Март 2019

Сорок первый

СЛОВА

Социальная сеть

Номер о том,
как мы взаимодействуем
друг с другом

16+

РИА Воронеж

Оперативно о главном — РИА «Воронеж»

riavrn.ru

Реклама

Слово

РЕДАКТОРА

Социальная сеть

Фото: Александра Григ

Софья ЯРЦЕВА

SONELCHEN

Я УЖАСНО НЕ ЛЮБЛЮ РАЗГОВОРЫ ПРО ТО, ЧТО РАНЬШЕ — ДО ИНТЕРНЕТА, АЙФОНОВ И СОЦСЕТЕЙ — МЫ ЖИЛИ ЛУЧШЕ: ВСЕ БЫЛО ИСКРЕННЕЕ, МЫ МНОГО ОБЩАЛИСЬ, СОБИРАЛИСЬ В КРУГИ ПО ИНТЕРЕСАМ, ДУШЕВНО ПИЛИ ЧАЙ, ДРУЗЬЯ БЫЛИ НАСТОЯЩИЕ, А НЕ ВИРТУАЛЬНЫЕ, ВРЕМЯ ПРОВОДИЛИ ВМЕСТЕ И ВОТ ЭТО ВСЕ. А НЕ СИДЕЛИ, УТКНУВШИСЬ КАЖДЫЙ В СВОЙ ТЕЛЕФОН. ДА, ВОЗМОЖНО, В ДЕТСТВЕ ТРАВА БЫЛА ЗЕЛЕНЕЕ И МАМИНЫ ПИРОГИ ВКУСНЕЕ (ХОТЯ ЭТО НЕ ТОЧНО), НО ПРИЧЕМ ТУТ ВООБЩЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?

Пока не было интернета и айфонов, мы могли созваниваться с родственниками, которые живут в других городах и странах, хорошо если раз в неделю, кричать в трубку: «Але, але, ну как вы там?». И отвечать дежурное: «Все хорошо, все здоровы, бабушка пока ходит, а Маша дружит с Ваней, да вроде хороший, да». Потому что можно, конечно, все рассказать, но как передать ощущения от вчерашнего снега, от уже весеннего заката, поделиться прочитанной вечером книжкой, возмутительной статьей, похвалиться купленной на блошином рынке чашкой и одновременно пожаловаться на усталость? Все-таки в соцсетях можно сделать все это сразу и найти тех, кто готов выслушать, обсудить и посоветовать. И одновременно порадоваться, что Маша учится на курсах иллюстраторов (и хорошо же рисует!), а Ваня (клик-клик) — и правда симпатичный парень, улыбка во весь рот, путешествует, пристраивает бездомных собак; что Алина прямо сейчас печет торт (белки лучше взбить отдельно, а творог протереть через сито) и радуется рассвету (и ты как будто бы вышла постоять с ней рядом — на видео в сторис даже слышно, как по-весеннему чирикают птицы). И, когда вы наконец увидитесь, вам есть что обсудить: вы ведь почти каждый день хотя бы по несколько минут проводили вместе и наблюдали за обрывками дел и мыслей друг друга. А еще ты можешь ехать к стоматологу или на экзамен не один, а с близкими и их поддержкой в кармане (ау, ну как ты там? напиши сразу, как выйдешь!). Или просто не расставаться ни на день, а делиться всем подряд, где бы ты ни был. Наконец, есть те, с кем ты, может, и не встретился бы, но случайно прочитал про их мысли и рассветы за сотни километров от тебя — и вот же они, твои люди.

Конечно, это не идеальный мир: в нем все так же много лишнего, и иногда по-прежнему не хватает чего-то очень важного. Но, по сути, он не так уж сильно изменился с тех пор, когда наши бабушки собирались вместе за рукоделием. Просто стал немного больше — и глубже.

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
СЛОВА
СОРОК ПЕРВЫЙ НОМЕР

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Софья Ярцева

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Полина Синёва

ФОТОРЕДАКТОР
Александра Григ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Полина Стрижаченко
Олеся Шпилёва
Галина Саубанова
Полина Кравченкова
Елена Миннибаева
Дарья Снегова
Елизавета Травка

ФОТОГРАФ
Никита Богданов

ОБЛОЖКА
Фотограф: Алексей Гранкин
Модели: участники спектакля «100 % Воронеж»
Благодарим кинотеатр «Пролетарий»
за помощь в проведении съемки

МАКЕТ ЖУРНАЛА
Мануфактура

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Антуан Колупаев
Андрей Шустов
Виталий Яхнев

КОРРЕКТУРА
Екатерина Косарева
Кристина Шабунина
Лариса Кольцова
Наталья Киселёва

Учредители: АУ ВО «РИА «Воронеж»
и Департамент связи и массовых
коммуникаций Воронежской области
Издатель: АУ ВО «РИА «Воронеж»
Главный редактор: Софья Сергеевна Ярцева

Тираж 5 000 экземпляров. Бесплатно.
Номер подписан в печать – 27.02.2019
Дата выхода номера в свет – 6.03.2019
Заказ № 211. № 41.
Отпечатано в ООО «Кватро». 398005,
Россия, г. Липецк, ул. 9 Мая, 14а.

Издание зарегистрировано в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Воронежской области.
Регистрационное удостоверение ПИ № ТУ
36-00479 от 25 марта 2015 года.
Перепечатка материалов журнала «Слова» невозможна без письменного разрешения редакции.
При цитировании ссылка на журнал обязательна.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях, а также информации о мероприятиях, предоставленной их организаторами.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ
394030, г. Воронеж,
ул. Плехановская, 53
E-mail: slovamag@yandex.ru

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Марина Плохих
ra@riavrn.ru
+7 (473) 235 64 24
+7 (951) 856 14 65

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
Светлана Васильева
+7 (473) 235 52 82

Полный архив
номеров журнала
riavrn.ru/pdf/slova/

@SLOVAMAG #SLOVAMAG SLOVAMAG

сова
сеть многопрофильных клиник

- МЕДИЦИНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ
- ВСЕ ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ФГСД И ФКС ВО СНЕ
- СОВРЕМЕННОЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: РЕНТГЕН, КТ, МАММОГРАФ, УЗИ
- КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР, КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ ПАЛАТЫ, ПЯТИРАЗОВОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- РЕАБИЛИТАЦИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

ПРИЕМ ВЕДУТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Акушеры-гинекологи
- Гастроэнтерологи
- Педиатры и узкие детские специалисты
- Хирурги
- Флебологи, сосудистые хирурги
- Эндокринологи
- Дерматологи, косметологи
- Кардиологи
- Проктологи
- Онкологи
- Неврологи
- Оториноларингологи
- Офтальмологи
- Пульмонологи
- Терапевты
- Травматологи
- Урологи

Никитинская, 52
+7 (473) 373 03 03
VORONEZH.SOVAMED.RU

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА «СОВА» — УМНОЕ ЛЕЧЕНИЕ С СЕМЕЙНОЙ ЗАБОТОЙ О КАЖДОМ!

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЛОВА РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО

ГДЕ МОЖНО ВЗЯТЬ НОМЕР НАШЕГО ЖУРНАЛА

ГРАНД-КАФЕ «АМПИР»
кинотеатр «Спартак», пл. Ленина, 13

КОФЕЙНЯ «ДУБЛЬ ДВА»
кинотеатр «Спартак», пл. Ленина, 13

РЕСТОРАН «КАФЕ ГАРМОШКА»
Карла Маркса, 94

PERFETTO CAFFE
пр. Революции, 39; Карла Маркса, 92 А; Комиссаржевской, 7; Воронежский Центральный парк; парк «Алые паруса»

КАФЕ-КОНДИТЕРСКАЯ BON AP ART
Фридриха Энгельса, 35

САЛОН КРАСОТЫ SAVVA STUDIO
Кольцовская, 24 К

МАГАЗИН КОМИКСОВ «ДЕЛИКАТЕСЫ»
Красноармейская, 21 А

TORRO GRILL & WINE BAR
Кирова, 6 А

PUB SHERLOCK РЕСТОРАН «ШЕРЛОК»
Комиссаржевской, 15 А

МУЖСКАЯ ПАРИКМАХЕРСКАЯ CHOP-CHOP
Комиссаржевской, 1

СТУДИЯ АВТОРСКОГО БУКЕТА «МЯТА»
45-й Стрелковой Дивизии, 104

ИРЛАНДСКИЙ ПАБ-РЕСТОРАН O'HARA
Хользунова, 121 Г

САЛОН КРАСОТЫ DA VINCI
Комиссаржевской, 4

ГРК THE VODA
Дарвина, 1 Э

РЕСТОРАН PINTA HAUS
Кольцовская, 9

РЕСТОРАН ROUTE 66
пр. Революции, 34 А,
РК «Десперадо»

ХИНКАЛЬНАЯ НА МОИСЕЕВА
Моисеева, 3 А

САЛОН ЭЛИТНЫХ ОБОЕВ
Хользунова, 60 Б

САЛОН «МЕБЕЛЬ ИТАЛИИ»
Ленинский пр., 78

JUST BAR & KITCHEN
Пушкинская, 1

БЦ «МЕГИОН»
пр. Труда, 65

БЦ «ОКТЯБРЬСКИЙ»
20-летия Октября, 90 А

БЦ «ФОРУМ»
Станкевича, 36

БЦ «ГАЛЕОН»
Красноармейская, 52 Д

КОФЕЙНЯ «АМЕЛИ»
Станкевича, 1

КАМЕРНЫЙ ТЕАТР
Карла Маркса, 55 А

PTICHKA COFFEE
Комиссаржевской, 4

РЕСТОРАН DJA+GO WINE & KITCHEN
Никитинская, 1

КАФЕ-БАР BARAK O'MAMA
пр. Революции, 35

БАР BARDUCK
Плехановская, 9

ЦВЕТОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ VIADEIFIORI
пр. Революции, 26

РЕСТОРАН ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ «КИНТО»
пр. Революции, 33 Б, 7-й этаж

РЕСТОРАН-ЧАЙХАНА «ГРАНАТ»
Кирова, 6 А

СЕМЕЙНАЯ КОНДИТЕРСКАЯ MON BATON
Плехановская, 15

БАРБЕРШОП THE REBELHEADS
Никитинская, 2

КНИЖНЫЙ КЛУБ «ПЕТРОВСКИЙ»
20-летия ВЛКСМ, 54 А

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ CLAIR
пр. Патриотов, 4 А

БУКЕТЕРИЯ «ТЕТЯ РУТ»
Комиссаржевской, 8

BORKH BEAUTY LABORATORY
Никитинская, 3

КАФЕ MOJO
Никитинская, 2

ЭСТЕТИК-РУМ K8 (КЕЙТ)
Комиссаржевской, 8

BOTANICA BAKERY•BISTRO
Ленина, 6 Б, Центральный парк («Динамо»)

PENKA COFFEE
Плехановская, 2;
Фридриха Энгельса, 9

ТЕСТО&МЯСО
Космонавтов, 2 И

THE COVOK
Куколкина, 29

РЕСТОРАН «БАХОР»
пр. Патриотов, 28 А;
бульвар Победы, 28 Б, ТРК «Арена»;
Кольцовская, 35 А, ТРЦ «Галерея Чижова»

НИКИТИНСКИЙ ТЕАТР
Никитинская, 1

МАГАЗИН СЛАДОСТЕЙ КАРЛ&СОН
Карла Маркса, 76

ГРАНД-КАФЕ
АМПИР
до 120 человек!
В КИНОТЕАТРЕ
СПАРТАК
+7 920 446 27 49
cafeampir.ru
Реклама

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

ПОРЯДОК СЛОВ

8
ОБЗОР
КУЛЬТУРА: ЧТО БЫЛО В ФЕВРАЛЕ
Культурные события в городе, которые вы могли пропустить

10
АФИША

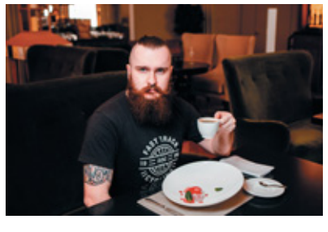
12
ЧТО-ТО БУДЕТ
БОЛЬШОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ МАЛЫХ ГОРОДОВ
Молодые архитекторы предлагают проекты реновации общественных пространств

16
ДЕЛА
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАРАФОНУ
Пошаговая инструкция для желающих пробежать дистанцию вместе с другими воронежцами

20
ОБЗОР
ОДИНОЧЕСТВО В СЕТИ
Книги о социальных сетях и интернете настоящего

22
ЭКСПЕРИМЕНТ
СПРОСИ МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ
Может ли короткий живой разговор сблизить людей больше, чем долгое общение в соцсетях

28
ОПЫТ
ПО ОДЕЖКЕ
Как воспринимают нас те, кому по роду занятий приходится сталкиваться с большим количеством незнакомых людей



34
ФОТОПРОЕКТ
ОКНА
Мир, который каждый раз по-разному преломляется в оконном стекле

42
ДЕЛА
ВМЕСТО БАБУШЕК И ПАП
Как чужие люди делают для других то, что обычно делают родственники

46
ИСТОРИЯ
ВОРОНЕЖСКИЕ СООБЩЕСТВА
Как в дореволюционном Воронеже люди объединялись без помощи интернета

51
ЛЮДИ
ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ
Как создают свои семьи те, кому пришлось расти без родителей

56
МЕСТА
А ТЫ ПОСМОТРИ
Маршрут по Воронежу: оригинальные интерьеры 1950-х годов

62
МАРШРУТ МЕСЯЦА
НИЖНЕДЕВИЦК И КУРБАТОВО
Как найти красивые и интересные места недалеко от Воронежа для поездки в выходные

68
РЕЦЕПТ НОМЕРА
ТОМЛЕНОЕ ФИЛЕ ФОРЕЛИ СО СПАРЖЕЙ И СОУСОМ ИЗ ПАСТЕРНАКА

72
СТО ПРИЧИН ЛЮБИТЬ ВОРОНЕЖ
ПРИЧИНА № 40

КУЛЬТУРА: ИТОГИ МАРТА

Обзор

В течение месяца «Слова» внимательно следили за событиями в городе, чтобы рассказать вам о тех, которые вы могли пропустить.

Театральный вечер и выставка

«УШЕДШИЕ»

В год 25-летия Камерный театр продолжает вспоминать свою историю. В середине февраля в Большом зале Камерного говорили об ушедших актерах Анатолии Абдулаеве и Александре Тарасенко и художнике Юрии Гальперине. На интимном вечере без режиссуры и замысла актеры Камерного вспоминали своих друзей: пели песни, читали сатирические письма Абдулаева и Тарасенко, показывали костюмы Гальперина, транслировали записи спектаклей. Из массы театральных событий актеры вычленили самое главное — то, что помогло услышать голоса ушедших, вспомнить их как старых друзей и подхватить общую эстафету памяти. А в галерее театра до середины марта будет работать выставка «Ушедшие», на которой можно увидеть редкие фотографии со спектаклей с участием Александра Тарасенко и Анатолия Абдулаева и эскизы костюмов и декораций Юрия Гальперина к постановкам Камерного.

Выставка

«WHICH WORDS? / КАКИЕ СЛОВА?»

Художники Катя Лузгина (Воронеж, Россия) и Майк МакШейн (Лондон, Великобритания) познакомились во время учебы в Chelsea College of Arts Лондонского университета искусств. Молодые люди начали встречаться, а затем и делать совместные проекты. В 2018 году в ВЦСИ работала их выставка «По морям сквозь пространство я ищу тебя» — об отношениях на расстоянии (та самая, с бетонной лодкой). Теперь, когда Катя и Майк поженились, они привезли в Воронеж проект «Какие слова?», посвященный тексту, языку и речи. Основу экспозиции составили листы, заполненные словами на русском и английском. Многие из них, как выяснили художники, похожи, другие — не похожи вовсе. Звуко-буквенная игра отразилась в записанных столбцом словах, переходящих из русского в английский и наоборот. Отдельным символом стал и сам алфавит: ведь графическое изображение букв — это просто красиво. Тем более если эти буквы имеют близнецов или зеркальных перевертышей в другом языке, как, например, Я и R. Работы Кати и Майка похожи то ли на замысловатые ребусы, то ли на черновики переводчика, то ли на результат письменных занятий маленького ребенка, который подбирает слова, хаотично их перетасовывая. Это непрекращающийся поиск нового языка через попытку выразить на нем, еще не существующем, целый набор чувств и мыслей — прекрасная метафора для билингвальной пары, ищущей точки соприкосновения с родной и чужой культурами.

ТЕКСТ **ОЛЕСЯ ШПИЛЁВА, ПОЛИНА КРАВЧЕНКОВА**
ФОТО **ОЛЕСЯ ШПИЛЁВА**

Выставка

«ПЛАТО»

Специально или нет, но выставка в ВЦСИ оказалась во многом созвучной экспозиции в Х.Л.А.М.е. «Плато» — персональная выставка художника из Тольятти Александра Веревкина, тоже работающего с текстом как с новым художественным языком. Веревкин был увлечен книгоиздательством с детства: еще в подростковом возрасте вместе с другом он рисовал книги и альбомы в единичном экземпляре, где «публиковал» оскорбительные стишки про одноклассников. Став взрослым, Веревкин начал заниматься самиздатом, выпуская мизерными тиражами стихотворения тольяттинских поэтов, трактаты всемирно известных философов, художественные манифесты и собственные стихи и рисунки. Большинство книг было нарисовано от руки или напечатано на машинке. А в 2018 году у разорившейся типографии он купил ризограф и основал микроиздательство. Сам Александр Веревкин называет себя в некотором смысле наследником футуристов с их книгами на обойных листах — он печатает зины, небольшие книжки с абстрактными рисунками и даже отдельные листы. В экспозицию воронежской выставки вошли работы из четырех книжек Веревкина. Один из залов заняли карандашные рисунки, другой — графически переработанные строки из произведений швейцарского поэта и прозаика Роберта Вальзера. Главное, что отличает их все, — печать на дешевой писчей бумаге и наслоение разных вариантов друг на друга. Например, фразу «Без сомнения он пойдет ко дну» на выставке можно встретить в трех вариантах: чистовом — аккуратно отрисованном, черновом — вперемешку с другими словами и явно бракованном — отпечатанном поверх других листов. Как и в случае с выставкой «Какие слова?», Александр Веревкин делает сам поиск нового выразительного языка художественным произведением и позволяет зрителю наблюдать за этим живым процессом. Художник задается вопросом: какими должны быть книги в XXI веке? Стоит ли в очередной раз переиздавать «Анну Каренину», если ее без труда можно найти в Сети, или книгопечатание должно превратиться в создание уникальных и неповторимых вещиц, которые интересно просто держать в руках?

Выставка

«КАЛЕНДАРЬ PIRELLI. ТИМ УОКЕР»

Ежегодный календарь с фотографиями, выпускаемый компанией Pirelli, — один из самых знаменитых календарей мира. Каждый год он создается фотографами с мировыми именами, а в съемках принимают участие супервзвезды. В 2018 году снимки для календаря сделал знаменитый британский фэшн-фотограф Тим Уокер, вдохновившись произведением Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес». Для съемок модели примерили образы героев «Алисы», сделав каждый кадр фотоиллюстрацией книги. Примечательно также, что Тим Уокер отобрал исключительно темнокожих артистов и моделей для участия в фотосъемке, чтобы лишний раз привлечь внимание к проблеме расизма. Роль Алисы досталась модели Даки Тот, королевского палача изобразила Наоми Кэмпбелл, а актриса Вупи Голдберг перевоплотилась в Герцогиню. Тиму Уокеру удалось воссоздать сюрреалистичный и причудливый мир легендарной книжки. На его снимках герои произведения Кэрролла расхаживают в потрясающих сложносочиненных костюмах на огромных платформах, поедают монструозные десерты и смотрят в камеру с безумием во взгляде. Пожалуй, это лучшее прочтение «Алисы в Стране чудес» в XXI веке — вполне в духе современности, но с полным почтением к оригиналу и без лишних передергиваний.

Выставка

«СВЕТ И ВОЗДУХ»

Обзор

Русская импрессионистка Валентина Диффинэ-Кристи стала художницей в неподходящее время — в эпоху расцвета соцреализма. За «неправильный» стиль художницу даже исключили из института. Со временем ее восстановили и приняли в Союз художников, но впоследствии заваливали идеологическими заказами на портреты передовиков производства. Несмотря на все это, Диффинэ-Кристи ни разу не сломилась — в экспозицию воронежской выставки вошли более 30 полотен, написанных в характерной для нее манере. Хотя импрессионизм в те годы был запрещен на государственном уровне как признак разлагающегося Запада, Валентине Диффинэ-Кристи удалось отстоять свой стиль. Даже зарисовки колхозной жизни и пейзажи урожайных полей приобретали под ее кистью неповторимую живость и легкость. Неслучайно ее стиль искусствоведы назвали духовным импрессионизмом.

ДЕЖУРНЫЙ ПО МАРТУ: СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ, КОТОРЫЕ ВЫБИРАЕТ РЕДАКЦИЯ «СЛОВ»

АФИША

Концерт

ДЖАЗ-МАНУША

Московский Квартет Дмитрия Купцова, исполняющий джаз-мануш, или цыганский джаз, сыграет в Воронеже новую программу «Django XXI». В нее вошла музыка Купцова и других современных композиторов, привносящих в стиль, придуманный 100 лет назад, новые элементы.

17 МАРТА В 19:00

Книжный клуб «Петровский»

12+

Выставка

«ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ, ЛЮБЛЮ ЧЕЛОВЕКА»

Персональная выставка скульптора, члена Российской академии художеств, почетного жителя Липецка Юрия Гришко. Экспозиция познакомит с основными направлениями творчества мастера — она включает 33 произведения из собрания Липецкого областного художественного музея и коллекции семьи художника, создававшихся с конца 1970-х по 2014 год.

ДО 31 МАРТА

Музей имени Крамского

0+

Концерт

«МУМИЙ ТРОЛЛЯ»

Группа Ильи Лагутенко представит новую программу «Морская — Северозапад», в которую вошли хиты из двух ставших легендарными первых альбомов и с новой пластинки, вышедшей в 2018 году.

