максимом Горьким колонии художников. Творчество Горбатова во многом является визуальным дневником его путешествий по России и Европе. Революция вынудила Константина Горбатова навсегда покинуть Россию в 1922 году. Он жил в Берлине, где его картины имели большой успех. С приходом к власти нацистов его творчество было забыто, художник жил в бедности и скончался в Берлине 24 мая 1945 года. В 1960 году архив и сохранившиеся произведения Константина Горбатова, вывезенные ранее в СССР, были переданы на хранение музею «Новый Иерусалим» в Истре.



Музей «Новый Иерусалим» является главным хранителем наследия Константина Горбатова в России — именно его собрание, насчитывающее более 100 живописных и графических работ, легло в основу масштабной трёхчастной экспозиции, отражающей насыщенную и драматичную историю жизни и творчества художника, чьё имя после десятилетий забвения вызывает всё больший интерес у специалистов и широкого зрителя. На выставке представлено 103 работы — это произведения из музея «Новый Иерусалим», Третьяковской галереи, Русского музея, Владимиро-Суздальского историко-архитектурного и художественного музея-заповедника, Театрального музея им. А. А. Бахрушина и других публичных и частных собраний.

«Жизнь для меня — это краски, без красок нет жизни», — говорил Константин Горбатов. Это творческое кредо

художника легло в основу концепции выставки, согласно которой музей «Новый Иерусалим» преобразил целое пространство, выходящее за рамки выставочных залов и объединяющее единым экспозиционным замыслом практически целый музейный этаж.

Василий Кузнецов, генеральный директор музея «Новый Иерусалим»: «Выставка Константина Горбатова — первый большой проект «Нового Иерусалима» в статусе Государственного историко-художественного музея. С 2021 года мы получили новое название, двигаясь к обретению собственной музейной идентичности. На этом пути для нас было символично и особенно важно инициировать масштабную выставку художника, имя которого ассоциируется именно с нашим музеем. Путь художника, долгие годы прожившего в эмиграции, нельзя назвать счастливым. Но все его работы будто источают внутренний свет сквозь буйство красок».



Природа, архитектура, российская история — главные мотивы в произведениях художника. На выставке можно увидеть работы всех периодов творчества. Это ранние пейзажи («Деревья в зимнем серебре», 1909 г., «Новая деревня. Петербург», 1919 г.), виды старых русских городов («Вид древнего Пскова», 1918 г., «Троице-Сергиева лавра», 1916 г.), зарубежные пейзажи Капри и Венеции («Итальянский садовник», 1926, «Синее море. Капри», 1925 г., «Венеция», 1942 г.), картины символического Града Китежа — одного из постоянных сюжетов художника — и другие.

Кроме того, проект знакомит зрителя с редкими произведениями нетипичных для мастера жанров: портрета, натюрморта и картины на злобу дня («Портрет актёра П. В. Самойлова» 1908 г., «Уголок музея», 1916, «Сирень», 1921, «Красный флот на Неве 28 октября 1918 года» 1919 г.).

Экспозиция выставки включает три основных тематических раздела.

Первый раздел посвящён русской тематике, которая проходит через всё его творчество от 1900 до 1940-х годов. Знаток и любитель архитектуры, Горбатов даже в фашистском Берлине не переставал писать пейзажи старых русских городов с церквями — многие картины с голубыми снегами навеяны ностальгическими воспоминаниями.

Второй раздел знакомит зрителей с пейзажами Капри и Венеции, Палестины и Севильи. Культ красоты и ощущение искусства как праздника художник впитал в себя ещё в ранние студенческие годы, и этим он близок мастерам Серебряного века. Поэтому так органично Константин Горбатов воспринял и сумел передать в своих пейзажах итальянскую природу, где красота просто разлита в воздухе.

Третий раздел выставки включает в себя работы разных периодов, объединённых темами, над которыми Константин Горбатов работал на протяжении жизни. Здесь представлены пейзажи старых русских городов с церквями и зимние виды, которые художник продолжал писать, покинув Россию; работы, вдохновлённые морской поездкой в Палестину в 1930-х годах, а также многочисленные рисунки в технике гуаши, которую художник постоянно совершенствовал. ●

Усадьба «Архангельское». Выставки



КАРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ КНЯЗЕЙ ЮСУПОВЫХ

Западный флигель Дворца

На экспозиции представлены мемориальные экипажи — не самое заметное, но одно из самых интересных направлений семейного собирательства Юсуповых, которое, наряду с выдающейся художественной коллекцией и одной из лучших для своего времени библиотек, создавало у современников представление об усадьбе как о частном музее.

