



Архангельское
музей усадьба

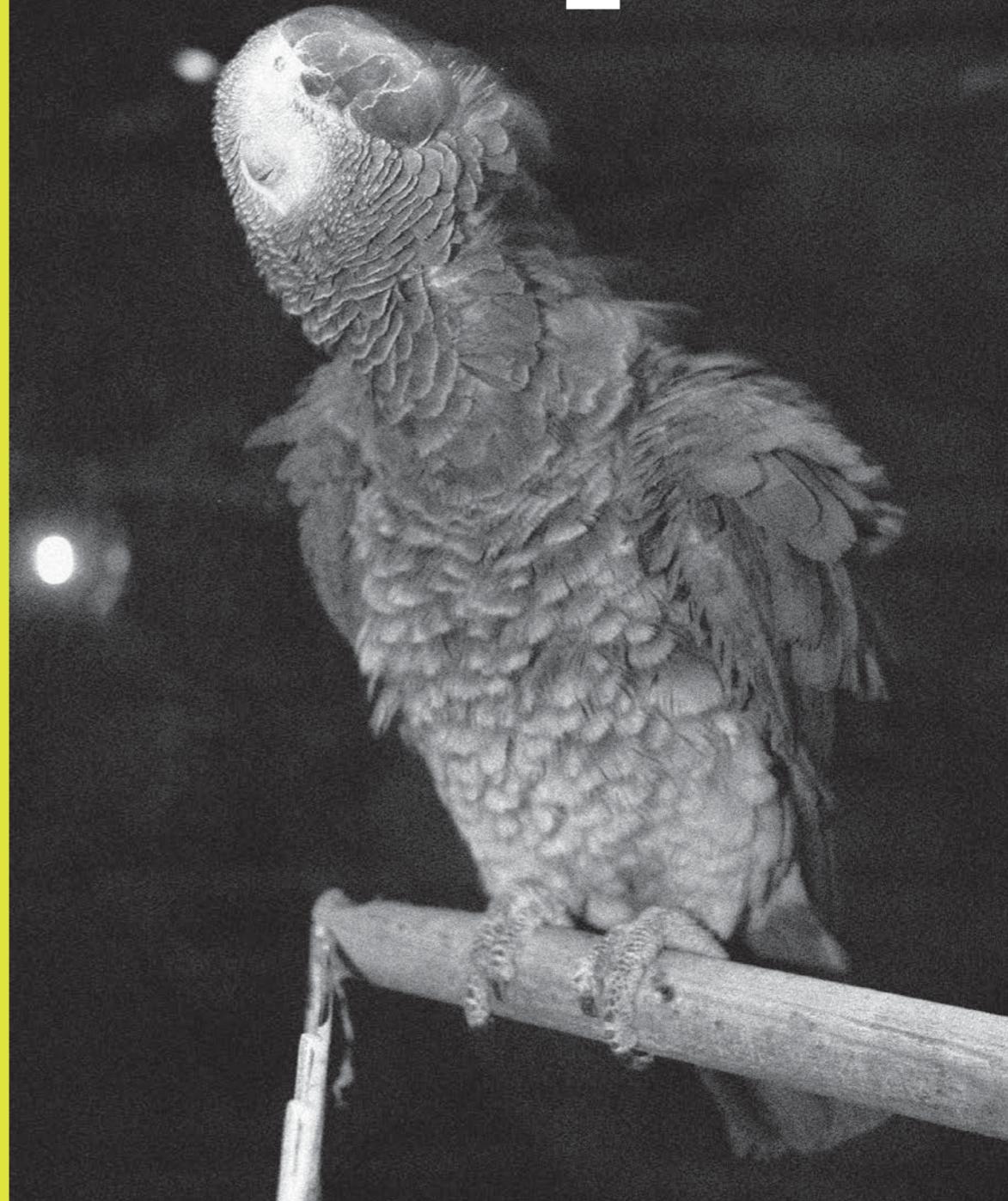


Симфонические концерты

В КОЛОННАДЕ

arhangelskoe.su

Истра.рф



истра.рф №1 (54)

В обновлённом весеннем номере мы поведаем об одном удивительном уголке Истры, где обитает творческая интеллигенция (2), расскажем, почему с некоторыми попугаями необходимо целоваться с утра до вечера (12) и какой шоколад есть, чтобы похудеть (26). Вы узнаете, какие моржи обитают в Подмосковье (48), в чём очарование денег (58) и как можно выплыть, достигнув дна (64).





Посёлок «НИЛ» история края	2
Владимир Романов: Доктор Айболит и его пернатые питомцы большое интервью	12
Наталья Бойченко: Одна маленькая сладость избавит от многих горестей большое интервью	26
«Так не бывает»,— сказал Медвежонок фоторепортаж	34
Андрей Замыслов: Закалённые духом и телом большое интервью	48
Криптовалюта: как цифровые деньги очаровывают мир это интересно	58
Анонимные алкоголики истории	64
Наталья Колман: Наука и наша жизнь красота и здоровье	82
Сергей Ефимов: Быть сильным, как вода красота и здоровье	84
«Истранет»: видеонаблюдение для хорошего настроения истранет	86
Мастерская человека красота и здоровье	88
Клуб Путешествий LetoClub45: «Сила в России» услуги	90
Музей-усадьба «Архангельское» афиша	92
Музей «Новый Иерусалим» афиша	94

Учредитель
ООО «Истранет»
Главный редактор
Алла Анатольевна Яценко
Дизайн-макет и вёрстка
Дарья Браженко
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

Полный архив журнала «Истра.РФ» ищите на сайте Истра.РФ/news/jurnal
Свидетельство о регистрации
ПИ No ТУ 50-01967 СМИ ИСТРА.РФ от 31 марта 2014 г. Выдано **Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.**
Адрес издателя и редакции:
МО, г. Истра, ул. Ленина, д. 81
телефон: **+7 (49831) 3-17-74**
e-mail: **4440033@mail.ru**
Отпечатано:
ООО «Печатный дом Ильиных» 143581, МО, г. о. Истра, д. Лешково, д. 242
телефон: **+7 (903) 743-46-95**
Тираж **2500**
Выход в свет **05.04.2022**
Распространяется бесплатно

Посёлок «НИЛ»

текст

Сергея

Мамаева



Недалеко от Истры, в границах старинного села Покровское-Рубцово (ныне посёлок Пионерский), ещё в довоенные годы возник дачно-строительный кооператив «НИЛ». Этот дачный посёлок назвали так не по чьей-то прихоти в честь великой реки в Египте, а лишь сократили до аббревиатуры сферы деятельности первых жителей этого места — «Наука. Искусство. Литература». Первыми поселенцами «НИЛа» стали московские учёные, артисты, писатели и архитекторы.

Посёлок «НИЛ» — дачный кооператив деятелей науки, искусства и литературы возник в 1935 году. История его началась с того, что в Москве организовалась группа работников культуры, куда входили архитекторы, артисты московских театров и учёные. Возглавил инициативную группу действительный член Академии наук СССР, один из создателей Союза советских архитекторов Виктор Александрович Веснин (1882–1950). Организаторов воодушевила идея создать некий посёлок-сад вблизи Москвы, где работники культуры могли бы не только отдыхать, но и работать. Они сами ездили по Подмосковию и выбрали удивительное по красоте место при впадении речки Маглуши в Малую Истру. Моссовет и Президиум Мособлисполкома поддержали инициативу и выделили из Госрезерва земли на высоком берегу реки Малая Истра неподалёку от железнодорожной станции Новоиерусалимская Ржевского направления железной дороги.

Кандидат экономических наук Юлия Евстигнеева в книге «Покровское-Рубцово» писала: «Вопрос выбора места для творческой работы и отдыха людей таких профессий в быстро развивающейся Москве стоял очень остро, поэтому земли выделялись и позже, вплоть до 1955 года, с расчётом на 100 участков по существующим в то время нормам». Участки, стоит отметить, давали не маленькие — по 40 соток и более, вся площадь посёлка — примерно 45 гектаров. «НИЛ» с самого начала образования посёлка условно состоял из двух больших частей: «полевые» дачи и «лесные». К «лесным» относились дома, стоящие на высоком обрывистом берегу реки, густо поросшем лесом, по большей части хвойным. К «полевым» же относились открытые участки от въезда до большого оврага. Вплоть до конца 1980-х годов «НИЛ» находился в административном подчинении Моссовета, контролирувавшего всю его деятельность и утверждавшего каждого его члена.

На полученных землях под Истрой задумывался образцовый социалистический посёлок нового типа для творческого труда и активного отдыха. Планом предусматривалась просторная застройка индивидуальных домов с садами, рощами,

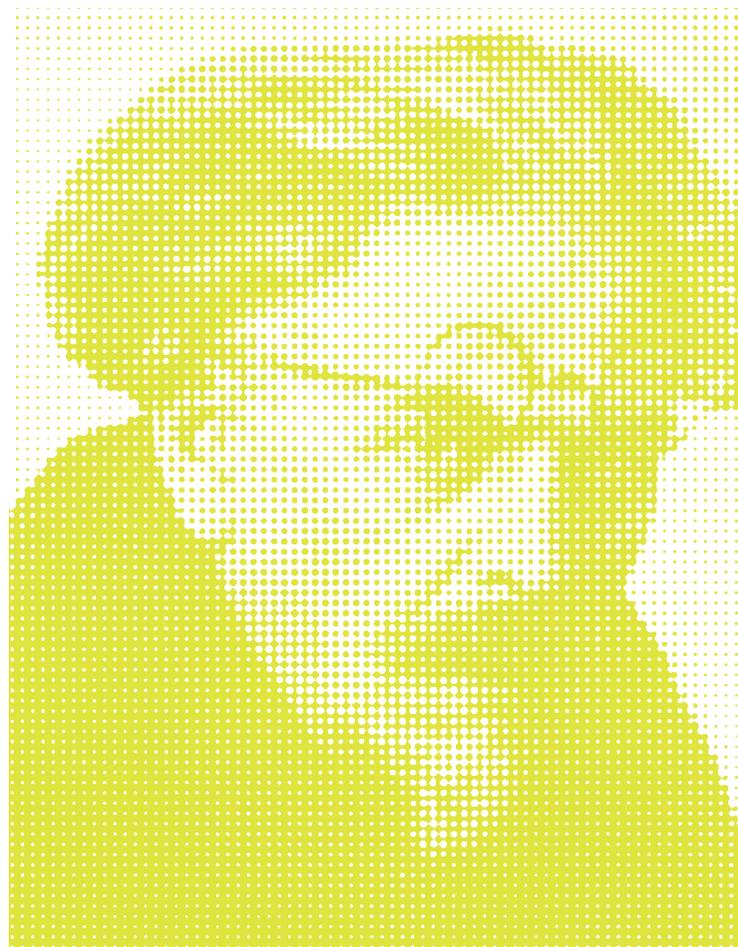
парками, спортивными площадками, клубом и общественной столовой. Не всё, но что-то из этого со временем претворилось в жизнь: хорошо вписались в местность деревянные дома простых форм, с учётом пересячённой местности были проложены дороги, выкопано четыре пруда, посажена берёзовая роща, оборудованы спортивная и детская площадки.

Советские архитекторы 1930-х годов — мастера конструктивизма и авангарда, авторы больших построек и грандиозных проектов. Но их подмосковные дачи — это частная архитектура и частная жизнь. Расскажу лишь о некоторых довоенных дачных домах «НИЛа» и о том, как жили там их именитые владельцы.

Один из первых поселенцев «НИЛа» — Владимир Николаевич Семёнов (1874–1960) — основатель большой архитектурной династии и автор генерального плана реконструкции Москвы 1935 года. В том же году он начал строить и дачу в посёлке «НИЛ». Усадьбу с полукруглой верандой и колоннами, для которых купили корабельный лес, строили 30 лет. Семёнов рисовал окна и витражи на больших листах бумаги, прикалывал кнопками к фасаду дома и прикидывал, хорошо ли получается. На токарном станке делались перила и балясины — сперва в маленьком масштабе, затем в натуральную величину.

«Главной комнатой была каминная, — писала в 2020 году историк архитектуры Ксения Аксельрод. — Там в сумерках члены семьи слушали занимательные рассказы — например, о том, как в 1901 году Семёнов отправился в Африку, чтобы участвовать в англо-бурской войне. А 28 июля, в День святого Владимира, на террасе за большим дубовым столом собирались гости — их угощали варениками с вишней».

В 1957 году внучка Семёнова Наталья Николаевна Белоусова вышла замуж за актёра и режиссёра Александра Анатольевича Ширвиндта. На НИЛовской даче стали появляться его друзья — актёры Андрей Миронов, Марк Захаров, Михаил Козаков. Старожилы посёлка вспоминали, как однажды Миронов и Ширвиндт катались по всему посёлку на мопедах. Возмущённые шумом дачники повыскакивали из домов, но смягчились, увидев известных артистов.



Виктор Александрович Веснин

Другой известный архитектор — Георгий Павлович Гольц (1863–1946), автор знаменитого шлюза на Яузе, Большого Устьинского моста и блестящий театральный художник — начал строить свою дачу в посёлке «НИЛ» в 1937 году. Ему достался в «НИЛе» один из последних участков над рекой — с видом на Ново-Иерусалимский монастырь и двумя роскошными вязами.

Ксения Аксельрод писала: «Гольц построил дом из дерева — он очень любил этот материал. Сруб купили в соседней деревне. Шесть столбов фундамента и печки сделали из кирпича. Под террасы подставили дубовые столбы. Доски напилели из стоявших на участке елей, крышу покрыли дранкой». Проект дачи не сохранился, но уже летом 1938 года Георгий Павлович с женой Галиной и дочкой переехал на первый этаж ещё не достроенной дачи.

Довоенная дачная жизнь московской интеллигенции была похожа на дореволюционные времена, описанные ещё в письмах Антона Павловича Чехова в конце XIX века, когда он в летние месяцы снимал дачу в Бабкино. В публикации «Атмосферные дачи советских архитекторов» сказано: «На даче Гольц много рисовал, сажал цветы. Бегал к соседям за рассадой, а в благодарность давал советы по строительству. Одевался он в рабочий комбинезон с карманами и застёжками, сшитый по собственной выкройке. С Гольцами на даче жила сестра Галины с детьми. Все вместе обедали на южном балконе, вечера проводили в каминной — сочиняли по очереди истории и играли в буриме». В 1941 году, когда Гольцы были в эвакуации, а «НИЛ» оказался занят немцами, в их дачу попал снаряд. Три года дом стоял частично разрушенный. Гольц хотел реконструировать дачу, но в начале 1946 года его не стало, и семья ограничилась ремонтом.

Ещё одним из основателей посёлка был архитектор и инженер Вячеслав Николаевич Владимиров (1898–1942). Свою дачу он спроектировал в 1935 году вместе с женой Тамарой. Дача с самого начала задумывалась как очень скромная — в противовес бурной городской жизни, которую вёл архитектор. В том же 1935 году Владимиров начал строительство подмосковного дома, но получил заказ на проект огромно-

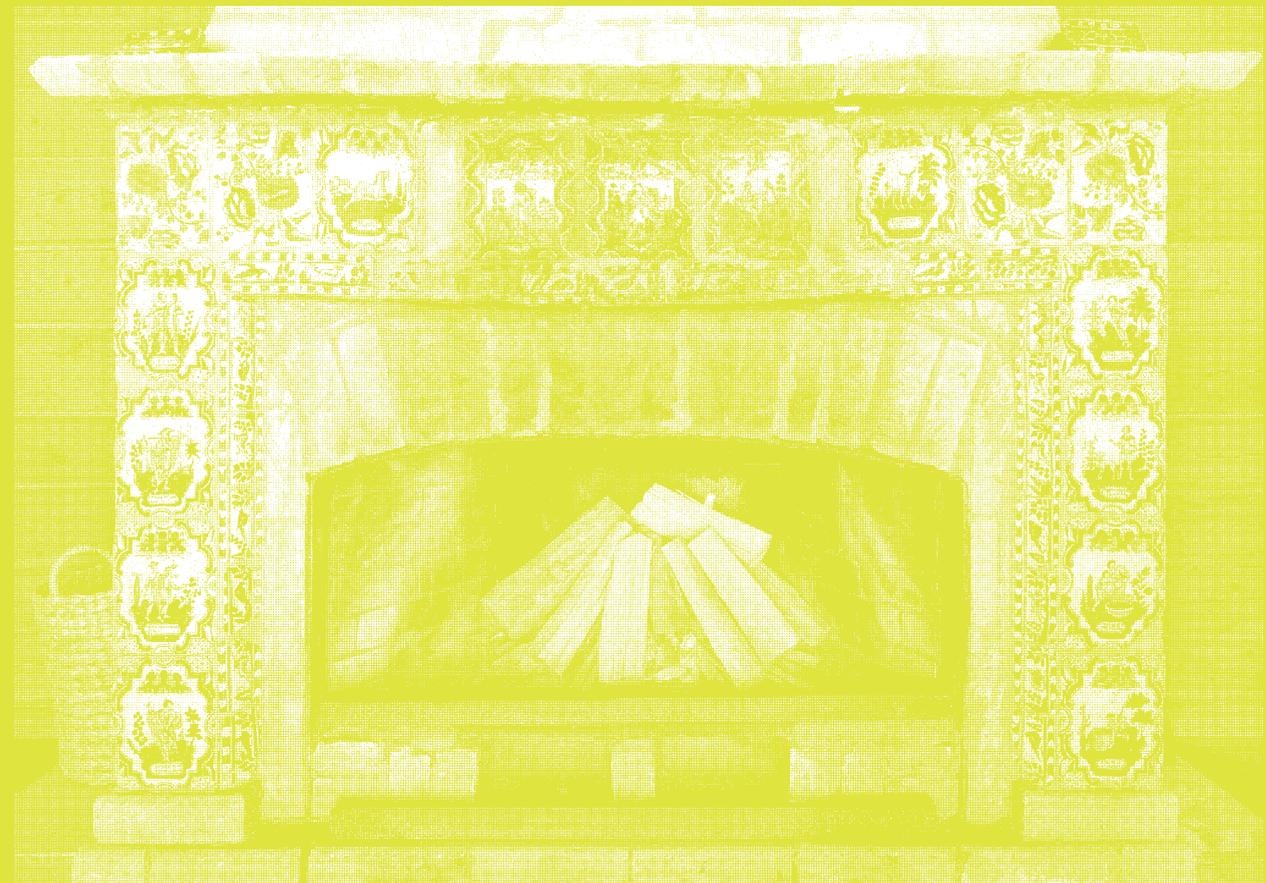
го курортного комплекса у подножия Эльбруса и отвлекся от дачи, которая так и осталась недостроенной. Началась Великая Отечественная война.

«Владимиров был заводилой в шумной компании архитекторов и киношников, — писала Ксения Аксельрод. — Но при каждом удобном случае он сбегал на дачу. Был он там и накануне ухода на фронт — и с первым поездом отправился на призывной пункт». Действительно, в первых числах июля 1941 года Владимиров ушёл на фронт, а в 1942 году погиб при строительстве моста в Смоленской области. Его вдова Тамара уже после войны достроила дачу по проекту мужа. Вячеслав Николаевич очень любил цветы, и весь участок до сих пор засажен розами и флоксами, которые выращивают дочь и внучка архитектора.

Ну и конечно, нельзя обойти стороной дом первого председателя дачного кооператива «НИЛ» Виктора Александровича Веснина — одного из трёх легендарных братьев-архитекторов, лидера и идеолога советского авангарда, автора Днепровской гидроэлектростанции. В противовес официальным шедеврам из стекла и бетона у себя на даче он поставил в 1935 году традиционный сруб с остеклённой верандой. Но всё же, проектируя общие объёмы дачи, Веснин использовал излюбленный приём конструктивизма — сочетание параллелепипеда и цилиндра.

«На даче стояла мебель XVIII–XIX веков, висели картины, — писала Ксения Аксельрод о достаточно скромном жилище и укладе жизни Веснина. — Садам Веснин не увлекался — только старался укрепить крутой склон подпорными стенками. Виктор Александрович ходил в бархатной блузе, с буйной шевелюрой и бородой, раскладывал на столе в саду белые грибы и рисовал натюрморты. На даче устраивались концерты и поэтические вечера — жена Веснина Наталья хорошо пела. Соседом Веснинных был Владимир Семёнов — их участки разделены оврагом».

В 1950 году, когда Веснина не стало, его жена продала дачу семье Михаила Врангеля — сокурсника Веснина по институту гражданских инженеров и главного архитектора Севастополя. Но сам старый дом по-прежнему продолжали называть «дачей Веснина». Ещё в том же 1950



 столовая дачи
 архитектора Григория Павловича Гольца
 в посёлке «НИЛ»
 эскиз дачи архитектора
 Владимира Николаевича Семёнова
 в посёлке «НИЛ», 1935 год

 дачный дом архитектора
 Вячеслава Николаевича Владимирова
 в посёлке «НИЛ»
 дачный дом архитектора
 Виктора Александровича Веснина
 в посёлке «НИЛ»

 кухня дачи
 архитектора Григория Павловича
 Гольца в посёлке «НИЛ»
 камин на даче
 архитектора Григория Павловича
 Гольца в посёлке «НИЛ»

 столовая дачи
 архитектора Григория Павловича
 Гольца в посёлке «НИЛ»

году главной улице посёлка «НИЛ» присвоили имя его первого председателя Виктора Александровича Веснина.

Александр Руденский в биографическом романе о семье Черкашениновых под названием «Потомки атамана» подробно написал о том, как в 1939 году получил участок и затем построил себе дачу в посёлке «НИЛ» художник Михаил Иванович Черкашенинов (1892–1976). Он тогда проживал в посёлке «Сокол» в Москве, но в столице кооперативы ликвидировались, **в 1937 году** в коттеджи к владельцам принудительно начали подселять других людей. Жизнь в посёлке стала беспокойной, начались аресты. И тогда сосед художника, фамилия которого в романе не упомянута, пригласил его вступить в кооператив «НИЛ». Черкашенинов в один день стал владельцем участка в три четверти гектара под Истрой.

Нужно было начинать строительство. Сначала через Народный комитет земледелия (Наркомзем) он достал наряд на продажу ему по государственным ценам 150 кубометров древесины в Волоколамском лесничестве. Затем отмеченные лесниками деревья работники местного колхоза спилили, а работники Истринской МТС (машинно-тракторной станции), естественно, неофициально помогли доставить до места строительства, а это 45 километров. Понятно, что всем участникам этого действия приходилось платить — как наличными деньгами, так и натуральными продуктами: хлебом, колбасой, консервами, сахаром и водкой.

«Через две недели после начала транспортировки, — писал автор романа, — при помощи водки, колбасы, и других стимулов заготовленный лес лежал уже на участке Михаила Ивановича в «НИЛе», и сразу бригада плотников в десять человек застучала топорами — начался новый этап «внепланового социалистического» строительства».

Описываемые события относились **к январю 1940 года**. Строила дом бригада из Ярославской области. Дом художником был задуман из круглых брёвен, рубленный «в лапу», без единого гвоздя: «Наружные стены будут из полукруглых, очищенных от коры и оструганных вчистую под рубанок брёвен, а внутренние стены в комнатах — плоские, гладкие. <...> Михаил

Иванович решил делать полы и потолки в доме двойные (для большей прочности и сохранности тепла)». Дом был возведён под крышу в рекордные сроки — всего за четыре месяца, а летом 1940 года в доме были сложены печи с камнями, в кухне появилась плита, а в верхней студии площадью в 75 квадратных метров была сделана обшивка стен и настил пола.

В 1940 году в посёлке «НИЛ» было уже 35–40 выстроенных коттеджей, но большинство ещё не имело отопления, так что владельцы жили в них до сентября–октября, а на зиму уезжали в Москву, возвращаясь обратно в «НИЛ» только в мае. Комендант посёлка рассказывал Михаилу Ивановичу, когда тот однажды приехал в «НИЛ»: «В воскресенье день выдался тёплый, солнечный. Приехали из Москвы многие из наших НИЛовцев. Когда они увидели ваш дом, были буквально потрясены, говорили, что это настоящее чудо какое-то!»

Первый управляющий (комендант) посёлка «НИЛ» Алексей Дмитриевич Грачёв был колоритной фигурой. До революции крупный лесопромышленник, учёный в области лесоведения, в 1930-х годов он был репрессирован с конфискацией всего имущества и выслан. Через несколько лет он вернулся и стал жить в «НИЛе» со своей семьёй. Во время Великой Отечественной войны посёлок на две недели оказался в фашистской оккупации. Алексей Дмитриевич, прекрасно владевший немецким языком, как указано в энциклопедическом издании «Истринская земля», остался в посёлке, часто обращался к немцам, «стремясь сохранить посёлок, вступался за его жителей и даже спас кого-то от расстрела. Но после прихода наших войск за эти контакты с фашистами по доносу он был арестован и расстрелян».