13 МАРТА

Event-hall

12+

Концерт

«НОВЫЕ ИМЕНА В ВОРОНЕЖЕ»

Ежегодный концерт талантливых юных музыкантов — стипендиатов фонда «Новые имена» пройдет при участии президента фонда, знаменитого пианиста Дениса Мацуева, солистов Большого театра и Театра «Геликон-Опера» и Симфонического оркестра Воронежского концертного зала.

28 МАРТА В 19:00

Воронежский концертный зал

0+

Лекции

О ТУРИЗМЕ И ВЫЖИВАНИИ

Известный воронежский путешественник, создатель Большой воронежской экотропы Алексей Саниев поделится своим опытом в сфере туризма и экологии. На лекции «Обретение огня — дар Прометея» 5 марта Алексей расскажет об искусстве добывания огня у разных народов мира, о культуре огня в традициях древних и современных племен. 19 марта пройдет лекция «В одиночку через Сахару» — рассказ об одиночных походах через пустыню Сахара совершенных самим путешественником.

5 И 19 МАРТА В 19:00

Книжный клуб «Петровский»

12+

Artist-talk

С ЕВГЕНИЕЙ НОЖКИНОЙ

Евгения Ножкина — резидент Воронежского центра современного искусства и одна из самых популярных современных воронежских художниц. На открытой встрече в Воронеже художница расскажет, как делать выставки в самых разных местах и городах, как начать диалог с выставочными центрами, галереями и музеями, не имея ни денег (в том числе на материалы), ни времени, а только желание воплощать свою мечту и делиться тем, что считаешь прекрасным.

6 МАРТА В 19:00

Книжный клуб «Петровский»

0+

Благотворительный мастер-класс

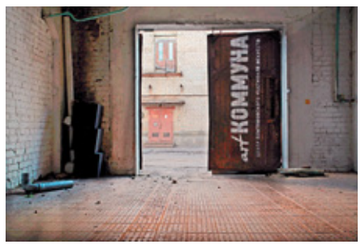
ПО ФОТОСЪЕМКЕ

Воронежский фотограф Василий Андреев проведет мастер-класс по съемке портретов в студии с искусственным светом. Участники разберут устройство различных световых приборов, научатся создавать студийное освещение в домашних условиях. Все собранные за занятие деньги отправят в благотворительный фонд Константина Хабенского, помогающий детям с онкологическими заболеваниями.

24 МАРТА

Проспект Революции, 39

16+



Техно-рейв

KOMMUNA FESTIVAL

Заброшенный цех типографии «Коммуна» после ухода оттуда Платоновского фестиваля продолжает периодически становиться площадкой для интересных событий. Так, 23 марта в «Коммуне» пройдет техно-фестиваль. Обещают две сцены — в основном зале и под землей, которые будут оформлены в разных стилях. На вечеринке выступят более 15 артистов электронной сцены из Воронежа, Липецка, Краснодара и стран ближнего зарубежья. Фестиваль объединит в Воронеже музыкантов, диджеев, саунд-продюсеров и стрит-артистов.

23 МАРТА

Арт-центр «Коммуна»

18+

Выставка

АРКАДИЯ ДАВИДОВИЧА

Ретроспективная выставка «Великий гений всех времен и народов» познакомит с творчеством известного воронежского афориста, участника перформансов, артиста независимого кино, автора абсурдных вирусных видео Аркадия Давидовича. В течение работы выставки рабочий кабинет Давидовича переместится в ВЦСИ, где будет проходить хеппенинг «Взаимодействие», поучаствовать в котором смогут все желающие.

ДО 14 АПРЕЛЯ

Воронежский центр современного искусства

16+

Концерт

BRAINSTORM

Популярная латвийская рок-группа сыграет в Воронеже композиции из нового альбома, старые хиты, а также музыку, написанную специально для фильма «Семь ужинов».

5 АПРЕЛЯ

Palazzo

12+

Сольное выступление

АЛЕКСАНДРА ЦЫПКИНА

Популярный российский писатель, автор книг «Женщины непреклонного возраста» и «Дом до свиданий» проведет в Воронеже вечер «БеспринцЫпные чтения», на котором прочтет свои лирическо-хулиганские рассказы.

7 АПРЕЛЯ

Воронежский концертный зал

12+

Калач

БОЛЬШОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ МАЛЫХ ГОРОДОВ

ЧТО-ТО БУДЕТ

В ПРОШЛОМ ГОДУ ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС МАЛЫХ ГОРОДОВ И ИСТОРИЧЕСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ. ДВЕ ВОРОНЕЖСКИЕ КОМАНДЫ ЗАНЯЛИ ПЕРВЫЕ МЕСТА С ПРОЕКТАМИ РЕНОВАЦИИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ В КАЛАЧЕ И ОСТРОГОЖСКЕ И ПОЛУЧИЛИ ГРАНТЫ НА ИХ ВОПЛОЩЕНИЕ. В ЭТОМ ГОДУ МОЛОДЫЕ АРХИТЕКТОРЫ СНОВА УЧАСТВУЮТ В КОНКУРСЕ. «СЛОВА» ПОГОВОРИЛИ С НИМИ О РАБОТЕ НАД ПРОЕКТАМИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ АРХИТЕКТУРНУЮ СРЕДУ РЕГИОНА.

> В конкурсе участвуют города численностью до 100 тысяч человек и исторические поселения федерального и регионального значения. Его цель — поддержка проектов общественных пространств, способствующих повышению качества жизни, привлечению туристов и развитию индустрии услуг с учетом исторического потенциала.

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО**

Юлия *Седых:*

— В работе над проектом очень важна обратная связь от горожан. Администрация Калача проводила опросы, голосования, вместе с жителями выбирали площадку. Калачеевцы проголосовали за гору Пеньковую, потому что часто проводят там время. С горы открывается красивый панорамный вид, там занимаются скандинавской ходьбой, но место в ужасном состоянии. Территория, над которой мы работали, — охраняемая, там есть древняя меловая пещера. Она в аварийном состоянии и закрыта для посещения, но люди все равно пытаются туда попасть. Проект предусматривает ее реанимирование, но пока сделают только фасад, а путями займутся чуть позже.

По проекту на горе размещается площадка для выездных свадебных регистраций, потому что местные жители их там устраивают. Вторая площадка — для выпускников, мы назвали ее «для встречи рассветов». Третья — амфитеатр; в городе вообще нет открытых локаций, а здесь можно проводить образовательные программы, выступления, праздники. Четвертая и главная площадка — хлебная площадь, на которой мы планировали разместить музей хлеба и проводить фестивали. Калач славится своими хлебными фестивалями, раньше там было много мельниц. Еще будет детская площадка. Все площадки объединятся дорожками с деревянным настилом, отдельная спортивная дорожка предусмотрена для скандинавской ходьбы, а по всему маршруту появятся локации с кострищами и лавочками. Воплотить проект должны до конца 2019 года.

Проект мы сделали за два–три месяца командой студентов: вместе со мной работали Ваня Писарев и Даша Добродеева. Наша команда сотрудничает с департаментом архитектуры и градостроительства Воронежской области, мы участвовали во многих воркшопах и хорошо себя зарекомендовали, поэтому нам доверили создание проекта. Эта работа подвигла меня изучать новые темы: планирование городских территорий, рекреационных зон, общественных пространств.

Круто, что конкурс помогает именно малым городам и историческим поселениям. Пока немного не верится, что наш проект воплотят в реальность. Когда я ходила по территории с планом, думала: «Да ладно, здесь вот это все будет?». В этом году к нам обратились из Россоши уже с двумя проектами. Ответственность возросла, но мы стараемся. Участвовать в конкурсе будем уже в другом составе — мы с ребятами создали собственное бюро. Для Россоши разрабатываем проекты благоустройства рекреационного комплекса на территории Каялова бора и проспекта Труда. Уже готовы концепции проектов.

Хорошо, что к конкурсу привлекают молодых архитекторов, потому что это способ реализоваться, получить опыт, поделиться новыми идеями. Все проекты архитекторов в возрасте, которые я видела на предзащите, — это грустно. Они, наверное, привыкли делать то, что им говорят, а мы не знаем ограничений — и просто творим. Мы рады что-то делать и этим вносить вклад в архитектурную среду. Надеюсь, скоро подтянется новое поколение студентов, которые еще не засветились.

Острогожск

Екатерина *Клат:*

— Департамент архитектуры и градостроительства доверил нам для участия в конкурсе работу над проектом в Острогожске. В нашей команде есть девочка родом оттуда, она загорелась этой идеей, поэтому мы согласились. Жители из трех вариантов мест для реновации выбрали набережную. Она находится в центре города, ее лет тридцать пытались благоустроить: сделали дикий пляж, навес, но дальше не продвинулись. Территория очень большая, сейчас там нет ничего, а на благоустройство надо много денег. Проблем с набережной много: ее нужно укреплять, потому что территория затапливаемая, нужно чистить реку, убирать аварийные деревья, проводить коммуникации.

Мы решили: раз набережная — пейзажное место, не стоит его насыщать вычурными архитектурными формами, поэтому выбрали лаконичный стиль. Мы заложили в проект несколько идей. Например, в Острогожске есть художественная школа имени Крамского. Мы решили сделать смотровые площадки, где можно проводить пленэры. В Острогожске есть легенда про встречу Петра I и гетмана Мазепы, но о ней мало кто знает. Мы выразили эту историю в шатровых формах (их встреча проходила в шатре), а на детской площадке спроектировали корабль «Меркурий». Третьим направляющим в концепции были пейзажи Острогожского района: мы проложили водно-туристический маршрут по реке Тихой Сосне, который свяжет станции кемпинга.

В команде помимо меня было еще три человека: Надя Иванникова, Элеонора Щеблыкина-Монастырева и Юля Гудкова. На составление конкурсной заявки сил мы потратили немерено, потому что о конкурсе узнали за месяц до сдачи проектов. За это время пришлось сделать все. Мы выиграли федеральный грант на 75 млн рублей, а в смете было заложено 123 млн рублей с учетом местных субсидий и внебюджетных средств. Если в Воронеже на такие проекты выделяют больше финансирования из бюджета, то в малых городах без грантов не обойтись. Жители сами что-то пытаются сделать, но это сложно. Мне кажется, этот конкурс, возможность реновации — большое событие для малых городов. Приятно осознавать, что ты сделал что-то полезное для огромного количества людей. Такая работа — возможность наладить коммуникацию с администрацией, с управлением архитектуры. Ты можешь себя зарекомендовать, и потом к тебе будут обращаться и по другим вопросам и проектам. Понятное дело, что все начинается с энтузиазма, но может продолжиться приличными работами, опытом и связями.

Сейчас мы работаем над проектом благоустройства заповедной территории Шипова леса в Бутурлиновке. В конце января провели там соучаствующее проектирование с жителями города: собралось много заинтересованных людей, которые хотят участвовать в процессе. Мы проанализируем их предпочтения, чтобы подготовить эскиз по генплану. Еще в этом году мы взяли Семилуки, парк «Три самолета». Это охраняемая природная территория: там к Дону идут обрывы, виды просто потрясающие. Администрации Семилук и Острогожска активно помогают нам, очень хотят изменений. Есть ограничения по проектным решениям, потому что обе территории — это охранные зоны. Мы понимаем критерии оценки проектов и обозначили представителям администрации, что со своей стороны сделаем все возможное, чтобы получить максимальные баллы на конкурсе. Администрация же отвечает за привлечение внебюджетных средств — экономическая часть проекта тоже оценивается.

ДОБАВИТЬ ДУШУ В СВОЮ РАБОТУ

В ФЕВРАЛЕ В ВОРОНЕЖ ПРИЕХАЛ ИТАЛЬЯНСКИЙ ШЕФ-ПОВАР **ГАБРИЭЛЕ САВИНИ** И ВОЗГЛАВИЛ РЕСТОРАНЫ ВОРОНЕЖ МАРРИОТТ ОТЕЛЯ. У ГАБРИЭЛЕ 36-ЛЕТНИЙ ОПЫТ РАБОТЫ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ СФЕРЕ, ОН БЫЛ ВЛАДЕЛЬЦЕМ УСПЕШНОГО РЕСТОРАНА И ГОТОВИЛ В ЛУЧШИХ ЗАВЕДЕНИЯХ В РАЗНЫХ УГОЛКАХ МИРА. ШЕФ-ПОВАР РАССКАЗАЛ «СЛОВАМ» О СВОЕМ ПУТИ И МИССИИ В КУЛИНАРИИ, ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕД ГОСТЯМИ И КОМАНДОЙ И О ТОМ, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ВОРОНЕЖСКОЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

— Как вы поняли, что хотите заниматься кулинарией?

— Моя бабушка рассказывала, что, когда я был ребенком двух-трех лет, вместо игрушек спрашивал о посуде и повторял то, что она делала. Думаю, что это было во мне всегда и повлияло на мою судьбу. Я интересовался едой и развивал свой вкус, проявлял любопытство и открыл для себя, что это очень классно — быть поваром. Мои родители от этого не были в восторге, они говорили: «Ты будешь работать в субботу, воскресенье, на Рождество, на Пасху и пока у всех будут каникулы». Я ответил, что это не важно, и пообещал, что проучусь год, начну практиковаться и, если мне понравится, продолжу. На следующий день я приступил к учебе. Мой первый опыт был сложным. Мне было 13 лет, я работал 14 часов в день, все вокруг были грубы, а у меня были только обязательства. Я сказал себе, что все равно люблю это, и продолжил работать. Мы делали все подряд: резали лук, петрушку, что угодно. И так ты постепенно вырастаешь, нет такого момента, когда кто-то говорит тебе: «Теперь ты шеф». Не школа делает тебя шефом — только ты, твой опыт и твои знания.

— Что вам больше всего нравится в вашей работе?

— Работа — это удовольствие, когда тебе нравится твой стиль жизни. Вместо того чтобы завтракать, обедать и ужинать со своей семьей, ты работаешь. Это то, что ты должен принять, и твоя семья тоже. Могу сказать, что я счастливый, потому что моя семья приняла это. А что же я люблю больше всего? Что каждый день учусь чему-то новому. Я люблю работать в команде, поддерживать ее — это делает меня счастливым. Мы можем изобретать что-то новое каждый день, избегая повторений, если хотим. Это потрясающая возможность.

— Кем вы вдохновлялись в работе, с кого брали пример?

— В моей жизни было три важных человека. Первый был обычным шефом — без звезд Мишлена, без стремления стать самым лучшим. Он просто работал. Он научил меня, как вставать каждое утро и с улыбкой делать свою работу. Помог найти этот позитивный настрой внутри. Через три года я встретил еще одного шефа в моем городе, сейчас у него три звезды Мишлена, в то время была только одна. У него я научился технике, вниманию к гостям, вниманию к маленьким деталям. И он научил меня правильной технике распознавания ингредиентов. Если вы не умеете этого, вы не сможете готовить. Это был потрясающий опыт продолжительностью в пять лет. После я встретил другого шефа — к сожалению, я с ним не работал, только провел один месяц в Дубае на кулинарном фестивале. Он был правой рукой Гуалтьеро Маркези*, очень известного шефа в Италии. От него я научился тому, что нельзя быть высокомерным. Никогда. Даже если ваши знания больше, чем у остальных, нельзя показывать это, нужно вести себя достойно. Никто не может научить тебя всему, мы учимся каждый день, но эти три человека сыграли важную роль в моей жизни.

— У вас большой опыт работы, но есть ли вершины, которых вы в кулинарии еще не достигли?

— Чтобы рассказать о том, чего я еще не достиг, мне потребуется три-четыре дня. Когда переключаешься с повара на шефа, обязанности меняются. Иногда ты не очень вовлечен в кухонные операции, но должен уметь работать с людьми и понимать, кто стоит напротив. И ты должен действовать так, как действуют они. Я не люблю вести себя на кухне как Муссолини, это не имеет никакого смысла. Если вы хотите поддерживать, быть лидером, вы должны вести себя иначе. Это то, чего я еще не достиг на сто процентов. Я хочу быть рядом со своей командой, быть хорошим шефом.

— Что вам нравится больше: создавать новые рецепты или готовить знакомые блюда?

— Я люблю видеть счастливых гостей, и совершенно не важно, что я готовлю: традиционная это кухня или что-то новое. Когда готовишь для кого-то, твоя цель — сделать их счастливыми. Это главное.

— Вы работали шеф-поваром во многих странах. Какой опыт дали вам эти путешествия?

— Мне повезло быть частью команды, которая делала фестиваль итальянский кухни в других странах и приносила туда нашу культуру. Я был в Австралии, Японии, Бразилии, Дубае, Франции, России. В процессе путешествий что-то менялось внутри меня, в этих странах я научился смотреть по-другому на вещи, вести себя иначе. Мы думаем, что все смотрят на вещи одинаково, но на деле мы мыслим совершенно по-разному. Просто нужно найти связь и быть хорошим человеком, уважать других, быть открытым, не судить никогда.

Я не участвую в кулинарных конкурсах: для меня непонятно, как можно сказать, что мое блюдо лучше другого. Это зависит от твоего вкуса, твоего сердца. Конкурсы — это маркетинг, поэтому я считаю, что они портят нашу работу.

— Чему вас научил опыт владения собственным рестораном?

— Мне посчастливилось владеть им восемь лет вместе со своей женой. Он, кстати, упоминался в Мишленовском гиде по европейским ресторанам. Вся ответственность лежит на твоих плечах, ты должен работать очень много и решать проблемы каждый день, и связаны они не только с кухней: со счетами, сервисом, экономикой. Это научило меня ответственности, и я все еще не постиг этого до конца.

— Как вы оцениваете гастрономию России в целом и Воронежа в частности?

— Я тут всего один месяц и не уверен, что буду прав. Могу только поделиться своим первым впечатлением. Я был в нескольких ресторанах и думаю, что воронежской ресторации нужно быть более замысловатой, фантазийной. Мало различий: похожие меню, похожий сервис. Так почему я должен идти в этот ресторан, а не в другой? Я думаю, что нужно добавить душу в свою работу. Не только готовить мясо, потому что все в Воронеже подают мясо, а попробовать оправдать ожидания посетителей. Я не говорю делать что-то совершенно другое — просто добавить что-то, что будет другим, будет отличаться.

— Чего, на ваш взгляд, не хватает в гастрономии Воронежа, что бы вы изменили?

— Все ингредиенты, что вы кладете в блюдо, должны быть узнаваемы. Я знаю, что во многих культурах часто чеснок и соусы выводят на первый план. Вы покупаете хорошее мясо, платите целое состояние, прилагаете все усилия к готовке — и после добавляете сверху литр соуса. Для меня это не имеет смысла. Если я хочу попробовать мясо — я хочу попробовать его вкус, но он не должен быть пресным, плоским. Вы должны играть со вкусом: сладость, мягкость, хруст, кислинка. Но, прежде чем вы начнете распознавать ингредиенты, вы должны узнать правильную технику приготовления, чтобы не испортить их. И не забудьте вложить в блюдо душу. Но это то, чему я не могу научить. Это либо есть внутри вас, либо нет.

— Как вы относитесь к еде с точки зрения обычного человека, а не шеф-повара?

— В каждой культуре — свое отношение к еде. Например, в Италии еда чрезвычайно важна: у нас есть определенное время для завтрака, обеда и ужина. Это связь с семьей. Есть люди, для которых еда — это просто способ насытиться. Если они голодны, им все равно, будет это рыба, паста или что-то другое. Если вы выросли в такой стране, как Италия, в солнечном средиземном регионе, для вас нет ничего странного в том, что всегда много свежих продуктов. Но я был удивлен, когда впервые приехал в Россию, в Санкт-Петербург: люди ели огурцы в декабре. Почему? Это же не сезон! Подход к еде зависит от места, из которого вы родом. И для меня очень важно разделить еду с кем-то. Есть в одиночестве — это очень грустно. С телефоном, планшетом, просматривая что-то — для меня это бессмысленно. Быть в хорошей компании своей жены, семьи — это то, что объединяет.

Вы должны быть в форме на площадке, прилагать все усилия и никогда не забывать, что вы делаете что-то для гостей, у которых есть ожидания. И позади вас 20–30 человек, которые работают, у них есть семьи. Вы должны угодить и тем и другим.

* Гуалтьеро Маркези — один из самых известных итальянских поваров в мире. Маркези является отцом современной итальянской кухни: именно благодаря Маркези итальянская кухня получила славу одной из лучших во всем мире.

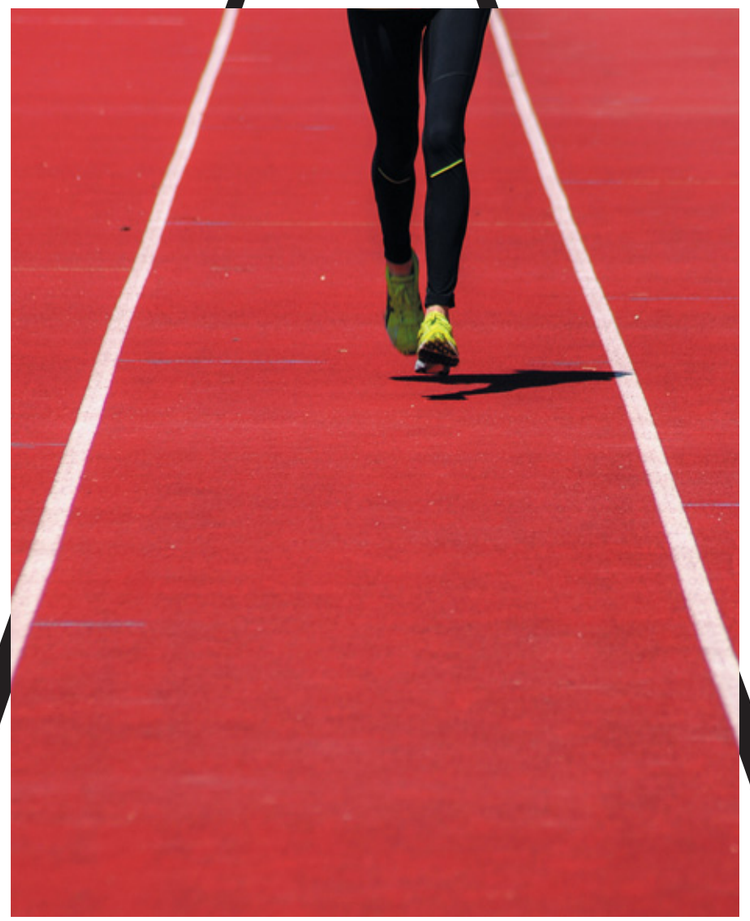
ПРОСПЕКТ РЕВОЛЮЦИИ, 38,
ВОРОНЕЖ МАРРИОТТ ОТЕЛЬ, 7-Й ЭТАЖ.
+7 473 257 6 777

GRILL AND GRAIN
MEAT. FISH. WHISKY
@GRILLGRAIN

OLEA
mediterranean flavours
@OLEA_REST

Реклама

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО**



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАРАФОНУ

ВОРОНЕЖСКИЙ МАРАФОН ШЕСТОЙ ГОД ОБЪЕДИНЯЕТ БЕГУНОВ: ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ. МАРАФОН-2019 ПРОЙДЕТ 20 АПРЕЛЯ И 24 АВГУСТА, — ЕЩЕ ЕСТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ПЕРЕД БОЛЬШИМ ЗАБЕГОМ. КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАРАФОНУ, «СЛОВАМ» РАССКАЗАЛ ТРЕНЕР БЕГОВОГО КЛУБА VRNRUN **АНДРЕЙ БАБКИН.**

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАРАФОНУ?

