

стр. 4-5

**Алексей Ковальков:**  
«Терпеть не могу диеты!»



стр. 8-9

**Записки круизерши**



стр. 16

**Сел в «Сапсан» – спас дерево**



май 2015

газета для пассажира  
**СТРЕЛА**

№ 19 (968)

[www.gazetastrela.ru](http://www.gazetastrela.ru)

# БЕГОМ ПО НЕБЕСАМ

Кому покоряется Эльбрус?



ИРИНА КУРМАНДОВА

стр. 10-11

## ИЗЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ (ПО СОЛОМАТОВУ В. Г.)



### Краткая справка

**Доктор Соломатов Виктор Геннадьевич**, образование медицинское высшее (1981 г.). С 1986 г. безоперационно лечит межпозвоночные грыжи. В 1988 г. для лечения заболеваний позвоночника открыл Центр доктора Соломатова в Томске, в 2001 г. – в Москве, в 2014 г. – в Алма-Ате. Автор более 40 изобретений, монографий о заболеваниях печени и позвоночника, более 80 научных и научно-популярных статей.



Научно-медицинский Центр  
доктора Соломатова  
Москва, 2-й Красногвардейский пр-д,  
д. 6, ст. м. «Выставочная»,  
5 мин. пешком.

[www.dr-solomatov.ru](http://www.dr-solomatov.ru)  
e-mail: [moskva@dr-solomatov.ru](mailto:moskva@dr-solomatov.ru)

Тел.: (495) 543-29-06 • (909) 156-74-07  
(495) 609-40-47 • (495) 609-41-64



Лицензия №77-01-001038

РЕГИОНА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## САМОЕ ОБСУЖДАЕМОЕ

7–12 мая

Реакция в блогосфере на главные события минувшей недели

ТОП-5

1

### Ангела Меркель совершила визит в Москву

«Владимир Путин и канцлер Германии Ангела Меркель возложили цветы к Могиле Неизвестного Солдата».

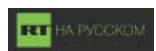


[twitter.com/KremlinRussia/status/597356163206946816](https://twitter.com/KremlinRussia/status/597356163206946816)

2

### Франция может продать «Мистрали» Китаю

«Давайте не страдать шапкозакидательным патриотизмом. «Мистрали» России – нужны. То, что мы везде говорим, что это не так, – это обычная внутренняя политика, чтобы вдруг не уронить рейтинги».



[russian.rt.com/article/90881#hcm=1431358473892686](http://russian.rt.com/article/90881#hcm=1431358473892686)

3

### В России, по данным Росстата, резко возросла смертность

«За первый квартал 2015 года в стране на 5,2 процента увеличилась смертность. Единой причины этому эксперты не видят».



[facebook.com/photo.php?fbid=678399102270069](https://facebook.com/photo.php?fbid=678399102270069)

4

### Чиновница «Оборонсервиса» Евгения Васильева получила реальный срок

«Не зря же герой Папанова говаривал: «Тебя посудят, а ты не воруй!»



[alex195130.livejournal.com/266882.html?thread=6187906#t6187906](http://alex195130.livejournal.com/266882.html?thread=6187906#t6187906)

5

### В колонии Салавата подавили массовый бунт

«Выполнять законные требования администрации отказались более 100 осужденных. <...> Участники акции требовали смягчения режима содержания».



[rusterlitamak.livejournal.com/1087590.html](http://rusterlitamak.livejournal.com/1087590.html)

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ



## Не только раз в году

После вопиющего случая с закидыванием камнями в Ленинградской области 80-летнего человека, бывшего узника концлагеря, один из местных чиновников упрекнул журналистов: «А чего вы хотели, если о том, что старость и заслуги надо уважать, дети слышат только 9 Мая, а все остальное время СМИ о ветеранах практически не рассказывают?»

Конечно, это не оправдание поступка школьников, и уж тем более их родителей и педагогов, не объяснивших детям элементарных правил существования в обществе.

Но доля истины в прозвучавшем упреке действительно есть.

За то, что слово «старый» в нашем обществе воспринимается как унижительная характеристика, ответственны мы все. И это положение вещей необходимо исправлять. Поэтому сегодня мы вновь даем слово ветеранам, которые рассказывают о своем прошлом и настоящем.