Так случилось, что семья художника Михаила Ивановича Черкашенинова **в ноябре 1941 года** тоже оказалась в оккупации в посёлке «НИЛ». За неделю до захвата Истры он с супругой и сыном приехал на дачу чуть ли не последним пригородным поездом. И то — поезд довёз их не до Новоиерусалимской, как обычно, а только до Манихино, так как железнодорожный мост через Истру был уже взорван. От станции до посёлка пришлось идти пешком, по дороге наткнулись на противо-

Григорий Павлович Гольц



танковые заграждения и красноармейцев, но их всё же пропустили.

До прихода немцев в «НИЛ» на протяжении пяти дней между сторонами длилась артиллерийская дуэль. Через головы оставшихся в посёлке жителей со свистом и рёвом проносились снаряды. Часть попадала в коттеджи, рушила их, начинались пожары. Вдобавок немецкая авиация прочёсывала бомбами Морозовский парк, полагая, что в лесу могут быть советские войска.

Оставшиеся в «НИЛе» жители по ночам рыли пещеры в лесных обрывах речки Малой Истры и в этих гнёздах отсиживались во время бомбёжек. Черкашениновы тоже соорудили себе блиндаж в земле, перебив его несколькими рядами брёвен, оставшихся от строительства дома. Получилось надёжное укрытие на шесть человек. Насколько их усилия оказались не лишними, стало понятно уже на второй день. Во время очередного артобстрела и налёта авиации, когда они прятались в этом укрытии, сверху на него что-то упало. Позже выяснилось, что это была неразорвавшаяся бомба, застрявшая в мягкой земле и снеге, насыпанном поверх уложенных брёвен.

Когда немецкая армия захватила Истру, в «НИЛе» расположилась не войсковая часть, а полевой госпиталь. В один из дней в дом Михаила Ивановича пришёл немец с адъютантом и сказал, что их дом забирают под лазарет. В посёлке только немногие из полусотни домов имели в то время печи и были пригодны для зимовки. Эти дома в первую очередь и были заняты под госпиталь. Дом Михаила Ивановича как раз и относился к таким, тем более он был довольно вместительный: четыре комнаты, передняя и кухня, а на втором этаже просторное помещение в 75 квадратных метров — настоящая палата для больных. Семье художника, состоявшей из шести взрослых, оставили только самую маленькую комнату.

В те тревожные дни в «НИЛе» находилась целая группа его жителей, в том числе актёры и режиссёры московских театров. Например, певцы Большого театра Александр Александрович Волков и Иван Данилович Жадан (1902–1995). Среди всей этой группы выделялся заслуженный артист республики Всеволод Александрович Блюменталь-

Тамарин (1881–1945), актёр Большого театра. Он был известен не только как сын народной артистки СССР певицы Большого театра Марии Михайловны Блюменталь-Тамариной, но и как талантливый актёр и режиссёр, литератор. Тогда в «НИЛе» с ним была жена Инна Александровна Лощилина (1901–1974) и её дочь. После оккупации Истры он повёл себя самым неожиданным образом — начал сотрудничать со службами немецкой военной пропаганды. Неоднократно выступал на радио, в прессе с призывами к советским солдатам не оказывать сопротивление немецким войскам и выступать против сталинского режима. Ещё одни дачники из «НИЛа» — актёр Освальд Фёдорович Глазунов (1891–1947) с супругой, балериной Большого театра — тоже уехали на Запад вслед за немецкими войсками и поселились в оккупированной Риге.

С началом контрнаступления советских войск под Москвой немцы в лазарете засуетились, подвоз раненых в госпиталь стал интенсивнее. **Утром 7 декабря** главный врач пункта сообщил Черкашениновым, что в этом месте будут устраивать линию обороны и что им нужно уйти. Автор романа Александр Руденский писал: «Что делать, решали на семейном совете. Решили бросить всё здесь и отойти немного дальше, а там в какой-нибудь деревушке отсиживаться и переждать». На следующий день Михаил Иванович с помощью соседки, знавшей немного немецкий язык, состряпал справку, подписал её у коменданта посёлка и главврача госпиталя. Взяв с собой только продукты и несколько тёплых вещей, семья художника ушла в сторону Волоколамска. Через три дня, **11 декабря**, Истра и посёлок «НИЛ» были освобождены от фашистских захватчиков.

Немцы покидали посёлок в спешке, поэтому и не успели его сжечь. Жители разрушенной Истры, возвращаясь после отступления фашистов и не находя своих домов, искали приют в окрестностях, в том числе и в посёлке «НИЛ». Практически на каждой даче жили некоторое время семьи истринцев. Как только стало возможно, владельцы дач в «НИЛе» тоже вернулись в посёлок. Такое возвращение описала в своих воспоминания Ирина Политковская (дочь оперного певца Владимира Михайловича Политковского):

«Мы ехали по шоссе на машине, всюду были ужасающие следы недавних боёв, разорванная техника, трупы немцев. Перед поворотом на Липовую аллею, слева — кладбище немецких солдат с деревянными крестами и касками на них. В посёлке уже разместили разные службы, которые не препятствовали нашему нахождению в своём доме. Так у нас и на даче Веснина был организован дом отдыха военных лётчиков».

«Во время оккупации, — писала Ирина Владимировна, — в посёлке был введён комендантский час. Одного молодого человека застрелили за то, что он вышел на улицу не вовремя. Погиб также муж Прасковьи Матвеевны Максименко, которая всем всегда помогала. В нашем доме была устроена немцами полевая почта, о чём осталась надпись на стене простым карандашом. На втором этаже старой дачи Цимблеров была устроена радиостанция. То, что дачи не разобрали на дрова (а печи и камины немцы топили целый день), произошло только благодаря деятельности нашего управляющего Алексея Дмитриевича Грачёва».

После Грачёва некоторое время управляющим в посёлке «НИЛ» был Алексей Борисович Тривелер (1916—1992) — сын учёного-лесоведа, геолог, фронтовик. С 1945 по 1947 год он организовал в посёлке подсобное хозяйство: стадо коров, две лошади. Пришлось вспахать свободную от участков землю для посадки картофеля и овощей, построили общее подземное овощехранилище, конюшню, сторожку, сарай и хлев на конном дворе, вырыли несколько колодцев. В результате Тривелер так физически окреп (а до того имел проблемы со здоровьем после ранения на фронте), что шесть лет, до 1953 года, снова работал геологом. Затем по 1962 год трудился снова в «НИЛе». Построил мостки через речку, новую контору, под его руководством рыли пруды, сажали аллеи и парк.

Солист Московской филармонии Дмитрий Николаевич Журавлёв (1900—1991), тоже ставший обладателем «сказочной избы» в посёлке «НИЛ» ещё до войны, вспоминал: «После войны вместо золотистой красавицы мы увидели изуродованную, закопчённую избу (фашисты устроили в ней баню), изрытый окопами участок, поредевший

лес». Затем мирная жизнь вернулась в посёлок: «Наша дача в послевоенные годы была каким-то “Ноевым ковчегом”. Кто только не бывал в ней! Для детей посёлка каждое лето устраивались кукольные спектакли».

Вспоминал Дмитрий Николаевич и о своём соседе: «Нашим соседом по даче долгие годы был Илья Григорьевич Эренбург — строгий, всегда занятой человек. Часто за невысоким забором, обсаженным молодыми липами, видели мы чуть сгорбленную фигуру хозяина — он возился в своём цветнике, порой слышали стук пишущей машинки. Почти каждый день к Эренбургам приезжали гости. Звучала иностранная речь».

Рассказать о каждом жителе «НИЛа» можно многое, в судьбе любого из них — история страны, история интеллигенции. Назову лишь ещё несколько известных имён, чьими усилиями рос и развивался посёлок. Это архитекторы Моисей Яковлевич Гинзбург и Дмитрий Алексеевич Шпиллер, оперные певцы Владимир Михайлович Политковский и Владимир Васильевич Попов, писатели Анна Арнольдовна Антоновская и Сергей Иванович Малашкин, актёры Борис Евгеньевич Захава и Алексей Денисович Дикий, учёные Александр Николаевич Несмеянов, Константин Николаевич Корнилов и Яков Михайлович Колотыркин, врачи Иосиф Вениаминович Цимблер, София Петровна Дмитриева, и Прасковья Матвеевна Максименко. И, конечно, многие-многие другие.

По сей день дачный посёлок «НИЛ» считается атмосферным, знаменитым в кругах творческой интеллигенции «стародачным» местом, заповедным островком «прежнего» времени, когда под дачей подразумевался добротный деревянный дом в лесу, под сенью высоченных елей и стройных берёз, а не сверкающие стеклом и металлом коттеджи. Основная привлекательность посёлка «НИЛ» — в его аутентичном настроении. В архаичности, возможности неторопливого созерцания течения времени. Дома в «НИЛе» строят и сейчас, но большинство владельцев всё же старается выдержать строгий исторически-уютный стиль и идеально вписаться в окружающий лесной пейзаж. Стремительный темп XXI века пока будто обходит стороной этот удивительный уголок. ■



Владимир

Романов

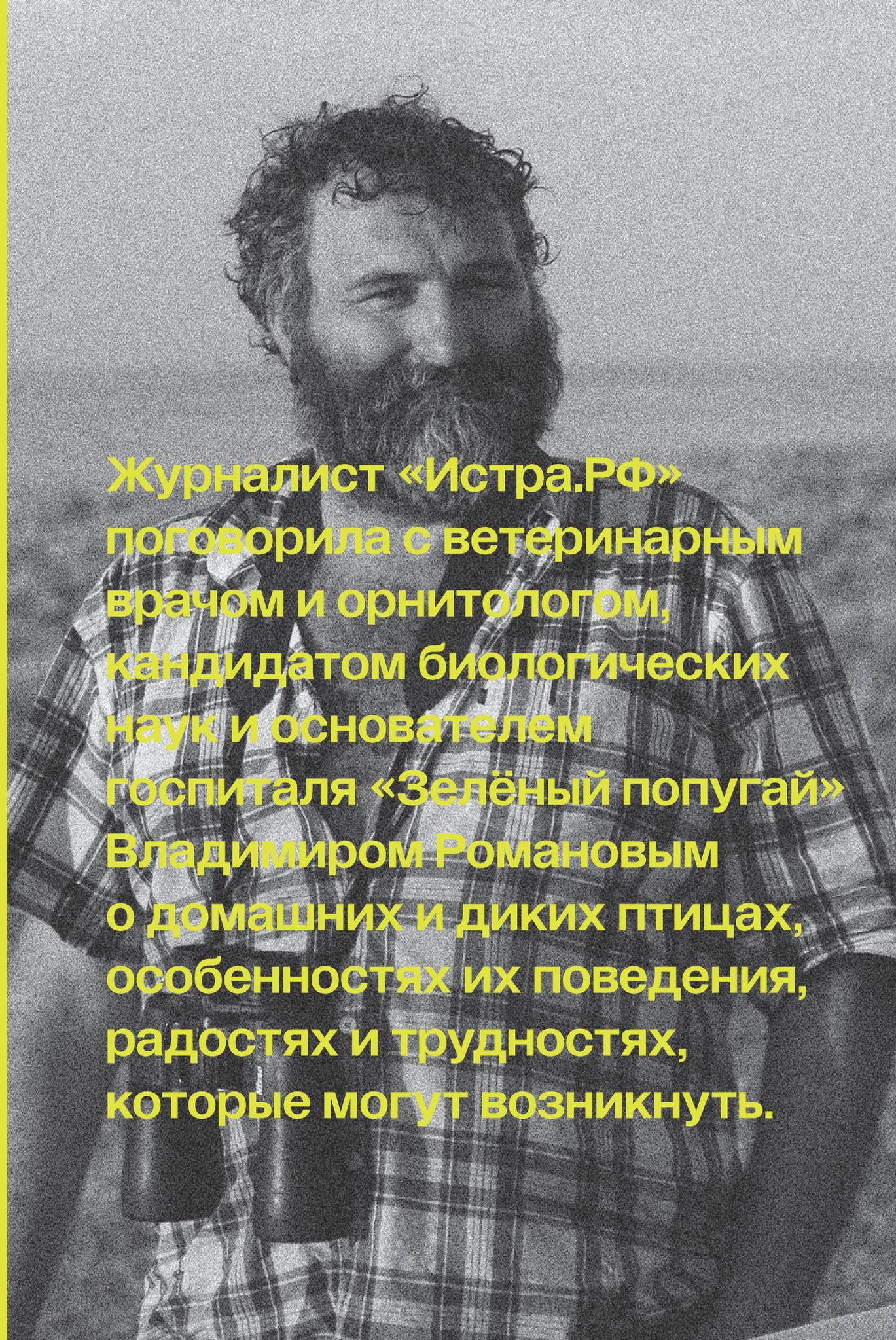
Доктор Айболит и его пернатые питомцы

беседовала

Анастасия

Яценко

12



Журналист «Истра.РФ» поговорила с ветеринарным врачом и орнитологом, кандидатом биологических наук и основателем госпиталя «Зелёный попугай» Владимиром Романовым о домашних и диких птицах, особенностях их поведения, радостях и трудностях, которые могут возникнуть.

С какими травмами и заболеваниями к вам чаще всего попадают дикие птицы?

Самая частая причина попадания к нам птиц — это, безусловно, различные инфекционные заболевания. Они не опасны для людей, но опасны для самих птиц, которые циркулируют эти заболевания среди популяций. Это могут быть вирусные, бактериальные и инвазионные заболевания. Когда идёт уплотнённая популяция, например, вороны, голуби сизые или чайки, то вследствие переуплотнения популяции у них возникают такие локальные поражения, которые могут привести к тому, что птица ослабевает и попадает к нам. Вторая причина, по которой птица попадает к нам, — это травматизация, в которой не последнее место занимает стрельба по птицам, обычно это пневматика, но попадаются и «ружейные» птицы, в которых стреляют дробью, например.

А что происходит в дальнейшем с птицами-инвалидами?

Что касается нашего госпиталя, у нас есть два реабилитационных центра, в которые мы и переводим птиц-инвалидов. Вопрос решаем за счёт того, что у нас большая площадь и мы имеем возможность содержать достаточно большое количество инвалидов, которые вышли на определённый знаменатель. То есть у нас всегда приблизительно одинаковое количество птиц, потому что, безусловно, нам привозят птиц совершенно различного возраста. Определённый процент не выживающих птиц присутствует, и часть птиц у нас всё же забирают. В разное время по-разному, но приблизительно у нас находится около 500 птиц. Также многих птиц мы выпускаем на волю, и, соответственно, у нас есть птицы, которые прилетают-улетают, полуинвалиды. Они не могут абсолютно адаптироваться к природе, но могут жить в естественных условиях, если время от времени прилетают на территорию реабилитационного центра, передыхают и наедаются.

Что делать человеку, который нашёл раненую или больную птицу?

Что я советую? Бояться не надо. Если есть желание помочь — надо помочь. Меня часто спрашивают о вероятности заразиться. Я могу сказать из своей практики, это очень маловероятное событие: за тридцать лет работы нашего госпиталя и предыдущие двадцать лет орнитологической работы в Союзе мы не встречались с тем, чтобы люди заражались от диких птиц, которых подбирают на улице. Конечно, не стоит пренебрегать правилами безопасности: во-первых, нужно обязательно мыть руки с мылом после. Во-вторых, лучше надеть себе на руки любой полиэтиленовый пакет, как перчатку, подобрать птицу и посадить её в картонную коробку, которая является самым оптимальным подручным средством для транспортировки, так как в ней птица меньше всего волнуется. В-третьих, если птица агрессивная, лучше накинуть что-то вроде материи на птичку, прежде чем её брать. Есть птицы, которые представляют угрозу человеку с точки зрения травматологии, так как могут укусить, схватить, дать в глаз. В первую очередь это касается таких красивых птиц, как журавли, аисты, цапли, их нужно очень осторожно брать сначала за клюв. И стоит сказать, что если птица позволяет себя брать в руки, значит, она определённо больна.

И самое интересное, что на продолжительность жизни часто даже не влияют условия содержания и кормления. Это просто генетическая предрасположенность: пришёл срок — и умер, как лампочка выключается...

А что насчёт городских птиц?

Что касается голубей, то после общения с ними надо просто мыть руки и соблюдать определённые правила санитарии. Я наблюдал случаи, когда от голубей заражались люди, но обычно это происходит с домашними породистыми голубями. Например, они иногда переносят человеку орнитоз. Мы обнаруживали орнитоз среди городских голубей, но, во-первых, это очень маленький процент даже среди больных птиц, а во-вторых, в этом случае нужны дополнительные провоцирующие факторы. Поэтому я говорю, что человеку, чтобы заразиться от дикой птицы, нужно несколько сложившихся факторов.

Птичий грипп опасен?

Для птичьего гриппа нужен определённый фактор — нужны перелётные птицы, которые подберут достаточно агрессивный штамм этого гриппа и перенесут его в домашнее подворье. После чего заболевает домашняя птица, и уже от неё заболевает человек — при условии, что этот вирус мутировал. Потому что в принципе человеку грипп птицы не передаётся, он для этого должен мутировать.

Чем Вы занимались до появления госпиталя?

Я занимался птицами практически с рождения. После школы работал в зоопарке и в нескольких институтах. Я просто очень любил животных, особенно птиц. С 15 лет пошёл работать в Московский зоопарк, так как очень хотел работать с животными. Родители, люди научные, оказались довольно лояльными. Я работал в Московском зоопарке достаточно долго, и в разных секциях: и с лошадьми, и с млекопитающими, и с птицами.

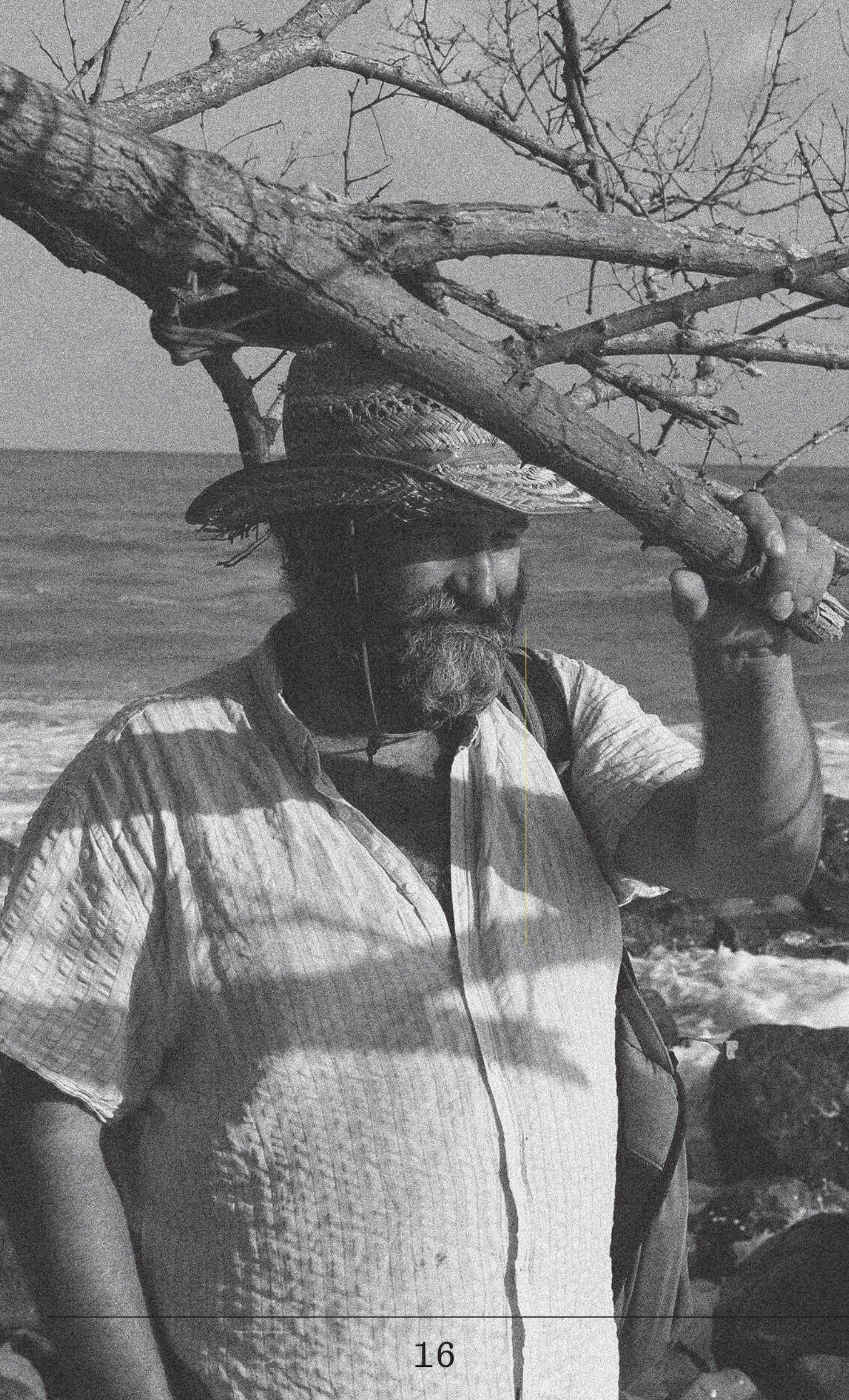
Затем я работал в Научно-исследовательском институте вакцин и сывороток им. И.И. Мечникова, в Институте проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова, в Научно-исследовательском институте охраны природы, в Окском биосферном заповеднике. Всё, чем я занимался, было связано с птицами.

В советское время учёные находили поддержку, тогда я претендовал на научную деятельность, меня интересовала фундаментальная наука. Но, к сожалению, наступило время, когда учёные остались без средств к существованию, и нам приходилось как-то выбираться из той ситуации. Государство предложило нам частное предпринимательство, и я организовал госпиталь «Зелёный попугай». Это была единственная возможность существования орнитолога. Науку я не бросил и в рамках нашего госпиталя веду научную деятельность — конечно, уже не фундаментальную, а прикладную, потому что в рамках частного центра финансово мы просто не можем себе позволить фундаментальную научную деятельность.

Что нужно знать человеку, который собирается завести у себя дома попугая?

Нередко люди, которые заводят попугаев, находятся под впечатлением от «мимимишных» видео из интернета и сказочных историй, поэтому нередко возникает недопонимание между попугаями и людьми. Возникает вопрос: а зачем я завёл попугая?

На самом деле, попугай — одна из самых неприхотливых птиц из всех, которые только могут жить у человека. Раньше аристократы любили содержать



разных певчих птиц. Были всякие соловьиные охоты, существовали целые деревни, которые заготавливали муравьиное яйцо для этих птиц. Но певчих тяжело содержать, потому что они насекомоядные и поют к тому же не круглый год. Канарейка легко вытеснила эти виды, так как очень проста и неприхотлива в содержании. А уже после канарейки появились попугаи.

Попугаи оказались не только очень красочными и необычными, но и неприхотливыми, социальными, с прекрасными коммуникативными навыками, со способностями к звукоподражанию — и при этом долгожителями. Человек, который заводит попугая, как, впрочем, и любое другое животное, должен сначала ответить себе на все вопросы, которые возникнут в будущем. Готов ли он к возможным крикам, так как некоторые виды очень громко кричат? Готов ли к тому, что попугай будет грызть всё, что посчитает нужным? К тому, что он может кусаться и даже нападать на людей, к тому, что будут лететь перья и может случиться аллергия? К сожалению, иногда людям просто надоедает ухаживать за животным, тогда собаки и кошки попадают на улицу или в приюты, а птицы ищут новых владельцев или погибают в условиях нашего климата. Однако если мы возьмём пример тёплых стран, вроде Израиля или Испании, в которых климат позволяет существовать попугаям в диких условиях, то увидим устойчивые образовавшиеся популяции, например, ожерелового попугая, который является инвазивным видом для тех территорий.

Может ли человек столкнуться с какими-то дополнительными проблемами при содержании попугая?

Есть такое понятие, как половое созревание.

Попугаи в молодом возрасте ведут себя достаточно гибко по отношению к человеку, однако когда у них возникает половая зрелость, они нуждаются в общении. И при отсутствии второго попугая человеку нужно «замещать» полового партнёра, чтобы птицы себя комфортно чувствовали. Может оказаться, что попугай будет к этому не готов и вы не сможете создать ему комфортные условия, но чаще бывает обратное. Например, какаду согласны на такое замещение, но у них предполагается настолько плотное взаимодействие со своим партнёром, что человек, как правило, не может им его дать, потому что уходит на работу, отвлекается, в то время как с попугаем нужно сидеть и целоваться с утра до вечера.

А если заводить двух птиц?

Это легче. Важно, чтобы у вас не был импринтированный (выращенный и выкормленный человеком, воспринимающий человека как свой вид) попугай, потому что он не воспринимает птицу своего же вида как себе подобную. В таких случаях возникает сложная и дискомфортная для попугаев и для человека ситуация. Что касается двух подходящих и воспринимающих друг друга птиц, то, как правило, это лучший вариант. Они счастливы, и ты счастлив — все счастливы. Но возникает другой вопрос: что делать с потомством? Можно, конечно, продавать, раздавать, но к этому нужно быть готовым. Теряется ли в таком случае способность к звукоподражанию и интерес к человеку?