Дистанция марафона — 42 километра 195 метров. Такой забег — это экстремальное испытание, которое требует большой подготовки. Чтобы пробежать марафон на любительском уровне и не навредить организму, нужно тренироваться 2–2,5 года. Начинать лучше с меньших дистанций: 5, 10 километров, полумарафон (21 км 97,5 м). Марафон требует переключения энергетических и физических запасов: начинается работа на механизмы расщепления глюкозы в мышцах, гликогена, жира, белков, то есть расщепляются сами мышцы. Это большой стресс для организма и неприятный процесс, который требует длительной подготовки.

Есть люди, которые способны пробежать марафон сразу, но будут последствия: если есть хронические болезни, они обязательно обострятся. Естественно, все зависит от человека. По легенде, воин Фиддипид после битвы пробежал от греческого города Марафон до Афин, крикнул: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» — и упал замертво. После этого и стали проводить марафоны. Не хотелось бы такого финала, как у Фиддипида, поэтому готовиться надо постепенно.

КАК ЧАСТО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

В основном люди, занимающиеся любительским бегом, работают, поэтому тренируются вечером, а значит, меньше отдыхают. Тренировка состоит из двух важных частей: нагрузки и восстановления. Про вторую часто забывают, от этого нет движения вперед. Если человек — любитель и сразу начнет бегать каждый день, это принесет вред. Когда мы повышаем нагрузку, возможности организма падают. Когда восстанавливаемся, они повышаются — не до исходного уровня, а чуть выше. Бег раз или два в неделю повышает тонус организма, но способности переносить повышенные нагрузки это не даст. Эффект дают тренировки не меньше трех раз в неделю.

Если человек натренирован и привык к нагрузкам, он сможет бегать каждый день, но даже профессиональные спортсмены оставляют один день отдыха. Для любителя объем медленного бега при подготовке к марафону должен достигать минимум 80 километров в неделю. Если он бегает пять раз в неделю, то это не меньше 17–18 километров в день, 2–2,5 часа вместе с разминкой. Можно разбить эту дистанцию на две тренировки в день.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Любительский бег на длинные дистанции в медленном темпе — это аэробная база. Медленный бег — фундамент, с него и стоит начинать: бегать три раза в неделю с посильными нагрузками от двух до пяти километров. Важно соблюдать пульсовой режим. Сердце мучить не нужно, это тоже мышца. Мы можем бежать легко, а сердце в это время работает в сильном напряжении. Пульс не должен превышать 150–160 ударов в минуту. Считать его лучше в ручном режиме, почти все современные пульсометры дают погрешность. Пробежали два километра — измерили пульс. За 10 секунд должно быть 25–26 ударов. Если пульс в норме, бегите в том же напряжении, если ниже — немного прибавьте темп, выше — снизьте нагрузку. Это развивающий режим. После тренировки подключаем занятия общей физической подготовки: упражнения на пресс, спину, заднюю поверхность бедра, руки. Можно тренироваться не после забега, а в другой день между двумя забегами.

НАДО ЛИ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ У ВРАЧА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК?

К врачу надо обязательно. Можно просто сходить к терапевту, но углубленной информации он не даст. В Воронеже есть физкультурный диспансер, перед началом забегов лучше проконсультироваться там: обследование проводят спортивные врачи, это эффективнее. Вам дадут заключение: корректировка нагрузок, рекомендации по исправлению каких-то перекосов в здоровье и разрешение на тренировки. Заниматься спортом практически никому не запрещают. Можно встать на учет и завести карточку.

Бег сглаживает последствия многих болезней. Им занимаются при различных диагнозах: и с сахарным диабетом, и после инфаркта. Вопрос в дозировке нагрузок и темпе. Даже медленный бег на пульсе 130 ударов в минуту значительно повышает сопротивляемость организма к болезням и инфекциям. У лейкоцитов нет ножек, они передвигаются с током крови, а не самостоятельно.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПИТАНИЕ?

За питанием надо обязательно следить. Человек — это биоробот, созданный продуманно и правильно. Но какое топливо в машину зальешь, так она и поедет. Каким бы крепким ни был организм, если питаешься неправильно, это повлияет на него. Среди спортсменов существует поговорка: есть надо продукты, а пить — воду. Это значит, что мы едим просто мясо, а не гамбургер, пьем чистую воду, а не соки. К мясу добавляем салат, заправленный маслом, а не гарниры и каши. Это связано с перевариванием: углеводы расщепляет одно, жиры — другое, белки — третье. Когда все вместе попадает в желудок, процесс переваривания затрудняется, и еда уходит в шлаки или жир.

Д е л а

Есть две спортивные каши: гречневая и овсяная — и два спортивных фрукта: апельсин и яблоко. Есть хлеб я не рекомендую — в нем много добавок и дрожжи, которые не очень хорошо влияют на организм. Пить нужно чистую воду, можно зеленый чай без сахара. Все остальные напитки с добавлением сахара задерживают воду в организме. Часто лишний вес связан не с накоплением жиров, а с задержкой воды. Она может долго оставаться в организме, из-за чего теряет свои полезные свойства и отравляет его. Чистая вода не будет задерживаться — она выполнит свою функцию и выйдет.

КАК ЕСТЬ И ПИТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗАБЕГА?

Перед бегом на большую дистанцию нужно внимательно следить за своим питанием, потому что нагрузка на организм очень большая, и, если попался несвежий продукт, обязательно заработаете несварение. Марафонцы говорят: перед забегом лучше не выспаться, чем переесть. Оптимально съедать углеводную пищу за 40–60 минут до тренировки. Мясо и салаты лучше не есть.

Во время физической нагрузки кровь приливает к конечностям, а не к желудку, что замедляет процесс переваривания пищи. Если вы поели прямо перед тренировкой, еда будет болтаться в желудке и всасываться в разы медленнее. Бежать тяжелее, потому что желудок давит на диафрагму. Во время тренировки пить можно и нужно: на длительных дистанциях, особенно летом, идет обезвоживание организма, это может привести к спазмам мышц и другим неприятным последствиям. Когда кровь к желудку не приливает, вода не всасывается, поэтому лучше пить изотоники — они всасываются сами.

После тренировки нужно восстановить углеводные запасы. Существует физиологическое окно: если поесть через сорок минут после нагрузки, организм переводит полученные вещества в мышцы.

НА ВОРОНЕЖСКОМ МАРАФОНЕ ОРГАНИЗУЮТ ЗАБЕГИ НА РАЗНЫЕ ДИСТАНЦИИ ПО МАРШРУТУ ОТ АДМИРАЛТЕЙСКОЙ ПЛОЩАДИ ДО СЕВЕРНОГО МОСТА И ОБРАТНО. 20 АПРЕЛЯ — НА 21,1 КМ И 5 КМ. В ЭТОТ ДЕНЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ ПРОВЕДУТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: НА ДИСТАНЦИЮ 1 КМ (ОТ 8 ДО 11 ЛЕТ) И 500 М (ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ). К 24 АВГУСТА ПОДГОТОВЯТ ТРИ ДИСТАНЦИИ: 42,2 КМ, 10 КМ И 3 КМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ БЕГА ЧТО-ТО БОЛИТ?

При беге большая нагрузка идет на сердце и опорно-двигательный аппарат. Если у вас что-то болит во время бега, не стоит это терпеть, особенно если это суставы. Мышечная боль после тренировок бывает, с ней бежать можно — мышцы просто устали. Если во время бега возникли проблемы с опорно-двигательным аппаратом, прекратите тренировки и обратитесь к врачу, он даст рекомендации. Бег повышает нагрузку на сердце — это мышца, которая напрягается, тяжелые тренировки ее утомляют. Если чувствуете боль или дискомфорт в сердце, обязательно идите к врачу. Дискомфорт в желудке или кишечнике не страшен, это физиологические особенности организма, к которым надо приспособиться, с ними легко справиться медикаментозно. Бывают боли в боку, но обычно это случается, когда человек сразу начинает с быстрого бега: ток крови давит на селезенку. Если размяться перед забегом, этих болей не будет. Откажитесь от жирной еды — после нее часто беспокоит печень.

ГДЕ БЕГАТЬ БОЛЬШИЕ ДИСТАНЦИИ?

К сожалению, у нас нет обширного выбора хороших мест для забегов. Тренировка — это насыщение мышц кислородом, поэтому бегать лучше в лесных массивах, лесопарковых зонах, где его много. Выбирайте места с хорошими беговыми дорожками, чтобы постоянно не смотреть под ноги в поисках ямки. По рыхлому снегу или песку бегать не стоит — это нагрузка на колени, которая рано или поздно приведет к травмам. Зимой иногда приходится бегать по трассам. Но лучше ограничьте бег в таких местах, поскольку у дорог в воздухе большое количество тяжелых металлов. По этой же причине как можно меньше бегайте в центре города, около промышленных объектов. На стадионах можно тренироваться, но бегать там длительные дистанции я не рекомендую: искусственное покрытие стадионов предназначено для тренировок спринтеров, его пластичные свойства создают дополнительную нагрузку на стопы и колени. Лучше бегать по асфальту, чем по такому покрытию.

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО**

КАКУЮ ФОРМУ ВЫБРАТЬ?

Экипировка должна соответствовать сезону. Нет смысла бежать зимой в трусах, а летом — в костюме. Все зависит от терморегуляции: зимой организм надо согреть, чтобы он не истратил на это лишних сил, а летом, наоборот, охладить. Для марафона нужны беговые кроссовки с амортизацией, в специализированных спортивных магазинах купить такие не проблема. Профессионалы используют марафонки — это облегченный вариант кроссовок. Любителям я их не советую. Подошва у марафонок тоньше, это повышает ударность, страдают суставы. А еще они дорогие и практически одноразовые — после одного большого забега их обычно выбрасывают.

Д е л а

КАК РАЗМИНАТЬСЯ ПЕРЕД БОЛЬШИМ ЗАБЕГОМ?

Перед забегом важно выспаться. Неполноценный сон вызывает задержку воды в организме, что ведет к потере работоспособности, и поначалу вам будет очень тяжело бежать.

Перед забегом на большую дистанцию нелишним будет минут пять потянуться, сделать наклоны. Но не всегда это работает. Если вы тренируетесь зимой в минус 15, никакая разминка не поможет, надо сразу бежать, просто первый километр — в более спокойном режиме. После забега по классике делают упражнения общей физической подготовки: гормональный фон в этот момент повышен и благоприятно воспринимает силовые нагрузки. Но все это зависит от погодных условий. Если на улице холодно, вы потянетесь максимум пять минут, а после этого надо сразу идти в тепло, чтобы не перемерзнуть. После бега у организма очень мало энергии, чтобы согреться. Самый главный принцип тренировки — как у врачей: не навреди.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПОМОЖЕТ В ПОДГОТОВКЕ К МАРАФОНУ?

Бег на беговой дорожке повышает выносливость, но не поможет подготовиться к марафону. Он структурой отличается от обычного бега: мы не толкаем себя от поверхности вперед, а переставляем ноги. Дорожка движется за нас, и работают другие мышцы. После бега на дорожке увеличивается объем легких, улучшается кровоток, укрепляется сердце, но мышцы, нужные для марафонского забега, не укрепятся, бежать будет тяжело.

ОДИНОЧЕСТВО В СЕТИ

Книги о социальных сетях и интернете настоящего и будущего

1

Дмитрий *Глуховский*

«ТЕКСТ»

цитата: ПАМЯТЬ У СУКИ БЫЛА 128 ГИГАБАЙТ. ЖИЗНЬ УМЕЩАЛАСЬ ЦЕЛИКОМ, ЕЩЕ И ОСТАВАЛОСЬ МЕСТО ДЛЯ МУЗЫКИ. ДУМАЕШЬ, ТЫ СВОЕ ПРОШЛОЕ ПОМНИШЬ, А ПОМНИШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ СНИМКИ, КОТОРЫЕ И ТАК СОХРАНЕНЫ В МОБИЛЬНИКЕ.

На наших глазах из ничего, из мусора, из «Метро 2033» родился сильный автор. «Текст» — это современный Достоевский. От Достоевского — аскетичное повествование, натуралистичность, напряжение, композиционные и сюжетные отсылки. Но ключевое здесь: «современный». «Черное зеркало» современной России. Три четверти книги — тексты переписок: SMS, вайбер, гмейл и т. д. И, черт возьми, от этого не оторваться. Глуховский продолжает транслировать свою мрачную философию, основу которой он заложил еще в «Будущем» (отличная антиутопия, если у вас еще остались душевные силы читать антиутопии). «Текст» — это более чем просто хорошо. До «гениального» ему не хватает положительной программы. Наблюдая за тем, как Глуховский раз за разом поднимает собственную планку, не исключаю, что когда-нибудь дождемся.

2

Пол *Малларки*

«МИССИС ЦУКЕРБЕРГ»

Жизнь Присциллы Чан — история современной Золушки, разворачивающаяся на наших глазах. Глядя на фото, которыми щедро делится «отец соцсетей» Марк Цукерберг, невозможно не задать себе вопрос: что нашел один из богатейших людей мира в этой далекой от глянцевых стандартах красоты девушке? Присцилла Чан родилась в семье эмигрантов и смогла поступить в престижный университет только благодаря своему упорству, старанию и незаурядному уму. Она познакомилась с будущим мужем во время учебы в Гарварде и всегда поддерживала все его начинания. Может быть, эта история не так драматична, как фильм Финчера, но это — правда жизни, и именно эту книгу нужно читать девочкам-подросткам. Присцилла Чан доказывает, что шаблонная красота — не обязательное условие успеха, что главный залог счастья — трудолюбие, позитивный взгляд на мир, великодушие и безусловная вера в своего мужчину.

цитата: НИ ПРИСЦИЛЛЕ, НИ МАРКУ НЕ ПРИШЛОСЬ БОРОТЬСЯ С АМБИЦИЯМИ И ЖЕЛАНИЯМИ РОДИТЕЛЕЙ, ИМ НЕ НУЖНО БЫЛО КАЖДЫЙ РАЗ ОБЪЯСНЯТЬ СВОИ РЕШЕНИЯ, ВЫСЛУШИВАТЬ ВОЗРАЖЕНИЯ ИЛИ ИДТИ НА КОНФЛИКТ. ВСПОМНИТЕ ХОТЯ БЫ СЛУЧАЙ, КОГДА ОТЕЦ МАРКА, ЗАМЕТИВ, ЧТО СЫНУ ЯВНО СКУЧНОВАТО В ШКОЛЕ, ЧТО ОН СТАЛ ПРОГУЛИВАТЬ, ДА И УСПЕВАЕМОСТЬ НЕМНОГО СНИЗИЛАСЬ, ПРЕДЛОЖИЛ ЕМУ СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ. МНОГО ЛИ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРИМЕРОВ В ЖИЗНИ, КОГДА РОДИТЕЛИ НЕ НАКАЗЫВАЮТ РЕБЕНКА ЗА ПРОГУЛЫ, А ПООЩРЯЮТ ЕГО УВЛЕЧЕНИЯ? НА ДОВЕРИЕ МАРК ОТВЕТИЛ ДОВЕРИЕМ. ПОЙМАЛ НУЖНЫЙ АЛГОРИТМ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ И ШКОЛУ НЕ ПРОПУСКАТЬ, И СВОИМИ ДЕЛАМИ ЗАНИМАТЬСЯ, И БЫСТРО ПОДТЯНУЛСЯ.

3

Бэн *Элтон*

«СЛЕПАЯ ВЕРА»

цитата: СОЗДАТЕЛИ ИНТЕРНЕТА ДУМАЛИ, ЧТО ОН ОСВОБОДИТ ЗНАНИЯ, НО ПО СУТИ ОН ИХ ПОХОРОНИЛ – СНАЧАЛА ПОД ГИГАНТСКОЙ КЛОАКОЙ НЕВЕЖЕСТВА, ЛЕНИ, ФАНАТИЗМА, ПРЕДРАССУДКОВ И ГРЯЗИ, А ПОТОМ ПОД САВАНОМ ПОЛИЦЕЙСКОГО НАДЗОРА. ТЕПЕРЬ, КАК ВАМ ИЗВЕСТНО, ЭТО ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СУЩЕСТВУЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РАДИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ РЕКЛАМЫ, СПЛЕТЕН И ПОРНОГРАФИИ.

Вы знали, что среднее время посещения кафе и ресторанов увеличилось втрое за последние 15 лет? Дополнительное время тратится на «чек-ин», фотографии еды, селфи и общение в социальных сетях. Человек, не зарегистрированный в соцсети, либо непоправимо старомоден, либо современный бунтарь, бросающий вызов обществу. Бен Элтон рисует мир, где нет места личной жизни и интимности. Да, мы все это уже читали у Замятина и Оруэлла. Автор «Слепой веры» не давит на вас стальной пятой Старшего брата и стеклянными стенами. Его мир предельно плюшевый, сладкий и милый. Например, дети — это же так ми-ми-ми. Все в Сети обязаны узнать, что у вашего малыша самые пухлые щечки, самые розовые пяточки. А тайна рождения — это же прекрасный миг, все соседи и друзья обязательно должны увидеть его во всех подробностях. Желательно в прямом эфире. Зачем скрывать? Незачем прятать то, что находится под одеждой (всемирное потепление способствует), ведь мы принимаем тебя таким, какой ты есть, все должно быть естественным. Это очень ироничная книга. Действительно, кого сейчас напугаешь оруэлловскими ужасами? Привлечь читателя можно либо чем-то трогательным, либо очень остроумным. И того и другого в «Слепой вере» достаточно.

4

Дэйв *Эггерс*

«СФЕРА»

Критики называют роман Дейва Эггерса «хипстерским «1984». «Сфера» — это причудливый коктейль из наступившего будущего и наших самых страшных опасений. Дружелюбный и добрый мир, где нет места предательству и подковерным играм, где начальство действительно заботится о подчиненных, а на улицах не осталось преступности. Где «лайки» и «френды» — ни в коем случае не обязаловка, но тем не менее залог твоего будущего вечного счастья. Помните популярный флешмоб ЖЖ, а затем и инстаграма — «один день», где участники документируют каждое свое действие в течение всего дня? А что если этот флешмоб станет вечным? Что если твоя жизнь будет нон-стопом транслироваться в Сети? Если твоя совесть чиста, зачем что-то скрывать?

цитата: ДЕЛО НЕ В ТОМ, ЧТО Я НЕ СОЦИАЛЕН. Я ВПОЛНЕ СОЦИАЛЕН. НО ВАШИ ИНСТРУМЕНТЫ ПРОИЗВОДЯТ НЕЕСТЕСТВЕННЫЕ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. НИКОМУ НЕ НУЖЕН ТАКОЙ УРОВЕНЬ КОНТАКТА. ОТ НЕГО НИКОМУ НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ. ОН НЕ НАСЫЩАЕТ. ЭТО КАК СНЭКИ. ЗНАЕШЬ, КАК СОЗДАЮТ МУСОРНУЮ ЕДУ? НАУЧНО ВЫЧИСЛЯЮТ, СКОЛЬКО ИМЕННО ЖИРА И СОЛИ НУЖНО, ЧТОБЫ ТЫ ПРОДОЛЖАЛА ЕСТЬ. ТЫ НЕ ГОЛОДНА, ПИЩИ ТЕБЕ НЕ НАДО, ПОЛЬЗЫ ОНА НЕ ПРИНОСИТ, НО ТЫ ПОГЛОЩАЕШЬ ЭТИ ПУСТЫЕ КАЛОРИИ. ВОТ ЧТО ВЫ ПРОДАЕТЕ. ТО ЖЕ САМОЕ. БЕСКОНЕЧНЫЕ ПУСТЫЕ КАЛОРИИ В СОЦИАЛЬНО-ЦИФРОВОМ ЭКВИВАЛЕНТЕ. И РАССЧИТЫВАЕТЕ ИХ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ ТОЖЕ ВЫЗЫВАЛИ ЗАВИСИМОСТЬ.

5

Даниэль *Глаттауэр*

«ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СЕВЕРНОГО ВЕТРА»

Книга «Лучшее средство от северного ветра» австрийского писателя и журналиста Даниэля Глаттауэра увидела свет в 2006 году и стала одним из первых вестников «нового» эпистолярного романа. Интернет-переписка Эми и Лео — легкая, ироничная, простая и современная история любви двух «одиночеств в Сети». Действительно, лучшая книга, чтобы скрыться от северного ветра реальности на один-два вечера. Именно этим и занимаются главные герои — погружаются в полный ярких и чувственных слов виртуальный роман. Но что ждет их в настоящей жизни?

цитата: МНЕ ВСЕ РАВНО, КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ. Я ВЛЮБИЛСЯ В ВАШИ СЛОВА.