За победными маршами важно не упустить главного: реальной помощи тем, кто защищал Родину от фашизма

## ДАТА

## Просто удивлять



**В преддверии 18 мая – Международного дня музеев – много пишут про новые формы работы с посетителями. А вот Татьяна КОВША, президент музея микроминиатюры «Русский Левша» Международной гильдии мастеров, считает: «Изобретать ничего не нужно – просто покажите все то удивительное, чем богата наша страна!»**

– Наш музей изначально интерактивный, потому что экспонаты можно увидеть только при помощи микроскопа, под системой линз. Как иначе разглядишь Чебурашку или матрешку из пылинки? Знаете, я много уже встречала всего невероятного, но больше всего меня поразили цветы, помещенные внутри человеческого волоса. У Владимира Анискина шесть лет ушло на эту работу, потому что он очень долго искал подходящий инструмент. Потом как-то увидел порванную струну и понял, что теперь-то инструментов ему на всю жизнь хватит. Сама роза склеена из фракций пыли. Пока ничего подобного

нигде в мире нет! Сам факт уже поражает, и не нужно придумывать, как его преподнести.

Также у нас много смежных выставок, причем порой потрясающе талантливых авторов, которые не обязательно имеют дело с миниатюрами – мы находим случайно. Например, я была в Республике Коми членом жюри одного конкурса и познакомилась с творчеством Людмилы Клеус: она из Сыктывкара, занимается резьбой по яичной скорлупе. Таланты этих людей признаются во всем мире! Работы Галины Кулаевой выставлялись во Дворце наций в ООН – некоторые месяцами ждут такой возможности! Она создает картины из соломки, которые при определенном освещении обретают 3D-объем. Ольга Ардовская, чья выставка «Скреп-улет!» с успехом прошла в нашем музее, единственная, кто регулярно выставляется в Праге. Она делает скульптуры из отработавших свой срок металлических деталей – от пружин до крышек кастрюль, это ценится в Европе.



### Леонид Васильевич ВЕРЕТЕЛЬНИК:

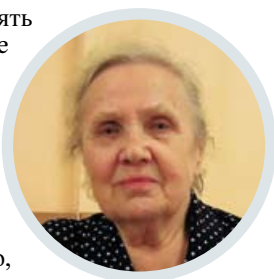
«Война началась, когда я был в седьмом классе. Наш городок Марганец скоро оккупировали немцы. Его освободили только в 1944 году, а до этого почти всех жителей угнали на работы в Германию. Нашу группу привезли в Освенцим, но немцам потребовались люди, знающие работу в шахтах. Так я попал на шахту «Дубинская», а потом на «Эмму». Саботировал работы, вступил в ряды организованного сопротивления, помогал сбежать заключенным, после этого сбежал сам к партизанам, мы взрывали мосты, проводили другие операции... Потом я перешел к нашим, записался в армию, прибавив себе лет. Войну закончили под Прагой, уничтожили там группировку эсэсовцев! А еще на Дальнем Востоке служил. Есть награды: орден Отечественной войны, медали «За победу над Германией», «За боевые заслуги», «За мужество»... В своем городе я 16 лет был заместителем председателя Совета ветеранов. Так получилось, что в 2003 году я переехал в Санкт-Петербург. Тут дети рядом. Обратился в ветеранскую организацию: мне сказали – «ты не наш». «Наш» – это если блокадник, ребенок войны или как-то связан с Ленинградом, а я даже не был прописан, не было российского паспорта. Выдавали мне его со скрипом. Пришлось даже обратиться к депутату. Так ему и сказал: «Зачем вы там сидите, законы принимаете, если какая-то девчонка в отделе милиции их может не исполнять?» Он не поверил, попробовал сам – не выдают! Тогда он в своем округе, в Колпино, добился того, чтобы мне выдали паспорт, прописали. Хотя фактически я живу в другом месте, с сыном. Но все равно требовалось прожить 10 лет с этими документами, чтобы я стал «нашим». Эти десять лет прошли. Недавно я позвонил в местную администрацию снова... Мне ответили, что вначале нужно вступить в ветеранскую организацию, для чего записаться на прием, прийти, а там они уже посмотрят, решат, а после из ветеранской организации должны прийти сведения, что я такой есть. А я уже давно никуда не выхожу. По телефону же в эту ветеранскую организацию не дозвониться. Так я и не стал «нашим». Решил, что пусть уж, не надо мне всего этого, ни подарков, ни поздравлений... Сил уже нет».