Конечно, они уже меньше контактируют с человеком, потому что у них есть контакт с себе подобными.

В таких случаях они не разговаривают?

Если до этого говорили, то, скорее всего, будут разговаривать, а если нет, то вряд ли.

А в какой период человек может заложить им эти возможности, приучить говорить?

Крупного попугая можно обучать в течение первых двух лет. Я обычно начинаю сразу после выкармливания.

Как обучать попугаев?

Разговаривать с ними, и они сами начнут подражать. Можно использовать говорящего попугая, если он у вас есть, он будет учителем. Канареек тоже так учат — сажают молодого рядом со взрослыми, хорошо поющим тенором, и тот его обучает. В Америке в прошлом веке были даже организации, которые обучали разговаривать попугаев. Там сидели бабушки или тётушки бальзаковского возраста и всё время «разбалтывали» этих попугаев, после чего их забирали счастливые хозяева.

Как законодательно устроен этот рынок?

Сейчас очень много попугаев размножается в неволе. Их разводят, и поступают они с разрешениями на торговлю, поэтому говорить о каком-либо браконьерстве неправильно, так как его практически нет. Есть, конечно, способы получения птиц, минуя контроль. Но дело в том, что он связан с чисто экономическими соображениями, потому что пока попугай проходит через все контроли, он набивает цену. Никакого ущерба природе этим не наносится.

А можно ли попугая обучить определённом распорядку?

Например, ходить в туалет в определённом месте?

Обычно нет. Биология вида такова, им это не нужно. Существуют специальные памперсы, но птицы быстро их снимают, поэтому они не очень распространены. У меня был друг, профессиональный орнитолог, у него жила чайка-инвалид — вместе с ним, в его городской квартире, со всеми вытекающими последствиями. Он её очень любил и выписывал откуда-то ей памперсы, которые в какой-то степени решали эту проблему.

Могли бы Вы дать несколько советов, как стоит подбирать себе попугая?

Я бы сказал, надо подбирать под характер.

Человек должен на себя посмотреть в зеркало и понять, что он хочет. У попугаев, как и у человека, есть характер, и очень хорошо, когда эти характеры будут сочетаться.

Например, если человек одинокий, ему хочется внимания и у него есть много времени, оптимальным будет вариант какаду. Лучшим вариантом будет какаду импринт, потому что он будет всё время с человеком, они станут одним целым. Такой попугай способен реально увеличить срок жизни самого человека за счёт положительных эмоций, которые они будут друг другу давать, за счёт этой любви.

Если же человек более независимый, более занятой, и у него нет желания сильно заморачиваться на этот счёт, но есть желание иметь красивого и эпатажного попугая, ему больше подойдёт ара. У ар очень много видов, можно выбрать на любой вкус: от сине-жёлтого или зеленокрылого ары до невероятного гиацинтового ары, великолепной птицы.

Интеллектуальному и весёлому человеку, который любит тусовки и гостей, идеально подойдёт

интеллектуальный жако, у которого не слишком примечательная внешность, но абсолютно тусовочный характер, душевность и большие способности.

Если человек поёт или играет на инструменте, а может быть, просто постоянно слушает музыку, ему, как никому другому, подойдёт амазон. Амазоны очень умные, любят музыку и очень любят петь, удерживая даже разные тональности.

А человеку, который хотел бы за кем-то наблюдать, в меру общаться, разговаривать, но которому жилищные условия не позволяют завести кого-то большого, волнистый попугайчик будет отличным вариантом. Бывают люди, которым вообще не нужно, чтобы с ними болтали — для них есть неразлучники, кореллы, розеллы, какарики.

А волнистые попугаи правда разговорчивы?

Да, они по способности к разговорам стоят на первом месте вместе с попугаями ара и жако. Но если ары, амазоны и жако разговаривают независимо от пола, то у волнистых попугаев самки очень редко разговаривают, это привилегия самцов: у них более мягкий и пластичный характер, и они более восприимчивые.

Почему самец волнистого попугая может не говорить?

Во-первых, недостаток общения с человеком, во-вторых, групповое содержание снижает эту возможность, в-третьих, достаточно часто из магазина человек приносит домой уже взрослого и сложившегося попугая, потому что определить их возраст непросто. Хотя у волнистых проще, чем у других.

А как?

Их выдаёт восковица: розовая восковица над клювом — у молодых мальчиков попугаев. У совсем юных попугаев в клюве присутствует чёрный цвет, их ещё называют черноклювиками.

А у больших попугаев как определять возраст?

Совсем молодого можно определить по глазам, они очень тёмные, и ещё бывает ювенильное оперение. Вопрос в том, что с возрастом они выглядят уже одинаково — что трёхлетний, что десятилетний, что двадцатилетний. Их определить практически невозможно.

Какие попугаи в топе долгожителей? И какой это возраст?

Вы знаете, мы проводили статистику по некоторым видам, по ним я могу точно сказать. Я знаю, сколько должны жить волнистые попугаи и амазоны. Кубинский амазон в среднем живёт 38–40 лет, потом у них начинаются старческие изменения, чаще всего связанные с остеопорозом. Самый старый попугай этого вида, которого я встречал, был 43 лет. Волнистый попугай живёт в среднем 12–13 лет по статистике, которую мы собрали. Есть индивидуумы, которые живут 16 лет, но их немного, есть те, кто живёт до 18–19, таких я тоже встречал, но их единицы.

И самое интересное, что на продолжительность жизни часто даже не влияют условия содержания и кормления. Это просто генетическая предрасположенность: пришёл срок — и умер, как лампочка выключается... Если не болел до этого, значит, умер здоровым, если болел, значит, умер больным. Вообще, здоровым всё-таки лучше умирать, не мучиться, не болеть... Человеку тоже надо к этому стремиться.



«Зелёный попугай» как госпиталь лечит не только птиц?

Естественно, мы лечим всех: помимо десяти орнитологов, у нас есть специалисты, занимающиеся собаками, кошками, рептилиями, грызунами. Но основной наш профиль, конечно же, птицы. И мне, в силу того, что я ещё и ветеринарный врач по образованию, иногда приходится лечить животных. Но это не моё, я птиц люблю. Они для меня и хобби, и профессия.

В принципе, каждый ветеринарный врач в любой обстановке должен всех лечить, но когда человек лечит собак, кошек и птиц, то возникает определённый конфликт в психологии врача, так как есть большая разница в лечении. И получается, что доктор должен перестраиваться, потому что разные практики и совершенно разное строение организма.

Всем ли птицам присуща моногамность?

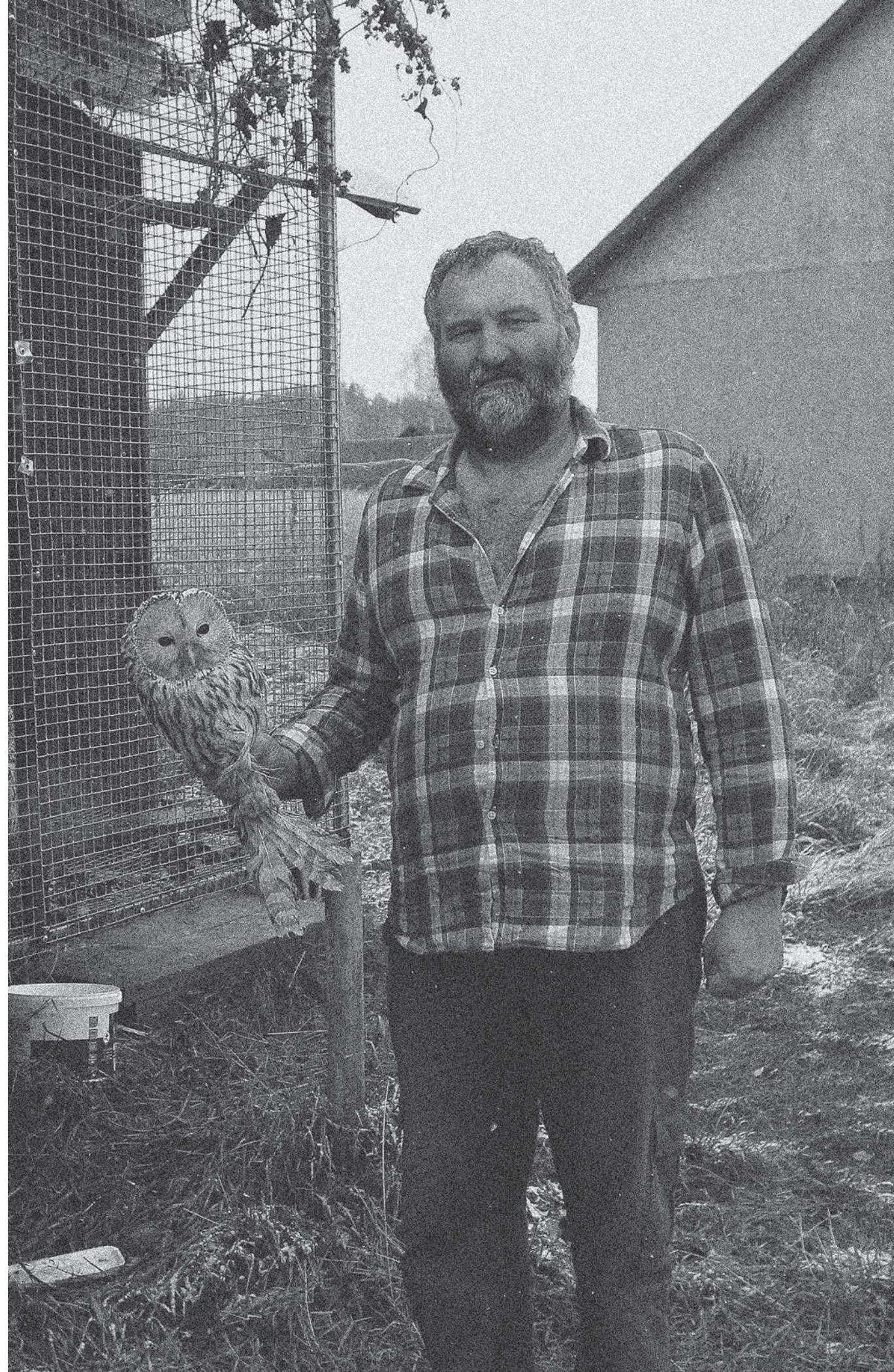
Как правило, птицы моногамны, но у них есть разные типы полового поведения. Так, кроме моногамии есть полигиния — один самец и несколько самок; есть полиандрия — одна самка и несколько самцов; и есть полиамория, при которой присутствуют связи как между одинаковыми полами, так и между разными полами.

Но самым ярким проявлением необычного поведения я бы назвал поведение птиц турухтанов. Они живут по типу полиандрии, но при этом среди них возникает такой феномен, при котором в популяции образуются самцы, которые не смогли стать обладателями самок. И что они делают? Они мимикрируют под самок по оперению и вступают в половые связи с доминирующим самцом. Тот воспринимает их как самок, и они живут в этой группе как самки, но при этом они тоже оплодотворяют самок.

Есть ещё интересные примеры моногамии, например, у аистов: самец прилетает в гнездо первым и ждёт самку. И если самка, с которой он раньше размножался, запоздала и не прилетела — прилетает другая. У них завязывается роман, и когда прилетает прежняя самка, они начинают её выгонять. В их случае важным является именно гнездо — а самка «прилепится» какая-нибудь.

И напоследок расскажу про зимородков. У них один самец летает между самками, которые живут в гнёздах по реке в разных местах. А он вот так облетает их — но это не гарем, потому что все самки в разных местах находятся. ■

Они мимикрируют под самок по оперению и вступают в половые связи с доминирующим самцом.





человек, который заводит попугая, как, впрочем, и любое другое животное, должен сначала ответить себе на все вопросы, которые возникнут в будущем



совы не то, чем кажутся
самая красивая на свете



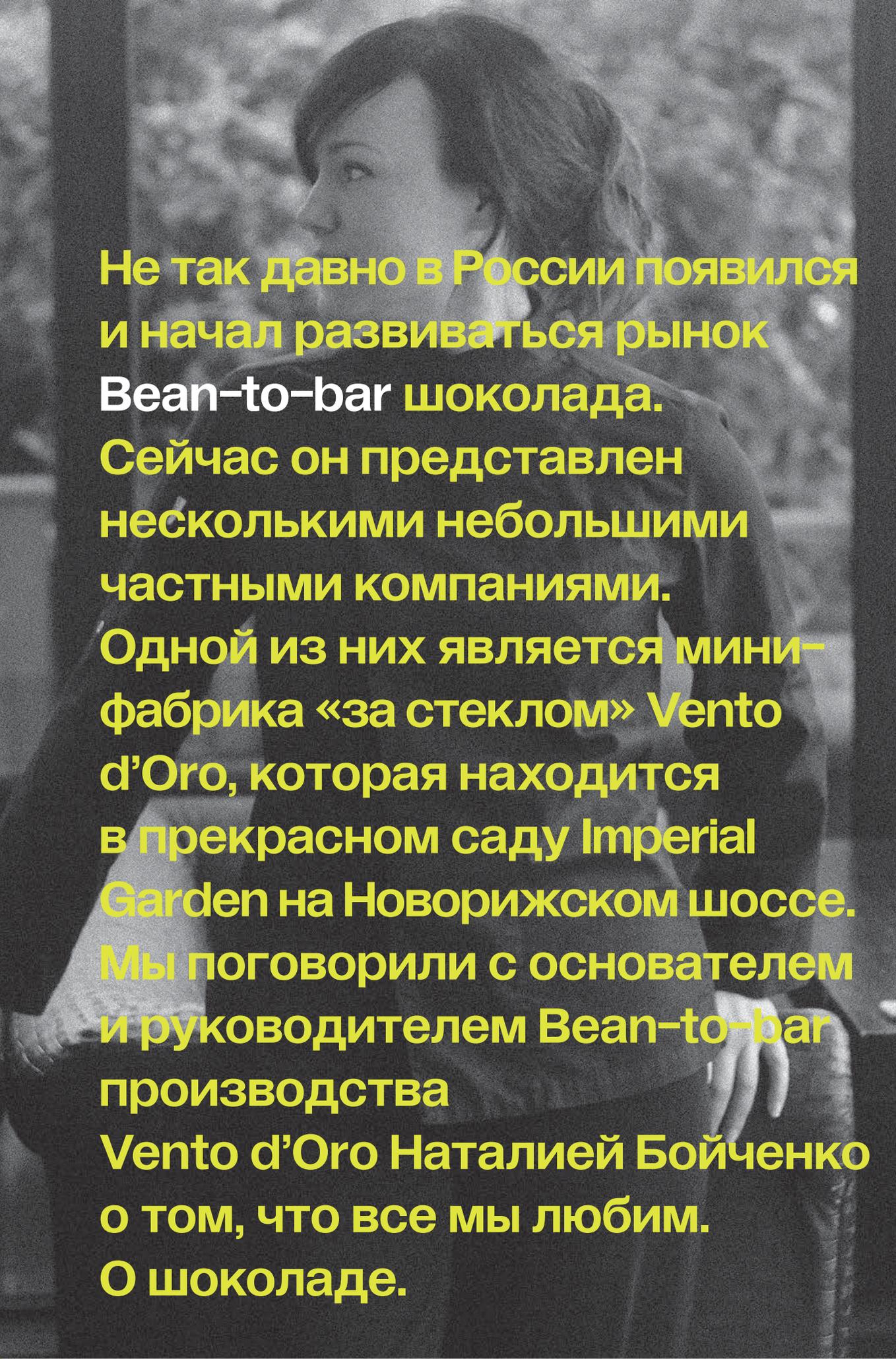
тоже очень красивая

Наталия

Бойченко

Одна маленькая беседовала Анастасия Яценко сладость избавит от многих горестей

26



Не так давно в России появился и начал развиваться рынок Bean-to-bar шоколада. Сейчас он представлен несколькими небольшими частными компаниями. Одной из них является мини-фабрика «за стеклом» Vento d'Oro, которая находится в прекрасном саду Imperial Garden на Новорижском шоссе. Мы поговорили с основателем и руководителем Bean-to-bar производства Vento d'Oro Наталией Бойченко о том, что все мы любим. О шоколаде.

Наталия, могли бы Вы кратко рассказать нашим читателям об истории создания фабрики и её главных отличиях от других небольших шоколадных производств?

Наша шоколадная фабрика Vento d'Oro в Imperial Garden была построена в формате мини-фабрики «за стеклом». На момент задумки проекта и его постройки в 2016 году в России не было ещё ни одного подобного открытого небольшого производства шоколада. Однозначно, не было и производства «за стеклом» именно Bean-to-bar шоколада. Технология Bean-to-bar (что дословно означает «от боба к плитке») подразумевает полный контроль качества и вкуса на всех этапах производства, начиная от покупки и проверки качества какао-бобов до готовой шоколадной плитки. Мы воплотили то, о чём мечтали многие, но по разным причинам не могли реализовать.

Когда у нас с мужем возникла идея создания шоколадного проекта, я исследовала всё, что существует в мире в направлении Bean-to-bar. И некоторые австрийские и американские Bean-to-bar производители вдохновили меня и дали более чёткое понимание того, как должна выглядеть фабрика в нашем случае. В результате я знала, что нам нужно очень красивое, спокойное «райское место» для того, чтобы создавать шоколад именно в такой атмосфере. Муж сразу понял меня и привёз в Imperial Garden, в котором в тот момент цвело множество плодовых деревьев, воздух был сладким, и повсюду свободно гуляли павлины. Я безоговорочно влюбилась в это место, оно идеально подходило для воплощения моей мечты и реализации идеи.

Довольно быстро была построена наша мини-фабрика с небольшим кафе, террасой и магазинчиком. К 2017 году мы начали создавать наш первый шоколад Vento d'Oro.

Стоит отметить принципиально важный момент: мы не шоколатье, мы chocolate makers, то есть мы создаём шоколад, а шоколатье работают с готовым сырьём / шоколадом — как правило, чужого производства. Все наши сотрудники могут называться и шоколатье, конечно, потому что мы создаём многое из наших собственных шоколадных масс, но изначально мы всё же chocolate makers.

Наталия, Вы работаете только с ароматическими какао-бобами.

Чем они отличаются от рядовых какао-бобов?

Шоколад по технологии Bean-to-bar подразумевает под собой использование только ароматических какао-бобов. Бобы сортов Criollo и Trinitario составляют около 10% от общего количества какао-бобов, произрастающих в мире. Они в разы дороже обычных, которые использует промышленное производство шоколада, где крайне важна определённая себестоимость. Вкус ароматических какао-бобов всегда яркий и особенный сам по себе, без использования каких-либо добавок. На них сильно влияет регион произрастания и «соседи», наделяя разными нотами тот или иной вид.

Вы закупаете ароматические какао-бобы в 9 странах из 29, существующих в этом сегменте, верно?

На данный момент у нас в работе более 40 видов бобов, и мы не ограничиваем себя только 9 странами произрастания, как это было в самом начале. Поиск



идеальных и уникальных какао-бобов идёт по всему миру. Некоторые их виды эксклюзивно поставляются в Россию для нас и наших клиентов, они есть только у нас и больше ни у кого в мире.

Мы продолжаем непрерывно экспериментировать, пробовать новое сырьё, совершенствовать процесс. Сейчас у нас в работе, например, несколько видов уникальных какао-бобов, одни из которых — Amazonas Jungle из Венесуэлы, дикий какао, собираемый индейцами по берегам притоков реки Ориноко. Регион AMAZONAS (Венесуэльская Амазония) — родина какао — очень большая область в самом центре Южной Америки, между бассейнами рек Ориноко и Амазонка. Необычайно ароматный и очень мягкий, качественно ферментированный какао из этой зоны является одним из самых редких на рынке и по праву считается одним из эталонов какао fino de aroma.

Возможно ли при хорошем составе получить плохой шоколад?

И какие ошибки могут быть при производстве?

Возможно всё. В неумелых руках может быть испорчено очень дорогое сырьё и утрачены главные вкусовые особенности. А в других руках из, казалось бы, ничем не примечательных на первый взгляд бобов получается уникальный вкус шоколада.

Один из важнейших этапов создания шоколада — это переборка и обжарка какао-бобов. Если не контролировать качество самих бобов и не заниматься переборкой вручную, то велика вероятность, что в производство попадёт сырьё с плесенью или с различной «живностью». По этой причине я сделала обязательной внимательную ручную переборку всех какао-бобов, поставляемых нам. Это очень кропотливый и довольно тяжёлый процесс, но без него никак. После переборки следует обжарка: если подобрать неправильный профиль обжарки для каждого вида бобов, в результате можно получить шоколад с ужасными дефектами вкуса вместо его раскрытия.

Может ли натуральный шоколад вызывать аллергию?

Может, если у человека есть непереносимость именно какао-продуктов, что случается крайне редко. Возможна аллергия на молоко, арахис, другие орехи. Но если мы говорим про чистый шоколад, то основная аллергия у большинства людей, как оказалось, — на хитин, который является очень сильным аллергеном. Именно по этой причине у нас тщательно проверяется сырьё и идёт ручная дорогостоящая переборка бобов.

Стоит отметить, что натуральный шоколад и Bean-to-bar шоколад — не всегда одно и то же. Натуральным шоколадом сейчас называют много разной шоколадной продукции из каких-либо бобов или тёртого шоколада чьего-то производства с добавлением сахара или его заменителей.

Для меня важно контролировать весь цикл создания плитки шоколада или в дальнейшем — наших конфет, десертов и напитков из него, начиная от какао-боба. Для нас в споре «Что было первым, яйцо или курица?» ответ всегда: «Сначала был боб! Какао-боб!»

Сейчас многие отказываются от сладкого и мучного. Является ли ваш шоколад тем «сладким», которое способствует набору веса, потере тонуса кожи и т. д.?

Разумеется, всё и всегда должно быть в меру.

Но в случае с настоящим Bean-to-bar шоколадом —

отдельная история. Например, 70% шоколад, состоящий только из ароматических какао-бобов и тростникового сахара, наоборот, помогает похудеть. Этот феномен удивлял меня вначале, пока мы разбирались и узнавали всё про свойства нашего шоколада. Дело в том, что в шоколаде по технологии Bean-to-bar при длительном перетирании в специальных мельницах с гранитным дном и гранитными жерновами очищенных и раздроблённых какао-бобов (какао-крупки) — а в нашем случае это не менее 5 суток без остановки, при небольших температурах — сохраняется максимальное количество полезных компонентов.

Шоколад может вызывать привыкание?

Вкусный и качественный — конечно! К хорошему быстро привыкаешь.

Для чего в первую очередь полезны какао-бобы и производимый из них шоколад?

Вся цепочка производства шоколада Vento d'Oro построена с целью сохранить максимальное количество полезных свойств какао-бобов. Ведь в шоколаде более 400 известных нам компонентов, каждый из которых оказывает своё влияние.

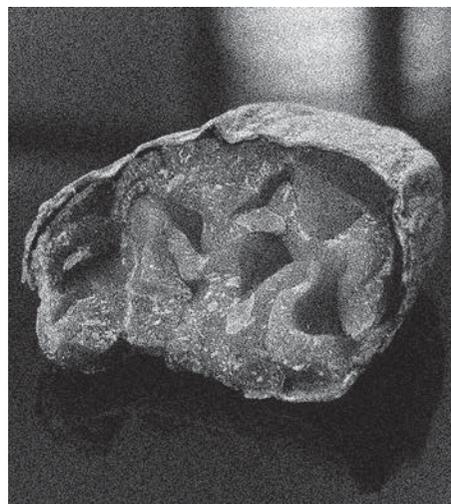
Кофеин улучшает внимание и стимулирует производство эндорфинов, повышающих настроение. Теобромин расширяет сосуды и улучшает кровоснабжение. Ксантин похож по действию на кофеин, повышает тонус и внимание. Триптофан и серотонин помогают расслабиться, почувствовать, что всё благополучно и стабильно. Фенилэтиламин — его называют «наркотиком любви» — создаёт в мозге такую же химическую картину, как и во время влюблённости. Фенилэтиламин похож по действию на амфетамин. Флавонолы улучшают зрение и когнитивные способности, так как влияют на церебральное кровообращение, особенно в районе сетчатки, создают обезболивающий эффект, сравнимый с приёмом аспирина. Больше всего флавонолов содержится в какао-бобах, подвергшихся минимальной обработке.

Такое обилие психоактивных веществ может объяснить, почему люди любят шоколад. Все эти компоненты работают — несмотря на то, что их содержание очень мало.

Как долго можно хранить готовый шоколад и что меняется со временем при его взрослении?