СПРОСИ МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ

Можно ли сблизиться за пару часов, ответив друг другу на 36 правильных вопросов

В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ УЗНАТЬ ЧЕЛОВЕКА, ДОСТАТОЧНО ЗАЙТИ НА ЕГО СТРАНИЦУ. ЗДЕСЬ ВСЕ: ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА, ФИЛЬМЫ, КНИГИ, СЕРИАЛЫ, РЕАКЦИЯ НА ИНФОПОВОДЫ, ПОВСЕДНЕВНЫЕ МЫСЛИ. И, КОНЕЧНО ЖЕ, ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ КАЖДЫЙ ШАГ. НО ДОСТАТОЧНО ЛИ ЭТОГО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, КАКИЕ МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Список из 36 вопросов, которые заставляют двух незнакомых людей сблизиться или даже влюбиться, разработал американский психолог и профессор социологии Артур Арон. Суть упражнения в том, что, максимально честно отвечая друг другу на вопросы (от глобальных и личных вроде «Какие у вас отношения с матерью?», «Что для вас самое важное в дружбе», «Какое ваше самое страшное воспоминание?», «Если бы хрустальный шар мог сказать вам правду о вас, о вашей жизни, будущем или о чем-нибудь еще, что бы вам хотелось узнать?» до более конкретных — например, «Прежде чем позвонить, продумываете ли, что вы будете говорить? Почему?» или «Когда в последний раз вы пели для себя? Для кого-то?»), люди начинают чувствовать близость и привязанность друг к другу. После разговора они в течение четырех минут молча смотрят друг другу в глаза. «Слова» пригласили четыре пары добровольцев ответить на эти вопросы и спустя три недели рассказать, как эксперимент повлиял на их дальнейшее общение.

Полный список вопросов Арона легко найти в интернете. Ответить на них можно и вне пары — например, себе самому, чтобы лучше понять свое внутреннее «я».

Благодарим дайнер Route 66 за помощь в проведении эксперимента

ТЕКСТ **ЕЛИЗАВЕТА ТРАВКА**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

МИША и КСЮША

После встречи:

Миша: Я думаю, что эксперимент очень сближает людей, потому что поднимаются вопросы, которые ты никогда в жизни не задашь человеку при первой встрече, на обычном свидании. Проходит буквально два часа, даже меньше, но ты понимаешь, что знаешь человека, как будто вы давно знакомы. Поначалу была какая-то скованность, не знаешь, что говорить, что делать. А потом начинаешь задавать вопросы — и полностью открываешься. Некоторые вопросы очень личные, интимные. Мне кажется, это отличный вариант для первого свидания, в человеке просыпается заинтересованность, и после таких вопросов понимаешь, что потом дальше спокойно можно пойти гулять, общаться, интересоваться, узнавать. Есть что обсудить после этих вопросов.

Ксюша: Я сначала очень скептически отнеслась к эксперименту, не верила в него, но, честно говоря, он перевернул мое сознание. Сейчас Миша пойдет мне покупать мороженое (смеются). Мне очень понравилось, потому что я человек несмелый, и так раскрыться перед незнакомым парнем было очень волнительно. Предполагала, что если будут каверзные вопросы — что-нибудь придумаю, но нет, в итоге решила быть максимально откровенной. Мне нравится, что Миша меня не осуждал за некоторые вещи. Эксперимент очень классный.

Миша: Можно было бы убрать повторяющиеся вопросы, возможно, они для того, чтобы закрепить результат, но мы их просто пропускали, ведь ответили уже — что тут можно добавить. Возможно, если бы повторили, что-то бы и изменилось.

Ксюша: И некоторые формулировки здесь немного странные, мы сначала не знали, как правильно ответить, — отвечали как понимали.

Спустя три недели:

Миша: В день после эксперимента мы пообщались с Ксюшей и обменялись номерами телефонов. К сожалению, больше пока не виделись, так как я уезжал из города. Но уверен, если бы не отъезд, все пошло бы в гору.

Ксюша: К сожалению, мы с Мишей больше не общались, скорее всего, это связано с периодом сессии у нас обоих. В целом, несмотря на то что эксперимент не привел к «свадьбе», он все равно довольно интересный и заслуживает внимания.

МАША и ВАСЯ

После встречи:

Вася: В целом прикольно, эксперимент мне понравился. Он помогает лучше узнать человека. Самое главное, что не было четких ответов на вопросы, мы постоянно выходили за рамки: я что-то вспомнил — рассказал, Маша вспомнила — рассказала. За счет этого было очень интересно.

Маша: Эксперимент очень интересный, и идея замечательная, вопросы помогают узнать и понять друг друга. Вряд ли, познакомившись с человеком, ты поговорил бы с ним на все эти темы. А это по большей части очень важные вещи, которые помогают составить мнение о другом человеке, понять, какой он, подходит тебе или нет. При этом, отвечая на вопросы, узнаешь и себя с новой стороны.

Вася: Я бы добавил вопрос про свои лучшие и худшие черты, такого, кажется, не было. Конечно, можно добавить вопрос про книги — сразу будет понятно, что человеку нравится, сделаешь какие-то выводы.

Маша: Я бы убрала вопрос «Смерть кого из членов семьи вас бы расстроила сильнее всего?». Во-первых, может быть такое, что уже кто-то умер. И вообще, я вот не могу дать на это ответ. А в целом все хорошо. Нет никаких особо каверзных вопросов. Можно добавить вопросы про интересы — музыку, фильмы, книги, но не напрямую, а как-нибудь косвенно.

Спустя три недели:

Маша: Если бы Вася написал мне, мы бы, конечно, пообщались, но действий с его стороны не было. Когда кому-нибудь рассказываю про эксперимент, вспоминаю только с положительными эмоциями и воспринимаю это как крутой опыт. Хочу как-нибудь еще попробовать — например, обсудить эти вопросы со своими друзьями.

Вася: Мы не общались больше. По прошествии времени, наверное, уже никаких эмоций и впечатлений. В первые дни был интерес, но сейчас уже все забылось. По опыту знаю, что, скорее всего, это просто первые эмоции от общения, проходящие, несмотря ни на какие эксперименты.

ДИМА и ДАША

После встречи:

Даша: Было интересно, благодаря эксперименту за короткое время можно узнать человека или хотя бы понять, сходитесь вы в чем-то или нет. Вопросы были разделены на блоки — по степени узнавания человека. Мы сразу начали общаться «без секретов» и отвечали достаточно откровенно. Я не думала, что может быть так интересно, классно. Если человек не открывается и не может сразу рассказывать о том, что хочет от жизни, какие у него планы на будущее, кем он себя видит, то можно добавить какие-нибудь такие вопросы, чтобы понимать, насколько человек твой в плане амбициозности, стремлений, планов на будущее.

Дима: В целом мне понравилось. Было весело, здорово, что-то такое я и ожидал. Я бы убрал вопросы про смерть. На самом деле эксперимент действительно помогает понять человека и сблизиться с ним.

Спустя три недели:

Дима: Мы с Дашей все еще общаемся. Я думаю, что этот эксперимент редко может оказаться удачным. Получилось ли это в нашем случае? Трудно сказать. Конечно, после эксперимента мы еще многое обсуждали, но потом все перешло в «Привет, как дела?». Все дело в каждом из нас и в нашем желании, а эксперимент или что-то другое — это просто катализатор: иногда он действует, а иногда нет.

Даша: Мы много переписывались с Димой, каждый день, но не виделись: сначала на каникулах уехал он, а потом я. Сейчас началась учеба, и что у нас будет дальше — пока не знаю.

СЕРЕЖА и ВИКА

После встречи:

Вика: Приятные впечатления от эксперимента. Очень понравилось, что обстановка непринужденная. Когда никто никому не обязан, ничего не должен — очень легко общаться. И когда человек может о чем-то рассказать, ты понимаешь, что есть что-то общее, хочешь чем-то поделиться, пообщаться. Добавила бы вопрос про самые большие страхи и про приоритеты в жизни — прямо по пунктам, что самое главное.

Сережа: В целом все очень здорово — кроме задания, когда нужно было четыре минуты просто смотреть друг другу в глаза, было трудно и немного неловко. Эксперимент — возможность просто вот так посидеть и чем-то поделиться. Если в повседневной жизни вдруг начать о некоторых таких вещах рассказывать — тебя сочтут странным или даже умалишенным. А тут напротив тебя сидит человек, с которым можно поговорить, есть о чем, и хорошо, когда он открыт к общению. Здесь многое зависит от партнера. Я бы переместил первый вопрос — «С каким известным человеком (живым или мертвым) вы хотели бы поужинать?» — чуть подальше, после него сразу понятно, на кого вы хотите быть похожи, возможно, в начале он не так актуален. Может, вопросов многовато. Ну и четыре минуты в глаза глядеть — не понимаю, зачем это.

Вика: Мне кажется, если бы нам было лет по сорок, может быть, мы и сблизились бы. Вопросы про самое дорогое и самое ужасное воспоминания в жизни очень хорошо раскрывают человека и очень важны, но мне всего 21 год, у меня пока нет такого. Если бы я еще двадцать лет прожила, мне кажется, ого сколько всего вспомнила бы.

Спустя три недели:

Сережа: С Викой мы больше не общались, я понял, что у нас ничего не выйдет, когда опоздал и услышал ее слова: «Терпеть не могу, когда люди опаздывают». Если серьезно, то впечатления от эксперимента очень приятные: можно было откровенно поговорить и услышать, как и о чем думает незнакомый человек. Все еще считаю, что влюбиться эксперимент не помогает, это скорее вопросы для того, чтобы прочувствовать человека, сидящего напротив.

Вика: Нам с Сергеем было интересно узнавать что-то друг о друге в процессе эксперимента, но этого интереса было недостаточно с обеих сторон для того, чтобы продолжить общение. Эксперимент — интересный опыт, показывающий в первую очередь твою собственную открытость.

ПОЛЮБИТЬ

отражение в зеркале

ClaiR
ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

пр. Патриотов, 4 а
+7 (473) 202 9 777

CLAIR-KRASOTA.RU

clairkrasota

CLAIRVRN

Сканировать Instagram-визитку

Поход в салон красоты лучше, чем фильтры в соцсетях: когда доволен тем, как выглядишь, улучшать себя на фото совсем не хочется. Да и привлекать восхищенные взгляды в жизни приятнее, чем получать лайки. В центре красоты и здоровья Clair помогут влюбиться в свое отражение в зеркале: никакого волшебства, только качественная работа профессиональных косметологов, хейр-стилистов, визажистов и нейл-мастеров. На первый визит в Clair действует скидка 20 процентов, — приятный повод наконец-то побаловать себя.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПО ОДЕЖКЕ

ЕСТЬ ПРОФЕССИИ, ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОТОРЫХ ЕЖЕДНЕВНО СТАЛКИВАЮТСЯ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ И ВОЛЬНО ИЛИ НЕВОЛЬНО ВЫНУЖДЕНЫ СУДИТЬ О НИХ ПО ПЕРВОМУ ВПЕЧАТЛЕНИЮ. ВСЕГДА ЛИ ОНО ВЕРНОЕ? «СЛОВА» ПОИНТЕРЕСОВАЛИСЬ, КАК НАС ВИДЯТ И ВОСПРИНИМАЮТ СОТРУДНИКИ МАГАЗИНОВ, КАФЕ, АЭРОПОРТОВ И МУЗЕЕВ.

Елена,

продавец-консультант магазина одежды

— Чаще всего к нам приходят люди со средним достатком и стараются выбирать что-то подешевле. Людям нужны вещи, которые стоят до тысячи рублей, максимум — полторы-две. В основном заходит молодежь, потому что одежда молодежная. Когда заходят взрослые, дорого одетые люди, чаще высмеивают одежду, ничего не берут и не меряют.

По поведению человека сразу понятно, собирается он что-то купить или нет. Видно, когда он просто гуляет, ходит из магазина в магазин. Набирает много вещей, чтобы померить, и в итоге не покупает. Мне не жалко, пусть меряют. Проходимость у нас небольшая, мы в основном сидим целый день, поэтому развесить вещи после такого клиента мне не трудно. Есть у нас одна парочка, молодой человек и девушка, они стабильно приходят просто померить одежду. Всегда меряют кучу вещей и говорят, что придут за ними завтра, но не приходят. Я на это спокойно реагирую.

Бывает, что ошибаешься в своих догадках: думаешь, что человеку скучно и он просто пришел что-то примерить, а он делает покупку на большую сумму. Это непредсказуемо. Молодые девчонки, школьницы лет пятнадцати, приходят и покупают тысяч на семь. Мое поколение в таком возрасте не могло себе особо ничего позволить, по магазинам с родителями ходили, а эти девочки сами вещи выбирают и картой расплачиваются.

Сложно определить по внешнему виду достаток человека. У нас люди ездят в норковых шубах в автобусе. Как понять, такая женщина обеспеченная или необеспеченная? У нее машина сломалась, и поэтому она едет на автобусе, или шуба в кредит? По одежде нельзя судить о человеке и понять, сколько он зарабатывает, — тоже.

К нам часто приходит женщина лет шестидесяти, покупает обувь на высокой шпильке. Она всегда рассказывает, сколько денег потратила и на что: брови сделала за десять тысяч, сумочку купила за пятнадцать. Разговорчивые покупатели нередко встречаются, особенно молодые мамы, им вообще дома скучно. Во время примерки успевают рассказать всю свою жизнь, жалуются. У меня нет особого желания про чужую работу разговаривать, своей хватает, и до чужих денег или проблем тоже дела нет. Я ко всему привыкла и стараюсь ни на что внимания не обращать. Кто бы ни зашел — меня не удивить.

Благодарим гранд-кафе «Ампир» за помощь в проведении съемки

Стас,

бариста и бармен в пабе

— В паб в основном приходят после работы «мужички с завода». Они — самая платежеспособная группа. Как только такие люди заходят, их видно моментально. Сразу ясно, что они сейчас закажут самое простое пиво и много еды. Молодые люди, приходящие в паб, это в основном айтишники. Молодые, горячие, объездили пол-Европы, давай-ка удиви нас. Пробуют все 12 сортов, а потом переходят на стаут. Айтишники всегда пьют стаут — это прямо классика.

В кофейне проходимость меньше. Приходят девчонки, покупают латте и ванильный капучино. Пары чаще пьют раф. Несмотря на повальную моду на кофейни, знания людей о кофе и их вкусы не сильно изменились. Всем подавай старую добрую молочную пену.

Бывает, заходит мужичок, и я, только взглянув на него, сразу предлагаю лагер, потому что вижу, что вряд ли он когда-то вообще пил что-то другое. Если человек размышляет над меню, я задаю два вопроса о характеристиках пива, которые его интересуют, и сразу выдаю ему напиток. Это решается за десять секунд.

Не могу сказать, что это умение помогает мне вне работы. Все-таки в паб люди приходят с конкретными целями. В обычной жизни палитра более широкая. В пабе я сразу вижу, кто настроен поговорить, кому хочется выпить и забыться, кто намерен просидеть у нас весь вечер, а кто забежал пропустить пинту-другую. По взгляду, который человек кидает на меня, по первым фразам сразу становится ясно, что у человека на уме, насколько он открыт. О том, сколько человек готов потратить, тоже легко можно догадаться.

Во время чемпионата мира здесь было немало иностранцев, которых, конечно, очень легко отличить. Во-первых, лица добрые. Они улыбаются, в отличие от наших. Потом — подбор одежды. Например, русские мужчины нечасто носят куртки ярких цветов. Мужскими у нас считаются черный, серый, хаки, коричневый. Иностранцы относятся к одежде более просто. Что захотел, то и надел, любого цвета. Потом, отношение к вещам. В рюкзаке у него может лежать какая-нибудь аппаратура на тысячи долларов, а он просто его кидает рядом с собой и не парится. Наши айфон убирают со столов, пока в уборную ходят.

Конечно, в работе в пабе или кофейне это помогает. Но экстраполировать это на другие сферы невозможно. Жизнь слишком разнообразна, люди слишком разные. Безошибочно угадать что-то о человеке, один раз на него взглянув, невозможно.

Елена Андреевна,

музейный смотритель

— Для музея любой посетитель — всегда желанный гость. Чем больше людей к нам приходит, тем лучше. Лично для меня не важно, во что человек одет. Ни одежда, ни возраст ничего о посетителе не скажут. Но я сразу могу понять, интересно ему в музее или нет. Я всегда смотрю человеку в глаза, на его выражение лица.

Когда видна заинтересованность, то и самой хочется что-то подсказать человеку, вступить с ним в диалог. А с другими, наоборот, хочется спрятаться, закрыться, чтобы только меня не трогали. Есть посетители, которые приходят к одной картине или к конкретному художнику. Другие могут часами бродить по одному этажу и внимательно все рассматривать. А третьи проскакивают весь музей за 15 минут и ставят себе галочку: «побывал». У меня такие люди вызывают сожаление. Зачем они потратили даже эти 15 минут, если им это на самом деле не нужно? Но это мое сожаление, сами люди, наверное, иначе думают.

Равнодушие всегда видно: по выражению лица, по походке, по движениям фигуры. И если человек всем своим существом излучает позитивный настрой, выражает заинтересованность — это тоже не спрячешь. Я наблюдаю за реакцией зрителей все время. Среди школьников, которых приводят к нам целыми группами или классами, тоже бывают и равнодушные, и заинтересованные. Одни включают камеры на телефонах и бегают среди картин. Они их не смотрят, они их только фотографируют. А другие увлеченно слушают все рассказы.

Я не могу сказать, что я научилась понимать людей с одного взгляда. Хотя раньше я работала на вахте в школе, а в музее начинала трудиться с гардероба, так что поведение людей наблюдаю всю жизнь, и со временем глаз стал более наметанным. Конечно, и мне приходилось ошибаться. Я живой человек, и свое настроение, бывает, переношу на людей. Но я не выставляю это напоказ, это ведь только мои внутренние ощущения.

Василиса,

официантка

— Все официанты живут в основном за счет чаевых. Поэтому, когда люди заходят, мы невольно начинаем прикидывать: даст этот человек на чай или нет. Иногда по внешнему виду можно определить, что человек будет заказывать из меню.

Заходит парочка — грубоватый мужичок, не роскошно одет, и простоватая девушка. Ну, значит, у них будет только чай. Или кофе с десертом. Или пицца с какими-нибудь напитками.

А есть люди, которые приходят в костюмах. Один такой мужчина во время банкета спросил, есть ли у нас сигары. В заведении их не было — пришлось сбегать в магазин неподалеку. Официант купил сигару за 2 тысячи, а сдачу — 3 тысячи — мужчина оставил на чай.

Важно присматриваться. Часто бывает, что заходит дедуля в затертых брюках и старом пиджаке, но надо обратить внимание на детали — например, на его дорогую сумку и часы. Он оставит «чай».

Конечно, мы ошибаемся. Иногда отдаем себя полностью ради обслуживания столика с заказами на 15 тысяч, а на чай нам оставляют железный рубль. Иногда забиваем на людей, которые мало заказывают. А они хорошо благодарят. Была девочка, лет 16, она всегда, что бы ни заказывала, оставляла чаевые. Даже если пила кофе за 150 рублей. На ней были старые выцветшие ботинки и джинсы с блестками. Но не было ни разу, чтобы она оставила меньше 100 рублей на чай.

Светлана,

сотрудница аэропорта

— Регистрация на рейс — это всегда быстрый контакт. Времени, чтобы подумать, кто стоит перед тобой, мало. Но я почти всегда угадываю иностранцев. Их видно за километр. Они всегда улыбчивые и довольные. Я знаю, что они не будут просить снизить цену на перевоз багажа, все пройдет гладко. Наши более угрюмые и задумчивые. Я их чувствую, потому что свои. Часто даже те, кто ожидает рейс в бизнес-залах, за дополнительное место багажа платить не хотят из принципа и просят уменьшить вес.

В субботу утром всегда видно, кто вчера хорошо погулял. У таких людей глаза полузакрыты, они пошатываются. Когда они подходят, я знаю, что сейчас будет «смешная история». А на чартерных рейсах, например в Турцию, ситуация с шуточками обостряется.

Есть люди, по которым видно, что они боятся лететь. Глаза наполнены страхом. Они мечутся от стойки к стойке, мнут билеты в руках. Такие всегда будут просить место, где не укачивает и не трясет.

Бывают люди, которые вроде бы ничем не выделяются. Но иногда подходит пассажир, сдает свой багаж, а там начинает что-то вибрировать. Приходится вызывать службу багажного отделения и разбираться. Потом мне рассказывают, что это была игрушка для взрослых, пассажир судорожно вытащил из нее батарейки и прошел на посадку.

Раиса,

владелица мехового магазина

— Я определяю человека не по тому, как он одет, а как общается. Сразу вижу, разбирается в товаре или нет. Если клиент знающий, рассказываю о качестве, моделях, что подойдет. А бывает, что человек ничего не понимает и ему все равно — застегнулся и пошел. Бывают люди, которые грубо отказываются от помощи и говорят, что цена их не интересует. Тогда я уже смотрю, во что человек одет. На женщине пуховик за полторы тысячи рублей, но она язвительно заявляет, что может потратить пятьсот тысяч на шубу. И ничего потом не покупает. С такими людьми неприятно общаться, я лучше промолчу.

Среди обеспеченных покупателей встречаются некультурные, хамоватые и наглые люди. Козыряют своим статусом, когда пытаются доказать свою правоту там, где на самом деле неправы. Например, когда через год пытаются вернуть шубу. Есть девушки, которые считают себя крутыми, заходят в магазин и швыряют вещи. А бывает наоборот — приходит невзрачная женщина и спокойно, вежливо объясняет, что ей нужно. Такому человеку я всегда готова помочь, обменять вещь или вернуть деньги, если она не подойдет.

У меня есть клиенты, которые совсем не выглядят как богатые люди, обычно и просто одеты. При этом много лет покупают дорогие шубы. Они не кичатся и не говорят, сколько у них денег. Жена и дочка меряют, а муж кивает головой, что нужно завернуть, и покупают по пять шуб за раз. А случается, что богатые торгуются за каждую копейку, могут час выбивать скидку в две тысячи рублей.

Люди иногда приходят, чтобы просто померить. Например, приходит пара, девушка полтора часа крутится, позирует, а парень комментирует: «Это тебе не идет, здесь рукав не такой, а тут — воротник». Одна девушка ходила мерить шубы три года подряд, но ничего не покупала. Потом выяснилось, что она фотографировалась и размещала снимки в интернете, будто шубы ей дарит бойфренд. Поэтому я повесила табличку, что фото- и видеосъемка у меня запрещены.