### Лидия Николаевна ЮСОВА:

«Я была совсем маленькой, когда началась война. Почти сразу мы уехали из Ленинграда – до блокады успели, в августе 1941-го. Сначала жили у бабушки в деревне. Потом, когда уже не оста-

лось вещей, чтобы продавать или менять на еду, подались в Сталинабад – ныне Душанбе. Вернулись, как только дали разрешение на въезд в Ленинград... Как же тяжело нам было...»

Поддерживают ветеранов в течение года неплохо – пенсия, слава богу, хорошая, потребности ни в чем нет, билеты на концерты выделяют. Вот во время перестройки было ужасно трудно, а сейчас жаловаться не на что».



### Алексей Алексеевич КЛИМИН:



«Когда началась война, я жил в Ленинграде, мне было уже семь лет. Нас пытались вывезти, не получилось – разбомбили! Пришлось вернуться. Второй раз все-таки эвакуировали по Ладоге и отправили в Сибирь. Тяжело было... Спрашиваете, что нужно ветеранам? Жилье! В однокомнатной квартире мы живем втроем с женой и сыном, он подводник, служил на атомной лодке, ему положена жилплощадь, но... У нас три метра лишних. Куда я только не обращался... Ну да проживем-выживем!»

### Юлия Валентиновна МАКСИМОВА:

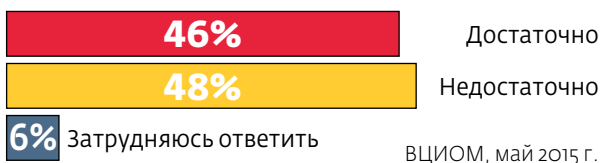
«Мне было три с половиной года, когда пришли немецкие захватчики. Мы кочевали вместе с партизанами, потом ездили вместе с отцом – он под бомбежками восстанавливал железную дорогу. Еды не было, собирали траву – зимой раскапывали снег, чтобы найти что-то. Обувки тоже не было... Но выжили. Я рассказываю об этом, когда меня приглашают в школы беседовать с детьми. Хочу похвалить наш муниципальный округ «Рыбацкое» – у нас тут чистота, порядок, зелено, ветеранам администрация помогает, подарки разные делает, то подушки, то билеты на концерты, то еще что-то полезное, я им кланяюсь низко! Мне всего хватает, мне бы только здоровья и чтобы войны больше не было».



Беседовала Вера КИЗИЛОВА

## ОПРОС

Как вы считаете, в целом достаточно или недостаточно внимания в нашем обществе уделяют ветеранам Великой Отечественной войны?



ВЦИОМ, май 2015 г.

А изумительные работы, сотворенные мастерами художественнойковки? Обидно, что в Петербурге – городе кузнецов – нет ни музея художественнойковки, ни галереи. У нас хранится по одному экспонату от разных авторов. Потому-то люди приходят и приходят, удивляются, какие-то техники берут на вооружение.

Кстати, приглашаю всех во второй половине мая полюбоваться на космическую выставку, в которой, например, есть работы из пыли и краски со спускаемого космического аппарата. Ее курирует летчик-космонавт Александр Иванович Лазуткин. Владимир Анискин создавал микромузей для того, чтобы отправить его в космос, мы сразу же попросили сделать музей-дублер, потому что экспонаты могли повредиться в путешествии.

Словом, ищите удивительное и поражайте посетителей – вот лучший метод!