Разный шоколад по-разному хранится. В нашем случае основной объём производства составляет горький шоколад, который даже по ГОСТу хранится 1 год. У меня до сих пор сохранились плитки шоколада, отлитые, например, 5 лет назад. Условия хранения безусловно важны: шоколад очень не любит перепадов температур и перепадов влажности. Влажность и шоколад вообще вещи малосовместимые. Из-за перепадов температур свыше 10 градусов на шоколаде могут появиться разводы, из-за перепадов влажности шоколад может стать белёсым.

Относительно взросления шоколада — довольно интересный вопрос. На нашем небольшом производстве обязательно взрослеет весь горький шоколад. После перетирания в мельницах готовые шоколадные массы в брикетах по 10 кг кладутся на полки примерно на 3 месяца, прежде чем из них начнут отливать различные шоколадные формы (плитки,



...крайне желательно, чтобы в горьком шоколаде было не более трёх ингредиентов: какао-бобы, сахар тростниковый / кокосовый или иной,



который вам по душе, и какао-масло.



Если не контролировать качество самих бобов и не заниматься переборкой вручную, то велика вероятность, что в производство попадёт сырьё с плесенью или с различной «живностью».

Стоит отметить, что натуральный шоколад и Bean-to-bar шоколад —



не всегда одно и то же.



фигурки, корпуса для конфет и т.д.). Для чего? Шоколад «успокаивается» после перетирания, у него меняется структура и увеличивается глубина вкуса.

Что на самом деле не так с популярным швейцарским и бельгийским шоколадом, позиционируемым как «натуральный, чистый и совершенный»?

В большинстве случаев это обычный промышленный шоколад. Хотя мне, например, очень нравится в Бельгии Dominique Perse (он хорош и в шоколаде, и во всём, что из него создают). Ещё мне нравится довольно распространённый в Европе Pierre Marcolini. Но у нас их мало кто знает. С понятием хорошего шоколада у нас почему-то ассоциируют промышленные производства вроде Godiva и т.д. Для массового производства они неплохи — но это массовое производство, которое просто из-за технологических особенностей не может позволить себе обходиться без лецитина и многих других добавок.

Есть ли какие-то лайфхаки, которые помогли бы покупателю убедиться в качестве приобретаемого шоколада?

Конечно, хорошо, когда Вы лично знаете и доверяете человеку, который для Вас что-то создаёт — в данном случае шоколад, — и информированы, из чего и как он это делает. Но если такой возможности нет, то крайне желательно, чтобы в горьком шоколаде было не более трёх ингредиентов: какао-бобы, сахар тростниковый / кокосовый или иной, который вам по душе, и какао-масло. Хороший знак, если на упаковке присутствует надпись Bean-to-bar, так как её пока не испохабил не очень честные производители, и она по-прежнему означает, что шоколад натуральный, крафтовый и ремесленный. Сейчас можно найти большое количество информации, прочитать и посмотреть всё, что только возможно, по заинтересовавшему Вас продукту или производителю.

Ну и самое главное — это Вы сами! Ваш вкус, мозг, организм сами ответят, хороший шоколад Вы едите или нет. ■



 пара бобов
 на картинке что-то
 неясное, но вкусное
 колбаса без хлеба

 Такеши Китано
 понравилось бы
 щелкунчик
 в шоколадном исполнении




 Наталия лично обучает работников и контролирует процесс

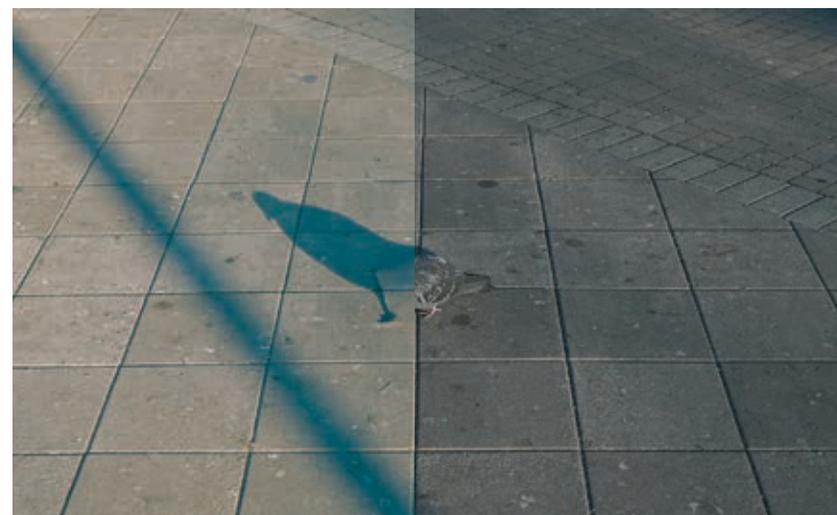
«Так не бывает», — сказал Медвежонок

фотографировала

Вера

Вишневая

«Ёжик воображал, что его нет. Медвежонок никак не мог этого понять и представлял, где и как он будет искать исчезнувшего Ёжика. Ёжик сердился, что Медвежонок не понимает, а Медвежонок сердился, что Ёжик вынуждает его такое представлять». В фоторепортаже мы



не представляли, что нас нет, мы представили, что нет чего-то, к чему мы привыкли, без чего нам сложно вообразить ту или иную картину.









улица
ВОМАЙСКАЯ 6



Андрей

Замыслов

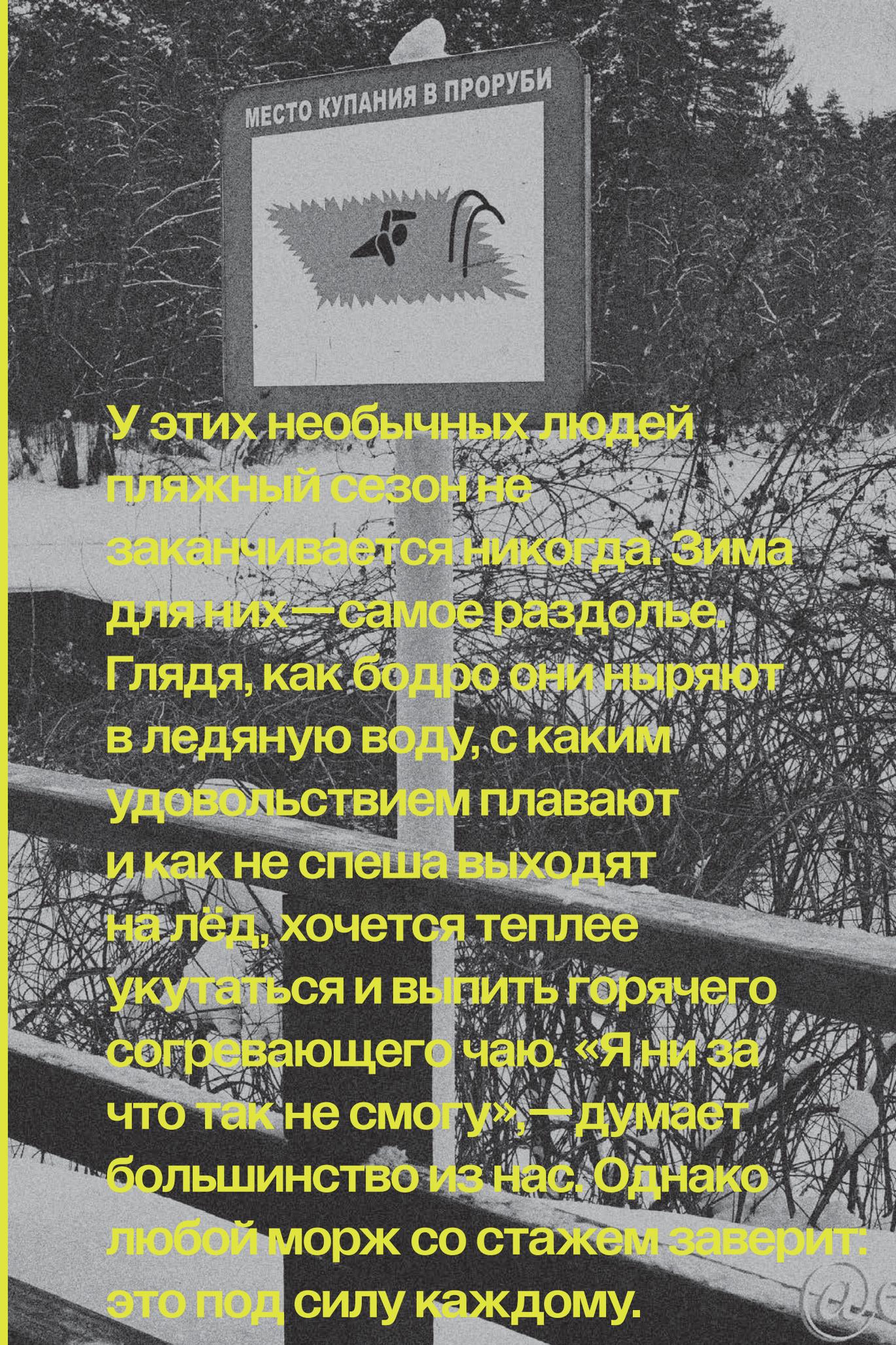
Закалён- ные духом и телом

беседовала

Елизавета

Макеева

48



У этих необычных людей пляжный сезон не заканчивается никогда. Зима для них — самое раздолье. Глядя, как бодро они ныряют в ледяную воду, с каким удовольствием плавают и как не спеша выходят на лёд, хочется теплее укутаться и выпить горячего согревающего чаю. «Я ни за что так не смогу», — думает большинство из нас. Однако любой морж со стажем заверит: это под силу каждому.



Как-то я услышал, что холодная вода вылечивает самые разные болезни, и решил испытать чудодейственный метод на себе. Всё оказалось правдой.

О том, как пересилить себя и подобраться к студёной воде, в чём целебная сила холода, рассказывает Андрей Замыслов, руководитель Клуба моржей Серебряного бора, председатель Федерации закалывания и зимнего плавания Москвы, многократный призёр Кубка мира по холодовому плаванию, участник экстремальных заплывов на дистанции 42 и 104 км, единственный представитель России, участвующий во всех чемпионатах мира.

Андрей, как Вы пришли к моржеванию?

Я всегда спокойно относился к прохладной воде, но никогда всерьёз не думал о закалывании. У меня была сильнейшая аллергия, которая постоянно давала о себе знать. Как-то я услышал, что холодная вода вылечивает самые разные болезни, и решил испытать чудодейственный метод на себе. Всё оказалось правдой — спустя год я перестал страдать от болезни и навсегда забыл про антигистаминные препараты. На днях мне исполнилось 49 лет, из них двадцать два года я занимаюсь моржеванием. С 2010 года участвую в российских и международных соревнованиях. Параллельно работаю тренером и спасателем МЧС. В нашей семье все моржи.

Любое соревнование в ледяной воде можно назвать экстремальным.

А для Вас какой заплыв был самым запоминающимся?

В составе эстафетной команды из четырёх человек я переплыл Финский залив при температуре воды и воздуха в 7 градусов. Из Питера в Кронштадт. Этот заплыв был признан заплывом года в Международной ассоциации плавания на открытой воде 2019 года. Впечатления невероятные!

С недавних пор Вы возглавили Федерацию закалывания и зимнего плавания Москвы, а также столичный клуб «Серебряный бор». Судя по публикациям в СМИ, московские моржи очень дружные и сплочённые. Расскажите, что интересного происходит в коллективе?

С самого начала я купался в «Серебряном бору», старейшем московском клубе закалывания и зимнего плавания, который является базовым клубом Федерации. Он был создан ещё в 1959 году в заповедной зоне на озере Бездонное первым руководителем, легендарным пограничником, героем Советского Союза Никитой Фёдоровичем Карацупой. В 2020 предыдущий председатель клуба Сергей Максимов передал мне полномочия по руководству, а в прошлом году мы с супругой Еленой восстановили юридический статус Федерации и стали популяризировать закалывание и зимнее плавание.

Работа кипит, проходят многочисленные мероприятия. Самые напряжённые дни наступают с открытием сезона. С ноября по март мы готовим прорубь размером 25 на 5 метров, где проходят тренировки к соревнованиям по зимнему плаванию, а так же различные мероприятия и клубные заплывы. Купания — каждые выходные.

Сейчас в нашем клубе более 150 членов, а всего только в сообществе моржей Москвы и Подмоскovie насчитывается более полутора тысяч человек. Это люди абсолютно разного возраста, профессий и статуса. Все они занимаются закалыванием, в первую очередь, для своего здоровья. Участники не только погружаются

в ледяную воду. Мы совершаем восхождения в горы, участвуем в ультра-марафонах, занимаемся спортом, увлекаемся музыкой и даже участвуем в благотворительности. Уже год как мы помогаем детскому дому. То есть мы единомышленники в самых разных сферах жизни.

Если говорить про особо значимые события последнего времени, я бы выделил Первый открытый чемпионат Москвы по зимнему плаванию, который в начале февраля наша Федерация организовала и провела на очень достойном уровне. Это действительно исторический момент — подобные мероприятия никогда не проводились в нашей столице. А в ближайших планах Федерации — помощь клубам (а их более тридцати в составе Федерации) в закрытии сезона.

В чём разница между закаливанием и зимним плаванием?

Закаливание показано всем без исключения. Его эффективность — доказанный и научно обоснованный факт. Умеренное воздействие холодных температур на организм ведёт к укреплению здоровья, повышению иммунитета и продлению молодости. А вот к зимнему плаванию есть противопоказания. Это уже вид спорта, с тренировками и соревнованиями на дистанции 25, 50, 100, 200, 450 и более метров. Здесь необходима консультация с врачом.

Как начать закаливаться?

Возможно, Вы удивитесь, но научиться плавать в холодной и ледяной воде может любой человек. Всё зависит от индивидуального внутреннего состояния. Главное, чтобы это делалось в удовольствие.

Конечно, есть определённые правила. Важно не нырять сразу с головой в новое хобби. Начать лучше с малого — контрастного душа дома и кратковременных воздушных ванн. Освоиться, а затем, в течение двух недель увеличивать холодовую нагрузку. Потом уже приступать к погружению в прорубь. Повторюсь, надо обязательно посоветоваться с врачом, поскольку есть ряд противопоказаний для людей, например, с хроническими заболеваниями сердца, почек.

Закалённые люди не болеют?

Болезни не обходят моржей стороной. Но что точно — болезнь протекает в более лёгкой форме и проходит быстрее.

Есть какие-то ограничения по возрасту?

Нет. Закаливание показано в любом возрасте, от мала до велика. На кратковременное погружение в холодную воду способен абсолютно любой человек. Было бы желание! А все ограничения — в нашей голове.

К слову, у нас в клубе была женщина, которая купалась, будучи беременной, и потом окуналась с младенцем сразу после родов. Действительно, закаливание грудничков можно начинать сразу после рождения. Малыша обливают прохладной водой около 26 градусов, а спустя две-три недели температуру начинают понижать на пару градусов. В своё время я купал дочь, и в течение месяца мы подошли к 18 градусам. Помимо того, что это прекрасная профилактика заболеваний, повышение иммунитета, это ещё хороший аппетит и крепкий сон.

Наверное, коронавирус сыграл свою роль в повышении интереса к моржеванию?

Бесспорно, повлиял сильно. Количество купающихся только в нашем клубе увеличилось вдвое.

Сейчас в нашем клубе более 150 членов, а всего только в сообществе моржей Москвы и Подмосковья насчитывается более полутора тысяч человек.



Классики отечественной литературы Чернышевский, Крылов, Пушкин были большими любителями купания в холодной воде.



Научно доказано, что понижение температуры тела до 34 градусов влияет на регенерацию всех клеток в организме, активизируется иммунная система.

У нас в клубе была женщина, которая купалась, будучи беременной, и потом окуналась с младенцем сразу после родов.

Вы удивитесь, но научиться плавать в холодной и ледяной воде может любой человек.

Научно доказано, что понижение температуры тела до 34 градусов влияет на регенерацию всех клеток в организме, активизируется иммунная система. Кстати, этим объясняется и нынешняя мода на крио-камеры. Какие ощущения при погружении в ледяную воду? К этому вообще можно привыкнуть?

Ощущения при погружении у всех разные. Обычно вода в проруби имеет температуру от 0 до +4 градусов. Кого-то она обжигает, другие не испытывают таких острых неприятных ощущений. Одни криком кричат, иные смеются. Для большинства людей такая реакция — это первоначальный страх перед чем-то неизведанным, защитная реакция организма. Преодолев себя, можно легко начать дружить с холодной водой, даже появляется тяга.

Привыкнуть к холодной воде можно. Только это достигается регулярными тренировками. К слову, если человек практикует купание утром, то заряд бодрости и хорошего настроения ему гарантирован на весь день. Безусловно, купаться можно только в оборудованных прорубях. На сайте нашего клуба есть карта с обозначением мест купания в Подмосковье и Москве.

Если занимаешься закаливанием, опасно ли бросать?

Нет, конечно. Другое дело — кому захочется отказываться от хорошего самочувствия, крепкого сна и здорового аппетита? Поэтому, как правило, моржевание — это уже на всю жизнь. (Улыбается.)

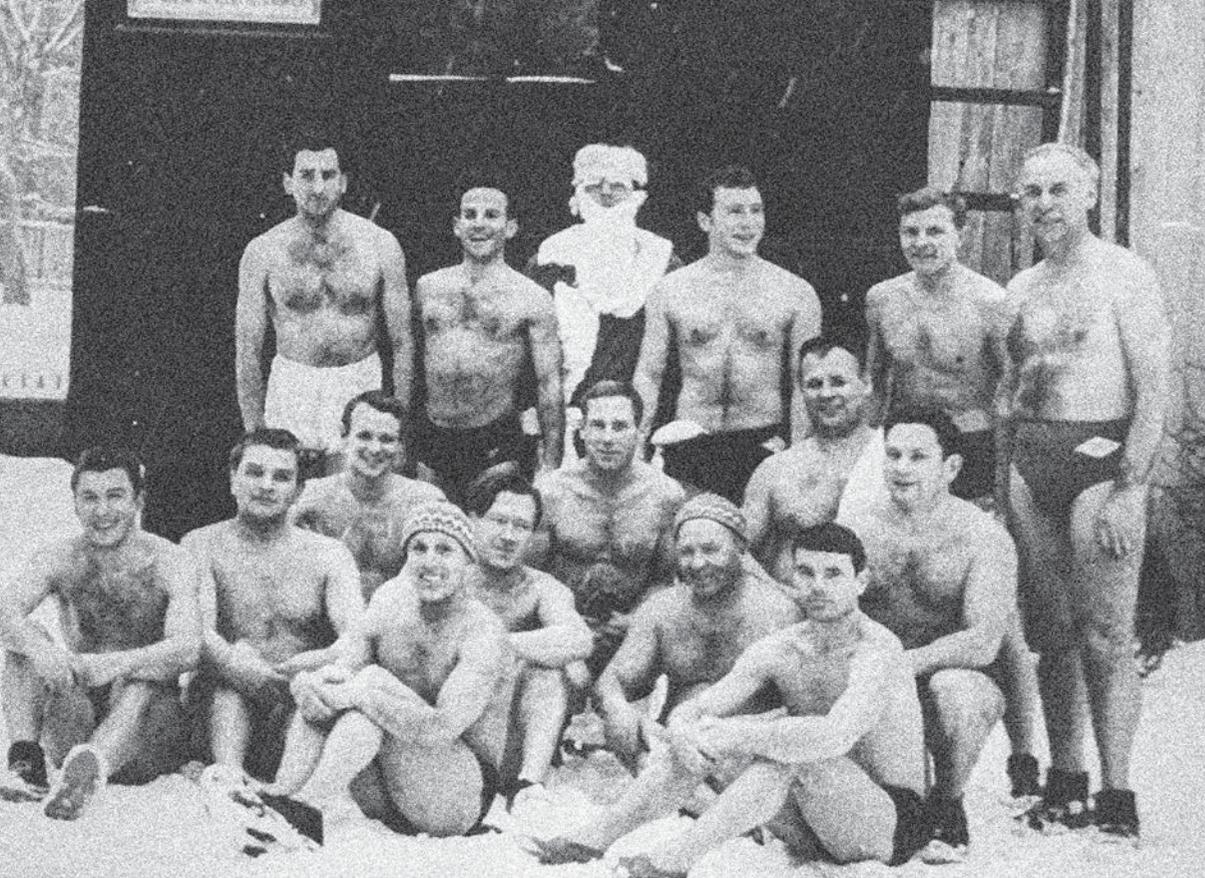
В советское время был настоящий бум в зимнем плавании.

Сейчас идёт возрождение традиций?

Испокон веков у нас существовали традиции холодного закаливания. Очень многие известные люди разных эпох были приверженцами закаливания. Например, классики отечественной литературы Чернышевский, Крылов, Пушкин были большими любителями купания в холодной воде. Любили ледяную воду Репин и Котовский. А прославленный русский полководец Суворов ввёл физическую подготовку и закаливание в армейский обиход, строго требуя от воинов соблюдения этих правил.

С конца 1950-х годов в различных уголках нашей страны массово возникали секции закаливания и зимнего плавания, их быстрому развитию способствовала активная пропаганда по радио, телевидению и в печати. К концу следующего десятилетия насчитывалось уже около 100 тысяч регулярно купающихся в ледяной воде.

В постсоветском пространстве зимнее плавание начало интенсивно развиваться относительно недавно, начиная с 2008 года Россия стала местом проведения международных соревнований. Так, в Тюмени был проведён чемпионат мира на короткие дистанции, в Мурманске — два чемпионата мира на длинные дистанции (километр и больше). Можно уверенно сказать, что в нашей стране зимнее плавание развивается гораздо быстрее и плодотворнее, чем в других странах. ■



Слово «криптовалюта» в 2021 году стало одним из самых популярных в Интернете. Само явление прочно укоренилось в современном мире. Криптовалютами теперь интересуются не только отдельные энтузиасты и биржевые спекулянты, но и крупные игроки вроде инвестиционных фондов. Бизнес, в том числе большой, начал принимать биткоины в качестве оплаты за товары или услуги. Чиновники разных стран нервничают, пытаясь решить, сколько майнеры (профессия будущего!) должны платить за электричество. Давайте разберёмся в происходящем.

Крипто- валюта: как цифровые деньги очаровы- вают мир

текст

Евгения

Мельникова

иллюстрировала

Маша

Морозова

58

Известная поговорка гласит, что во время золотой лихорадки нужно продавать лопаты. На невероятном ажиотаже вокруг биткоина двух-трёхлетней давности больше всего выиграли не сами майнеры, а продавцы оборудования

Криптовалютой называют деньги, которые существуют только в цифровой форме. От фиатных денег, выпускаемых государством (таких как бумажные банкноты), их отличает отсутствие единых центров эмиссии и управления. Например, всем известный биткоин не контролируют ни государство, ни организация, ни какой-то конкретный человек. Участником этой системы может стать любой, а её программный код полностью открыт. Транзакции криптовалют гораздо быстрее и дешевле, чем банковские переводы; при этом (из-за технических особенностей) ошибочный перевод отменить нельзя.

В криптовалютном мире много терминов. Самый важный из них — технология блокчейна. Это система, которая хранит информацию обо всех транзакциях в блоках внутри цепочки — причём одновременно на всех подключенных устройствах. Каждый блок имеет персональный номер, записи об операциях, метку времени, хеш-сумму и информацию о предыдущем блоке. Изъять отдельный блок, не разрушив цепочку, невозможно; также нельзя его подделывать, ведь это тут же станет очевидно всем участникам. Поэтому любая операция в системе гарантированно безопасна, надёжна и легитимна.

Блокчейн в криптографии (науке о методах шифрования) считают решением так называемой «задачи византийских генералов». Речь в ней идёт о группе военачальников, которым нужно согласовать общий план сражения, общаясь друг с другом исключительно через курьера. При этом один или несколько генералов могут быть предателями, а несогласованные действия (когда одни пойдут в атаку, а другие отступят) равны поражению всего войска. Таким образом, генералы должны выработать алгоритм, позволяющий прийти к единому решению.

Криптовалюты можно хранить в онлайн-кошельках, на криптобиржах, в аппаратных кошельках (устройствах, похожих на обычную флэшку) или кошельках-приложениях для мобильных устройств. А добывают их в ходе майнинга. Майнинг — процесс добавления новых блоков в блокчейн. Это происходит, когда майнинговое устройство (например,

персональный компьютер) решает математическую задачу. Чем мощнее устройство, тем быстрее добываются цифровые монеты. Заработок майнера складывается из вознаграждения за саму эмиссию, а также из комиссии за операцию, которую платит каждый, кто хочет провести операцию с криптовалютой. Со временем добыча усложняется, так как всё больше майнеров соревнуются за вознаграждение. Как отмечают исследователи, наибольшую популярность майнинг имеет в странах с нестабильной экономикой и постоянно растущей инфляцией.