Не стоит людей по внешнему виду оценивать, по своему опыту сужу. Однажды я пришла в магазин, чтобы купить двери в квартиру, у меня шел ремонт. Была жара, я обула какие-то шлепанцы, лишь бы ноги открытые были. Не успела зайти — меня девушка-консультант осмотрела и отправила в отдел распродаж. Я ответила ей, что мне нужны хорошие двери, но теперь даже смотреть не хочу, потому что она не понравилась мне как продавец. Если так оценивающе к людям относиться, ничего не продашь.

Ирина,

бортпроводник

— Я работаю в бизнес-классе и могу сказать, что сейчас по одежде трудно сделать какие-то выводы. Даже наоборот — чем обеспеченнее человек, тем скромнее он одет. Иногда о достатке можно догадаться, присматриваясь к деталям — у пассажира могут быть ничем не примечательная рубашка или свитер, но при этом дорогие часы, запонки или обувь. Новички этого не понимают. Недавно летела девушка: ногти обгрызенные, лак облезлый, волосы грязные. Моя коллега берет у нее пальто — оказывается, что это Сен Лоран, как минимум 300 тысяч. А с виду — замухрышка.

При этом есть специфические направления. В Милан летят в стильной брендовой одежде.

Я почти всегда могу отличить русского от иностранца. Русскую женщину всегда можно узнать по шубе, даже в Милане. Кажется, что это такие стереотипные вещи, но нет, шубы и золото все еще актуальны.

Поведение человека можно предугадать только с началом диалога. На мое приветствие могут ответить: «Здра-а-а-вствуйте, девушка», могут «Ну, привет», кто-то вообще промолчит. Я говорю: «Здравствуйте, покажите свой посадочный талон» — и кто-то молча показывает, кто-то начинает возмущаться: «Зачем? Я уже убрал, у меня уже смотрели, не покажу». Я — хозяйка борта, пассажиры — мои гости. Если они сопротивляются моей первой просьбе, я сразу отмечаю: возможен конфликт. Если такого человека хоть немножко задеть, из него полезет все, чем он «богат». Мы стараемся работать с такими людьми аккуратнее, не провоцировать их, внимательнее подбирать слова.

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО, ПОЛИНА КРАВЧЕНКОВА, ОЛЕСЯ ШПИЛЁВА, ДАРЬЯ СНЕГОВА**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

ЗНАКОМЫЙ, НО ДРУГОЙ

В МАРТЕ В ВОРОНЕЖЕ ОТКРЫЛСЯ ИРЛАНДСКИЙ ПАБ **HARAT'S,** И ЭТО КАК РАЗ ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА НОВОЕ — ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ. НОВЫЙ HARAT'S — ЭТО ПЕРЕЗАПУСК ФРАНШИЗЫ УЖЕ ЗНАКОМОГО ВОРОНЕЖЦАМ ПАБА. АРТ-ДИРЕКТОР HARAT'S **ЮРИЙ ВОРОБЬЕВ** РАССКАЗАЛ «СЛОВАМ», ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ЗАВЕДЕНИИ И ЧЕГО ЖДАТЬ ЕГО ГОСТЯМ.

КОНЦЕПЦИЯ

Harat's — классический ирландский паб. Это большая сеть, насчитывающая более 80 заведений в России и за ее пределами. Harat's открывается в Воронеже второй раз, но он совсем другой: новое пространство, новая команда. За два года многое поменялось и в самой сети. Те, кто ходил в Harat's раньше, узнают что-то знакомое, но точно увидят изменения в лучшую сторону.

От обычного бара паб отличается тем, что в нем нет официантов. И у нас тоже, несмотря на то что помещение большое и мест много. Это создает максимальный контакт между гостями и барменом: человек сам заказывает и забирает напиток, приносят только еду. К нам можно прийти в любой день, чтобы расслабиться, — ценник средний, лояльный.

МЕНЮ

У нас классическое пабное меню с блюдами ирландской и шотландской кухни. Безо всяких излишеств, претензий на высокую кухню. Мы сочетаем вкусный классный стритфуд и хорошее пиво. Конечно, акцент делаем на баре: будет большое разнообразие сортов качественного пива. В меню много мяса: бургеров, закусок. Все блюда сытные, а порции — большие, точно наешься одним блюдом. Для компаний есть специальные закусочные сеты. Мы не старались раздуть меню, просто взяли сытную качественную еду по адекватной цене.

АУДИТОРИЯ

Наша аудитория — люди 25–35 лет. Куда им сейчас пойти в Воронеже, чтобы повеселиться и отдохнуть? Есть либо дешевые кафе, либо дорогие рестораны, где надо соответствовать статусу заведения. Harat's — это золотая середина: у нас нет жестких рамок, все направлено на максимальный комфорт. Мы ждем гостей, которые придут отдохнуть у нас. Чтобы человек снял костюм, в котором неделю работал, надел удобные джинсы и футболку и пришел к нам расслабиться и повеселиться в отличной компании.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Каждые выходные в Harat's будут проходить шумные рок-вечеринки. Иногда будут звучать блюз и джаз, живой вокал. Конечно, собираемся устраивать веселье в праздники. Совсем скоро, 17 марта, феерично отметим главный праздник Ирландии — День святого Патрика. Он выпадает на воскресенье, так что можно с самого утра приходить и наслаждаться атмосферой классической Ирландии. В будни гостей ждут постоянные активности: квизы, фестивали.

Реклама

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ОКНА

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЗАГЛЯДЫВАТЬ С УЛИЦЫ В ЧУЖИЕ ОКНА НЕХОРОШО, НО ЭТО ТАК ПРИТЯГАТЕЛЬНО И ИНТЕРЕСНО. ЧЕРЕЗ ОКОННЫЙ ПРОЕМ ИНОГДА ОТКРЫВАЕТСЯ СОВСЕМ НЕОЖИДАННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, КУСОЧЕК ЧЬЕЙ-ТО ЖИЗНИ И СУДЬБЫ. ВОРОНЕЖСКИЙ ФОТОГРАФ АЛЕКСАНДР МИНАКОВ ЗАПЕЧАТЛЕЛ МИР, КОТОРЫЙ В КАЖДЫЙ МОМЕНТ ПО-РАЗНОМУ ПРЕЛОМЛЯЕТСЯ В ОКОННОМ СТЕКЛЕ

— На фото — Воронеж в разное время года, все эти снимки сделаны примерно за год беззеркальной камерой, которая всегда со мной, чаще, чем зубная щетка. Все происходит спонтанно — примерно как в художественной галерее, когда ты проходишь и обращаешь внимание не на все подряд, а твой взгляд выхватывает что-то. Стрит-фотография — это скриншот фильма, в котором ты действующее лицо. В отличие от постановочной портретной съемки город дает возможность максимально честно подсматривать за самим собой. Любой снимающий, пишущий и рисующий этим занимается. Каждый раз, когда мы что-то делаем, выстраивая композицию, геометрию, свет, мы делаем это через собственное отражение. Мультиэкспозиция помогает совместить мир, который ты видишь перед собой и позади себя, себя и других людей. **Александр Минаков**

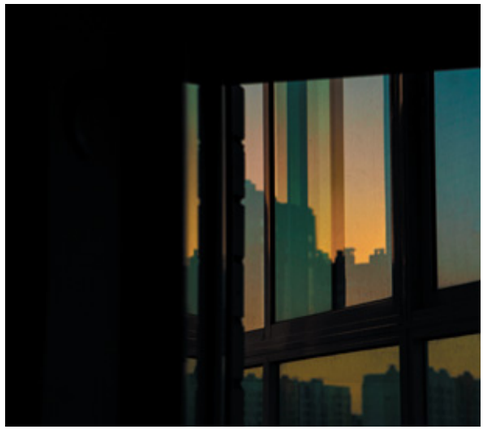


ФОТО **АЛЕКСАНДР МИНАКОВ**

ВМЕСТО БАБУШЕК И ПАП

ХОРОШО, КОГДА ЕСТЬ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, ГДЕ ВСЕ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ДРУГ ДРУГУ: СЪЕЗДИТЬ В МАГАЗИН, ПОСИДЕТЬ С ДЕТЬМИ, ВЗЯТЬ НА СЕБЯ БЫТ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ, ВМЕСТЕ РАЗОБРАТЬ ШКАФЫ ИЛИ ПЕРЕДВИНУТЬ МЕБЕЛЬ. НО ЧТО ЕСЛИ БЛИЗКИХ РЯДОМ НЕТ И ЭТИ ПРОСТЫЕ БЫТОВЫЕ МЕЛОЧИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПРОБЛЕМУ? «СЛОВА» ПОГОВОРИЛИ С ВОЛОНТЕРАМИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ДЛЯ ДРУГИХ ТО, ЧТО ОБЫЧНО ДЕЛАЮТ РОДСТВЕННИКИ, И ДЕЛЯТСЯ ТЕПЛОМ С ТЕМИ, КОМУ ЕГО НЕ ХВАТАЕТ.

ИЛЬЯ **ПИЛЮГИН,**

руководитель Центра защиты материнства и детства «Ангел-хранитель», куратор проектов «БОБР» и «Городские няни»

— Бородатый отряд быстрого реагирования — БОБР — появился у нас в 2016 году. Это неравнодушные мужчины, отцы семейств, в большинстве своем многодетных, готовые всегда прийти на помощь. Нас могут позвать матери-одиночки, старики, инвалиды, ветераны, и мы бесплатно в свое свободное время поможем там, где нужна мужская работа: заменить розетку, прибить полку, передвинуть шкаф, закончить ремонт.

Несмотря на то что помощников-добровольцев можно пересчитать по пальцам, у нас есть талантливые и харизматичные БОБРы, готовые помочь и в вопросах воспитания. Детям, растущим без отцов, часто нужны и мужское плечо, и мужской разговор. Наши волонтеры умеют донести до мальчишек простую житейскую мудрость так, как это делали наши предки: не скучной лекцией и назиданием, а совместным трудом и личным примером. Например, Владимир Сурков проводит занятия для школьников из неполных семей в столярной мастерской. А еще у нас есть Михаил Прокудин — зимой он ходит в легкой футболке и босиком. Дети его обожают! Лучшая пропаганда здорового образа жизни!

Другой наш проект называется «Городские няни». Мы приглашаем женщин в возрасте 50+ в свободное время побыть в роли бабушки, поучаствовать в жизни молодых мам-одиночек, которым не хватает мудрого совета и поддержки. Очень часто бывает просто нужен человек, которому такая мама могла бы на пару часов оставить ребенка и пойти оформить пособия или где-то подработать. Есть множество одиноких пожилых женщин, которые хотят дарить кому-то тепло и заботу, — дети у них выросли, а внуков еще нет, или они живут в других городах.

Раз в неделю для волонтеров проводит занятия психолог. Специалист рассказывает, как правильно выстраивать отношения с молодыми мамами.

МИХАИЛ **ПРОКУДИН,**

волонтер отряда «БОБР»

— Недавно к нам обратилась Наталья Васильевна, бывшая учительница, такая симпатичная бабулька. Попросила починить забор. Оказалось, весь металл сгнил, держалось все на честном слове. Подлатали, сделали новые столбики для калитки — калитка тоже оказалась сломанной. И таких мелких поручений очень много.

Почему я этим занимаюсь? Знаете, меня постоянно мучает одна мысль: в России нет института семьи. Вот человек идет в школу, учится читать-писать, а где учат строить семью? Выбирать мужа, жену, воспитывать детей? Каждый учится самостоятельно, делает ошибки. Иногда такие ошибки выливаются в крайние формы. Страдают дети, старики. И они в первую очередь нуждаются в помощи. Я могу что-то сделать для них, я умею. Руки есть, голова есть — что еще нужно?

Когда я только начинал волонтерскую деятельность, для меня было важным чувство доброты и справедливости — всякая ванильная ерунда. Сейчас, когда привык и к своей работе, и к чужим тараканам (люди разные попадаются), отношение стало нейтральным. Мне эта маленькая помощь ничего не стоит, а для них многое значит. Я не задумываюсь о причинах и значимости — просто делаю. А философия пусть останется философам.

КАТЯ **КЛАДКЕВИЧ,**

координатор Воронежского отделения фонда «Старость в радость»:

— Я узнала о фонде «Старость в радость» пять лет назад, когда была первокурсницей. Нужно было помещение, чтобы собрать там подарки и отвезти в интернат. А у меня как раз была пустая комната: я жила на съемной квартире. Так я начала наш первый новогодний сбор. Мама приехала в гости и очень удивилась, увидев, что вся квартира завалена вещами. Тогда наша семья была далека от волонтерского движения, а теперь все мои близкие в нем участвуют.

Сейчас у нас 460 подопечных, они нас помнят, ждут. Им необходимы внимание, забота, ощущение, что они кому-то нужны. Представьте — четыре стены, соседка, и так из года в год. Кому-то даже открытки никто не присылает. У нас работает программа дружбы по переписке: мы раздаем желающим имена и адреса стариков. Есть несколько таких «внуков по переписке», которые начали даже в гости приезжать. У меня тоже есть 74-летний дедушка, с которым мы дружим уже четыре года, он живет в воронежском интернате. Мои родные дедушки оба умерли, так что это для меня особая трогательная тема. Он никогда первый не звонит, не хочет меня отвлекать, но, когда я звоню, всегда очень рад. Когда потеплеет, обязательно пойдем с ним гулять по городу, приглашу его в гости. Однажды я пришла в интернат, а его нет. Я испугалась, что случилось что-то страшное. Оказалось, дедушку положили в больницу, а он не позвонил, не хотел меня тревожить. В тот момент я поняла, что он мне очень дорог.

Не все там брошены: иногда у родственников нет возможности ухаживать за стариками, или они живут в другой стране, или нет подходящего жилья. А потом все налаживается, и стариков забирают. В Рамони в дом престарелых переселилась семейная пара: у мужа был инфаркт, а жена-инвалид не может за ним ухаживать. Иногда семейные пары складываются прямо в интернате, это ведь тоже особое сообщество.

Но общения между собой пожилым людям недостаточно, за долгие годы все друг друга узнали, и вокруг одни ровесники. А когда они видят нас, годящихся им во внуки, им интересно, ведь это другое поколение, другая энергетика. У нас 15 постоянных волонтеров, и в каждую поездку еще кто-нибудь присоединяется. Бабушкам и дедушкам нравится, когда с ними советуются, они объясняют, как надо выбирать женихов, рассказывают истории из своей жизни. Любят слушать, как мы живем. Я им показываю фотографии, рассказываю, куда ходила, что видела — им очень интересно, что происходит во внешнем мире. Летом мы хотим открыть на территории интерната волонтерский лагерь, будем там жить несколько дней, гулять со стариками, общаться, облагораживать территорию, петь под гитару, шашлыки жарить. Что такое для нас шашлык? А для них — целое событие. Мы исполнили 100 новогодних желаний, и они были самые обычные: просили купить колбаски, принести торт с кремом. Некоторые просили новый халат, тапочки, носочки. Кто-то хотел радио.

Мы, когда едем в интернат, знаем, что не все обрадуются, не все могут и хотят принять нашу помощь. Кому-то неприятно ощущать себя беспомощным рядом с молодежью, особенно мужчинам. Я понимаю, что для старшего поколения волонтерская организация — это странно, многие видят подвох в бесплатной помощи, особенно когда мы приходим помогать одиноким людям, которые живут не в интернате, а у себя дома. Или нас путают с социальными работниками и тогда бывают очень требовательны. Но в трудные моменты я всегда вспоминаю сотни улыбок наших дедушек и бабушек, и они все перевешивают.

Я научилась терпению, состраданию. Ведь в 18 лет не задумываешься, что у твоей бабушки голова болит, что мама устала, что папа звонит тебе в другой город не из стремления контролировать твою жизнь, а потому что так проявляется родительская любовь. Мне кажется, благодаря нашим бабушкам и дедушкам я все это осознала гораздо раньше, чем мои сверстники.

ВАЛЕНТИНА **ОЛОМСКАЯ,**

участник движения «Волонтеры серебряного возраста»

— Наши волонтеры — это пожилые люди, которые помогают своим же сверстникам. Мне 80 лет, моей подопечной — 82. Она моя соседка по дому, и я забочусь о ней уже больше двух лет. В последние годы Элеонора Александровна перенесла несколько операций, болела, с трудом ходила с палочкой. Дочь ее жила за границей, и Элеонора Александровна очень хотела ее дождаться. Сначала мы только здоровались по-соседски, но потом я стала иногда покупать для нее продукты, приносить газеты, так как ей было сложно выходить из дома. Когда у нас в соцзащите Советского района появилось движение «серебряных волонтеров», я решила, что буду помогать именно своей соседке. Но ей самой долго стеснялась сказать, что я волонтер, — до тех пор пока мой куратор не предложила вместе навестить мою подопечную.

Элеонора Александровна встретила нас очень хорошо. Она сказала, что Сент-Экзюпери считал единственной роскошью человеческое общение и для нее это также большая ценность, поэтому мои посещения для нее так важны. Я была очень смущена ее похвалами. Для меня естественно помогать другим, только раньше это были в основном дети: я 42 года работала врачом-педиатром. У меня есть дочь и сын, двое внуков. Но они живут отдельно, и у меня много свободного времени.

Я стала изучать геронтологию и читать Элеоноре Александровне небольшие лекции о здоровом образе жизни, о долголетии. Получился курс из десять лекций. Сама тоже стараюсь следовать этим принципам, тем более что ничего сложного здесь нет: здоровое питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе и хотя бы 20-минутная гимнастика каждый день. И еще очень важно избегать стрессов.

Накануне своего юбилея Элеонора Александровна сказала, что ей трудно устраивать праздник. Но в итоге ее день рождения мы отметили очень хорошо: пришли подруги, соседи, каждый принес с собой угощение. Получился прекрасный стол, звучали тосты, я прочла стихи в честь именинницы.

К радости Элеоноры Александровны, вскоре из-за границы вернулась ее дочь и стала заботиться о маме. Но я продолжаю навещать свою соседку, потому что за эти годы мы стали близкими людьми. А сейчас я хочу принять участие еще в одном проекте, который затеяла наша соцзащита, — «Бабушка на час». Он придуман для молодых мам, которым не с кем оставить маленьких детей, если нужно ненадолго отлучиться из дома. Услуги няни стоят дорого, а мы, волонтеры, всегда рады помочь.

ТЕКСТ **ГАЛИНА САУБАНОВА, ДАРЬЯ СНЕГОВА**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

ВОРОНЕЖСКИЕ СООБЩЕСТВА

СЕГОДНЯ В СОЦСЕТЯХ СОБИРАЮТ ОДЕЖДУ ДЛЯ МАЛОИМУЩИХ, ДЕНЬГИ НА ЛЕЧЕНИЕ, ПРИСТРАИВАЮТ ПОТЕРЯННЫХ СОБАК, ЗДЕСЬ ЖЕ СУЩЕСТВУЕТ МАССА ГРУПП ПО ИНТЕРЕСАМ — ОТ МУЗЫКИ И ЖИВОПИСИ ДО ВЯЗАНИЯ КРЮЧКОМ. В ДОРЕВОЛЮЦИОННОМ ВОРОНЕЖЕ ПРОИСХОДИЛО ПРИМЕРНО ТО ЖЕ САМОЕ, ТОЛЬКО ПРИ ОТСУТСТВИИ ИНТЕРНЕТА.

В конце XIX — начале XX века в Воронежской губернии насчитывалось около тридцати одних только благотворительных обществ, а ведь существовали еще различные клубы и кружки. Отделение Императорского русского музыкального общества, клуб воронежского дворянского собрания, Общественное собрание, кружок любителей рисования, касса взаимного вспоможения на случай смерти, община сестер милосердия Российского общества Красного Креста, различные попечительские общества — о прислуге, о несовершеннолетних, об освобождаемых из мест заключения. Существовали общества любителей породистых собак, правильной рыбной ловли, пчеловодства и шелководства, размножения охотничьих и промысловых животных и правильной охоты, поощрения рысистого коннозаводства, охранения народного здравия и многие другие.

ПРИЮТЫ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Многие благотворительные общества помогали учащимся и учебным заведениям, собирали деньги, вещи и продовольствие для нуждающихся, вносили плату за учение и оплачивали квартиры для бедных воспитанников гимназий. При участии купеческого семейства Клочковых, сестры поэта Кольцова Александры Андроновой и других добровольцев была организована швейная мастерская для бедных девочек, где они жили, учились и работали. Фактически это был приют. Подросших девушек устраивали в частные дома в качестве прислуги. В 1886 году в мастерской обучались и работали 44 воспитанницы в возрасте от 12 до 17 лет.

В 1887 году ревизор губернского акцизного управления Вейнберг и купец Клочков основали отделение «Попечительства императрицы Марии Александровны о слепых». Алексей Клочков пожертвовал ради благого дела целую усадьбу. В 1913 году в училище обучались 72 незрячих ребенка со всей губернии. Одним из самых активных попечителей был предприниматель Вильгельм Столль, основавший собственный приют для слепых девушек.

Усилиями попечительства детских приютов в 1847 году открылся Александринский детский приют, для которого помещик Степан Чуриков и купец Григорий Самофалов пожертвовали каждый по дому. В 1890-е годы несколько благотворительных обществ при поддержке семьи губернатора Евгения Куровского и городского головы Ивана Титова смогли открыть приюты и больницы. Медицинское общество заботилось о лечении бедного населения Воронежа, выдавало пособия нуждающимся.

Отделение Российского общества Красного Креста создало в Воронеже больницу Николаевской общины сестер милосердия и Елизаветинское сиротское училище, в которое поступали как мальчики, так и девочки. Среди них было много детей погибших воинов. Содержалось «убежище» как на субсидии Красного Креста, так и на пособия губернского и уездного земств, частные пожертвования.

«Воронежский попечительный о бедных комитет», созданный в 1818 году дворянством и купечеством, помогал нищим, сиротам и заключенным, а также выдавал приданое бедным невестам. В числе его первых жертвователей — Евгения Ольденбургская.

ОБЩЕСТВО ПОКРОВИТЕЛЬСТВА ЖИВОТНЫМ

Воронежское отделение Российского общества покровительства животным было создано в 1885 году. Его члены объединились, чтобы «предохранять животных от жестокого и дурного с ними обращения... содействовать улучшению их быта и породы». Защитники животных публично говорили о недопустимости их истязания, факты жестокого обращения немедленно обнародовали, а виновных наказывали в установленном порядке.