Беседовала Нина ВАСИЛЕНКО

## В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

[viktor-ch.livejournal.com/802393.html](http://viktor-ch.livejournal.com/802393.html)

«Память о фронтовиках – это память, это история, ее надо хранить, но еще ее надо и добывать, вытаскивать из-под всего налганного и замалчиваемого. Шестые с портретами ко всему этому никакого отношения не имеет. Я бы даже сказал, что, наоборот, человеку с портретом будет неприятно услышать неприглядные для нас факты из истории этой войны, он объявит эти факты кощунством по отношению к погибшим».

[spektr.delfi.lv/novosti/den-pobedy-rejderskij-zahvat.d?id=45936263#ixzz3Zv9O6UZV](http://spektr.delfi.lv/novosti/den-pobedy-rejderskij-zahvat.d?id=45936263#ixzz3Zv9O6UZV)

«Бренд положено защищать – и его защищают. Победу защищают от «ложных» – то есть неудобных для брендодержателя – интерпретаций аж с помощью Уголовного кодекса. В результате на сегодня фактически уничтожена сама возможность анализа, исследований этой трагической и важной темы. Поди-ка скажи, поди-ка напиши. Не угадаешь, что именно вдруг окажется «противоречащим решениям Нюрнбергского трибунала».

[echo.msk.ru/blog/utkin\\_n/1546398-echo/comments.html#comments](http://echo.msk.ru/blog/utkin_n/1546398-echo/comments.html#comments)

«У меня оба деда на войне сгинули. Один без вести пропал под Смоленском в июле 1941-го, младший лейтенант, в Финскую повоевать успел. Другой в оккупации погиб. И ничего от государства за без вести пропавшего моего деда ни мама моя, ни бабушка не получали. Искренне, по-доброму завидую своему сыну, что у него дедов и бабушек полный комплект».

[vk.com/club46663479?w=wall-46663479\\_13357%2Fall](http://vk.com/club46663479?w=wall-46663479_13357%2Fall)

«Акция «Бессмертный полк», прошедшая 9 Мая в Петербурге, как и в других городах России, собрала, по разным оценкам, от 100 до 300 тысяч человек. Чтобы проще было представить себе такое количество народу, уточню, что плотная колонна участников с опережением графика стартовала от перекрестка улицы Марата и Невского проспекта в 16.45, при этом через два с половиной часа Невский в районе Мойки все еще был забит людьми с фотографиями своих воевавших родственников».

## РУНЕТ



«... И ездил он ветра быстрее»

**И** фамилия лидера «Ночных волков» Александра (Хирурга) Залдостанова в последние недели слышна из любого утюга. 25 апреля колонна байкеров выехала из Москвы, дабы возложить цветы к памятнику советскому солдату в Трептов-парке, но дорога на Берлин оказалась гораздо извилистее, чем предполагали «волки».

Рунет до сих пор спорит о том, насколько этично приурочивать мотопробег по европейским странам к 70-летию Победы. «100 лет со дня Цусимского разгрома. Такой юбилей! Первый камень в здании СССР! Надо бы японским байкером автопробегом отметить», – иронизирует borisyl. «Итак, байкерам нельзя праздновать Победу. Кому еще нельзя праздновать Победу? Панкам? Рокерам? Стилягам? Представителям Крайнего Севера? Давайте составим список, оформим его в Думе и разошлем по всем посольствам», – предлагает пользователь с ником adudka.

Спорщики, естественно, делятся на два лагеря: тех, кто считает, что подобное выражение патриотических чувств уместно, и тех, кто ратует за уважение законов и требований другой страны, упирая на то, что у себя дома, по Смоленску и Ржеву, можно ездить сколько угодно (однако почему-то не ездят). «Он спрашивает: как мотопробег связан с Днем Победы? А как вообще какой бы то ни было авто-, мото-, велопробег связан с чем бы то ни было? Или, например, демонстрация с транспарантами? Или пикет? Это и есть то самое проявление демократии в чистом виде! Люди высказывают свое мнение или поддержку тому или иному событию. Проехать по местам боевой славы своей армии – это и есть патриотизм в чистом виде», – считает Sergey Bayankov, из первого лагеря. Актер Михаил Ефремов, из лагеря второго, в ответ переиначивает «Старика Козлодоева» БГ: «Хирург Залдостанов мог пить без закуски, и ездил он ветра быстрее, пока не узнал, что Харлей был не русский, а Дэвидсон – вовсе еврей. Узнав же про это, Хирург Залдостанов свой бак алкоголя залил, и мозг себе лично Хирург Залдостанов своей же рукой удалил».