Ещё один важный термин — токен. Это производная от криптовалюты, у него нет своего блокчейна, а его функция — предоставление инвесторам права на получение какого-то товара или услуги. Токены могут эмитироваться как централизованно, так и децентрализованно. Они служат средством платежа в конкретном блокчейне, в основе которого находится базовая криптовалюта. В качестве примера токена обычно приводят жетон в метро — им можно расплатиться за поездку, но за пределами конкретной подземки (московской или петербургской) ценности у него нет.

Популярность криптовалют во многом обусловлена спекулятивным интересом, подогреваемым крайне высокой доходностью. В 2021 году инвесторы по всему миру вложили в криптоиндустрию \$30 млрд, в том числе россияне — 5 трлн рублей. Помимо этого, на Россию приходится 11% мощностей майнинга биткоина. Это третий результат в мире. Среди российских преимуществ — относительно недорогая электроэнергия, холодный климат (майнинговые устройства работают круглосуточно, поэтому нуждаются в охлаждении), а также слабый рубль, поскольку майнеры продают добытые монеты за иностранные валюты, а издержки несут в национальной.

Известная поговорка гласит, что во время золотой лихорадки нужно продавать лопаты. На невероятном ажиотаже вокруг биткоина двух-трёхлетней давности больше всего выиграли не сами майнеры, а продавцы оборудования, прежде всего — видеокарт для персональных компьютеров, которые отлично подходят для добычи «цифрового

золота». Но век «гаражного» и «балконного» майнинга подошёл к концу — по крайней мере, в отношении биткоина. Этот вид заработка всё ещё окупается, но стал гораздо более сложным и менее рентабельным. Хотя сегодня собрать криптоферму можно дешевле, чем в 2017–2018 годах, рядовым майнерам приходится конкурировать с промышленными, в чьём распоряжении — целые ангары, набитые производственными мощностями. Из-за высокой стоимости и растущей сложности процедуры мелкие майнеры объединяются, повышая шансы на добычу блока и получение вознаграждения. Остальные находятся в постоянном поиске криптовалют, которые в текущий момент имеют наименьшую сложность и самую высокую цену.

Крипторейдинг (торговля криптовалютами) — занятие ещё более рискованное, поскольку требует талантов спекулянта и изрядной доли удачи. Криптовалюты отличаются крайне высокой волатильностью и могут кардинально поменять курс всего за несколько минут. Рост или падение на сотни процентов в результате недобросовестных действий участников рынка, новостей в СМИ или даже постов в соцсетях — обычное дело. Например, глава SpaceX и Tesla Илон Маск в июне 2021 года обрушил курс биткоина на тысячу долларов, просто опубликовав твит с её упоминанием и разбитым сердечком.

Впрочем, самый известный в мире крипторейдер — вовсе не человек. Хомяк Мистер Гокс занимался торговлей криптовалютой с июня по ноябрь 2021 года. При помощи датчиков, которыми была оборудована его клетка, хомяк выбирал конкретную позицию на бирже (бегая по колесу) и либо покупал, либо продавал монеты на 20 евро (пробегаая через один из двух туннелей). За несколько месяцев Мистер Гокс увеличил свой портфель на 98,2 евро, или на 25% от изначальной суммы.

К 2022 году было создано свыше 6 000 криптовалют, чья суммарная капитализация в прошлом ноябре достигла \$2,912 трлн. По статистике, криптовалютами пользуются более 300 миллионов человек, или 3,9% населения Земли. Ежедневно только с помощью биткоина совершаются

онлайн-транзакции на сумму около \$6 млрд. В мире действуют более 400 криптобирж и 15 000 криптобанкоматов — судя по тенденциям, это не предел.

Технологические предпосылки для этого были заложены ещё в конце 1990-х. Но история собственно криптовалютного рынка началась 3 января 2009 года — с биткоина. В этот день анонимный разработчик под псевдонимом Сатоши Накамото сгенерировал первый блок в цепочке блокчейна и намайнил первые 50 монет. Личность Накамото до сих пор остаётся в тайне — есть даже теория, что это не один человек, а целая группа программистов. В 2011 году он оставил последнее сообщение в Интернете и пропал.

В статье, излагающей концепцию нового платёжного средства, Накамото писал: «Главный недостаток традиционных денег состоит в том, что они нуждаются в доверии, — мы должны верить в честность центробанков, но история полна примеров, когда банки подрывали это доверие, обесценивая фиатные деньги». Естественно, что первыми адептами биткоина стали те, кто рассматривал его прежде всего как акт сопротивления действующей экономической системе. Причины были — недавно отгремел мировой финансовый кризис.

Обменный курс биткоина был установлен спустя девять месяцев после создания и составлял около 13 монет за один цент. Для его определения использовалась стоимость электроэнергии, необходимой для генерирования одной монеты. Через два года за один биткоин давали один доллар. А в феврале 2022 года — почти \$40 000. В историю вошла сделка, которая теперь кажется невероятной, — в мае 2010 года некий Ласло Хейниц обменял 10 000 биткоинов на... две пиццы из Papa John's. Сам он считал, что фактически заполучил бесплатную еду, ведь деньги на неё раздобыл при помощи майнинга. Таким образом, по нынешнему курсу покупка обошлась ему примерно в \$400 млн!

Сейчас цена монеты зависит от ряда факторов, среди которых — затраты на майнинг, а также соотношение спроса и предложения и стоимость вознаграждения за блок. Эмиссия биткоинов ограничена —

количество монет не может превышать 21 млн штук. Вознаграждение за блок установлено на уровне 6,25 монет, при этом один блок добывается каждые 10 минут. По информации на сентябрь 2021 года, в обороте уже находится 18,8 млн монет. Однако система устроена так, что вознаграждение падает на 50% каждые 210 000 блоков, или раз в четыре года (происходит так называемый «халвинг»). Этот механизм позволяет контролировать инфляцию. Как правило, после очередного халвинга стоимость биткоина резко возрастает.

Биткоин был первым, но не стал единственным. Есть альткоины — то есть все криптовалюты, кроме биткоина. Они используют собственные блокчейны и, как правило, не являются копиями первой криптовалюты. Альткоины точно так же децентрализованы и создаются в процессе майнинга. Причина их востребованности банальна — существенное удорожание добычи биткоина.

Также существуют стейблкоины — монеты, цена которых привязана к материальным активам, таким как доллар, золото или нефть. В этом случае разработчики хотят получить ресурс, чья стоимость не будет меняться несколько раз за

день. Стейблкоины позволяют инвесторам зафиксировать прибыль, не выводя средства после сделки в фиатные валюты. Среди прочих свою монету такого типа под названием Libra под особый ресурс планировал выпускать Facebook (сейчас — Meta) при поддержке Visa, MasterCard и PayPal. Но из-за разногласий с американскими регуляторами скорректировал проект — теперь речь идёт о нескольких стейблкоинах, курс которых будет привязан к некоторым национальным валютам.

Разнообразие криптовалют обусловлено задачами, которые ставят создатели. Например, вторая по популярности криптовалюта — это Ethereum, или эфир, созданный в 2015 году канадско-российским программистом Виталиком Бутериным. Его уникальность и преимущество перед биткоином заключается в возможности быстро создавать децентрализованные приложения и смарт-контракты. Так называют виртуальный алгоритм, способный автоматически контролировать исполнение условий сделки, зафиксированной в блокчейне. Когда они будут выполнены, то контракт подпишется и осуществится транзакция. Соглашение хранится и дублируется в децентрализованном реестре, что обеспечивает его



надёжность и не позволяет ни одной из сторон произвольно менять условия. Как объясняют эксперты, если основная идея биткойна — это деньги, независимые от государства, то эфир — экономическая система, независимая от государства.

Или, скажем, Dogecoin — криптовалюта, созданная ради шутки. На волне ажиотажа вокруг биткойна разработчики так очаровались мемами с изображением собаки породы шиба-ину, что сделали её символом новой монеты. Dogecoin замыслился в качестве единицы «крипточаевых» — символического вознаграждения за какие-то действия в Интернете вроде публикации смешной картинки или клика по рекламному баннеру. Размер эмиссии монеты не ограничен, а награда за каждый блок изначально вообще определялась случайным образом. Но в 2021 году благодаря массовому интернет-флешмобу и твитам Илона Маска Dogecoin подорожал на 8000% (тем не менее, цена монеты и сейчас не превышает 60 центов). Глава SpaceX даже объявил о миссии на Луну, полностью финансируемой этой криптовалютой. Из этой же сферы — монеты, посвящённые картошке (Potatocoin) или американскому рэперу Канье Уэсту (Coinye).

Некоторые же из свежих испеченных криптовалют — обычная афера. Самый яркий пример — Squid по мотивам нашумевшего корейского сериала «Игра в кальмара». Как писали СМИ, разработчики запустили проект в октябре 2021 года, за несколько дней привлекли около \$3,3 млн инвестиций, а потом перевели всё в реальные деньги и пропали с радаров.

Самый интересный актив в мире криптовалют, который в перспективе может перевернуть всю систему авторского права, — невзаимозаменяемые токены (non-fungible token), или NFT. Они были созданы для переноса в блокчейн прав на владение уникальными активами — произведениями искусства или коллекционными предметами. Но если в обычном блокчейне каждую запись в цепочке можно заменить на идентичную (скажем, обменять один биткойн на другой), то в системе NFT этого сделать нельзя. Таким образом, владелец токена фиксирует своё право

собственности на объект, существующий в единственном экземпляре. Сам артефакт останется в интернете, и любой сможет его скачать.

Продать и приобрести NFT-объекты можно на блокчейн-платформах. Объём соответствующего рынка в 2020 году составил \$250 млн, а в 2021 году — уже \$13 млрд, увеличившись в 400 раз. Откуда такой ажиотаж? За счёт удобных маркетплейсов этот инструмент лёгко освоили и позволяют как популярным, так и малоизвестным авторам и даже целым институциям обогатиться на творчестве, не взаимодействуя с посредниками.

Так, старейший аукционный дом Sotheby's в прошлом апреле впервые выставил на продажу NFT и за год заработал \$100 млн. А в августе 2021 года Эрмитаж реализовал через криптобиржу копии пяти картин Да Винчи, Моне, Ван Гога, Кандинского и Джорджоне. Они ушли с молотка за 445 000 BUSD (стейблкоинов, привязанных к доллару). Пока что абсолютный рекорд в области продаж цифрового искусства, связанного с NFT, — \$69,3 млн. За такую сумму аукционный дом Christie's продал работу Everyday: The First 5000 Days современного художника Майка Винкельманна, или Weeple. Это коллаж из изображений, которые он ежедневно публиковал в интернете с 2007 года.

NFT можно использовать и совсем уж экстравагантно. Основатель Twitter Джек Дорси продал свой первый твит, который опубликовал в 2006 году, как токен. А компания Injective Protocol купила работу Morons (White) уличного художника Бэнкси, высмеивающую коллекционеров искусства, за \$95 000, сожгла картину, транслируя весь процесс в Twitter, и привязала NFT к цифровой версии уничтоженной работы. По утверждению компании, это превратило физическое искусство в полноценный крипто-арт.

Есть ли у невзаимозаменяемых токенов минусы? Да, и довольно много. Самый очевидный заключается в том, что правовая сторона вопроса имеет множество пробелов. По сути, токен — просто цифровая подпись со ссылкой, которая ведёт к файлу. Обладание объектом в виде NFT не даёт никаких эксклюзивных и законных прав на него. Любой

может привязать токен к чужой работе без подтверждения авторства, что происходило уже неоднократно. Наконец, пусть двух одинаковых токенов быть не может, но две копии одной картины — вполне. В сухом остатке: покупателям предлагается верить в ценность электронного ярлыка, а не реального объекта, что даёт повод некоторым экспертам называть NFT «цифровыми сувенирами» и не более того.

Правовой режим криптовалют до сих пор остаётся поводом для бурных дискуссий, и никакого консенсуса не наблюдается даже среди развитых стран. Децентрализованная и анонимная природа криптовалют вызывает опасения как у финансовых властей, так и у правоохранительных органов. По мнению чиновников, основные риски связаны с отмыванием денег, гиперинфляцией и надуванием «пузырей». Поэтому площадки, например, приравниваются к финансовым организациям (с обязательствами по идентификации клиентов), анонимные транзакции запрещаются, доступ юристов к криптовалютам ограничивается и так далее. В свою очередь, криптоэнтузиасты считают, что мировые правительства попросту нервничают по поводу покушения на многовековую валютную монополию.

В последние годы многие страны активизировали усилия по разработке специального законодательства относительно статуса криптовалют. Как отмечают эксперты, полноценное урегулирование как минимум позволит чаще использовать криптовалюты как средство обмена. Это снизит спекулятивную составляющую, благодаря чему рынок станет менее волатильным. Пока же их — с разной эффективностью — пытаются втиснуть в уже существующие нормативные схемы — в качестве виртуальных валют, имущества, активов или ценных бумаг. Поскольку от статуса зависит и налогообложение, вопрос этот довольно чувствителен для всех сторон.

Скажем, Япония признала биткойн цифровым средством платежа ещё в 2016 году — первым из государств мира. В этом году японские банки при содействии десятка крупных компаний планируют выпустить национальную цифровую валюту (важно: криптовалютой

она не будет, поскольку не сможет быть децентрализованной, а также станет фактически обязательством центробанка перед владельцем). Китай тестирует цифровой юань (e-CNY) с прошлого года. При этом любые сделки с криптовалютами там признаны незаконными с прошлой осени. Швейцария разрешает платить криптовалютами за товары и услуги, а ещё только там можно создать компанию с уставным капиталом в биткойнах. А Сальвадор попросту сделал биткойн официальным платёжным средством наряду с американским долларом. Сами США в этом феврале планировали представить общегосударственную стратегию в отношении цифровых активов. Ещё год назад их финансовые власти заявляли, что биткойн является конкурентом (и опасным) национальной банковской системы.

Что касается России, то её граждане держат 7 трлн рублей в 17 млн криптокошельков. На фоне этого Центробанк в январе предложил полностью запретить выпуск, майнинг и обмен криптовалют, а также банковские инвестиции в этот ресурс. Кроме того, за платёжные операции граждан и компаний с участием криптовалют необходимо ввести ответственность, считает регулятор. Позиция ЦБ однозначна: криптовалюты имеют признаки финансовой пирамиды, поскольку рост их стоимости поддерживается спросом вновь входящих на рынок участников. Таким образом, они якобы угрожают экономике, финансовой стабильности страны и благосостоянию граждан.

В полемику с ЦБ немедленно вступил Минфин, где оперативно подготовили собственную концепцию регулирования криптовалют. Ведомство, в частности, предлагает ничего не запрещать, но проводить операции через российскую банковскую систему, ввести идентификацию для владельцев кошельков и разделить инвесторов на квалифицированных и неквалифицированных. Как решится спор финансовых ведомств, пока неясно. В свою очередь, проект цифрового рубля обсуждается с 2020 года. Если он будет реализован, то новое платёжное средство может нивелировать угрозу санкций для международных расчётов, отметили в Центробанке. ■

В июне 1935 года в городе Акрон (штат Огайо) встретились два человека: биржевой маклер из Нью-Йорка по имени Билл и местный врач Роберт. Между ними завязался разговор, послуживший катализатором для создания первой группы «Анонимные Алкоголики». С тех пор сообщество помогает людям по всему миру найти решение проблемы под названием «алкоголизм». Каждый, кому нужна помощь в исцелении от недуга, кто осознаёт своё бессилие в этой ситуации, будет принят сообществом, потому что единственное условие для членства в «АА» — это желание бросить пить.

Мы предлагаем вашему вниманию четыре истории, рассказанные «Истра.РФ» членами сообщества «Анонимные Алкоголики».

Анонимные

беседовала

Анастасия

Яценко

алкоголики

иллюстрировал

Олег

Буевский





**Полина,
в
пять
лет
резвости**

**Здесь нет
никакого
волшебства,
здесь очень
опреде-
лённая
моральная
программа.**

Здравствуйте. Меня зовут Полина, я алкоголичка, трезва чуть больше пяти лет.

Хочу выразить благодарность за то, что вы оказали доверие сообществу анонимных алкоголиков и разрешили поделиться своими историями. Я очень надеюсь, что публикация поможет алкоголикам или родственникам алкоголиков узнать о нашем сообществе, и, возможно, это спасёт чью-то жизнь, как случилось со мной.

Моя история как алкоголика весьма обыкновенная, средне-статистическая. Я обычная бытовая алкоголичка, которая просто пила и планомерно разрушала свою жизнь и отношения с близкими людьми, с ребёнком, отношения на работе.

Наверное, в силу того что я женщина, мой алкоголизм был очень стремительным. Достаточно быстро стало понятно, что у меня проблемы. Поначалу я пыталась как-то контролировать своё потребление: пить только по праздникам или пить ограниченное количество спиртного. Но на определённом этапе это перестало поддаваться контролю, и я очень быстро начала спиваться.

В жизни меня уже ничего не радовало. Стоит сказать, не было никаких обстоятельств, предопределяющих алкоголизм. Я родилась и выросла в очень хорошей и обеспеченной семье с любящими родителями, которые правильно воспитывали меня, основываясь на общечеловеческих духовных ценностях, и в жизни у меня всё складывалось хорошо. Я отчётливо понимала, что со мной происходит, знала, что спиваюсь, но сделать с этим ничего не могла. Я совсем не чувствовала себя счастливой, хотя мне абсолютно не на что было жаловаться. На протяжении всего этого времени меня преследовала постоянная внутренняя неудовлетворённость, всё время чего-то не хватало. В итоге я начала напиваться каждый день, не помнила, как ложилась спать, не помнила, что делала. Поначалу я старалась дожидаться того момента, когда дочь придёт из школы, чтобы не встречать её пьяной, или момента, когда она пойдёт спать, но со временем и это перестало иметь значение.

Моё заболевание прогрессировало, я придумывала разные способы, и в итоге это закончилось тем, что пила уже абсолютно беспробудно. Естественно, со мной происходили разные неприятные ситуации, которые происходят с любым пьющим алкоголиком, даже с тем, кто пьёт дома. Я старалась ни с кем не контактировать, потому что на опыте убедилась: каждый раз, когда выхожу пьяная из дома или с кем-то встречаюсь, попадаю в какие-то истории. Таким образом я жила.

Самое ужасное было в том, что я хотела бросить пить, искренне хотела. Не то чтобы мне не нравилось пить — мне нравилось, но я хотела остановиться. Понимала, что медленно умираю, медленно и мучительно. Не зная, как остановиться, я пробовала просто оставаться трезвой, но это было абсолютно мучительное состояние, в котором я была настолько напряжена и несчастна, насколько это возможно: отобрали моё любимое вещество, а я просто не могла находиться без него.

С другой стороны, продолжалась обычная жизнь, в которой каждый день я думала, что завтра брошу, вот завтра я брошу... Но каждый вечер брела в магазин за очередными бутылками и шла обратно, и так было больно от того, что ничего с этим не могу сделать. В какой-то, уже критический момент, я попала в «Анонимные Алкоголики». Там я получила надежду: я увидела людей, которые не были похожи на алкоголиков, потому что для меня непьющий алкоголик — это очень удручённый своей жизнью и самим собой недовольный человек. Я видела таких трезвых алкоголиков, но такой трезвости, естественно, не хотела. А в группах я увидела совсем других людей.

Вы знаете, у нас говорят: радостные, счастливые, свободные — вот именно таких людей я увидела! А самое важное, что я заметила, это были не просто трезвые алкоголики — это были алкоголики, которые сумели восстановить свою жизнь, свою позицию в обществе, статус, отношения с людьми, с семьями, с близкими. Это было для меня поистине очень воодушевляюще!

У меня не было никаких других вариантов, и я решила попробовать. Пришла в сообщество, убеж-

дённая в том, что я хроническая алко-голичка, а хронические алкоголики заканчивают свою жизнь обычно очень плачевно. Я начала делать то, что предлагали делать анонимные алкоголики. Мы читали с моим наставником, то есть с ещё одной алкоголичкой, которая взялась про-вести меня по шагам, книжку, и она мне передавала свой опыт, который ей самой передавала её наставник.

Таким образом я выполни-ла свою программу выздоровления, которая в первую очередь включает в себя признание того, что я— алкого-личка. Это важный момент и отпра-вной пункт. Чтобы начать выздоравли-вать, нужно быть в этом убеждённой. Далее мы провели с ней глубокую нравственную инвентаризацию моей жизни, я увидела, где была эгоис-тична, где и как я руководствовалась своими корыстными мотивами, где обвиняла других людей в своих не-удачах и где была требовательной.

И я привела в порядок свою жизнь. К тем людям, к которым была несправедлива, кому нанесла ущерб своим поведением, я сходила и выра-зила сожаление о своём поведении. Где-то постаралась загладить свою вину, особенно это касается отно-шений с моими близкими людьми, потому что они меня видели всё это время и больше всего пострадали от моего алкоголизма. И теперь моя за-дача на всю оставшуюся жизнь— это как минимум им больше не вредить, а как максимум— быть им хорошей мамой, женой, а на работе— хорошим

работником. Здесь нет никакого вол-шебства, здесь очень определённая моральная программа.

Я продолжаю ходить на собрания несколько раз в неделю. За время трезвости в моей жизни произошли удивительные вещи! Раньше даже мысли не было о том, что у меня появится семья, будет ещё один ребёнок, что я буду идти вперёд, развиваться, а не медленно умирать— а сегодня со мной всё это случилось. Сейчас я по-настоящему довольна жизнью.

У меня появились подо-печные— женщины, которым я пере-даю свой опыт, и они возвращаются к нормальной жизни. Чудесно ви-деть, как это происходит, как они об-ретают опору под ногами, начинают жить свою жизнь заново! Это и со-ставляет большую часть деятельно-сти «Анонимных Алкоголиков». Ведь это сообщество людей, которые решили свою проблему и хотят и готовы нести дальше идею о том, что выход из алкоголизма есть. Нас объединяет этот общий выход, мы помогаем другим людям абсолютно бескорыстно и безвозмездно. Зна-чительная часть программы нашего выздоровления— стремление жить нравственно, в соответствии с обще-человеческими принципами, и помо-гать другим алкоголикам, которые всё ещё страдают.

Меня зовут Сергей, я алкоголик и нахожусь в трезвости два года и восемь месяцев.

Родился я в абсолютно социально приемлемой семье, в ко-торой не было никаких проблем с алкоголем. Не то что не было никако-го примера употребления алкоголя, наркотиков и сигарет— наоборот, пропаганда здорового образа жизни и спорта. Мой папа, мастер спорта, довольно рано отдал меня в секцию борьбы, в которой я долгое время занимался дзюдо. Затем я принял решение сменить дзюдо на хоккей и активно погрузился в этот вид спорта. Естественно, параллельно шла учёба. Никакой беды на горизон-те не маячило...

Сейчас, по прошествии времени, отвечая себе на во-прос, родился ли я таким или

приобрёл этот алкоголизм, говорю, что родился. Я не буду подробно в это погружаться, но у меня нет на сегодняшний день вопросов, за какие такие грехи. У меня есть понимание того, что наша душа веч-на, и у неё есть некие задачи на эту жизнь. С детства у меня внутри была какая-то душевная дыра и тоталь-ное одиночество. Я был доволь-но-таки прилежным мальчиком, прекрасно учился, легко добивался поставленных задач. Внешне я был жизнерадостным, но сейчас пони-маю, что это были маски. Потому что когда я находился наедине с собой, мне всегда становилось неком-фортно. Казалось, что я всё-таки какой-то «не такой»: то ли избран-ный—и тогда я себя превозносил, то ли ничтожество—и тогда я впадал в печаль.



Сергей, **два** **года**
В **трезвости**

Параллельно с таким внутренним состоянием во внешнем мире я продолжал вырастать и добиваться довольно серьёзных результатов в спортивной карьере. Я даже был приглашён в сборную, но на том этапе алкоголь начал меня побеждать. «Репутацию» я тогда уже начал зарабатывать, и в сборной поиграть особо не удалось — меня выгнали именно по этой причине.

Впервые я попробовал алкоголь в девятом классе. С первого раза он мне не особо понравился. Была естественная реакция отторжения тела. Но парадокс алкоголика заключается в том, что меня это не остановило, и я решил всё-таки «добить» этот момент и распробовать алкоголь как следует. Конечно, я его распробовал, и эффект, который он давал, в принципе, решал все мои проблемы: с противоположным полом я становился раскрепощённым, с ребятами и друзьями — непоколебимым лидером, появлялось исключительное чувство юмора, как мне казалось... В общем, минусов я вообще не видел. Мне за это ничего не было, и, собственно, ничего не предвещало беды. Это была так называемая «стадия розового употребления», эдакий конфетно-букетный период.

Закончился он, когда я уехал в Германию играть в хоккей по контракту. Я был один, и мне казалось, что теперь можно всё. С того момента моя доза алкоголя стала составлять ежедневно — вместе со спортом, тренировками, со всеми делами, — литра по три пива в день. Иногда это ещё «шлифовалось» вином. Как такового похмелья у меня не было и сохранялся контроль над собой. У меня были деньги, работа, было, так скажем, интересное употребление, я нравился девушкам, на меня ходил зритель — я во всём этом купался, и мне было по кайфу. Следующим этапом стало достижения дна.