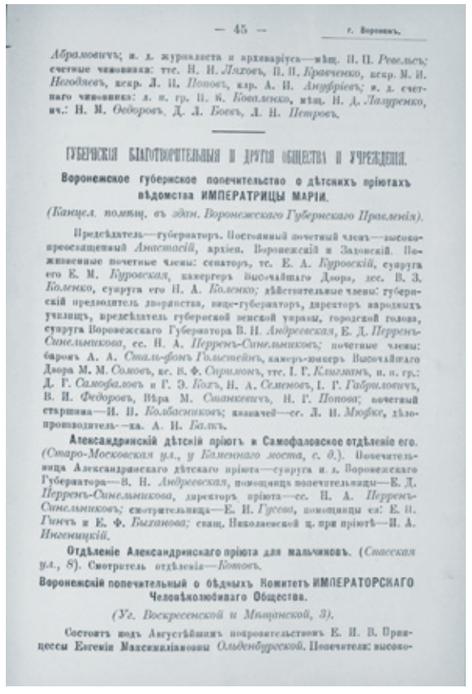
На 1 января 1910 года в обществе насчитывалось более 120 человек. Его поддерживали духовенство, губернатор, известные граждане города.

На одном из своих заседаний зоозащитники горячо обсуждали вопрос о том, как оградить лошадей от перенапряжения при перевозке грузов, и распространили объявления с рекомендациями. А в мае 1900 года по ходатайству общества городская дума приняла постановление об отмене кнутов.

В 1907 году общество объявило конкурс на лучшую брошюру для народа о вреде жестокого отношения к домашним питомцам. Победителю была обещана премия.

При Воронежском отделе покровительства животным существовала амбулаторная лечебница. В 1900 году в ней оказали ветеринарную помощь 1634 четвероногим пациентам, более половины из них получили ее бесплатно. В основном лечили лошадей, были и кошки, собаки, рогатый скот. Лечебница была особенно необходима малоимущим крестьянам, которые не могли заплатить за лечение скота, обходившееся в среднем в 30–40 копеек.

Общество существовало на добровольные пожертвования. Поддержка от городских властей была мала и нерегулярна — например, в 1900 году пособие от городской думы составило всего 50 рублей. В 1909 году общество ходатайствовало перед губернской управой о материальной поддержке ветеринарной лечебницы, но ходатайство не было удовлетворено. Чтобы решить хотя бы часть финансовых проблем, правление общества регулярно проводило благотворительные концерты, спектакли, лотереи. Так, на одном вокально-музыкальном вечере сбор составил более 600 рублей. А в 1908 году два воронежских общества — покровительства животным и попечительское общество о прислуге — провели совместную лотерею-аллегри, которая принесла 2 тысячи рублей. Треть этой суммы получил Воронежский отдел общества покровительства животным.



— 45 — г. Воронежъ.

Абрамовичъ; и. д. журналиста и архиваріуса—мѣщ. Н. П. *Ревельсъ*; счетные чиновники: ттс. Н. Н. *Ляховъ*, П. П. *Кравченко*, ксвр. М. И. *Негодяевъ*, ксвр. Л. И. *Поповъ*, клр. А. И. *Андрѣевъ*; и. д. счетнаго чиновника: л. н. гр. П. К. *Коваленко*, мѣщ. Н. Д. *Лазуренко*, нч.: Н. М. *Ѳедоровъ*, Д. Л. *Боевъ*, Л. Н. *Петровъ*.

ГУБЕРНСКІЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЯ И ДРУГІЯ ОБЩЕСТВА И УЧРЕЖДЕНІЯ.

Воронежское губернское попечительство о дѣтскихъ пріютахъ вѣдомства ИМПЕРАТРИЦЫ МАРІИ.

(Канцел. помѣщ. въ здан. Воронежскаго Губернскаго Правленія).

Предсѣдатель—губернаторъ. Постоянный почетный членъ—высокопреосвященный *Анастасій*, архіеп. Воронежскій и Задонскій. Пожизненные почетные члены: сенаторъ, тс. Е. А. *Куровскій*, супруга его Е. М. *Куровская*, камергеръ Высочайшаго Двора, дсс. В. З. *Коленко*, супруга его Н. А. *Коленко*; дѣйствительные члены: губернскій предводитель дворянства, вице-губернаторъ, директоръ народныхъ училищъ, предсѣдатель губернской земской управы, городской голова, супруга Воронежскаго Губернатора В. Н. *Андреевская*, Е. Д. *Перренъ-Синельникова*, сс. Н. А. *Перренъ-Синельниковъ*; почетные члены: баронъ А. А. *Сталь-фонъ Гольстейнъ*, камеръ-юнкеръ Высочайшаго Двора М. М. *Сомовъ*, кс. В. Ф. *Сиримонъ*, ттс. І. Г. *Клигманъ*, и. п. гр.: Д. Г. *Самофаловъ* и Г. Э. *Кохъ*, Н. А. *Семеновъ*, І. Г. *Габриловичъ*, В. И. *Федоровъ*, Вѣра М. *Станкевичъ*, Н. Г. *Попова*; почетный старшина—И. П. *Колбасниковъ*; казначей—сс. Л. И. *Мюфке*, дѣлопроизводитель—ка. А. И. *Балкъ*.

Александринскій дѣтскій пріютъ и Самофаловское отдѣленіе его. *(Старо-Московская ул., у Каменнаго моста, с. д.).* Попечительница Александринскаго дѣтскаго пріюта—супруга и. д. Воронежскаго Губернатора—В. Н. *Андреевская*, помощница попечительницы—Е. Д. *Перренъ-Синельникова*, директоръ пріюта—сс. Н. А. *Перренъ-Синельниковъ*; смотрительница—Е. И. *Гусева*, помощницы ея: Е. П. *Гинчъ* и Е. Ф. *Быханова*; свящ. Николаевской ц. при пріютѣ—И. А. *Ингеницкій*.

Отдѣленіе Александринскаго пріюта для мальчиковъ. *(Спасская ул., 8).* Смотритель отдѣленія—*Котовъ*.

Воронежскій попечительный о бѣдныхъ Комитетъ ИМПЕРАТОРСКАГО Человѣколюбиваго Общества.

(Уг. Воскресенской и Мѣщанской, 3).

Состоитъ подъ Августѣйшимъ покровительствомъ Е. И. В. Принцессы Евгеніи Максимиліановны *Ольденбургской*. Попечители: высоко-

Памятная книжка Воронежской губернии, 1905 год

В марте 1900 года члены общества приняли решение о строительстве приюта для бродячих и больных животных. С этой целью у крестьян на Чижовке арендовали на долгий срок участок земли. Причем на тот момент подобный приют уже имелся, но располагался в неудобном месте.

С 1909 года общество покровительства животным начало учреждать школьные союзы, с тем чтобы «развивать в детях с самого раннего возраста чувство сострадания и любви к бессловесным друзьям и слугам человека, животным и птицам».

Чтобы лучше контролировать извозчичьи дворы и другие места эксплуатации животных, город разделили на 12 участков, каждым из которых заведовал участковый попечитель. Особенно много вопросов у защитников животных вызывала конка: возить вагончики конно-железной дороги лошадям было очень тяжело, и по инициативе общества стали назначаться периодические осмотры лошадей. Старых и больных к работе не допускали.

Воронежский отдел общества покровительства животным существовал около 30 лет, почти до самой революции 1917 года.

ПОПЕЧИТЕЛЬСТВО О ДОМЕ ТРУДОЛЮБИЯ

Дома трудолюбия открывались в 1880-х годах с целью дать обнищавшему народу «не рыбу, а удочку»: в этих учреждениях нуждающимся предоставлялись работа и возможность сбыта продуктов труда. К началу XX века по всей России было создано около сотни домов трудолюбия.

Попечительство о Доме трудолюбия появилось в Воронеже в 1898 году, хотя сам дом открылся за десять лет до того. В нем получали «труд и приют» бездомные, вышедшие из больниц или мест заключения, и вообще все впавшие в крайнюю бедность и не имеющие заработка, «впредь до более прочного устройства их судьбы».

В правление попечительства были избраны воронежский губернатор Павел Слепцов, городской голова Алексей Безруков и другие граждане. К 1914 году в обществе состояли 82 человека.

Воронежское городское управление предоставляло для Дома трудолюбия помещение с отоплением, освещением и водоснабжением, но средства на содержание правление должно было изыскивать самостоятельно. Это были пожертвования, субсидии городских и уездных организаций.

Все призреваемые в Доме трудолюбия должны были строго подчиняться правилам: вставать в 6.30 утра, работать с 7 до 8 часов. С 8 до 8.30 был чай, в 12 часов — обед и до 13 часов — отдых. С 13 до 16 часов опять работа, с 16 до 16.30 — чай и затем работа до 19 часов вечера. В 19 часов — ужин и до 22.30 — свободное время, а затем сон. На обед и ужин давали два горячих блюда (например, щи и кашу). Трудолюбцам воспрещались шумное поведение, непристойные песни, бранные слова. Запрещались также приобретение, хранение и употребление спиртных напитков, игра в карты и вообще любые азартные игры. Виновные в нарушении правил в первый раз подвергались штрафу, во второй раз — переводились на бесплатные работы на месяц, а в третий раз — увольнялись.

В бедность мог впасть человек любого сословия: 21 трудолюбец происходил из дворян, девять были почетными гражданами, трое — купцами, 20 — чиновниками, 130 — разночинцами и 115 — крестьянами. По профессиям — бывшие офицеры, нотариус, актер, начальник станции, митрополичий певчий, фармацевт, живописец; были также маляры, плотники, столяры, сапожники, портные, а больше всех — чернорабочие.

Для ночлега в Доме были поставлены 70 железных кроватей. Одежда выдавалась в счет заработной платы, но были случаи и бесплатной выдачи. Каждую неделю трудолюбцы посещали баню, которую им бесплатно предложили воронежцы Жильцов и Селезнев.

Трудолюбцы клеили пакеты для булочных, изготавливали картонные коробки для головных уборов и кондитерских изделий, мануфактурных, галантерейных, бакалейных и других магазинов. Существовала своя столярная мастерская, в которой производили ящики и другие изделия.

Каждый призреваемый обходился Дому трудолюбия в среднем по 10 копеек в день. Ежедневный заработок составлял от 15 до 45 копеек в день на человека, расчет производился два раза в месяц. В 1909 году одновременно в Доме содержалось до 100 и более безработных.

ВОРОНЕЖСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО

Воронеж стал одним из первых провинциальных городов, в котором открылось отделение Русского музыкального общества. Оно было создано в 1867 году на основе городского кружка любителей музыки.

Целью Воронежского отделения музыкального общества было «сделать хорошую музыку доступной большим массам публики». Основателем его был Андриан Мазараки, меломан, меценат, дед певицы Надежды Обуховой. Для спевок и репетиций он выделил помещение в своем доме на Малой Дворянской улице, на свои средства купил для общества целую нотную библиотеку. На репетициях царила атмосфера равенства, аристократки в перерывах пили чай вместе со скромными ученицами училища трудолюбия.

Общество устраивало концерты и музыкальные вечера. Когда установилось железнодорожное сообщение, в Воронеж стали часто приезжать гастролирующие актеры и музыканты. С концертами город посетили выдающиеся исполнители: Антон и Николай Рубинштейны, Модест Мусоргский и другие музыканты.

Благодаря Воронежскому отделению Русского музыкального общества открылась первая в городе музыкальная школа.

Благодарим за помощь в подготовке материала историка и краеведа Тамару Скрыпникову

ТЕКСТ **ГАЛИНА САУБАНОВА**

ЦИТАТА

ОТДЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК СЛАБ, КАК ПОКИНУТЫЙ РОБИНЗОН: ЛИШЬ В СООБЩЕСТВЕ С ДРУГИМИ ОН МОЖЕТ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ.

АРТУР ШОПЕНГАУЭР

ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

МЫ ПРИВЫКЛИ СЧИТАТЬ, ЧТО СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ И ПРИВЫЧКИ ПЕРЕДАЮТСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕДУШЕК И БАБУШЕК. НО ЧТО ЕСЛИ ЖИЗНЬ СЛОЖИЛАСЬ ТАК, ЧТО РОДИТЕЛИ НЕ СМОГЛИ СТАТЬ ОБРАЗЦОМ? КАК НАУЧИТЬСЯ ДАРИТЬ ТЕПЛО И НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ДОБРЫМ ОТНОШЕНИЯМ ПОСЛЕ НЕГАТИВНОГО ОПЫТА? ТРИ ВОРОНЕЖСКИЕ СЕМЬИ ПОДЕЛИЛИСЬ СО «СЛОВАМИ» СВОИМ ПРИМЕРОМ.

МАКСИМ ОЛЕЙНИЧЕНКО

— Чтобы понять разницу между выпускником интерната и домашним ребенком, представьте себе жизнь в пионерском лагере. Там ты живешь постоянно в детском коллективе, у тебя есть воспитатель, четкий режим дня, готовая еда в столовой плюс ко всему этому определенные бытовые обязанности и учеба в школе.

У домашнего ребенка переход к самостоятельной жизни происходит постепенно. А выпускник интерната словно попадает в другой мир, где нужно учиться заботиться о себе, готовить еду, убирать, стирать, планировать свое время, свои финансы и так далее. Какие-то навыки прививаются сразу, а каким-то приходится обучаться долго и порой на тяжелых ошибках. По моему мнению, самое сложное — научиться контролировать свое время и заставлять себя делать то, что не хочется: вставать рано на учебу или

работу, регулярно посещать занятия, выполнять задания преподавателей, рутинную работу по дому. К этому перечню добавляются еще жуткие бюрократические хлопоты: нужно оплачивать квитанции, оформлять документы и прочее подобное, ведь в интернате это всегда за тебя делали взрослые. Некоторые выпускники сталкиваются с огромными долгами за коммунальные платежи за квартиры, в которых они были прописаны, но по факту не жили. Другие буквально теряют голову, когда у них на руках оказываются хорошие сбережения — накопленные пенсии по потере кормильца или по инвалидности. Они могут в считаные дни спустить сотни тысяч рублей на одежду, гаджеты, на гулянья с друзьями или даже просто раздать их.

В моем случае все прошло в щадящем режиме. После выпуска я стал жить в квартире с бабушкой и дедушкой, которые все детство брали меня к себе в гости на выходные и каникулы. Я не волновался о том, что приготовить себе поесть и где мне переночевать. Сразу поступил в ВГУ на специальность «психология» и успешно продолжал учебу, хотя иногда закрадывались идеи все бросить. Но я их быстро отгонял, так как рядом находились мудрые советчики. Вообще еще до выпуска из интерната у меня сформировался круг хороших друзей, в который вошли волонтеры, занимавшиеся помощью детям-сиротам. Все они были порядочные и глубоко верующие люди, прививавшие и нам свои убеждения и ценности. Это помогло мне обрести внутренний стержень и веру, что я в этом мире не одинок, что есть те, кто меня любит и к кому я могу обратиться за поддержкой.

Семьей я обзавелся очень рано. Уже на втором курсе университета начал встречаться с Наташей и сделал ей предложение. Мы были знакомы давно. Она тоже была волонтером. Наташа выросла в большой семье, где она старший ребенок, поэтому у нее был положительный опыт перед глазами. Для меня ее семья тоже была примером, а Церковь еще больше способствовала укреплению семейных ценностей. Быть отцом нелегко, когда сам рос без отца, но Наташа говорит, что у меня неплохо получается. А для меня самая большая радость, что мои дети растут в полной и счастливой семье.

В какой-то момент мы даже почувствовали, что готовы растить не только своих детей, но и принять кого-то из интерната. Когда я окончил ВГУ, вернулся в свой же интернат, только уже в качестве психолога-воспитателя. В это же время туда поступили два брата, Саша и Ваня. Саша отличался от всех детей. У Саши, как и у меня, характер оказался совсем не интернатский, он явно чувствовал себя здесь не в своей тарелке. Каждый раз, встречая его, я думал, что этому мальчику особенно нужна семья. И мы решили забрать Сашу с братом к себе. Тогда у нас уже было двое детей — София и Макар. Когда все документы были готовы, Саше 11 лет было, Ване — семь. Они сразу стали называть нас мамой и папой. Так в 24 года я стал папой четырех детей. Забавно было, когда мы все вместе гуляли и взрослый Сашка называл меня папой. Люди оборачивались, удивлялись, что такой папа молодой. Тем более мы с Сашей очень похожи внешне, словно он мой родной сын или брат.

Олеся появилась в нашем доме четыре года назад. В интернате она была очень замкнутой. Много читала, жила в мире книг. Мало с кем общалась, только с воспитательницей. Потом начала ходить в наш подростковый клуб, где мы с ней поближе познакомились. Мы сразу сказали Олесе, что она уже взрослый человек, мы не собираемся ломать ее характер, менять взгляды. Что мы будем не родителями, а старшими наставниками. Она согласилась, называет нас по имени и обращается на «вы», но это ее выбор, и мы его принимаем.

Сейчас кровных детей у нас трое: младшей три года, сыну — семь лет, а старшей дочке — девять. Приемные дети уже совсем взрослые: старшей дочери скоро будет 20 лет, сыну 19, поэтому они уже официально не под опекой, хотя сын продолжает жить с нами, а старшая, Олеся, уже живет отдельно.

Трудно дать рецепт прочной и счастливой семьи. Думаю, важно выбирать в спутники жизни того человека, которому по-настоящему доверяешь, которого любишь и знаешь, что это взаимно и навсегда. Нужно с полной уверенностью обещать себе и второй половине, что ни при каких обстоятельствах искать развода не будешь. И, конечно, необходимо Божье благословение.

ЛЮБОВЬ ШАРШОВА

— Я родилась в многодетной семье предпоследним, шестым ребенком. Жили мы в Эртиле. Родители сильно пили, за нами ухаживала бабушка. Когда она умерла, нас всех отправили в интернат. Мне четыре года было. Родители в итоге от пьянки умерли. Я даже лиц их не запомнила, а фотографий не осталось. Старшая сестра, выпустившись из интерната, погибла, ее сбила машина. Все трое братьев пошли по стопам родителей. Один уже умер, у него был цирроз печени. Второй сейчас сильно пьет, еще один брат сидит в тюрьме. Уже несколько раз выходил, но снова что-то совершал и попадал за решетку.

У сестер жизнь более благополучная. Одна живет с мужем и двумя дочками в Липецкой области. Самая младшая сестренка встречается с парнем, они копят деньги на свадьбу. А я живу с маленькой дочкой, которой скоро будет три года. Отец от нее отказался, когда я была еще беременной. В свидетельстве о рождении в графе «Отец» у Ани — прочерк.

Я окончила девять классов хорошисткой, и меня от интерната отправили в училище получать профессию штукатура-маляра. О том, хочу я этого или нет, никто не спрашивал. В интернате дали 200 рублей, на эти деньги я должна была жить до первой стипендии. Поселилась в общежитии и сразу нашла работу — мыла полы в одной из забегаловок. У нас в общежитии был хороший комендант, она прониклась ко мне, видела, что я хочу всего добиться сама, и посоветовала после училища поступить в техникум на дизайнера-архитектора. Вот когда я там училась, я была счастлива, мне нравилось, было интересно — в отличие от училища, где все было для галочки.

Начала встречаться с молодым человеком. Он служил в Воронеже по контракту. Больше года жили вместе, а когда я забеременела, выяснилось, что в другом городе у него жена и ребенок. Мы расстались. Он ни разу не навестил дочку. Но жизнь продолжается. Как сироте, мне дали бесплатную однушку в Эртиле, там, где я прописана. Но жить я там не хочу: с работой проблемы, а мне дочь поднимать надо. Поэтому снимаю квартиру в Воронеже, работаю маляром. Летом буду продавать свою квартиру и подыскивать хотя бы комнату в Воронеже. Дочка только в сентябре в садик пойдет, поэтому приходится выкручиваться по-разному: когда могу, беру ее с собой или прошу подруг или младшую сестру посидеть с Аней.

Конечно, родители нам никаких традиций не заложили. Это сделали в интернате. Говорили, что лучше держаться всем вместе. Братья это мимо ушей пропустили, а мы, сестры, живем по этому принципу. Да, мы не часто встречаемся, общаемся с помощью SMS или в соцсетях. Но, если кому-то нужна помощь, мы сразу собираемся вместе. Например, когда одна из нас родила первого ребенка, мы приехали к ним в деревню с вещами для малыша, памперсами, смесями. Как могли, помогали деньгами. Потом забеременела я. Позвонила сестрам, плачу, а они говорят: даже не смей об аборте думать — вырастим все вместе. Так и получилось. Первые несколько месяцев после родов сестры постоянно у меня были. На днях старшая должна поехать в Эртиль, чтобы решить вопрос со своей квартирой. Одну дочку она оставит с мужем, а вторую завезет ко мне. Я посижу с племянницей и с сестрой заодно увижусь.

Взаимовыручка — вот что в нас заложили в детстве воспитатели. И мы благодарны им за это. Я и свою дочку буду воспитывать в таком же духе. Хочу, чтобы она общалась со своими тетями, двоюродными сестренками. Мы можем не жить рядом, но я знаю, что у меня есть опора в лице родных людей, которые последний кусок хлеба со мной, если надо будет, разделят.

НАТАЛЬЯ ЮРТАНОВА

— В полгода мать оставила меня в детском доме. Это было в Ташкенте. Мне повезло, у меня появились приемные родители, но детское счастье было недолгим. Когда мне было 12 лет, опекуны умерли, и я снова попала в детский дом. Потом с помощью программы «Жди меня» я нашла свою маму, и она немного рассказала об отце. Информации о нем очень мало, я попробовала найти его, но не смогла.

После выпуска из детдома я окончила колледж в Узбекистане, потом по совету одноклассника решилась поехать в Россию. Жила в Подмосковье, упорно училась на экономиста и одновременно работала, а потом с помощью программы переселения соотечественников окончательно перебралась в Россию — в Воронеж. Я сняла квартиру, устроилась менеджером в финансовой компании, через некоторое время получила российское гражданство. На работе познакомилась с молодым человеком. Симпатия была взаимной, но недолгой. Когда я узнала, что беременна, отец будущего ребенка сказал идти на аборт. Я ответила, что не буду этого делать. За всю беременность он ни разу мне не позвонил, не пытался узнать, как я себя чувствую, ни яблока, ни апельсина не принес.