По косметичкам «Ночных волков», упомянутым ими в одном из интервью, в рунете не прошелся только ленивый. Еще Хирург дал ответ на вопрос, почему он ездит без шлема, нарушая законы: «Это мой стиль, моя фишка». Обсудили гранты в сумме 56 миллионов рублей, полученные байкерами от правительства. За всем этим почти упустили из виду тот факт, что сам Залдостанов дальше Беларуси не уехал: въезд в страны Шенгенского союза ему запрещен с декабря прошлого года – по факту участия в «Антимайдане». Два года назад журналист Андрей Колесников по поводу байк-шоу «Сталинград» писал: «Залдостанов на своем мотоцикле, как на дедушкиной «Победе», въехал в мощнейшую пиар-историю (вместе с историей отечества)». Тогда, оказываясь, была лишь репетиция.

Наталья ЛАВРИНОВИЧ

# Алексей Ковальков: «Терпеть не могу диеты!»

Доктор КОВАЛЬКОВ, входящий в Топ-5 отечественных диетологов, презентовал книгу «Минус размер», выпущенную издательством «Эксмо», – о том, как без ущерба для здоровья похудеть на 5–7–10, но не более килограмм. Алексей Владимирович знает, о чем пишет: в молодости он весил полтора центнера, но уже больше 20 лет держит себя в форме. А не это ли главное для половины населения земного шара?..

Наталья ЛАВРИНОВИЧ  
law@gazetastrela.ru

– Есть стандартный набор путешественника: вареные яички, курица в фольге, водка...

– Что я беру с собой в поездку? Лично я беру сыр. Во-первых, он не портится так, как мясо. Во-вторых, сырная тарелка – лучшая еда для меня, я просто сырный человек. Можно целую книгу написать на предмет того, что надо с собой брать, а что нет. Ну, например, что чаще всего берут в дорогу?

– Курицу?

– Совершенно верно. Так вот, человек за час может усвоить 30 грамм чистого белка. 30 грамм – это куриная ножка, мы же съедаем всю тушку. И оставшееся будет гнить в кишечнике, поддерживая условно-патогенную флору. Поэтому съесть всю курицу нецелесообразно, нужно съесть ножку. И белок усвоится, только если стенки желудка растянуты. Если человек регулярно переедает, стенки надо чем-то растянуть – а для этого идеально подходят овощи как клетчатка. Они стимулируют перистальтику кишечника – и насыщение будет гораздо выше, чем если съесть целую курицу.

## Похудеть к лету

– Расскажите о вашей новой книге.

– Мы дружим с Дюканом, и я в свое время поинтересовался, почему он так популярен в России и во всем мире. Оказалось, он захватил нишу людей, которым не надо худеть на 30–40 килограмм, а надо на 5–7. Причем для них очень важно прийти в форму, не особенно отступая от своего режима, чтобы не надо было ходить в спортзал, сильно ограничивать себя в питании, голодать. Дюкан говорит: «У вас есть триста продуктов, которые вы можете есть». Триста!

Мне захотелось придумать что-то свое – и я придумал эту систему. Дюкану, кстати, она очень понравилась, он написал о ней отзыв – по-моему, это единственная книга в России, которая имеет отзыв Пьера.

– Каковы основные принципы вашей новой системы?

– Механизм простой: это безуглеводная диета. Дело в том, что наполнение жировых клеток идет под воздействием основного гормона – инсулина. Когда мы ограничиваем количество инсулина в крови, жировая клетка не набирает жир и активно его отдает. Как только инсулин чуть-чуть поднимается – все, этот процесс сразу останавливается. Причем это чуть-чуть у каждого свое. Принцип кето-

генной диеты – полностью исключаются углеводы (или уменьшаются в разы). Если их обычная дневная норма – 120 грамм, в этой диете остается 30–40, причем за счет овощей, отменяются даже фрукты.

– А везде же пишут, что сложные углеводы в первой половине дня полезны...