Дно, как правило, заставляет человека что-то менять. До двадцати трёх лет у меня в целом всё было неплохо. А потом я получил травму и постепенно начал понимать, что в спортивной карьере — уже не супер-мега звезда. К этому возрасту в нашем спорте нужно кем-то быть, а у меня крутых реальных перспектив становилось всё меньше: вернуться в КХЛ, заключить хорошие контракты не представлялось возможным.

Я понял, что даже если ещё и поиграю в хоккей, то уже не за какие-то баснословные деньги, которые мне сделают дальнейшую жизнь.

Решив сменить род деятельности, я стал осваивать новые профессии. У меня были сколочены какие-то средства на хоккее, но при этом я не знал, что с этими деньгами делать. На горизонте были планы: посмотреть мир да построить дачу с гаражом. На это денег, наверное, хватило бы. А дальше что?

Я каждый раз говорю, что алкоголиков Бог всё равно не оставляет на обочине. У нас повышенная приспособляемость. Я сравниваю это с тем, что если у слепого нет зрения, то у него другие рецепторы компенсируют в какой-то мере этот недостаток. У алкоголиков тоже появляются какие-то другие возможности. Я как алкоголик всегда ощущал, что во мне скрыты какие-то таланты, которые просто надо развивать. В итоге сразу после того, как получил травму, я поступил в одну из ведущих академий в Москве. Там я столкнулся уже с другой бедой — связался с нехорошими ребятами и с наркотиками. В моём случае можно сказать, что «свинья грязь везде найдёт». Я не доучился и бросил. Полумеры — это вообще мой конёк. Не доводить дела до конца у меня в крови.

Однако жизнь заставила сделать выбор и начать действительно двигаться в сторону зарабатывания денег и осваивания какой-то новой профессии. Мне пришлось, с моей непомерной на тот момент гордыней, «сесть за баранку пылесоса» и начать возить стройматериалы. Мне предложили такую работу — начать с азов, чтобы освоить строительный бизнес. Это был, пожалуй, первый случай, когда я обиделся на Бога и посчитал, что со мной так нельзя, что это полная несправедливость. На тот момент моё употребление выросло до таких масштабов, что нормой были десять бутылок пива и две бутылки вина. При этом я каждый день ходил на работу. Но рожа потихонечку становилась шире газеты...

Я это говорю к тому, что этой болезни всё равно: бухать в эйфории на сверх-гребне успеха, или на самобичевании от того, что у меня всё плохо. И даже когда всё ровно, то погода будет плохая — я найду причину выпить. Таким образом,

дней, когда не хотелось пить, уже не оставалось...

Параллельно, во внешнем мире, через восемь месяцев карьерного роста я уже возглавлял отдел снабжения, и деньги пошли в таких размерах, каких в хоккее я не зарабатывал. Я сразу увидел все нюансы, все недочёты, где можно украсть, сыграть на откатах, обмануть. Мне было легко нечестно жить, я умел врать с холодным лицом и примерять разные роли... Мне кажется, если бы не спорт, то надо было идти в актёрский.

Взлетев через года два работы до учредителя, я уже чувствовал себя небожителем: «купался» в дорогих наркотиках, дорогой одежде, дорогих путешествиях, дорогих автомобилях и домах. На этой волне успеха я считал, что доказал всем, что они ошибались во мне, что со мной так было нельзя, что я талантливый человек, и теперь это видят все. Болезнь стремительно прогрессировала, у меня перемешивались дни, я переставал выходить на работу, где-то пропадал, оказывался в других городах, в других странах... Не выходил на связь, неделями никто не знал, жив ли я. Несколько раз я разбивал автомобили под списание. Это были страшные аварии, на волоске от летального исхода. Один раз в безумии алкогольного угара я въехал в стоящий на остановке автобус, полный людей. Слава Богу, никто не погиб, слава Богу, я не повернул руль в сторону остановки, а просто въехал в автобус.

Все эти жуткие происшествия я старался списывать на какую-то бурную молодость — и ничего не менял. Все мои друзья и знакомые дудели в одну дуду: Серёжа, ты явно не туда. Я начал обрастать собутыльниками, какими-то кровопийцами, которые присасывались к моему кошельку. Происходила череда разного рода неприятных событий...

В этом вихре однажды я попал в свой первый детокс, и оттуда, наверное, начинается мой путь выздоровления. Это был 2016 год. Я заехал просто прокапаться, потому что уже потерял ориентир, где день, где ночь. Я пил на тот момент, наверное, месяц, с утра и до утра, и мои родные решили меня определить и прокапать. Получилось так, что я остался там на три недели, и оттуда по этапу поехал в реабилитационный центр, в котором провёл шесть месяцев. Конечно, моя

гордыня не была согласна с таким раскладом. Я считал, что со мной так нельзя. Я всё-таки такой исключительный, и силы воли у меня хватит... На тот момент я фактически ничего не знал об этой болезни, не знал, что со мной происходит. Всё питал какие-то надежды, что справлюсь сам, хотя это было неуправляемо и совершенно невозможно.

Не могу сказать, что мне эта реабилитация понравилась, что она мне дала какой-то мощный толчок. Но на сегодняшний день из песни слов не выкинешь. Всё-таки это стало моим стартом в нужном направлении. Я пришёл в параллельное сообщество, в «Анонимные Наркоманы». Почему-то в связи с тем, что в моей жизни помимо алкоголя были наркотики, мне порекомендовали пойти именно туда. Значительно позже я понял, что так себя и обманывал: готов был считать себя кем угодно, хоть наркоманом, — лишь бы не алкоголиком. Считал, что «алкоголик» — это прямо какое-то днище, даже «наркоман» звучало перспективнее.

И вот с момента начала моего хождения в группу и выздоровления прошло чуть менее двух лет... Я сидел в аэропорту, должен был вылетать на пару выходных дней в Грецию, и мне задали один неправильный вопрос: не желаю ли я выпить? Вернулся без телефона, часов и всего прочего через месяц из Португалии... Я начал пить. Механизм завёлся. Сразу, незамедлительно и неумолимо. Я пытался входить в ремиссии, контролировать, рассказывать себе, что сам справлюсь. Нет. Статистика показывает, что нет. Я всё равно допился. Ещё полтора года я пил с утра и до утра. У нас в литературе написано, что таких, как мы, если не начинаем выздоравливать и не находим свой духовный путь, всё-таки постигает участь: тюрьма, больница и смерть. Но я всегда считал, что особенный, и такие проблемы случаются с лохами, с неумными людьми, а не со мной.

И вдруг со мной всё это случается: начинается постоянное лежание в больницах, один за другим детоксы, я опять разбиваю очередную машину, после чего на меня заводят уголовное дело. На горизонте начинает маячить суд, причём суд с реальными сроками. Смерть везде проходит по лезвию ножа: я получаю

какими-то битами по голове, происходят какие-то стычки и драки... Вся приبلуда, которая свойственна этой болезни, была со мной.

В момент, когда я уже вдоволь намучился во всём этом жить, в первый раз приехал в Свято-Троицкую Сергиеву Лавру. Я не был религиозен, но посчитал, что если уж ничего не работает, то почему бы и это не попробовать. Там я упал на колени и впервые искренне попросил о помощи. У меня больше не было сил. Вернулся домой в три часа ночи, желая пить не было, но я умудрился напиться. Это был последний раз, когда я пил. С того момента стал ходить в «Анонимные Алкоголики».

Помню, как впервые произнёс, что я Сергей, и я — алкоголик. В тот момент во мне что-то изменилось. Было ощущение, какое бывает после очень долгого отсутствия, когда заходишь домой и понимаешь: наконец-то я в нужном месте. Так начался мой путь выздоровления. К тому моменту я уже многое знал о сообществе, знал, что это духовная, а не религиозная программа. Для меня был важен этот момент, потому что с религией у меня не складывались отношения, я в ней видел коммерцию. В программе мне предложили выработать своё отношение и видение Бога. Мне это подошло.

Сейчас, по прошествии времени, я понимаю, что силу и альтернативный источник энергии для того, чтобы жить, создавать, созидать и радоваться, я нахожу именно в Боге. Эту силу очень долгое время мне давали разные вещества, но потом выяснилось, что это были кредитные деньги, за которые пришлось платить баснословные проценты. У меня не было проблем с тем, чтобы вернуться к принятию Бога, к осознанию того, что Он есть, и Он — любящий. Благодаря программе «12 шагов», благодаря простым действиям, которые мне сначала не нравились и работу которых я не понимал, но тем не менее продолжал им следовать по примеру других людей сообщества, я обновлялся, открывал нового себя. Я начал делать эти действия, как будто мне это сможет помочь, потому что на самом деле у меня просто не было других вариантов.

Поэтапно я выходил из групп, и мне не хотелось пить, пропала тяга, и я начал оставаться

трезвым. До этого момента я перепробовал многое: меня закапывали на кладбище, типа «на страхе»; заказывали снайперов по договору, в котором, если я выпью, меня шлёпнут — всячески пытались отрезвить меня за счёт вселения страхов. Но со мной это не работало. Я рецидивист по натуре.

Однако когда я полностью достиг дна, мне был дан шанс — меня не посадили, я всё-таки оттолкнулся и поплыл вверх. У меня появился импульс от Бога. Я видел на лицах людей в сообществе, которые мне рассказывали о программе, радость. У них были счастливые глаза. Я понимал, что это алкаши. Меня не обманешь. Но у них были счастливые лица. Я хотел того же самого.

Шаг за шагом, благодаря программе и действиям, исключительно действиям, я обрёл силу внутри себя. Бог послал это зерно, мне надо только поливать, а поливать я его могу, служба Богу и людям, бескорыстной отдачей и помощью другим. У меня эта функция отсутствовала, были только торгово-рыночные отношения: если ты не можешь быть полезен — мне с тобой не по пути. Сегодня моя жизнь поменялась на 180 градусов. Я научился любить, по-настоящему любить других людей, стал абсолютно другим человеком, нежели ещё три года назад. Я смотрю сегодня в зеркало, а моё лицо будто другое, будто другой дух внутри. Я езжу за рулём трезвым, просыпаюсь без похмелья, привёл себя в порядок, я в хорошей физической форме. Впервые с двадцати трёх лет я себе нравлюсь.

Жизнь в трезвости стала не то что возможной — на просто возможную я был не согласен — она стала интересной и счастливой, она стала совсем другой. Сегодня я ощущаю себя нужным этому миру. Понимаю, что могу многое дать, что Бог через меня может многое дать.

Помощь в сообществе безвозмездная и бесплатная. От человека требуется только готовность и признание того, что есть проблема — этого достаточно, чтобы мы могли помочь таким же, как мы сами. Дайте себе шанс на эту интересную жизнь. Спиться и сдохнуть, в принципе, всегда можно успеть. От этого отделяет только одна оплата в палатке.

Алексей, девять лет в трезвости

Сейчас, по прошествии времени, я понимаю, что силу и альтернативный источник энергии для того, чтобы жить, создавать, созидать и радоваться, я нахожу именно в Боге.



Помощь в сообществе безвозмездная и бесплатная. От человека требуется только готовность и признание того, что есть проблема — этого достаточно, чтобы мы могли помочь таким же, как мы сами.

Я рос в московской семье. Папа немножко выпивал. Не знаю, был ли он алкоголиком, не буду ставить диагнозы, во всяком случае, он никогда не лежал в наркологических клиниках или реабилитационных центрах.

Единственное, что я отчётливо помню, — они с мамой всю жизнь выясняли отношения. Сколько я рос, столько они ругались из-за всего на свете. Я рос в атмосфере семейной дисфункции, брал пример, привыкал к поведению папы, к реакциям мамы. Это, наверное, сформировало определённый мой взгляд, паттерны поведения, ума и прочие вещи. Пример тому — разговор с моей взрослой дочерью, который состоялся несколько лет назад. Она мне сказала, что, сколько себя помнит маленькой, мы (я и моя жена) всегда выясняли отношения на кухне. То есть модель поведения осталась точно такой же, какая была у моих родителей.

Я помню, как выпивал. Я любил выпивать, мне нравилось то состояние, оно давало какую-то свободу... Но это очень часто приводило к скандалам в семье, в ходе которых я собирал вещи, брал сумку и говорил, что ухожу из дома. Жена отвечала: «Ну и давай, вали отсюда». А дочь стояла рядом. Видя всё это, она цеплялась за ремень сумки и как бы меня не отпускала. А мама ей говорила: «Пусть он идёт, алкоголик. Зачем он такой нужен, он тебя не любит». И я шёл к двери, а дочь держалась за эту сумку и шла вместе со мной, отрываясь от неё в какой-то момент. И в нашем взрослом разговоре она сказала мне, что у неё впоследствии были в жизни такие моменты, когда отношения заканчивались, её бросали, человек садился в машину и уезжал, а она бежала за ним, пытаясь держаться за ручку автомобиля...

Своим поведением мы убиваем детей: растим в атмосфере недоверия, нелюбви, делаем из них слабых и ранимых людей, которые живут в состоянии страха, страдают, становятся эмоционально нездоровыми, бездуховными. Алкоголизм — это болезнь семейная, ей заражена вся семья, потому что все её члены живут в атмосфере дисфункциональности. Просто проявления этой болезни у всех членов семьи разные. Например, у меня это

проявления на физическом, биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях. В первую очередь, поражено моё тело, поражено на уровне аллергии. Что такое аллергия на алкоголь? Я думаю: сейчас выпью одну рюмку, мне станет хорошо, и больше не буду. У меня нет планов продолжать. Но как только выпиваю первую рюмку, включается феномен безудержной тяги, как это называется в нашей книге. Я не могу остановиться, хочется улучшить это состояние. Думаю: выпью ещё одну — и станет ещё лучше, все мои проблемы разрешатся, и тогда я не буду больше пить. Однако, выпив вторую, третью мне хочется ещё больше. А после третьей я меняю свои планы. Я позволяю сегодня себе напиток, обещая, что завтра пить точно уже не буду, и верю в это. Если меня в этот момент проверить на детекторе лжи, наверняка он покажет, что я говорю правду. Я нахожусь в иллюзии и не могу с этим ничего поделать. То есть у меня начинается тяга — я напиваюсь — в какой-то момент у меня «тушит свет» — я вырубаясь. Утром просыпаюсь и не помню, что было в предыдущий день, помню лишь, что начинал пить с мыслью выпить одну рюмку. Это на физическом уровне.

На психическом уровне я всё время испытываю три состояния моей болезни: беспокойство, раздражение и неудовлетворённость. Что бы у меня ни происходило, внутри всегда фоновое беспокойство. Мне кажется, что вот-вот должно произойти что-то плохое, и надо к этому быть готовым. Иногда беспокойство переходит в раздражение. Меня вдруг раздражает моя жена, мать, мои дети, погода — меня раздражает всё. И меня раздражает то, что я раздражаюсь.

Неудовлетворённость — это третий этап. Я сейчас отматываю плёнку и вспоминаю себя в 33 года: у меня ещё хорошее здоровье, еду на отличной машине, BMW последней модели, у меня есть прекрасная жена, двое детей, хорошие друзья, профессия, работа, деньги, любовницы. Всё, что вроде нужно для набора так называемого успешного человека, у меня есть — а я несчастен, мне чего-то не хватает. Рядом оставлена машина Maserati, и я думаю, что мне её-то и не хватает,

и водитель той машины, наверное, счастлив, а у меня что-то не так в жизни. Я открываю бардачок, там лежит бутылка и какой-нибудь косяк, я наливаю и выпиваю рюмку, закуриваю, включаю музыку... И на какое-то время я в «сейчас», потому что я изменил сознание, то есть я вышел из этой реальности. Я и так живу в иллюзии, в паттернах своего ума, делаю то, что говорит мне моя голова, подчиняюсь своим желаниям, а, используя вещи, меняющие сознание — неважно, алкоголь, таблетки, наркотики, экстремальные виды спорта, компьютерные игры, вечный фон сериалов, всё что угодно, — я попадаю в ещё большую и сложную иллюзию.

Алкоголик вообще представляет собой законченный пример бунта своеволия. Так я и жил. Эти мысли в конце концов привели меня к полному банкротству: и физическому, и психическому, и материальному, и духовному, конечно. Один из аспектов духовности — это жить в моменте времени. Я всегда боялся этого момента. Здесь столько проблем, преград, столько мыслей! В этой реальности моё состояние безнадежное. Мне страшно. Мир настолько страшный, и я не могу в него вписаться. Мир — это дорога, автострада, по которой с разной скоростью и разной маневренностью едут машины, а я стою на обочине и не могу попасть в этот поток жизни. Я как будто отброшен, боюсь и не понимаю, как они взаимодействуют в этом мире, я потерял и жалею себя. Полная безнадежность и непонимание, что делать дальше. Это состояние дна. Говорят, дно у всех разное: кто-то вышел на работу в мятой грязной рубашке — и для него это дно. Для кого-то дно — валяться в непристойном виде под забором, всё потеряв. На самом деле, состояние дна — внутреннее, внешние атрибуты могут быть любыми. У меня есть подопечные, которые являются долларовыми миллионерами, у них есть виллы по миру, дорогие машины, много денег, всё хорошо, а состояние внутреннего дна присутствует. Почему говорят, что алкоголизм — душевное заболевание? Выздоровливая духовно, мы выздоравливаем и физически, и психически. Все сферы жизни постепенно восстанавливаются.

...В конце концов я дошёл до полного поражения в социуме. От меня отвернулись семья и дети, я потерял работу и практически все деньги, стал законченным наркоманом и алкоголиком. У меня был гепатит С. Я не мог спать без таблеток, жил в страхах. Телевизор в комнате работал день и ночь. У меня были постоянные запои, психушки, наркологические клиники, из которых я выходил, давая зарюки, что больше никогда не буду. И тут же напивался. Помимо клиник и центров я перепробовал многое: кодировки, какие-то бабки-заговорщицы, шаманы... Ничего не помогало. Я находился в состоянии безнадежности и понимал, что мне осталось совсем немного и скоро, наверное, уйду к праотцам.

И однажды совершенно неожиданно моя жена, которая жалела меня, предложила мне попробовать сходить в церковь на какую-то реабилитацию алкоголиков и наркоманов. Там я в первый раз признал свою проблему — на исповеди у батюшки сказал, что алкоголик и наркоман, и сам не могу с этим справиться, мне нужна помощь. Впоследствии оказалось, это первый шаг у анонимных алкоголиков, о чём я даже не подозревал.

И помощь пришла. Не сразу, но пришла. Месяца три я ходил в церковь молиться. Там я узнал, что алкоголизм — это болезнь, и что винить себя за это я не могу. К сожалению, у этой болезни не очень приятные симптомы. Почему не любят алкоголиков? Потому что они напиваются и творят страшные вещи, ведь они не контролируют себя. Они себе не принадлежат — ими управляет алкоголь. Понимание этого немного облегчило чувство вины, которое всегда у меня было от того, что я не могу бросить сам.

Так вот, я ходил в церковь, молился и не пил, но на третьем месяце моего хождения случился праздник, Новый год. Я выпил — и опять продолжил пить. Тот тяжелейший запой случился 9 лет назад и продолжался 20 дней. На 20-й день, 20 января, я проснулся утром, и мне не хотелось пить. Передо мной стояла водка, а у меня отсутствовало желание выпить. В тот момент что-то во мне переключилось. Сейчас я считаю это влиянием той высшей силы, в которую я верил. Я ходил в церковь,

Алкоголик вообще представляет собой законченный пример бунта своеволия. Так я и жил. Эти мысли в конце концов привели меня к полному банкротству: и физическому, и психическому, и материальному, и духовному, конечно.

молился, просил — и высшая сила мне помогла, своими я справиться не мог. Это был мой первый духовный опыт.

С того момента прошло чуть больше девяти лет. За это время у меня ни разу не было тяги, ни разу не захотелось выпить, будто во мне что-то выключилось. Но тогда, несмотря на новую жизнь и моё нежелание больше пить, проблемы алкоголизма всё же оставались. Я стал ранимым, не мог приспособиться, начать заводить новые знакомства, общаться, найти работу... Я не умел это делать по-трезвому — я знал, как это делать, выпивая. У меня случился нервный срыв: проснулся ночью от безумной жалости к себе, с ощущением обиды, непонимания миром, и решил, что надо предпринять попытку суицида. Я был трезвым, но попытка суицида — очень яркое проявление алкоголизма. За всё время моего алкоголизма это была первая осознанная попытка покончить с жизнью. Однажды, задолго до той ночи, я объелся таблеток, напился и вышел в окно. Тогда у меня случился глюк, будто горит квартира, я испугался и решил спастись, выйдя в окно. Слава Богу, был третий этаж, я сломал руку, стал инвалидом, рука больше не гнётся, но я жив. Тот случай был неосознанным. А в этот раз на трезвую голову мне не хотелось жить. Я очень испугался себя и своего желания, еле-еле дожил до утра, молился всю ночь. Утром я помчался на собрание группы «Анонимных Алкоголиков» и сразу же нашёл себе наставника. Я понял, что одной молитвы и одного желания недостаточно, необходима программа. Я начал делать определённые действия, которые предлагали шаги по программе, моё мышление стало меняться, как и восприятие, и характер.

Постепенно всё изменилось. Оказалось, что выздоровление было в шагах. Я разбирался со своим прошлым, с обидами, непониманием; возмещал ущерб тем, кого обманывал, обкрадывал, кому причинял боль: составлял списки, приходил к ним, признавался, просил прощения. Эти действия действительно изменили моё мировоззрение. Я подошёл к двенадцатому шагу, достигнув духовного пробуждения, к которому привели все предыдущие шаги. У меня появился интерес к жизни,

к другим людям, чего раньше никогда не было, поскольку я эгоцентрист и эгоист. Самое удивительное, что я сделал это сам, при помощи высшей силы, наставника и людей — но я сам сделал это с собой.

Чем, скажем, «Анонимные Алкоголики» отличаются от секты? В сообществе нет Бога, которому ты должен молиться. У нас нет каких-то ограничений в поиске высшей силы. Человек может проходить программу, исповедуя любую религию или вообще её не исповедуя. Некоторым не нравится слово «Бог», и они могут использовать любое другое слово. Смысл только в вере в то, что внутри или вовне, но есть сила, которая тебе поможет, в этом основа и опора.

Пройдя по шагам и изменившись, я, во-первых, ощутил душевный покой. Во-вторых, из головы ушло «китайское общежитие», в котором многие годы сидели тысячи людей, друг к другу что-то доказывающих и спорящих, исчез этот шум, в котором невозможно было жить. Здесь оказалась тишина. Ушли старые обиды, злоба, чувства беспокойства, раздражения и неудовлетворённости. У нас в десятом шаге написано: вы вошли в мир духа. Я действительно это понимаю.

Сейчас, когда у меня возникает какое-либо деструктивное чувство, волнение или, например, страх, я стараюсь прожить его, взять на себя ответственность за это состояние, попросить высшую силу избавить меня от него, кому-то позвонить, поговорить на эту тему, но главное — направить мысли на тех, кому я могу быть полезен. Всегда есть тот, кому ты можешь быть полезным.

Индусы говорят, что есть три состояния, в которых вы можете жить: невежества, страсти или благости. Иногда они перемешиваются. Я всю жизнь жил в состоянии невежества. Иногда это состояние смешивалось с состоянием одержимости, то есть страсти. И мир отвечал мне тем же. Сейчас большую часть времени я живу в состоянии благости, и жизнь изменилась. Я активен, слежу за здоровьем, занимаюсь спортом, у меня прекрасная жена, которую очень люблю и которая любит меня. Я узнал, что такое настоящая любовь, что значит чувствовать человека, желать и дарить ему толь-

ко приятное и всегда хотеть сделать для него ещё больше.

И я получаю это же взамен. У меня очень хорошие отношения с дочерью, которую я безгранично люблю, мы с ней постоянно в контакте. Я даже не мечтал, что в 60 лет буду настолько счастлив и буду так любить эту жизнь.

Мир перестал быть враждебным и чужим, он стал полон света и радости. Это подарок Бога. Я благодарен всему и благодарен «Анонимным Алкоголикам», которые мне показали этот путь.

Здравствуйте. Я Эдуард, и я алкоголик. Мне 42 года, и на сегодняшний день я трезвый 22 из них. Из этого следует, что больше половины жизни я не употреблял ни алкоголь, ни наркотики, и это благодаря сообществу «Анонимные Алкоголики» и программе «12 шагов».

Впервые я узнал о сообществе в 19 лет, оказавшись в реабилитационном центре, куда родители меня поместили по моей просьбе, потому что своих средств у меня тогда не было. Конец 90-х — рассвет всего того безумия и мракобесия, которое свалилось на страну. Я уже приобрёл опыт хождения к каким-то бабкам-целительницам, непонятным специалистам, мои друзья пытались прекратить употреблять с помощью различных религиозных учреждений — и всё это, естественно, не давало никакого результата. Идеи, которые предлагались в программе сообщества анонимных алкоголиков — а основная из них была очень проста: только алкоголик, который уже выбрал трезвый образ жизни, может понять и помочь другому алкоголику, — показались мне понятными и разумными.