Во время беременности меня поддержал Воронежский центр защиты материнства и детства «Ангел-Хранитель». Волонтеры приютили меня в кризисной квартире, морально поддержали, кормили, выдали необходимые вещи. 2 июля 2017 года родилась моя дочка Роксана. После родов я отправила отцу ребенка фото бирки малышки со словами: «Поздравляю, ты стал папой». И получила в ответ: «А ты уверена, что это я папа?». Отец дочки сказал, что он изначально был против ребенка, и после этого добавил меня в черный список в соцсети. Я не стала его больше тревожить, искать встреч, скандалить. В свидетельстве о рождении дочки в графе «Отец» стоит прочерк, а отчество я ей дала такое же, как у меня.

С помощью «Ангела-Хранителя» я познакомилась с Ириной Владимировной Саниной. Она узнала, что организация набирает волонтеров предпенсионного возраста, которые могли бы стать кураторами для матерей-одиночек, и пришла туда. Ей «выделили» меня. Это было в январе 2018 года. С тех пор мы неразлучны. Она помогает мне во всем: деньгами, продуктами, лекарствами и просто добрым словом, когда на душе кошки скрести начинают. Всего за год Ирина Владимировна стала для меня родным человеком, а когда она станет крестной дочки, мы станем родственниками перед Богом. Я очень рада, что такая необыкновенная женщина встретилась на моем пути.

В ноябре 2018 года я, как сирота, получила свое первое собственное жилье. Я зашла в квартиру, и мне одновременно хотелось и плакать, и смеяться от радости. С помощью добрых людей удалось обставить квартиру, дочке подарили много одежды и игрушек. Сейчас жизнь налаживается. Я сделаю все, чтобы моя Роксана ни в чем не нуждалась. У нее будет все, чего не было у меня: материнская любовь, свой дом. Я уверена, что сейчас у нас с дочкой началась белая полоса, и я постараюсь, чтобы она никогда, даже на короткое время, не прерывалась на черную.

ТЕКСТ **ЕЛЕНА МИННИБАЕВА**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

Благодарим ФОТО|КОВОРКИНГ
за помощь в проведении съемки

Обеденное путешествие
в гастробаре
РУБИНШТЕЙНЪ

И зучать культуру незнакомых стран всегда интересно, а изучать ее через национальную кухню — еще и вкусно. Попробовать традиционные блюда из разных уголков мира можно в гастробаре РУБИНШТЕЙНЪ: ежедневно с 12:00 до 16:00 там устраивают обеденные путешествия. Новый день — новые вкусы и страны. На обед можно выбрать сет любого размера: из двух блюд — 155 рублей, из трех — 255 рублей, из четырех — 355 рублей, из пяти — 455 рублей. В подарок к каждому подают напиток: чай, кофе или морс, а по пятницам угощают бокалом игристого.

Вы сами выбираете направление гастрономического путешествия. В понедельник можно пообедать по-турецки: тыквенный крем-суп, обжаренная с луком куриная печень на подушке из цукини и моркови, рулетик из баклажана с нежным сливочным сыром и томатом черри, салат со свежими овощами, мятой и чипсами из ржаного хлеба и нежное кокосовое печенье. Для тех, кто мечтает о Германии, есть и немецкий обед: картофельный крем-суп с копченостями, баварская колбаска из телятины с запеченным картофелем в паприке, сырные шарики, салат из свеклы и классический штрудель с вишней.

За каждое обеденное путешествие на сумму от 255 рублей вы получаете флаги стран-участниц: собрав десять разных флагов, вы становитесь участником розыгрыша уик-энда за границей.* За подробностями следите в инстаграме гастробара РУБИНШТЕЙНЪ.

*Срок действия акции — до 27 сентября (Всемирный день туризма).
Организатор акции ООО «Гастробар Р»

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ЧЕТВЕРГ
с 11:00
до 23:00

ПЯТНИЦА — СУББОТА
с 11:00
до 24:00

ПЛЕХАНОВСКАЯ, 31
232 32 95
RUBINSHTEINBAR

Реклама

Места

А ТЫ ПОСМОТРИ

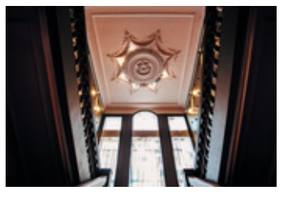
ИНОГДА КРАСОТУ НЕОЖИДАННО НАХОДИШЬ ТАМ, ГДЕ ВОВСЕ НЕ ОЖИДАЕШЬ ЕЕ УВИДЕТЬ. НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОСМОТРЕТЬ НА ЗНАКОМОЕ МЕСТО ПО-НОВОМУ: СТОИТ ПРИГЛЯДЕТЬСЯ, И В ОБЫЧНОМ СУПЕРМАРКЕТЕ УВИДИШЬ РОСКОШНЫЕ СТАРЫЕ ЛЮСТРЫ, А КАФЕ ПОКАЖЕТСЯ НАСТОЯЩИМ ДВОРЦОМ. ВМЕСТЕ С КРАЕВЕДОМ **ОЛЬГОЙ РУДЕВОЙ** «СЛОВА» СОСТАВИЛИ МАРШРУТ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ НА ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ 1950-Х ГОДОВ.

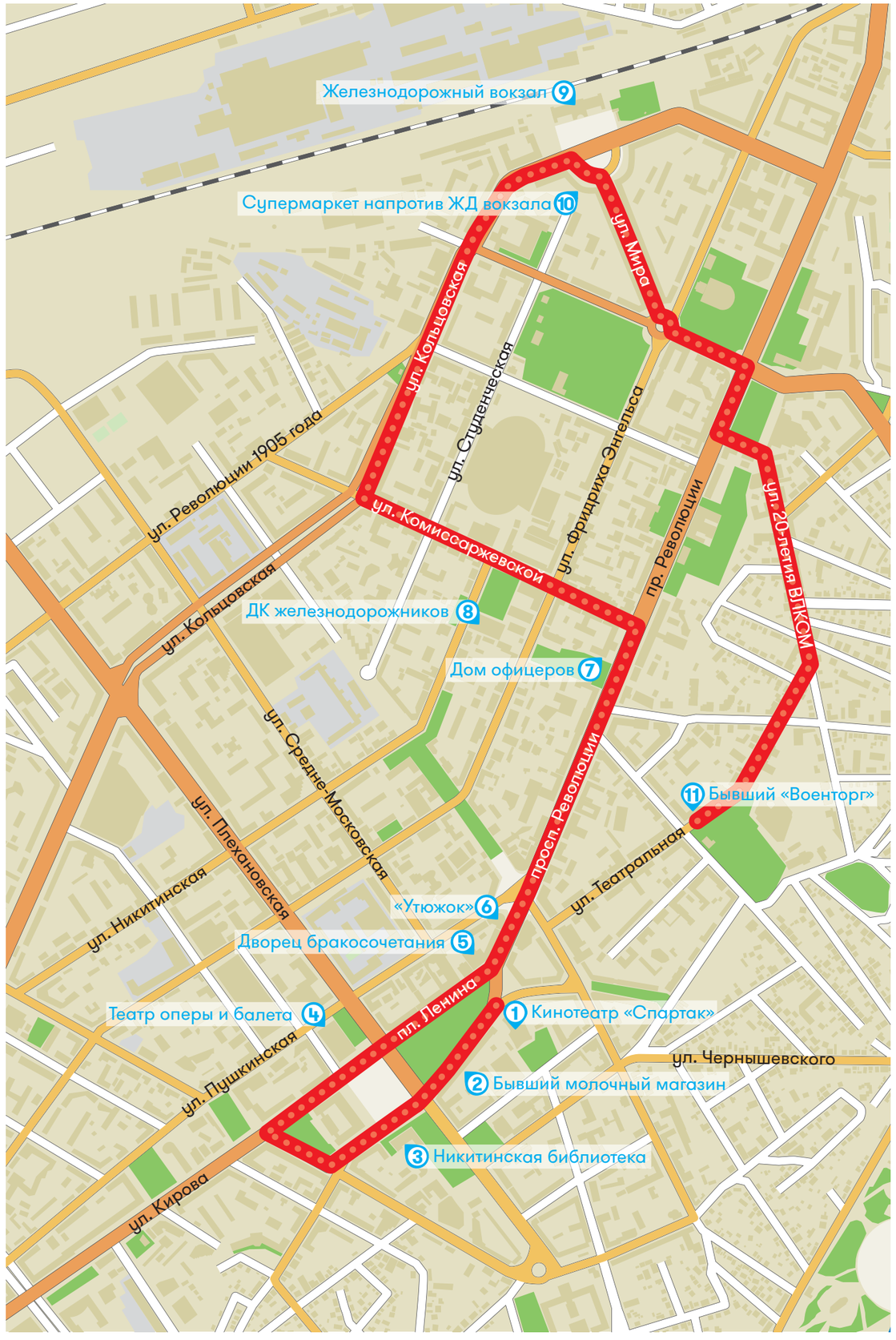
1 Кинотеатр «Спартак»

ПЛОЩАДЬ ЛЕНИНА, 13

18 декабря 1913 года в Воронеже открылся электротеатр «Ампир» с залом на 800 мест, современной заграничной кинотехникой, буфетом, кофейной и курительной комнатами, где зрители общались в антрактах. Здание в соответствии с названием построили в стиле ампир, с роскошной лепниной в интерьерах и на фасаде. После революции кинотеатр национализировали и переименовали в «Спартак». Во время Великой Отечественной войны здание частично выгорело и пострадало от снарядов. Послевоенная реконструкция велась по проекту архитектора Николая Неведрова, тогда же появился декор в стиле сталинский ампир.

При восстановлении здания использовали качественные материалы, поэтому лепнина сохранилась безупречно





2 Бывший молочный магазин

ПЛОЩАДЬ ЛЕНИНА, 15

В советское время в доме № 15 работали два продуктовых магазина: хлебный и молочный. Оба в 1950-е годы были богато украшены лепниной на потолках и стенах, барельефами с тематическими сюжетами. В хлебном магазине на одном полукруглом барельефе изобразили прилавок с мучными изделиями, на втором — колхозницу в поле ржи, которая глядит на горизонт, прикрыв глаза ладонью. На рубеже 2000-х годов владельцы помещения сбили барельефы, но в бывшем молочном магазине они сохранились.

Сейчас на этом месте работает двухэтажный гриль-бар, где старый декор сберегли и осовременили, перекрасив под бронзу

Никитинская библиотека

ПЛОЩАДЬ ЛЕНИНА, 2

3

2 февраля 1864 года в Воронеже открылась народная читальня при книжном магазине поэта Ивана Никитина. Его имя библиотека получила к своему столетию, а знакомое нам здание — в 1950-е годы. Сразу за дверью главного входа скрывается старый интерьер: колонны, ампирные люстры, ячеистые потолки и бюст Никитина на стене.

Театр оперы и балета

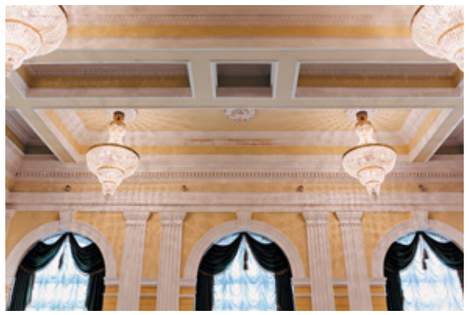
ПЛОЩАДЬ ЛЕНИНА, 7

4

Строительство театра началось в 1940-е годы по проекту Бориса Ефимовича. С началом войны работы приостановили, возобновили в 1957 году, а достроили театр в 1961-м. Внутреннюю планировку и интерьеры разработали архитекторы Воронежского треста «Облпроект». Когда в следующий раз будете в театре, присмотритесь повнимательнее к изящной лепнине и огромным бронзовым люстрам с хрусталем — им уже почти шестьдесят лет.

Дворец бракосочетания

ПЛОЩАДЬ ЛЕНИНА, 11



5

По проекту Станислава Мысловского в 1880 году в Воронеже построили одноэтажный коммерческий банк. В 1934 году Николай Троицкий разработал новый проект, который предусматривал оформление здания в стиле классицизм и появление трех дополнительных этажей для размещения квартир. От идеи жилого дома после надстройки отказались и перепланировали помещение в Дворец бракосочетания. Именно тогда в здании появились арки, пилястры и ячеистый кессонный потолок с лепниной в виде цветов, которые отлично сохранились до наших дней.

6 «Утюжок»

ПРОСПЕКТ РЕВОЛЮЦИИ, 58

«Утюжок» построили в 1934 году по проекту Александра Попова-Шамана. Большое внимание уделили остеклению. Здание в стиле конструктивизм горизонтально делили ряды окон разного размера, а на проспект Революции выходила башня с узкими вертикальными окошками. В «Утюжке» размещались универмаг, гостиница и частные конторы. Во время Великой Отечественной войны он сильно пострадал. Под руководством архитектора Владимира Левицкого здание восстановили, но уже в стиле классицизм.

Торговый дом украсили лепнина, колонны, массивные люстры и бра, их можно увидеть и сейчас

Многие заметные здания в центре Воронежа были построены перед Великой Отечественной войной в стиле конструктивизм: строгие геометричные формы и никаких украшений. Во время послевоенного строительства и реконструкции разрушенных домов Воронеж старались украсить, придать торжественности. В тяжелое послевоенное время здания должны были передавать позитивный настрой. Восстановлением города руководил академик архитектуры Лев Руднев. Поврежденные здания реконструировали в стиле сталинский ампир: с обилием лепнины, величественными колоннами и арками.

Места

7 Дом офицеров

ПРОСПЕКТ РЕВОЛЮЦИИ, 32

Здание Мариинской женской гимназии спроектировал архитектор Виктор Переверзев. Ее возвели в 1875 году, а через 30 лет надстроили третий этаж. В 1931 году здание перестроили в стиле конструктивизм под Дом Красной армии по проекту московского архитектора Якова Корнфельда. Во время Великой Отечественной войны постройка немного пострадала, ее реконструкцией занялся Борис Зотов.

В новый облик вложили все торжество победы: фасад с портиком украсил черный лабрадорит, на входе пристроили портал с лестницей, а в интерьере появился декор в стиле сталинский ампир

ДК железнодорожников

НИКИТИНСКАЯ, 1

8

Места

В 1903–1905 годах в Воронеже появился Дом общественного собрания, где проводились заседания чиновников, купцов и представителей торговли и промышленности. Спроектировали его петербургские архитекторы Георгий Косяков и Никаз-Владислав Подберезский. После революции здание переделали под клуб коммунистов и присвоили ему имя Карла Маркса, а в 1920-е годы там работали различные союзы, общества, кружки и секции. В годы войны постройка частично разрушилась и сгорела, проект ее реконструкции разработал Александр Данилов. Обновленное здание через два года после открытия передали управлению ЮВЖД, тогда оно и стало Дворцом культуры железнодорожников.

Интерьеры 1950-х годов хорошо сохранились: монументальные колонны в холле, сложный лепной потолок со старыми люстрами и барельеф на стене с изображением отдыхающих советских граждан

Железнодорожный вокзал

ПЛОЩАДЬ ГЕНЕРАЛА ЧЕРНЯХОВСКОГО, 1

9

Старое здание вокзала разрушилось во время Великой Отечественной войны. Новое возвели в 1954 году по проекту московского архитектора Ксаверия Скаржинского, руководил строительством Каро Алабян. Наверняка вы не раз бывали на вокзале, но в спешке, возможно, не заметили его красоты. Стоит остановиться на пару минут, чтобы рассмотреть интерьер: над выходом к железнодорожным путям — большой разноцветный витраж, а кессонный потолок украшают цветочная лепнина и массивные люстры.

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

Супермаркет напротив ЖД вокзала

УЛИЦА МИРА, 2

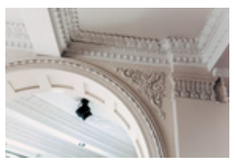
10

Улица Мира появилась в Воронеже в послевоенное время, тогда же построили пятиэтажные сталинки. За схему строительства отвечал Лев Руднев. Все дома архитектурного ансамбля богато украшены лепниной снаружи и внутри. В одном из полукруглых домов напротив железнодорожного вокзала в супермаркете неожиданно обнаруживаешь торжественный интерьер. Если оторвать взгляд от полок с продуктами и оглядеться, можно увидеть посреди торговых залов мраморные колонны с узорчатыми капителями, а на потолке — массивные люстры в розетках из лепнины.

11 Бывший «Военторг»

25 ЛЕТ ОКТЯБРЯ, 48

Дом со звездой на шпиле — постройка 1954–1955 годов. Проект здания в стиле сталинский ампир разработал архитектор Юрий Львов. Два корпуса здания соединяет башня, фасад украшают выступающие части — ризалиты. Воронежцы знают этот дом как бывший «Военторг». В угловом помещении на первом этаже, где теперь работает обувной магазин, в интерьере сохранили старый декор.



Здесь лепнина украшает арки, кессонный потолок и колонны

ИЗУМРУДНЫЙ ПРАЗДНИК,

или Как стать *ирландцем*

Главный праздник Ирландии — День святого Патрика, его отмечают 17 марта. По легенде, святой Патрик распространил христианство в языческой Ирландии и изгнал с острова всех змей. Праздник олицетворяет не только принятие христианской веры, но и дух ирландского народа.

День святого Патрика проходит под девизом «Craic» — веселье и наслаждение. Отмечают праздник радостно и шумно: пьют пиво, поют, исполняют кейли — народный групповой танец. В День святого Патрика проходят парады и фестивали: играют духовые оркестры с волынками, по городу проезжают украшенные платформы, тысячи людей наряжаются в костюмы и поздравляют друг друга.

Праздник не обходится без главного символа Ирландии — трилистника, который прикалывают на одежду. Там, где отмечают День святого Патрика, все становится зеленым — этот цвет в Ирландии признан национальным. Люди надевают зеленую одежду и шляпы, зеленым подсвечиваются дома, а воды реки Чикаго окрашивают в изумрудный оттенок.

По традиции в День святого Патрика устраивают настоящий гастрономический праздник. Кухня Ирландии простая и сытная. Ирландцы любят мясо и умеют искусно готовить его. Едят бекон, курицу, говядину, свинину, но чаще всего — баранину. Мясо тушат в пиве, жарят, делают из него рагу и закрытые пироги. Традиционный гарнир — чамп: картофельное пюре с зеленым луком. В Ирландии ни один обед и ужин не обходятся без хлеба, его выпекают по старинным рецептам. Чтобы ощутить атмосферу Дня святого Патрика и на один день почувствовать себя ирландцем, не обязательно отправляться в далекое путешествие на северный остров. С аутентичным духом праздника можно познакомиться в ирландском пабе и ресторане O'hara, где гостей встречают так же радушно, а готовят так же вкусно.

ХОЛЬЗУНОВА, 121 Г
+7 (473) 241 22 22

WWW.OHARAPUB.COM
OHARAIRISHPUB

O'hara
IRISH PUB • RESTAURANT • HOTEL

ФАКТЫ ОБ ИРЛАНДЦАХ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

1. В День святого Патрика во всем мире выпивают около 13 млн пинт знаменитого ирландского пива!

2. Число ирландцев, проживающих в США, достигает 34 млн (10,5 % населения страны). Население самой Ирландии — около 4,2 млн.

3. Президент Джон Кеннеди по происхождению был ирландцем и всячески заявлял о своих корнях.

4. На открытии паба O'hara выступала ирландская группа Bad Boy Jack, ее солист Деклан Кеннеди — однофамилец 35-го президента США.

5. Многие ирландские фамилии начинаются с «Мас» или «О'», что на гэльском означает соответственно «сын» и «внук».

6. В Ирландии расположен старейший бар в мире. Он был открыт в 900 году и до сих пор работает.

Реклама

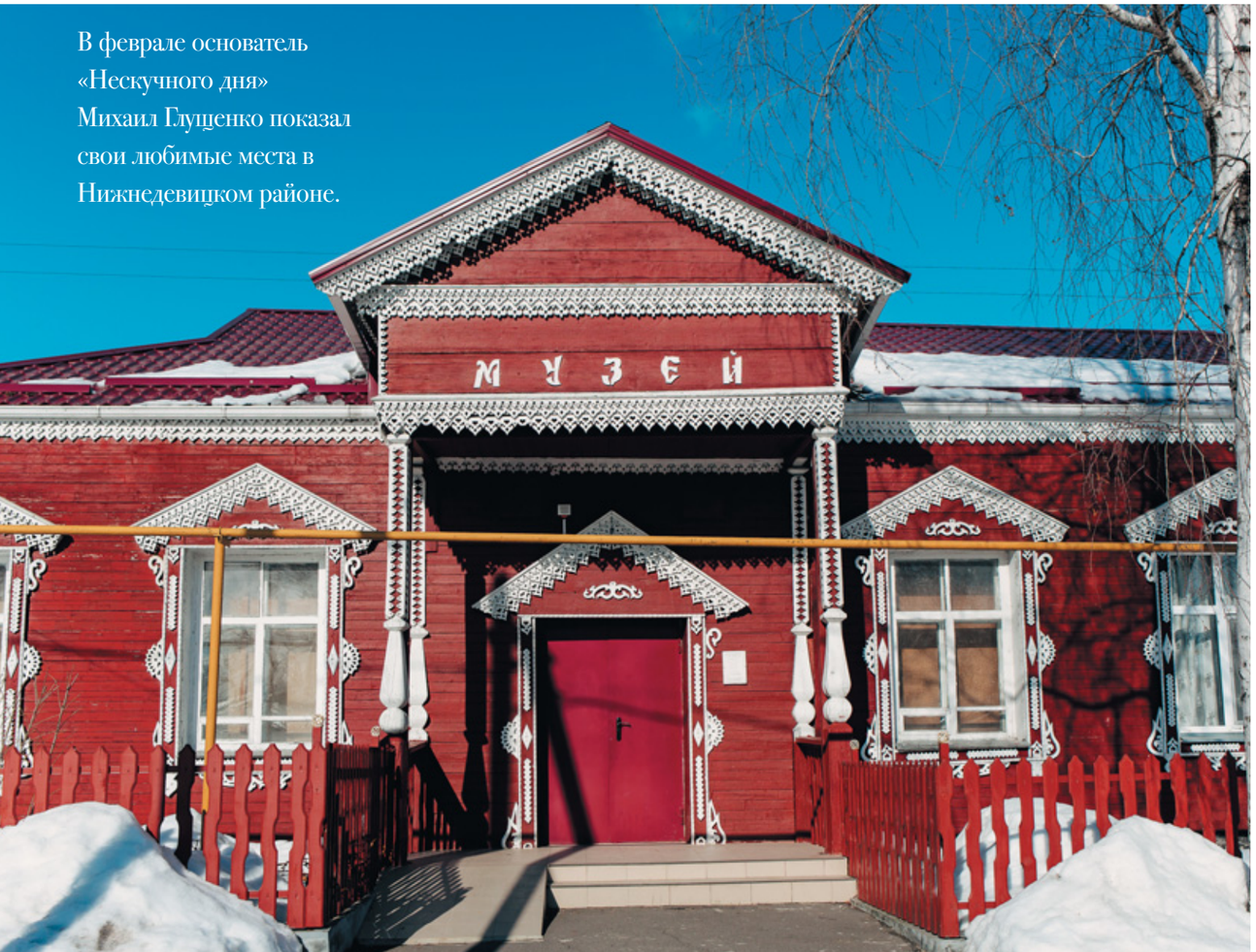
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Узнать места

МАРШРУТ МЕСЯЦА:

НИЖНЕДЕВИЦК И КУРБАТОВО

«СЛОВА» ПРОДОЛЖАЮТ СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ С СООБЩЕСТВОМ «НЕСКУЧНЫЙ ДЕНЬ». В КАЖДОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ МАРШРУТ, КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ПОЕЗДКИ В ВЫХОДНЫЕ. МЫ РАССКАЖЕМ, КАК, ПОСЕЩАЯ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ, О КОТОРЫХ МНОГИЕ ЗНАЮТ, НЕ ПРОПУСТИТЬ РАСПОЛОЖЕННЫЕ РЯДОМ ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА, НЕ УКАЗАННЫЕ В ПУТЕВОДИТЕЛЯХ.