– Понимаете, жировой клетке все равно, первая половина дня, вторая. Если инсулин выделился, она закрылась на выход и открылась на вход. Банальный пример: вы сегодня решили оторваться на шашлыках, съели много мяса. При этом – ни куска хлеба. Да, вес поднялся – за счет еды в кишечнике, но ни грамма жира вы за этот день не набрали. А следующий день решили сделать разгрузочным, просидеть на яблоках. И бац – плюс пару кило: тот жир, который плавал в крови, начал активно усваиваться. И абсолютно неважно, утром вы ели яблоки или вечером.

Кетогенные диеты на сегодняшний день самые эффективные. Они же самые вредные. Моей задачей было написать такую книгу, которая бы не наносила вреда организму и была действенной. Книгу для людей, перед которыми стоит конкретная задача: им надо похудеть к лету – и наплевать, как ты это сделаешь.

– Как она продается?

– Третье-пятое место по Москве среди всей нехудожественной литературы. Но это не показатель. Если брать общий тираж четырех моих книг (а первая вышла меньше пяти лет назад), то за это время издано более 300 тысяч.

– А кетогенная диета применима к диабетикам?

– Нет. Есть целый список противопоказаний и заболеваний, при которых нельзя ее использовать. В том числе диабет или, например, камни в желчном пузыре – можно заработать калькулезный панкреатит и попасть в реанимацию.

## «Рыдал до рассвета, так хотелось домой»

– Как вообще становятся диетологами?

– Диетология избыточного веса, в отличие от диетологии в целом, очень молодая наука, ей всего 20–30 лет. Началась она с Брэгга, Аткинса, Монтиньяка. В институте питания РАМН проблема ожирения до сих пор никому особенно не нужна, потому что это государственная структура, их и так неплохо кормят.

Я в свое время был очень полный, весил 160 килограмм и отчаянно искал способ похудеть. Все, что мне советовали, советуют и сейчас: банально «считайте калории, больше двигайтесь, меньше ешьте». Если

бы все было так просто, то и проблем бы не было. Но есть сотни, тысячи людей, которые не вылезают из спортзала и подсчитывают каждую калорию, при этом постоянно набирают вес. Сбрасывают, а потом опять набирают больше. Значит, неверна сама система. И об этом до сих пор в официальной государственной медицине никто не задумывался. За столько лет мировая диетология два раза повернулась вокруг своей оси, пересмотрели все решения, а у нас будто столб стоит на этом месте.

Когда я уехал в Штаты, на меня просто хлынул весь объем ранее закрытой информации. У нас же не продавалось никаких книг по диетологии. И сейчас, когда я захожу в книжный, для меня это катастрофа, нервный припадок: вокруг такое количество томов – а я книгоман с детства. Я помню те годы, когда ребенком таскал по 20 килограмм макулатуры, чтобы купить Конан Дойла из туалетной бумаги или Гарина-Михайловского. А сейчас я вижу такие издания!

– Так покупайте.

– Мне просто некогда читать. Я использую аудиокниги. Мечтаю, что когда-нибудь на старости лет я сяду с томиком...

– Ой, у меня традиционный вопрос: как вы видите свою старость?

– Загородный дом, который сейчас, надеюсь, все же доделаю: он уже построен, там только ремонт надо осуществить. Бокал сухого красного вина. Я сижу, на солнышке греюсь. Иногда езжу на какие-

то съемки, иногда заезжаю в клинику контролировать ситуацию. Это моя мечта, мне больше ничего не надо.

– А в США вы в качестве кого работали?

– Это как раз был момент перестройки, когда в Москве появились первые частные фирмы, я был врачом. Фирму возглавлял югослав, компания занималась в том числе и консалтингом. Он вызвал меня и сказал: «Ты должен сам похудеть, и весь коллектив должен похудеть». Нравы были самые простые: если ему не нравилось, что у кого-то потеют руки, человека быстро увольняли. Европейские стандарты. Я начал изучать диетологию, стал быстро сбрасывать вес сам. Обо мне узнали, и двое ребят-одесситов, эмигрантов, пригласили меня в Штаты. Они заработали немножко денег и практически думали, во что бы их вложить. «У нас тут район Бруклин, преимущественно латиносы и афроамериканцы, – говорили они. – Есть один, вставляет шарик в ухо, чтобы похудеть, к нему очередь на два месяца стоит». (Потому что ни в одну страховку в Америке не входит диетология – кстати, у нас тоже. Я сейчас работаю в Госдуме и пытаюсь пролоббировать вопрос, чтобы диетолог принимал по ОМС.)