Я находился в реабилитационном центре в Подмоскowie, и до того, как отправиться домой на Урал, успел попасть на две группы, увидеть своими глазами комнаты, наполненные людьми, человек по 50-70. Тогда я и увидел то, про что мне рассказывали в реабилитационном центре — людей, которые действительно смогли найти внятное полноценное решение своей проблемы, а главное — я их услышал! Потому что невозможно симитировать радость жизни, полноценную, внятную, понятную, адекватную человеческую жизнь — а там я их услышал и увидел, понял, что всё это работает. Сразу хочу отметить, что причина, по которой я инициировал выздоровление через медицинское учреждение, очень проста: шёл 1999 год, и сообщество было ещё не так рас-

пространено. Там, где я жил, групп для алкоголиков не существовало. И тем не менее я узнал о сообществе и убедился, что оно работает.

Но у меня была одна проблема. Мне было 19 лет, и учитывая, что пить начал в подростковом возрасте, в своём эмоциональном, личном развитии я остановился примерно там, где и начал пить. То есть как личность остался подростком. Для меня было невозможным согласиться с тем, что вот эти люди — зрелые, 40-50 лет, годившиеся мне в родители или дедушки-бабушки, со своими взрослыми, не актуальными для меня проблемами: потерей семей, работ, профессий, — теперь мои товарищи. Мне потребовался год, чтобы с этим согласиться. Головой я понимал, что то, о чём они рассказывают, как описывают алкоголизм, имеет ко мне прямое отношение, но принять это мне было невероятно сложно.

Я был подростком и, посмотрев на них и поняв, что, скорее всего, это единственный адекватный путь решения, внутренне согласился с тем, что пойду по этой дороге... когда-нибудь, но не сейчас. Потому что мне 19, лет пять я ещё могу спокойно пить, а потом приду к ним на группу. И я уехал к себе на родину, на Урал, и где-то год ещё пил. Но благо, в областном центре на Урале уже появилась группа «Анонимных Алкоголиков», и я к ним начал иногда приезжать. Один, иногда два раза в неделю... Потому что, на самом деле, больше мне приезжать было некуда. Шёл 1999 год, не было никакого интернета, и это был мой единственный способ хоть как-то скоротать время. Потому что всё остальное время я был занят поиском денег на выпивку или собутельников, у которых она есть, и, собственно, самой выпивкой. Так всё складывалось.

Я не планировал оказаться в таком положении в 19 лет. К тому моменту я уже закончил школу, где

Эдуард, двадцать два года в трезвости



Умереть можно по-разному: можно героически, защищая свою Родину, а можно и пьяным в стельку, замёрзнув в собственной луже за мусорным баком.

хорошо учился, побеждал в олимпиадах. Числился в вузе — в институт меня взяли без экзаменов. Я не планировал стать алкоголиком — просто не мог остановиться. Помню первое внутреннее удивление, когда я понял, что пить — то не хочу, мне не нравится вкус, не нравится процесс — но тем не менее что-то внутри говорило, что мне необходимо это сделать. И как только я начинал, уже не мог остановиться.

Я не хотел кого-то обманывать, предавать, не хотел воровать деньги, и тем не менее был вынужден это делать потому, что мне надо было выпить. Всё это время мне надо было выпить! Я учился в хорошей советской школе, и меня там приучили к чтению, это один из тех подарков, который сделала мне страна, где я родился. Но в тот момент у меня не было дома никаких книг, кроме единственной, являющейся основным текстом в сообществе — книги под названием «Анонимные Алкоголики». Я её читал, потому что читать больше было нечего, и заниматься тоже было нечем, когда сидел один дома.

Таким образом проходила моя идентификация как алкоголика. Я приезжал на группу и был очень рад этому, и мне были рады, очень тепло встречали, искренне интересовались, как мои дела — я это видел и понимал, что здесь, вероятно, вообще единственное место, где мне рады. Но помимо того, что нас объединяла проблема с пьянкой, я не мог найти ничего общего с этими людьми. Ведь это, в принципе, не самая привлекательная публика, особенно поначалу.

Позже, прорываясь через некий исторический контекст, через обстоятельства, я всё чаще и чаще находил, что полностью подпадаю под то описание алкоголика, которое есть в литературе сообщества... Под те рассказы, которые я слышал на группе, независимо от того, что мы разной культуры, разных поколений. Потому что я пришёл туда не в поиске новых людей, близких мне по культуре, а потому что я очень хотел перестать пить, а у меня это не получилось. И вот однажды произошло одно событие — мой отец выставил меня из закрытого города, в котором мы жили. Он уже тогда был членом сообщества «Аланон», объединяющего родственников алкоголиков.

Однажды он вывез меня за КПП, забрал пропуск и сказал, что теперь я в общем-то полностью свободен. Просто попросил меня больше не вносить хаос в их жизнь. Они делали много попыток, много мне помогали, но в какой-то момент у них кончились силы. Они не могли больше смотреть, как я живу и что я делаю.

А что я делал? Если в 10–11 классе я был победителем городских и областных олимпиад, то к этому моменту, по сути, стал бомжом. Если не получалось другим образом организовать себе выпивку, я на улицах собирал бычки и замёрзшее пиво в бутылках, дома его растапливал, потрошил окурки, и таким образом у меня было что покурить и что выпить. На тот момент у меня уже были попытки суицида, я также успел пожить на вокзале — очевидно, не так должна была развиваться моя жизнь. И когда отец выставил меня из города, это стало последней каплей: я понял, что ко всему прочему теперь ещё и бомж, мне негде и не на что жить.

Стоя у КПП за городом, я и осознал наконец, что всё, что люди рассказывали в сообществе, имеет ко мне самое прямое отношение. А поскольку все эти истории про меня — то их финал тоже про меня. И тогда больше всего я испугался умереть. Не просто умереть, а умереть, как алкоголик. Я знал, как умирают алкоголики. Умереть можно по-разному: можно героически, защищая свою Родину, а можно и пьяным в стельку, замёрзнув в собственной луже за мусорным баком.

И я знал, что умру именно так. Я понял, что все разговоры о том, что алкоголизм — это смертельное заболевание, не просто какие-то метафоры и страшилки. Это действительно смертельно, и это то единственное, до чего я ещё не добрался, потому что всё остальное я уже прошёл. У нас всегда есть некие пути, варианты того, что ещё не потеряно — запас прочности. В тот момент у меня его не было: мне 19 лет, и единственное, что осталось потерять, — это собственная жизнь, потому что всё остальное в моей жизни объективно исчезло. Ни жилья, ни семьи, ни еды — только одежда, которая на мне, а на дворе февраль, и это Урал. Холодно и страшно.

Тогда, уже по-настоящему испугавшись, я побежал на группу.

Меня приводила в ужас мысль, что я никогда больше не выпью, не расслаблюсь, а во мне и так не было ничего, кроме напряжения. Но впереди идущие ребята сказали, что не нужно бросать навсегда, не нужно становиться трезвенником. Единственная задача на первый год — лечь спать трезвым.

Я бывал на собраниях, хоть и не всегда в полном сознании, но знал, что нужно делать, слышал много рекомендаций не пытаться понять всё сразу, а просто приходите каждый день три месяца подряд. У нас есть такой принцип: 90 дней — 90 собраний — и найти себе наставника, человека, который будет помогать и которого ты будешь слушаться, он проведёт тебя по шагам. Я выпросил у отца последний шанс, когда пошёл на группу. С того момента началось моё выздоровление.

Это было 28 февраля 2000 года, первый день, когда я был трезвый. Я ходил на собрания ежедневно первые полтора года. На протяжении первых восьми месяцев своей трезвости единственное, чего я хотел — это выпить. Я очень хотел выпить! Трезвость всем даётся по-разному, это я потом уже по опыту других ребят узнал. Но первый раз значительно легче последующих, и с каждым следующим разом трезвость даётся всё сложнее.

Мне давалось это очень сложно. Но вдруг оказалось, что сам по себе факт желания выпить вовсе не является проблемой. Это один из первых спасительных принципов, которые я получил от анонимных алкоголиков. Меня приводила в ужас мысль, что я никогда больше не выпью, не расслаблюсь, а во мне и так не было ничего, кроме напряжения. Но впереди идущие ребята сказали, что не нужно бросать навсегда, не нужно становиться трезвенником. Единственная задача на первый год — лечь спать трезвым. Нужно лечь спать трезвым и слушаться спонсора.

И потихоньку так и пошло... Самое главное, чтобы каждый день была группа, была возможность прийти туда, где меня понимают, поддерживают. Где меня выслушают и объяснят, что это не страшно: все через это проходили, и не стоит удивляться тому, что я хочу выпить — ведь я алкоголик. Мы же не удивляемся, что у нас насморк, когда мы простыли. Наконец и до меня это дошло, и в один прекрасный момент я обнаружил, что больше не хочу пить. У меня началась трезвая жизнь.

Естественно, в рамках небольшого рассказа я не могу поведать о всей своей жизни, но расскажу о, пожалуй, самом важ-

ном открытии, которое я сделал уже в сообществе, хотя и далеко не сразу. Очень часто о программе можно услышать такие слова: я не знаю, как, но это работает. Так вот, однажды я понял, что знаю, как это работает. Я был трезвый уже 12 лет и решил, что пора бросить курить. Я был уже состоявшимся мужчиной, у меня был ребёнок, профессия, я получил высшее образование и успел развестись к тому моменту. Помню свои первые попытки. Я просыпался утром без сигарет, без пепельниц, без зажигалок, которые предварительно выкинул — и меня охватывал ужас, у меня просто тряслась голова, я не понимал, как дальше буду жить. Тогда возник вопрос: а как я, взрослый мужик, чувствующий себя так без сигарет, вообще бросил пить?

Я помнил, как сидел по вечерам, вцепившись в табуретку, с единственной целью — лечь спать трезвым, как бежал на группу заранее, чтобы побыстрее там оказаться, и старался как можно дольше просидеть, чтобы не оставаться наедине со своим желанием. Я вспомнил, что это было очень молодое сообщество, группа, которую мы открыли в Челябинске, вспомнил, как нас было мало. Зачастую мы приходили туда по одному. Все, кто приходил, были новичками, которые только узнали о сообществе, и я был вынужден с ними разговаривать, потому что не было других вариантов. Мы сидели вдвоём в помещении... Какие могут быть варианты разговора у двух людей, один из которых недавно перестал пить, а второй ещё не перестал? Можно говорить либо о выпивке, либо ни о чём. Но у нас был и третий вариант — рассказывать о программе. И я рассказывал о программе. Для понимания: сообщество «Анонимные Алкоголики» появилось тогда, когда в Америке, ещё в конце тридцатых годов прошлого века, один алкоголик вдруг обнаружил, что пока он пытается помогать другим алкоголикам (пускай даже у него не очень получается), сам он остаётся трезвым. Именно это открытие было сделано и положено в основу сообщества и программы. Всё, что делается, делается только для того, чтобы один алкоголик помог другому.

У нас есть группы, их сегодня много, в некоторых городах по десять, в Москве — семьдесят. Группы

объединяются в обслуживающие структуры. Естественно, это работает абсолютно на добровольных началах, проводятся собрания, публикуются расписания и информация, мы ходим рассказывать о себе в наркологии, в диспансеры, в реабилитационные центры. Мы информируем о своём существовании соцслужбы, правоохранительные органы, делаем очень много разной работы для того, чтобы людям была доступна информация, что такое сообщество существует. И всё это только для того, чтобы человек, который ищет выход, смог встретить человека, который нашёл выход, и получить от него помощь.

Я вспомнил, что тогда 8 месяцев не пил не потому, что как-то отчаянно здорово выполнял задания спонсора, не потому, что был чем-то особенно хорош, умён и талантлив — я остался трезвым только потому, что практически ежедневно разговаривал с другим алкоголиком. Это то, что позволяет мне оставаться до сих пор трезвым, все эти 22 года.

Я уже много лет не помню, что такое хотеть выпить, каково это — сидеть скованным единственной мыслью о том, что я не хочу пить, но мне сейчас необходимо выпить. И тем не менее я остаюсь алкоголиком. Что я имею в виду? Есть одна особенность, которая отличает меня от людей, не подверженных этому заболеванию. Мы не претендуем на какую-то научность и на исчерпывающие представления о том, что такое алкоголизм, но есть два простых критерия, о которых часто говорят в нашем сообществе: я не могу контролировать, сколько я пью, и не могу прекратить, если уже начал. И эти вещи никуда не уходят! Огромное количество самого разного опыта в нашем сообществе и тот опыт, который был лично у меня, говорят о том, что я и сейчас подхожу под оба этих критерия.

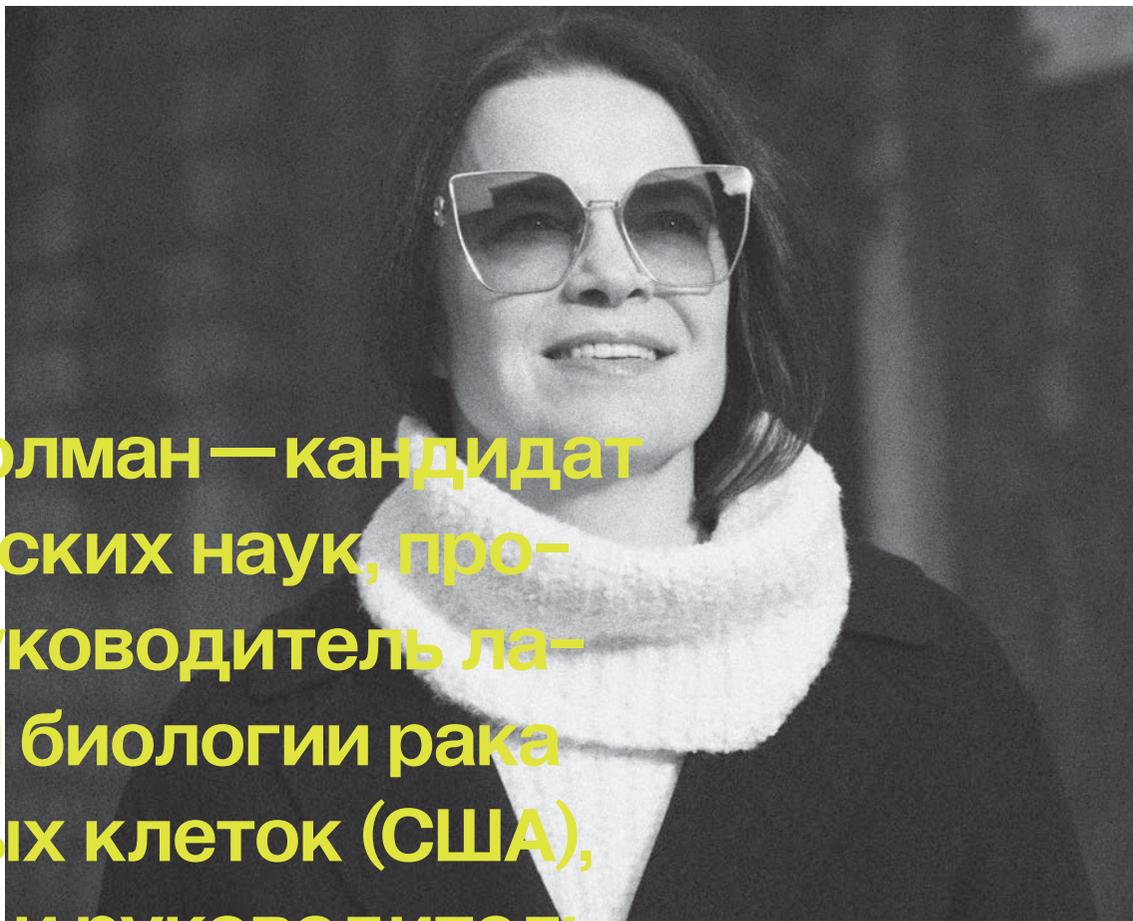
Помню, как я читал книгу «Анонимных Алкоголиков» и проверял всё это на себе, неосознанно, но проверял. Я читал о том, что алкоголик от не-алкоголика отличается тем, что он не в состоянии остановиться. Я шёл на улицу с мыслью выпить один стакан разливного пива — и вылез из этой разливки через несколько часов, вспоминая о том, что читал об этом с утра. Значит, это про меня. И с годами это никуда не денется.

И люди, которые пытаются провести над собой эксперимент, знают, что он всегда заканчивается неудачно.

Самое главное, что сегодня, в современном мире, наполненном погоней за индивидуальной выгодой, индивидуальным счастьем, чем-то для себя и только для себя, благодаря сообществу я обрёл друзей, которые на мир смотрят приблизительно так же, как и я. Потому что программа основана на том, чтобы жить нравственно, быть хорошим человеком, помогать другому алкоголику. У меня сегодня есть гарантированный кусок чего-то осмысленного в каждом дне, потому что ежедневно у меня происходит 2–3 телефонных разговора, я трачу полтора-два часа на то, чтобы попытаться быть полезным другому алкоголику. И это то, что держит мою жизнь на плаву. Я живу в полном смысле слова только до тех пор, пока от моей жизни есть польза другому.

Чем занимается сообщество? Есть официально сформулированная цель наших групп: помочь другому алкоголику обрести трезвость. И есть неофициальная — это моё личное понимание того, чем мы занимаемся, основанное на моих знаниях о мире, жизни и о себе, и на том опыте, который я получил в обществе. Мы пытаемся вернуться в общество полноценными его членами. У меня получилось перестать быть бесполезным паразитом. То же самое происходит с другими ребятами, которые приходят в сообщество: благодаря программе их жизнь наполняется смыслом, и то, что пропадает желание пить, является лишь одним из следствий этого процесса. Поначалу это воспринимается как что-то удивительное и радостное — безусловно, так оно и есть. Но впоследствии приходит спокойное понимание того, что это норма жизни, само собой разумеющееся её условие, это перестаёт быть целью, хотя изначально ей являлось.

Когда-то моей целью было просто бросить пить, а сегодня трезвость — абсолютно естественное и не обсуждаемое условие для того, чтобы жить. Жить радостно, свободно и счастливо, радуя семью и своих близких, жить так, чтобы от моего присутствия в этом мире сегодня была какая-то польза. И всё это я обрёл в сообществе «Анонимные Алкоголики». ■



Наталья Колман — кандидат биологических наук, профессор, руководитель лаборатории биологии рака и стволовых клеток (США), создатель и руководитель Института студенческих научных исследований (США), инноватор в области лечения рака.

Наталья Колман Наука и наша ЖИЗНЬ

Микроэлементы и витамины — пить или не пить?.. А, может, немного поразмыслить?

Приблизительно в начале 20 столетия, в 1912 году, польский биохимик Казимир Функ сказал нам, что нужно есть витамины.

Идея звучала более чем заманчиво. Например, при таком важнейшем процессе в нашей человеческой клетке, как трансформация энергии из молекулы глюкозы, белков или жиров в АТФ, ту самую магическую молекулу энергии, без которой мы

не функционируем, клетка использует железо, магний, витамины группы В. И почему бы в этом случае, образно говоря, не «пришить третью руку» — вот просто взять и начать давать эти витамины в больших количествах для интенсификации процесса?

То есть вместо свежеприготовленной еды — супы-полуфабрикаты и витамины, чтобы спасти здоровье.

Вместо мяса — фруктовый сироп и витамины, чтобы спасти здоровье.

Вместо физической культуры на свежем воздухе — навязанные фитнес-залы в 5–6 утра в душных помещениях, с синтетическим покрытием, час убийства на снарядах — и витамины, чтобы спасти здоровье.

То есть загнать человека в туннель опасных для здоровья привычек — и при этом спасать витаминами.

Эксперимент по тотальному применению витаминов в США идёт уже более 80 лет. На январь 2019 года 86 % взрослых американцев принимают витамины. Может, уже посмотреть на результаты? А выводы сделаете сами.

Рынок производства витаминов в 2022 составляет 35.6 миллиардов долларов только в США. Употребление витамина D, например, увеличилось почти в 4 раза — с 5.1% в 2000 до 19% в 2012.

При этом идёт стабильное увеличение новых случаев рака груди каждый год. Рак простаты на поздних стадиях увеличился почти в 2 раза. А вот рак лёгких увеличивается стабильно на 4.5% ежегодно.

То есть белое население США, с университетским образованием, увеличивает потребление красного каротиноида местами до 130% в год, а рак никуда не девается.

В 1940-х годах президент Рузвельт посоветовал нации позаботиться о своём питании, и витамины хлынули на рынок. Кроме того, были изменены хлеб и молоко — «овитаминены». В открытом доступе есть очень любопытные факты. Именно начиная с 1928 года, когда был выпущен на рынок первый мультивитаминный комплекс, и до 40–50 годов прошлого столетия, когда витамины просто «хлынули в народ», резко взлетела заболеваемость раком груди, простаты, лёгких, и с ними же резко возросла смертность от перечисленных типов рака.

Сначала применение, а потом наука? Видимо, человечество

упорно идёт по такому алгоритму. А казалось бы, всё должно быть наоборот: сначала изучение — и только потом насаждение в массы.

Витамины — это группа органических соединений, которые выполняют каталитическую роль в метаболизме человека. Минералы — это неорганические элементы: железо, медь, кальций и так далее. Они влияют на работу ферментов в первую очередь, и замечены в составе многих структур, принимают участие в функциях клетки.

На метаболизм и тех и других влияет здоровье печени. А у вас печень здорова для глотания витаминов и добавок?

Более того, жирорастворимые витамины, А, Д, Е, и К просто опасны, так как они накапливаются в нашем организме. Накопление витамина А, например, приводит к отказу печени и даже смерти, а также вызывает дефекты плода у беременных.

Журнал *New England Journal of Medicine* опубликовал данные по обследованию 12 500 человек с диабетом и риском инфаркта и инсульта: нет разницы по количеству смертей в группах принимающих и не принимающих Омега-3.

Другой серьёзный журнал *Journal of the National Cancer Institute* не нашёл защитного действия витаминов А, С, Е против рака простаты и пищевой системы. Более того, некоторые клинические испытания показывают, что применение антиоксидантов увеличивает риск возникновения рака.

Витамин С не имеет доказанного действия от простуды, а витамин Е связывают с небольшим, но статистически достоверным увеличением смертности.

После 80 лет интенсивного потребления витаминов всё больше врачей и диетологов задают один и тот же вопрос: а, может, просто полноценно есть?

Конечно, есть клинические случаи необходимости назначения витаминов, но ведь это не более 12 % взрослого населения США. Кроме того, назначение витаминов и добавок предусматривает очень хорошие знания биохимии, физиологии и патофизиологии человека.

Так, может, поучимся на чужом примере и не полезем в известное болото?

И, как всегда — «думайте сами, решайте сами». ■

Клиент клуба Fitness One Истра Мелоди и исполнительный директор заплыва X-WATERS Moscow 2022 Сергей Ефимов — о себе, клубе и пользе плавания.



Сергей Ефимов:
БЫТЬ СИЛЬНЫМ,
беседовал Алексей Хамин
как вода

Адрес клуба:
Fitness One Истра Мелоди, МО,
г/о Истра, деревня Крючково,
ул. Радости, коттеджный посёлок
«Мелоди»

Часы работы
Будни: 7:00–23:00
Выходные: 9:00–22:00
Отдел продаж: +7 (495) 120-26-70

Сергей, рад приветствовать! В последний раз мы общались с Вами три года назад. Что изменилось в клубе с тех пор?

Главное, что не изменилось, — атмосфера! Такая домашняя, тёплая... Это настоящий семейный клуб. За это время я пару раз посещал другие клубы, но всегда неизменно возвращался в Fitness One Истра Мелоди.

Многое поменялась за три года внутри клуба — другие функциональные площадки, другие помещения...

После всех преобразований стало ещё удобнее: зона рецепции стала более просторной, кафе из тёмного помещения переместилось в светлую и уютную локацию. Меню кафе «Дача» располагает отличным выбором как для любителей быстро перекусить, так и для поклонников правильного питания.

Расскажите нам про главное спортивное мероприятие 2022 года в Истре?

19 июня на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» состоится самый интересный заплыв лета — X-WATERS Moscow 2022. Это будет грандиозное событие для пловцов различного уровня: от новичков до профессионалов. Ещё есть время подготовиться — и клуб Fitness One Истра Мелоди предоставляет для этого все возможности.

Кто может принять участие и что для этого нужно?

Принять участие может любой желающий. Для этого нужно: желание плыть, быть старше 18 лет, иметь медицинскую справку (оригинал), выданную не ранее 6 месяцев до дня заплыва, в которой подтверждается, что участник допущен к соревнованиям по плаванию на открытой воде или триатлону на выбранную или большую дистанцию. И оплатить выбранный слот (дистанцию). Цена слота зависит от срока оплаты. Чем раньше оплачиваем — тем меньше стоимость. Вся необходимая подробная информация представлена на нашем сайте: x-waters.com.