В феврале основатель «Нескучного дня» Михаил Глущенко показал свои любимые места в Нижнедевицком районе.

МУЗЕЙ ПОИСКОВИКОВ В КУРБАТОВО

Александр Просветов возглавляет Курбатовское отделение общественной областной организации ветеранов боевых действий «Патриот». За пять лет его отряд обнаружил и перезахоронил останки около 500 солдат и офицеров. Среди них и наши бойцы, и немецкие. Но красноармейцев, конечно, больше. А четыре года назад курбатовские поисковики открыли свой музей, в котором разместили все предметы, найденные во время раскопок, — от тюбика немецкой зубной пасты до фрагментов гусеницы танка Т-34 и противопехотных мин.

— Сперва все находки были сложены в наших гаражах. Мы периодически вывозили их, делали выставки в школах и клубах: приехали, разложились, выставку провели и уехали, отвезли все обратно в гаражи. А потом директор местного элеватора выделил нам одно из помещений на предприятии. Денег за аренду не берет. Наоборот, рад, что некогда пустовавшее здание используется для хорошего дела.

Александр Просветов

Сколько сейчас экспонатов в музее, точно никто не скажет. Примерно 70 процентов из них — это то, что воронежцы нашли сами. Остальное подарили поисковики из других городов. Что-то принесли местные жители. Например, солдатскую гимнастерку подарила вдова ветерана. Он пришел в ней с войны, на гимнастерке видны следы ранений.

Многие экспонаты музея были найдены именно на территории Курбатова. Фашисты ворвались в это село в июле 1942 года, сразу захватив узловую станцию. Организовали там пересыльный пункт для пленных. Эшелоны с русскими оттуда отправлялись в концлагеря Германии и Польши. Увозили туда не всех, только крепких и здоровых. Ожидавшие отбора пленные жили в одном длинном бараке.

Как добраться: выезжаем на Курскую трассу и движемся до указателя «Курбатово», поворачиваем налево, въезжаем в село. Музей находится на территории элеватора, и попасть в него можно только по предварительной договоренности. Нужно связаться с куратором музея Александром Просветовым по телефону +7 951 852 56 62. Он расскажет, как и куда проехать

Узнать места

Перед тем как выставить в музее найденное оружие, поисковики его охолащивают — это значит, что оно утрачивает возможность стрелять боевыми патронами и становится безопасным. Все оружие можно трогать, рассматривать, фотографироваться с ним.

В музее можно увидеть предметы, которые на первый взгляд не имеют никакого отношения к войне: зубная паста, крем для лица, фарфоровые тарелки, прибор для колки орехов в виде белочки. Все это — личные вещи немецких офицеров.

Особое место в музее уделили орденам и медалям. Их люди тоже приносят: и боевые, и юбилейные. Говорят, от деда или прадеда остались, боятся, что потеряются, а в музее награды на виду будут. Есть такие медали, которые поисковики нашли во время раскопок. Пытались найти родственников бойца по номеру награды, но никто не вышел на связь.

— Не хотели расставаться с красивой жизнью даже на войне. Везли с собой все свои вещи из повседневной жизни. Только представьте себе, фарфоровую посуду притащили. А когда наши их отсюда погнали, фашистам уже не до посуды было. Бросили свою красивую жизнь, унося ноги.
Александр Просветов

Как добраться:
Дом культуры села Курбатова, улица Гагарина, 29.
Договориться о визите можно с Еленой Елфимовой по телефону +7 952 557 54 90

МУЗЕЙ НАРОДНЫХ КУКОЛ

Директор Курбатовского дома культуры, а по совместительству — руководитель клуба рукоделия Елена Елфимова несколько лет изучала по книгам все тонкости пошива тряпичных кукол-оберегов. Наши предки верили в их силу, в доме могло находиться до 50 различных кукол, ведь у каждой было свое предназначение. Есть куклы-обереги на богатство, на урожай, от засухи, против болезней, для семейного счастья.

Например, куклу «Невеста» девушка изготавливала перед свадьбой и во время праздника ставила в центр стола. У такой фигурки нет рук, и делалось это специально — невесты надеялись, что кукла избавит в замужестве от тяжелой физической работы. А есть кукла, у которой целых десять рук, — она считалась помощницей в труде, чтобы женщины все успевали делать. Есть и особые куклы-калеки — «убоженьки». Такую игрушку в старину обязательно делали для маленьких детишек. Выглядит она как существо без определенного пола, без рук, с большой головой и ножками-веревочками. Такая кукла призвана воспитывать в детях сострадание, с ее помощью они узнавали, что есть люди не очень здоровые и что их не нужно бояться, отталкивать, обижать, а, наоборот, надо проявлять милосердие, терпимость. Говоря современным языком, такая кукла обучала детей толерантности, общению с инвалидами.

В Доме культуры проходят и мастер-классы по изготовлению кукол. Плата — добровольная, кто сколько пожелает. На мастер-классах Елена Елфимова рассказывает, что основу любой куклы не шили, а наматывали из ткани. Считалось, что, если тело куклы проткнешь иголкой, она не принесет ничего хорошего своим будущим хозяевам. Разрешалось использовать иглу только для изготовления одежды. Все куклы делаются безликими, и этому тоже есть объяснение — считалось, что через глаза куклы в нее могли вселиться злые духи и навлечь беду на дом, в котором она находится.

Елена рассказывает, что ей сначала просто нравилось создавать кукол, а позже стала замечать, что они работают.

— Хотите — верьте, хотите — нет, но есть кукла «толстушка-костромушка». Ее делают изо льна. Считается, что она помогает парам, которые не могут родить. На моей памяти было пять пар, в семьях которых родились дети после того, как я им сделала такую куклу. А до этого у них много лет ничего не получалось. У одной пары дело почти до развода дошло. К счастью, появился малыш, и семья не распалась. Совпадение это? Никто точно не может сказать, но детки-то родились.
Елена Елфимова

Узнать места

Как добраться: из Курбатова снова выезжаем на Курскую трассу, едем по прямой около 30 км и поворачиваем налево, увидев указатель «Нижнедевицк». Музей находится по адресу: ул. Братская, 16. Работает с понедельника по пятницу, телефон — +7 950 767 66 46

КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ В НИЖНЕДЕВИЦКЕ

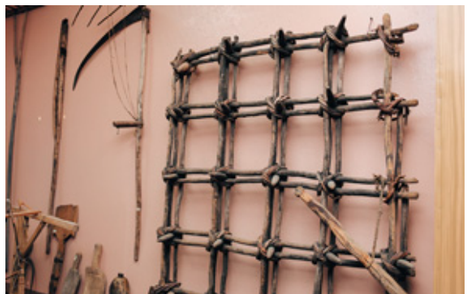
Краеведческий музей похож на домик из русской сказки. Изначально это был обычный дом послевоенной постройки, в котором располагались телеграф и почта. В 1980-х годах здание отдали под краеведческий музей, который до этого ютился в подвале Дома культуры. Чтобы привлечь внимание к музею, здание решили облагородить, и не просто сделав ремонт, а превратив его в местную достопримечательность. Дом обшили досками, окна украсили резными наличниками. Сейчас экскурсии в музей начинаются с фотографирования на фоне сказочного домика.

В музее четыре комнаты. Сначала посетители попадают в зал, где представлены предметы быта, орудия труда, одежда и обувь крестьян конца XIX — начала XX века. Особая гордость — деревянная, сделанная без единого гвоздя борона. Недавно в Нижнедевицк приезжали сотрудники одного из краеведческих музеев Санкт-Петербурга и очень просили отдать им этот экспонат.

> — Мы очень удивились такой просьбе. Понятное дело, музей Санкт-Петербурга посещают больше людей, чем наш, но почему мы должны отдать экспонат, который для нас как сокровище? Когда мы отказали, они попросили — ну хоть фрагмент бороны отпилите. Конечно, мы не стали портить экспонат.
> **Татьяна Разгоняева, экскурсовод музея**

Также в этом зале можно увидеть огромную кадку, в которой хранили зерно, ткацкий станок, лапти и чуни. Чуни — это те же лапти, только сделанные не из лыка, а из пеньковой веревки. Также здесь можно увидеть необычные лапти, к подошвам которых прибиты дощечки. В такой обуви крестьяне ходили в дождливую погоду.

Второй зал посвящен периоду 1930-х годов. Здесь в глаза сразу бросается гитара. Ее подарила нижнедевицким пионерам жена вождя мирового пролетариата Надежда Крупская. Школьников за успехи в учебе наградили поездкой в Москву и личной встречей с вдовой Ленина. По воспоминаниям участников этой встречи, Крупская тогда вручила подарки каждому ребенку. Один из презентов со временем оказался в краеведческом музее.



Третий, самый большой, зал посвящен Великой Отечественной войне и послевоенному времени. Самый необычный экспонат — обычный с виду деревянный ежик. В чем его особенность, понимаешь, когда узнаешь, что эту фигурку Нижнедевицкий райком КПСС вручал самому отстающему хозяйству. Почему именно еж стал символом аутсайдеров, история умалчивает.

В четвертом зале музея собраны картины нижнедевицких художников.

ТЕКСТ **ЕЛЕНА МИННИБАЕВА**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

ТОМЛЕНОЕ ФИЛЕ ФОРЕЛИ СО СПАРЖЕЙ И СОУСОМ ИЗ ПАСТЕРНАКА

НЕЖНОЕ ФИЛЕ ФОРЕЛИ В СОЧЕТАНИИ СО СВЕЖИМИ МЕСТНЫМИ ОВОЩАМИ И СОУСОМ ИЗ ПАСТЕРНАКА — ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕСЕННИЙ УЖИН. ПРИГОТОВИТЬ ЕГО ПРОСТО, И НУЖНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРОДАЮТСЯ В ЛЮБОМ СУПЕРМАРКЕТЕ И НА РЫНКЕ. РЕЦЕПТОМ НЕЖНОГО БЛЮДА СО «СЛОВАМИ» ПОДЕЛИЛСЯ ШЕФ-ПОВАР КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ «ТИМОФЕЕВ» **ЕВГЕНИЙ ТИМОФЕЕВ**

ИНГРЕДИЕНТЫ

на 1 порцию

ФИЛЕ ФОРЕЛИ — 200 Г

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО — 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА

СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

ДЛЯ СОУСА:

ПАСТЕРНАК — 1 ШТУКА

СЛИВКИ 33 % — 1 СТАКАН

СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

ОГУРЕЦ — 1 ШТУКА

РЕДИС — 1 ШТУКА

ЛУК-ПОРЕЙ — 1 БЕЛАЯ ЧАСТЬ

СПАРЖА — 100 Г

1. Посыпаем филе форели специями, кладем на него кусок сливочного масла. Запекаем в духовке 40 минут при температуре 70 градусов.

2. Готовим соус. Очищенный пастернак нарезаем на кусочки и варим на среднем огне в подсоленной воде до готовности (примерно 20 минут). Добавляем сливки и выпариваем их наполовину от первоначального объема, солим и перчим по вкусу. Взбиваем ингредиенты блендером до жидкого пюре.

3. Обрезаем хвостики молодой спаржи на одну треть, бланшируем в подсоленной кипящей воде две минуты, затем опускаем спаржу в холодную воду или на лед. Лук-порей нарезаем очень тонкой соломкой и быстро обжариваем в раскаленном масле до румяного цвета, чтобы получилась тонкая хрустящая паутинка. Нарезаем тонкими пластинками свежий огурец и сворачиваем в рулетики. Редис нарезаем тонкими колечками и опускаем в холодную воду на десять минут.

4. Собираем готовое блюдо: распределяем по тарелке соус из пастернака, кладем филе форели. На рыбу выкладываем огурец, редис и хрустящую паутинку из лука-порея. Добавляем рядом с филе спаржу.

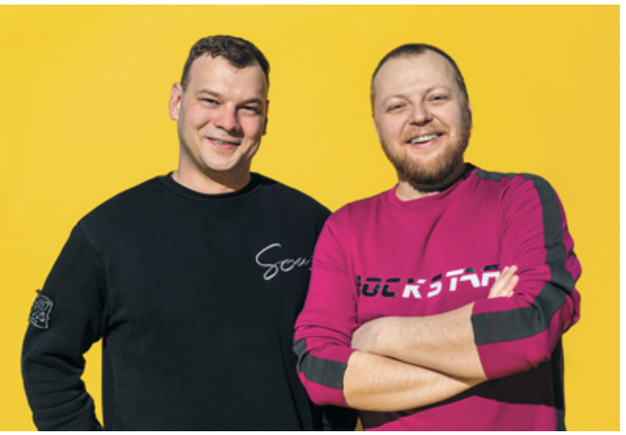
Про пользу форели знают многие, но пастернак ей не уступает. В нем содержатся витамины, минеральные соли, белки, калий, клетчатка и легкоусвояемые углеводы. Существует множество способов приготовить пастернак, но есть его можно и сырым. В России пастернак едят с XVI века. Сначала его готовили только боярам и царю, а с XVIII века овощ стал народным.

ТЕКСТ **ПОЛИНА СТРИЖАЧЕНКО**
ФОТО **НИКИТА БОГДАНОВ**

ИДЕИ

Пельмени

МАРТА



Официально: перемен требуют наши сердца! И неспроста.Чувствуете? Пахнет весной! И поэтому пельмень-бар «Олень» тоже не стоит на месте и запускает коллаборацию с лучшими шефами Воронежа и не только.

Начиная с этой весны шеф-повар пельмень-бара «Олень» Владимир Кретов будет приглашать для совместного творчества коллег из других ресторанов. Вас ждут гастрономические шедевры и необычные интерпретации хорошо знакомых традиционных блюд. Первый совместный проект — пельмени из щуки в бородинском тесте с соусом из лука фри. Наш первый соавтор — Дмитрий Литвин, шеф-повар кулинарной студии «Sous». Такое сочетание вкусов не случайно, ведь щука — это один из персонажей народного фольклора, а блюда из нее занимали центральное место на царском столе. Бородинский хлеб испокон веков считается исконно русским деликатесом. Необычное, легкое, достойное царского стола блюдо можно будет не только попробовать в «Олене», но и, как обычно, забрать заморозку с собой.

Пельмень-бар «Олень» продолжает дарить вам все самое вкусное, доброе и вечное. Встречайте пельмени марта из щуки в бородинском тесте с соусом из лука фри.

КОМИССАРЖЕВСКОЙ, 8
СИТИ-ПАРК «ГРАД», ФУД-КОРТ, 2-Й ЭТАЖ;
ФУД-КОРТ НОВОЙ ОЧЕРЕДИ «ГАЛЕРЕИ ЧИЖОВА»,
4-Й ЭТАЖ
+7 (473) 202 71 07

OLEN-VRN.RU
OLENVRN
OLENVRN
OLENVRN

АВТОРСКИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ТЕЛА

с характером

Мы часто стоим перед выбором — белое или черное, налево или направо, натуральное или нет. Когда дело касается нашего здоровья, конечно, всегда надо выбирать натуральное. С продуктами по уходу за телом этот принцип работает наглядно — чем помылись, тем ваша кожа и ответила. Знаковое отличие продуктов «Пена» — стопроцентно натуральный состав, авторские рецепты, большое количество уходовых масел в составе и любовь, с которой сделан каждый кусочек.

Поэтому после использования нашего мыла, бомб и пены для ванны кожа становится максимально увлажненной, здоровой и говорит вам Спасибо.

+7 920 420 34 62
#ПЕНАЕЛЕНА
SVIST_ELENA
ЕЛЕНА СВИСТ

пена
Органический уход за телом
экомыло, бомбы, пена для ванны
HANDMADE

Реклама

Торт

НА ПРАЗДНИК

По случаю самого весеннего праздника мы подготовили торты, которые не оставят равнодушной ни одну маму, девушку, жену, дочку или коллегу. Легкие, воздушные муссовые начинки, шоколадный декор. По вашему желанию мы можем добавить надписи для ваших близких.

Торты весом 1–1,2 кг стоят от 1400 до 1600 рублей. Они будут в наличии в преддверии праздника, а индивидуальные заказы мы принимаем за три дня до нужной даты.

Sugar Bakeshop

ТАРАНЧЕНКО, 29
+7 (919) 236 30 00
SUGAR_BAKESHOP
SUGAR_BAKESHOP

Реклама

Сладости

СО ВСЕГО МИРА

В поисках креативного подарка, который точно будет оценен по достоинству? Это к нам! Соберем вместе, а также в наличии готовые открытые подарки и подарки-сюрпризы. Что внутри, мы вам не скажем, но там все самое топовое и вкусное! Японская газировка со вкусом йогурта или дыни, самые кислые конфеты в мире, занесенные в Книгу рекордов Гиннесса, маршмеллоу с добавлением коллагена или с голубичной начинкой и многое другое!

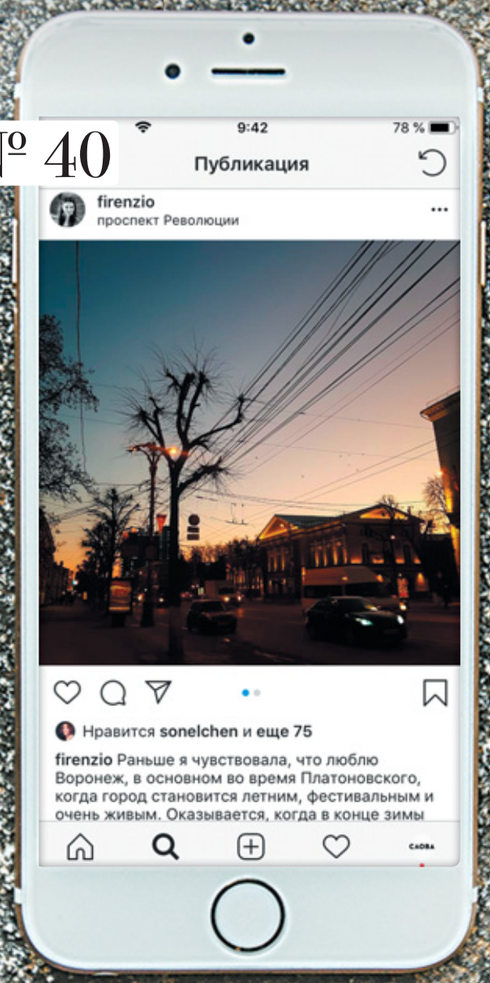
А наш бар снова радует бомбическим сезонным меню! Помните тот самый американский завтрак Lucky Charms, который буквально взорвал интернет? На его основе мы готовим одноименный милкшейк с воздушной шапочкой из сливок, овсяным завтраком и потрясающими маршмеллоу в виде радуги, единорогов, сердечек и звездочек! Из горяченького в меню — лавандовый раф, соленая карамель, пряный чай латте и шоколадное печенье с невероятным вкусом и ароматом! Будем рады угостить, приходите в гости!

КАРЛА МАРКСА, 76
«КАРЛ&СОН»
МАГАЗИН ЕВРОПЕЙСКИХ СЛАДОСТЕЙ И НЕ ТОЛЬКО
KARLSON_VRN
КАРЛ&СОН
+7 (951) 865 40 81

100 ПРИЧИН ЛЮБИТЬ ВОРОНЕЖ

ПРИЧИНА № 40

Теплые закаты после долгой зимы



МЫ РЕШИЛИ СОБРАТЬ СОТНЮ ПРИЧИН,
ЗА ЧТО МОЖНО ЛЮБИТЬ НАШ ГОРОД. ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ :)
#100ПРИЧИНЛЮБИТЬВОРОНЕЖ #SLOVAMAG

РЕКЛАМА

ЭФФЕКТИВНЫЙ РЕКЛАМОНОСИТЕЛЬ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

90 000 экземпляров*

*ТИРАЖ СЕРТИФИЦИРОВАН БЮРО ТИРАЖНОГО АУДИТА «АВС»

ABC

+7 432 235 52 62

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА НАШЕГО ГОРОДА

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА «10 ЛУЧШИХ ГАЗЕТ РОССИИ» *

16+

* ГАЗЕТА «СЕМЕРОЧКА» ВОШЛА В ЧИСЛО ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ В СЕНТЯБРЕ 2018 ГОДА

ЛУЧШИХ ГАЗЕТ РОССИИ 2017

«СЛОВА»
В ТВОЕМ
ИНСТАГРАМЕ
@SLOVAMAG
SLOVAMAG
Пятый
Семнадцатый
Тридцатый
Март 2018
Жизнь
на виду
16+