Старинные экипажи в семье Юсуповых бережно хранили на протяжении двух столетий. Начало этой традиции было положено князем Николаем Борисовичем Юсуповым, для которого кареты, унаследованные от родителей, были символом знатности и богатства рода. Уже в конце XVIII столетия эти экипажи были описаны как «старинные» и находились в московском доме Юсуповых в Огородной слободе. На первом этаже Западного флигеля Дворца экипажи разместили в 1840-е гг.

«Каретная галерея» просуществовала более 80 лет и была расформирована только в 1928 г. в связи с организацией во флигелях дворца дома отдыха Мосздраотдела. В 1934 г. семь экипажей были переданы в Истринский краеведческий музей, где погибли во время немецкой оккупации. В Архангельском остались три кареты, отреставрированные в начале XXI столетия.

Помимо двух великолепных золочёных парадных купе XVIII столетия, в Архангельском сохранился дорожный экипаж 1820-х гг., аналоги которого редко встречаются в европейских музейных собраниях. Дорожная карета-дормез была предназначена для дальних путешествий.

Экспозиция открыта со вторника по воскресенье:
10:00-19:00



ОТРАЖЕНИЕ ИЗЫСКАННОГО ВКУСА. ФАРФОР ИЗ СОБРАНИЯ КНЯЗЕЙ ЮСУПОВЫХ

Малый дворец «Каприз»

Настоящая выставка — первая попытка собрать воедино информацию и визуально представить широкому зрителю изделия из фарфора конца XVII — начала XX веков, собранные пятью поколениями одной семьи — семьёй князей Юсуповых. Юсуповский фарфор из Архангельского во все времена воспринимался как драгоценный раритет, как предмет коллекционирования.

Экспозиция выставки, состоящая из 425 экспонатов, позволяет оценить развитие искусства керамики, смену стилей, модных тенденций и направлений в декоративно-прикладном искусстве, увидеть интересные образцы посуды и интерьерного фарфора.

С 1919 года богатое собрание фарфора демонстрировалось в Юсуповском дворце, который был превращён в петроградский Музей дворянского быта. Позднее (1925 г.) многотысячные коллекции были перевезены в Государственный Эрмитаж и Государственный музейный фонд, а затем разбрелись по многочисленным музейным собраниям России. На выставке представлены экспонаты из Государственного Эрмитажа, Государственного Русского музея, Государственного музея керамики в составе Музея-усадьбы «Кусково» и Государственного музея-усадьбы «Архангельское».

Выставка не случайно устроена в небольшом парковом флигеле под названием Каприз. В первой четверти XIX века по воспоминанию современников, посетивших Архангельское, «в одном из павильонов в конце регулярного сада» находились «мастерские по росписи фарфора», в которых девушки «с кистью и палитрой в руках» одушевляли «глиняную массу нежными цветами и прекрасными ландшафтами...». И павильон, и устроенная в нём мастерская по росписи фарфора были своего рода достопримечательностью усадьбы, которую с удовольствием демонстрировали гостям.

Стоимость входных билетов:
полный — 300 руб., льготный — 200 руб.,
детский — бесплатно.

Стоимость экскурсионного обслуживания (оплачивается отдельно):
полный — 300 руб., льготный/детский — 250 руб.

Стоимость аудиогuida 350 рублей.
Продолжительность аудиоэкскурсии — 60 минут. ●



ИСТРИНСКАЯ СЫРОВАРНЯ Олега Вироты

МЫ ИЩЕМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ В НАШУ КОМАНДУ В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ТРЕБУЮТСЯ

В цех: рабочие

В кафе: повара, официанты

На ферму: скотники,
разнорабочие, трактористы

В техническую службу:
слесари-механики, электрики,
сантехники, мастер по ремонту
холодильного оборудования,
электрик по монтажу видеонаблюдения



По вопросам трудоустройства
обращайтесь по телефону:

+7 929 661 34 91

либо отправляйте резюме на адрес:

vacancy@parmezan.ru

реклама

Двухэтажный комплекс общественных бань премиум-класса
Мужской и женский зал. Семейные дни в выходные.
Просторные парные, хамамы, финская баня и купели.



POKROVSKIE
BANI & SPA

VIP-комнаты. Широкий спектр банных услуг.
Ресторан с европейской кухней.

+7(495)150-20-07

pokrovsky-bani.ru

вт-вс с 10:00 – 23:00

реклама