Какие дистанции будут заявлены в X-WATERS Moscow 2022?

Для взрослых участников их четыре, и каждый сможет выбрать удобную для себя: 1 км, эстафета 3×1 км, 2 км и 6 км. Для детей будут предусмотрены заплывы на 50 и 200 м.

Мне казалось, подобные заплывы проводятся в более южных регионах...

Наши климатические условия — самые удобные для пловцов! В «южных» заплывах есть своя специфика: существует риск перегрева, особенно на длинных дистанциях. В прошлом году на заплыве в июле температура воды поднялась до 27 градусов, и мы запретили использование гидрокостюмов. До этого за всю историю X-WATERS такой прецедент был только в Дубае.

Интересно! А что я получу, если приму участие?

В процессе плавания вырабатываются гормоны счастья — эндорфин и серотонин. Их вы точно получите! Ведь это не просто заплыв, а увлекательное мероприятие, интересный вызов! Наш партнёр Fitness One Истра Мелоди подготовил фантастическую программу на весь день: разминку, мастер-классы, конкурсы, призы для победителей, активности для детей... Словом, будет интересно. А ещё вы получите медаль участника и заряд позитивных эмоций до следующего старта! ■

«Истранет» :



иллюстрировала

Катя

Даугель-Дауге

Видео- наблюдение для хорошего настроения

текст

Алексея

Хамина

Подключайтесь:
+7 498 316-44-44
www.istranet.ru

Что такое «Истранет»?

«Истранет» — это интернет. Быстрый и бесперебойный. А ещё «Истранет» — это видеонаблюдение. Чем видеонаблюдение «Истранет» отличается от других?

«Истранет» — надёжный провайдер с собственной развитой инфраструктурой. Многолетний опыт специалистов и мощные технические ресурсы позволяют качественно предоставлять широкий спектр телекоммуникационных услуг: Интернет, видеонаблюдение, видеозвонки.

сегодня невозможно представить надёжную систему безопасности.

Камеры — это наши глаза. Видеонаблюдение от телекоммуникационной компании «Истранет» сделает Ваше «зрение» чётким и ясным: эти «глаза» никогда не моргают, поэтому бесперебойная работа камер позволит вам в любую минуту и из любой точки мира наблюдать за своим домом или бизнесом.

Никто не бросит пыль в «глаза» — даже суровая погода. Камеры видеонаблюдения способны работать и в холодную зиму, и при сильном ветре, и под проливным дождём. Устройства записывают

Каждый абонент «Истранет» может подключиться в один клик или звонок. Не нужно обзванивать десятки компаний — все услуги предоставляет один оператор. В вашем посёлке уже есть «Истранет»?

Отлично! Развитая сеть компании позволит максимально быстро и экономно подключить видеонаблюдение. Сегодня сеть «Истранет» работает в Истринском, Красногорском, Солнечногорском, Одинцовском округах. А значит, их жители легко и с выгодой для своего кошелька могут подключить новую услугу — видеонаблюдение. Специалисты «Истранет» готовы оперативно и бесплатно выехать для консультаций и расчёта сметы на объекте.

Вы уже клиент «Истранет»?

Спасибо за доверие, предложим Вам индивидуальную дополнительную скидку на видеонаблюдение!

Зачем нужно видеонаблюдение?

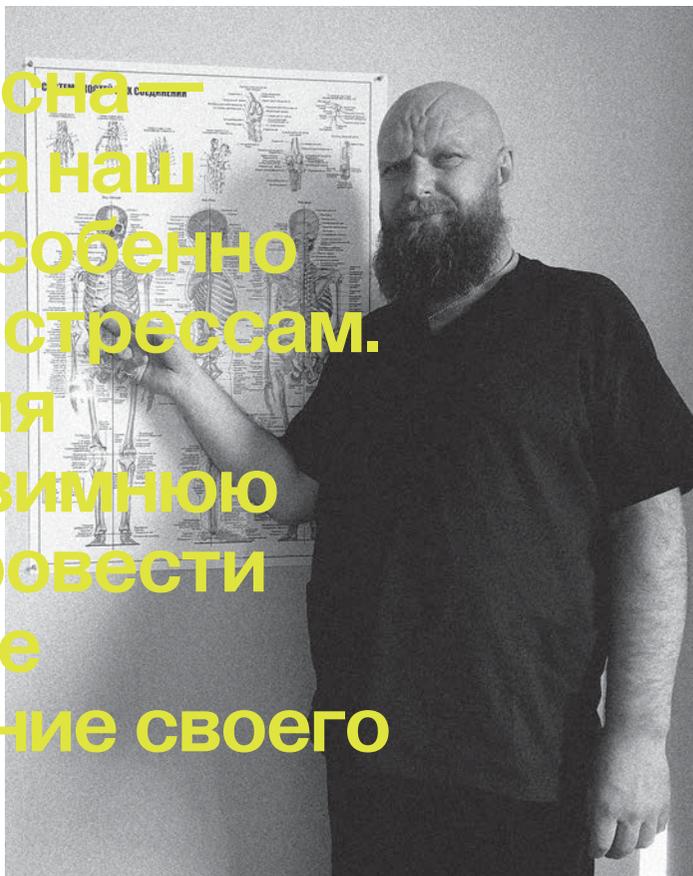
Все мы хотим оградить себя от нежелательных гостей и посягательств. Без камер слежения

данные в режиме реального времени в специальные серверные хранилища, и Вы круглосуточно будете иметь доступ к своей информации.

Мы предлагаем как замкнутые вариации систем видеонаблюдения с хранением на Ваш регистратор, так и решения по надёжному удалённому хранению с шифрованием данных на серверах компании «Истранет».

Контролируйте свой бизнес и обеспечивайте безопасность с «Истранет» — надёжным партнёром и провайдером хороших эмоций! ■

На улице весна — сезон, когда наш организм особенно подвержен стрессам. Самое время стряхнуть зимнюю хандру и провести техническое обслуживание своего организма!



Мастерская человека

- Снять постковидные блоки, почистить эмоциональный фон
- Начать дышать мощнее, глубже, двигаться быстрее и раскованнее, разогнуть позвоночник и улучшить кровообращение всего тела
- Очистить мозг от пустых унылых мыслей
- Улучшить комфорт тела и снять психосоматические расстройства

Всё это вам помогут сделать в «Мастерской человека», которая открылась в ТЦ «Покровский». Здесь работает уникальный специалист Центра оздоровления Неумывакина (Крым) — Сергей Борисович Жуков.

Сергей Борисович — натуротерапевт с 10-летним опытом работы, владеющий остеопатическими техниками и немедикаментозными способами оздоровления организма. Образование — РУДН

институт Восточной медицины, специальность «Этнопсихология». Регистрация в реестре Национальной профессиональной ассоциации специалистов народной медицины и оздоровительных практик.

«Мастерская человека»:

- Снятие психосоматического напряжения
- Устранение зажимов, болей, блоков позвоночника
- Омоложение и коррекция фигуры с помощью остеопатии
- Кинезиотейпирование
- Механотерапия позвоночника на кушетках ORMED
- Огненный массаж
- Висцеральные техники ■

ТЦ «Покровский»,
«Мастерская человека»
тел. +7 (952) 773-38-38

Icon Residence Истра

музыкальный

art спектакль

История любви Сальвадора Дали
60 картин сюрреалиста
струнный камерный оркестр

22

апреля

19.00

ГАЛА русская муза моего Гения



В главной роли
Заслуженный артист
России

ДАНИИЛ
СПИВАКОВСКИЙ



**Предпочитаем видеть
и использовать
возможности!**

Клуб

Путешествий

LetoClub45

**«Сила
в России»**



letoclub45.ru
Новорижское ш., 23 км,
ТЦ «Покровский»
+7 (495) 720-79-36
+7 (926) 911-13-00

Стартовав в пандемию с проектом «Сила в России», LetoClub45 не только выжил и остался на плаву, но и рекордно приумножился, сохранил постоянных и приобрёл новых клиентов и единомышленников.

«Сила в России» — проект, направленный на объединение людей посредством создания новых туристических продуктов — как правило, не массовых, ранее не раскрытых в нашей стране. Успешно реализованы программы: «Школа выживания в бизнесе и жизни» в Тверской области, фестивали и мероприятия в деревне Фёдора Конюхова, бизнес-клубы для предпринимателей.

LetoClub45
Участник экспедиционного штаба Фёдора Конюхова

Член Русского географического общества

Обладатель рекорда «Первая мобильная баня на Северном полюсе» и «Первая мобильная одиночная полярная станция на Северном полюсе»

Мы видим свою миссию не только в объединении людей, но и в поддержании их жизненного баланса, оздоровлении, обретении новых ярких впечатлений, эмоций, знакомств, открытий. Солнце не перестанет светить! Люди не перестанут любить!

Нами по-прежнему движет жажда новых приключений! Но теперь мы будем уже другими, и наши путешествия — тоже. Мы — за путешествия, которые сделают вас сильнее.

Наш «План Б»:

- Создание собственного натуропатического оздоровительного центра в деревне Фёдора Конюхова. Кедровый эко-комплекс из нескольких отдельных домов — со всеми удобствами, полностью готовых для длительного проживания. Большая ретритная кедровая баня, административный и хозяйственный корпус, апидомик с пчелотерапией.

Отдых, направленный не на потребление и развлечение, а на очищение на физическом и духовном уровнях: аскезы, использование оригинальных натуральных немедикаментозных методов оздоровления.

- Полный эксклюзив — наш лагерь в Сибири на озере Тиберкуль, что в переводе с хакасского означает «Небесное озеро». Треккинги, сплавы, рыбалка (в том числе подводная), баня, визиты к мастерам, экскурсия в Город Солнца — вот лишь малая часть того, что будет ожидать наших гостей.
- Оригинальные, нестандартные программы и маршруты по России. Индивидуальные и групповые туры в дружественные России страны.
- Экспедиции на Северный полюс на атомном ледоколе «50 Лет Победы». Земля Франца-Иосифа, проект в Антарктиде с Фёдором Конюховым.
- Восхождения на горные вершины, треккинги, походы, экспедиции. ■



Музей-усадьба

Симфонические концерты в Колоннаде

Музей-усадьба «Архангельское» сегодня является не только излюбленным местом отдыха многих жителей Подмосковья, москвичей и туристов, но и представляет собой исключительное явление в истории русской культуры. Коллекции музея, ландшафты архитектурно-паркового ансамбля snискали усадьбе всемирную известность. Музыка всегда была неотъемлемой частью жизни усадьбы и звучала здесь в исполнении знаменитых музыкантов: И. Ф. Стравинского, К.Н. Игумнова и многих других. В музыкальную летопись «Архангельского» вошло также незабываемое выступление Святослава Рихтера в Овальном зале дворца в рамках культурной программы Московских Олимпийских игр 1980 года. Летний фестиваль Московского симфонического оркестра стал первым современным музыкальным проектом в Архангельс-

ком такого рода. Симфонические концерты в Колоннаде продолжают традицию. Каждые выходные гости могут погрузиться в неповторимый мир классической музыки. Глубочайшие философские произведения П. И. Чайковского, знаменитый цикл Антонио Вивальди «Времена года» в авторской интерпретации культового современного композитора Макса Рихтера, музыка Ф. Шопена, концерт-путешествие в неизведанные глубины Космоса вместе с музыкой Баха, Вангелиса, Эйнауди, Энио Морикконе, Пахмутовой и многое другое. Внутреннее убранство и акустика Колоннады дополняют невероятное ощущение от концерта, дарят умиротворение, возрождают к жизни.

Квест «Унесённые ветром»

«Архангельское» — жемчужина Подмосковья, аристократическая усадьба конца XVIII — начала XIX веков. Это пространство вне времени, место, где прошлое встречается с настоящим и устремляется в будущее. Поэтому в усадьбе запускается интерактивный квест «Унесённые ветром». Да-да! Интерактивный квест в усадьбе Юсупова. Наша «бродилка», как всегда, порадует вас примечательными местами, отыскать и дойти до которых самим было бы сложно. Вы услышите легенды о семейном роке живших в усадьбе аристократов, краткий курс по русской архитектуре и занимательные исторические байки.

Вы получите вопросы на свой мобильный телефон или планшет и с помощью подсказок и указаний найдёте ответы на территории

усадьбы. Когда задание выполнено — вы получите следующий вопрос и следующую точку. Это одновременно и увлекательная прогулка, и интереснейшая экскурсия, и погружение в историю с помощью современных мобильных технологий. Настоящее приключение! А после квеста вы сможете получить ни с чем не сравнимое удовольствие, прогулявшись по живописному саду, помпезному партеру, среди дворцов и скульптур настоящего «французского» парка. Насладитесь красотой и уютом, которые царят здесь вне времени! ■

«Архангельское»





Сольный фортепианный концерт Филиппа Копачевского

9 апреля в 17.00

6+

Лауреат международных конкурсов, солист Московской государственной академической филармонии, пианист Филипп Копачевский снискал любовь и признание публики. Его концерты регулярно проходят в Великобритании, Германии, Австрии, Швейцарии, США, Бразилии, Уругвае, Нидерландах, Франции, Италии, Греции, Аргентине, Китае, Эстонии и во многих городах России.

«Игра молодого пианиста несёт в себе ощутимый личностный посыл. Органичный сплав мастерства и духовной зрелости вкупе с непосредственной эмоциональностью, свобода, с которой пианист высказывается, его романтическая искренность и благородство подкупают с первых же нот... С первых звуков, сыгранных им, ощущаешь мощную лирическую индивидуальность пианиста. Его рояль поёт — это очень редкое сегодня качество, характерное для романтического мироощущения; он сохраняет в игре ясность, его фраза красива и пластична...» — так пишут о Копачевском музыкальные критики.

В программе концерта — музыка Ференца Листа, Фридерика Шопена, Эдварда Грига, Мориса Равеля и др.

Музей «Новый Иерусалим»

афиша

апрель – май



Музыка истоков. Как звучат народные инструменты?

16 апреля в 15:00

4+

Концерт исполнит народный ансамбль солистов «ЗаСаДа» из Кировской области.

Автор и ведущая — Ольга Приз.

При поддержке Московского музыкального общества.

В ярком костюмированном концертном представлении маленьким слушателям будут продемонстрированы возможности русских народных инструментов — балалайки, баяна, гармони и ударных, в сочетании с народным вокалом и соло. Прозвучат фрагменты инструментальных пьес, русских частушек, прибауток и песен.

В рамках выставки «Азбука шедевра» (в стоимость билета входит посещение выставки).



Концерт «Арт-Пикник»

Музыкальную программу представит ансамбль ярких музыкантов Picnic Quintet. Состав коллектива уникален:

Флейта — Юлиана Падалко

Классическая гитара — Дмитрий Андреев

Фортепиано — Ольга Заикина

Ударные — Денис Любаков

Контрабас — Ваджид Мухамеджанов

Picnic Quintet является участником многих концертных программ, проектов и фестивалей лучших залов Москвы, таких как Московская государственная академическая филармония, Российский национальный Музей Музыки, Мемориальный музей А. Н. Скрябина, Дом Н. В. Гоголя, Башмет Центр.

В программе — русский романс «Я встретил Вас» на слова Ф. И. Тютчева, «Концертный дуэт» М. Джулиани, «Гавот» Ж-Б. Люлли, «Гимнопедия» Эрика Сати и др.

17 апреля в 16:00

6+



Музыка Германии, Италии, Франции и Испании эпохи Барокко

30 апреля в 15.00

6+

В рамках цикла музыкальных программ для взрослых «Путешествия по музыкальным эпохам».

Автор и ведущая проекта — пианистка, лектор, доцент Московской консерватории Ольга Приз.

Музыка эпохи Барокко причудлива и загадочна. Слушателю предстоит пройти культурно-исторический путь на столетия назад, путешествовать по странам Европы конца XVI — начала XVIII веков. Концерт просветительского цикла для взрослых, посвященный музыке эпохи барокко, поможет преодолеть этот путь. Музыканты расскажут об основных стилях, жанрах, особенностях эпохи, опираясь на исполнение музыки, приближенное к исторической реальности того времени.

Исполнители — ансамбль старинной музыки Teneritas:

София Теплова — барочная скрипка

Маргарита Канашкина — флейта

Елена Алексеева — виолончель, виола да гамба

Елизавета Алексеева — барочная гитара, лютня, теорба

Александра Середа — клавесин, орган

В программе — музыка Баха, Витали, Вивальди, Корелли и других композиторов.

В рамках выставки «Французский вкус князей Юсуповых» (в стоимость билета входит посещение выставки).



22 мая в 15.00

4+

Рождение классики. Гайдн, Моцарт, Бетховен

Четвёртый концерт просветительского цикла для детей и их родителей «Азбука музыкальных шедевров» посвящён рождению музыкальной классики. Три композитора, имена которых объединяются названием «Венские классики», великие Йозеф Гайдн, Вольфганг Амадей Моцарт, Людвиг ван Бетховен, предстанут в своём творчестве перед публикой. Музыканты расскажут, почему эти композиторы — классики, что такое классическая музыка, зачем музыканты собираются в оркестры, как звучит симфония и чем она отличается от оперы. На концерте-рассказе прозвучат знаменитые «Турецкий марш» Моцарта, «Патетическая» соната Бетховена и многое другое.

Автор и ведущая проекта — доцент Московской консерватории Ольга Приз.

Исполнители — лауреаты международных конкурсов:

Мария Бриль (сопрано)

Максим Ширококов (фортепиано)

Ольга Приз (фортепиано)

Романтические страницы эпохи Наполеона

Программа четвёртого концерта просветительского цикла для взрослых «Путешествия по музыкальным эпохам» приглашает в путешествие по музыкальным страницам эпохи Наполеона. Точкой отсчёта будет время правления Наполеона I, завершением — эпоха Второй французской империи, время правления Наполеона III. Срез исторической, политической, культурной, музыкальной, бытовой среды Французских империй, рассмотренный в контексте создания музыкальных шедевров, будет главной темой просветительской беседы. В программе концерта прозвучат сочинения Л. Бетховена, М. Глинки, К. Сен-Санса, Ж. Бизе, П. Сарасате и С. Франка.

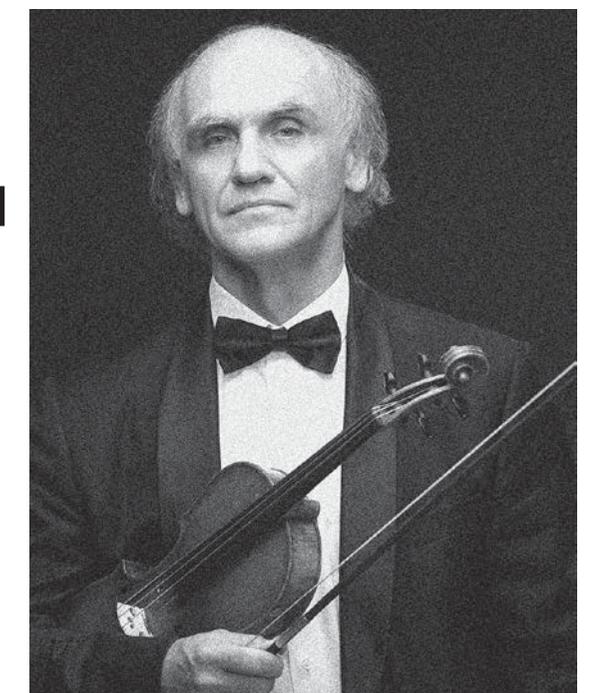
Исполнители — лауреаты международных конкурсов:

Либерова Елена (сопрано)

Илья Ткаченко (скрипка)

Ольга Приз (фортепиано)

Полина Чирова (фортепиано) ■



28 мая в 15.00

6+

23 / СБ
АПРЕЛЯ
НАЧАЛО
В **19:00**

КУЛЬТОВАЦИЯ



ТЕАТРАЛЬНАЯ КАССА

П. И. ЧАЙКОВСКИЙ
«ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ИСКУССТВ
РОССИИ **ГЕДИМИНАС ТАРАНДА**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПЕКТАКЛЯ 2 ЧАСА 20 МИНУТ

1 акт — 60 минут
антракт — 20 минут
2 акт — 60 минут

МУК Костровский Дом культуры

8 926 425 22 04 8 498 315 88 93 8 925 139 12 13

Центральная ул., 17, д. Кострово



18.12.21 – 19.06.22

ДЕЙНЕКА

СЕРОВ КУСТОДИЕВ РЕПИН

БРЮЛЛОВ



МАЛЕРВИЧ
СЕРЕБРЯКОВА КОНЧАЛОВСКИЙ

ШИШКИН
ЛЕНТУЛОВ ГОНЧАРОВА АЙВАЗОВСКИЙ

КАНДИНСКИЙ САВРАСОВ ПЕТРОВ-ВОДКИН

ВЫСТАВКА

АЗБУКА ШЕДЕВРА В НОВОМ ИЕРУСАЛИМЕ

ПАРТНЕР ВЫСТАВКИ:



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:

РАДИОКУЛЬТУРА

ИЗВЕСТИЯ iz

афиша

THE ART NEWSPAPER IJSSIA

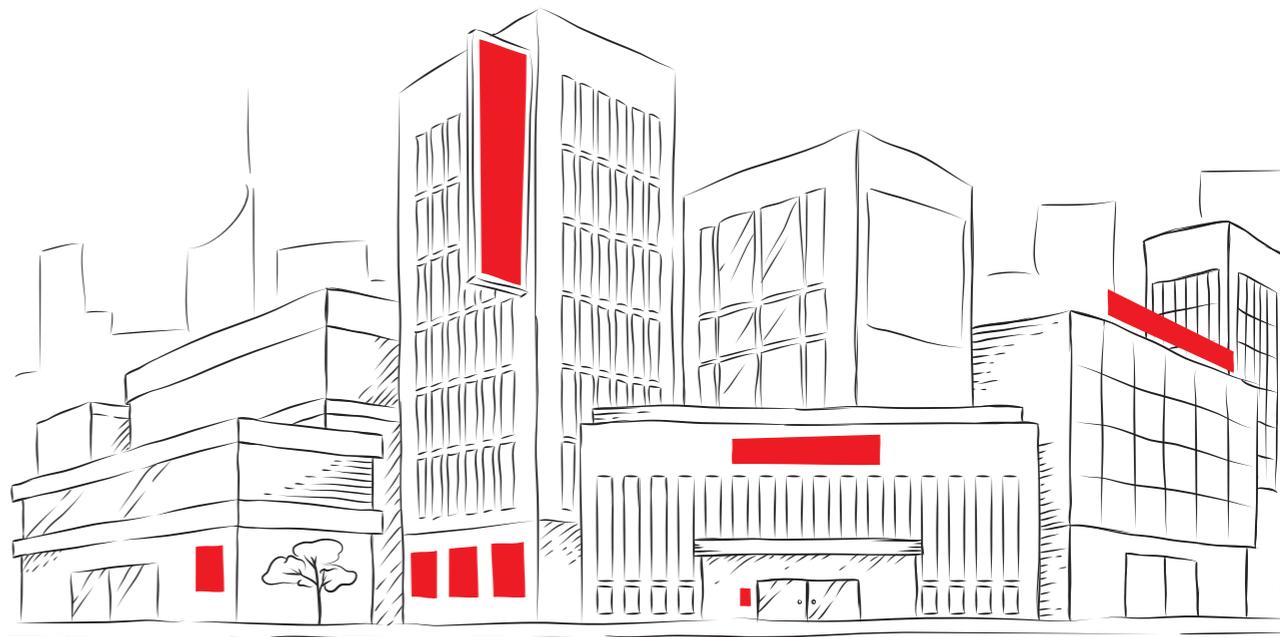
360°

ГБУК МО «Музей «Новый Иерусалим» МО, г. Истра, Ново-Иерусалимская набережная, д. 1
ОГРН 1025001817521 ИНН 5017003658

12+

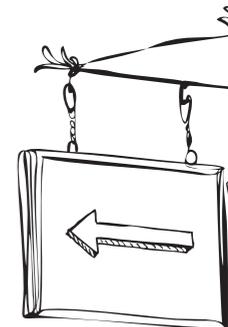
Premium
рекламное агентство

РЕКЛАМНАЯ ПОДДЕРЖКА
ВАШЕГО БИЗНЕСА!



ОБЪЕМНЫЕ БУКВЫ

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



ПОЛИГРАФИЯ

- листовки, буклеты, визитки, брошюры, флаеры, бланки, календари, приглашения...
- офсетная и цифровая печать.
- дизайн.



ДОСТАВКА

Новая
услуга!

доставка продукции
по Истринскому району
(подробности у менеджера)

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

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

zakaz@ra-premium.ru
по вопросам сотрудничества:
Ev@ra-premium.ru