Мне купили билет туда и обратно с открытой датой: «Не понравится – уедешь». А я только окончил институт и был нищий, получал три доллара США. Этого хватало на морскую капусту и суповой набор, а больше в магазинах все равно ничего не было.

Я приехал в Нью-Йорк ночью, и меня забыли встретить. Ночь, дождь, я абсолютно без знания языка. Таксист отвез в дешевую гостиницу: всю ночь там гремела пожарная лестница. Тараканы. Я рыдал до рассвета, так хотелось домой. Утром встал: солнце. И как-то завертелось.

Я и уборщиком подрабатывал, и машины мыл. А с утра – врачом в конторе моих одесситов. Но в Америке, чтобы работать врачом, нужно получить лицензию, а сделать это невозможно, они очень оберегают свою профессию. Мы поступили проще: взяли врача-афроамериканца, который торчал на наркотиках и поэтому был готов на все, посадили его в кабинет, а я вроде бы консультировал его, что было совершенно законно. И как попер народ! Шел с утра до вечера, а вечером я отправлялся мыть машины.

Я привык зарабатывать деньги. Америка очень дисциплинирует, в частности учит налогообложению. Когда в 1995-м я вернулся в Россию, то пришел в налоговую, чтобы зарегистрировать клинику. А там даже не было бланков для частных

Я не строю диетологическую империю. Дочка окончила институт международных отношений, работает черт-те где. Сын учится в медицинском. Но он не речистый, не умеет говорить абсолютно, а для врача это очень важно. Не умеешь говорить, путь один – в хирургию.



предпринимателей – физически не существовало.

## «Подсчитывать калории бессмысленно»

– Кризис на вашей работе сказался?  
– В прошлый раз у нас был провал, а сейчас – аншлаг. Люди приходят и говорят: «Ну и что, мы закрыли компании, но мы переживем это время. Есть неплохие деньги: отремонтируем зубы, съездим отдохнем, а через полгода все утрясется». Появилось время на то, чтобы заняться собой.

– У вас на сайте клиники есть программы: «Минус 15», «Минус 25», «Минус 40». А каково максимальное количество килограмм, на которое худели ваши пациенты?

– Есть определенный уровень, который мы стараемся не переходить, – не больше 80 килограмм. Дальше все-таки бариатрическая хирургия. Плюс есть целый список противопоказаний, например, людей с сахарным диабетом первого типа мы не берем. Действует принцип «не навреди».

– Есть какие-то диеты, которые вы терпеть не можете, и те, к которым благосклонны?

– Я вообще диеты терпеть не могу! Потому что считаю, что диета – это путь в никуда, как сказал Жванецкий, «грубая инструкция с сомнительным результатом». Вот говорят: диета звезд, Дженнифер Лопес или, скажем, Анджелины Джоли. Она зарабатывает миллионы, неужели вы думаете, что она будет сидеть ночами, писать эту дурацкую диету, размещать ее в «Фейсбуке»? Никто этого не делает, у всех звезд своя команда диетологов, фитнес-тренеров, психологов, врачей. В Америке человек, который не может себе позволить юриста, психоаналитика, диетолога, считается неудачником. Если у нас чиновник скажет: «А вот мой психоаналитик...», его

тут же прижучат: свою ли должность он занимает? Если сказать, что у тебя есть диетолог, спросят: «Ты что, сам не можешь похудеть, что ли?» Страна советов: любого на улице останови, он скажет: «Жрать надо меньше!»

– А что касается вреда или его отсутствия...

– Очень часто задают другой вопрос: «А как питаться правильно?» Я говорю: «Кому?» Потому что пожилая женщина должна питаться по одному принципу, девочка – по другому, бодибилдер – по третьему. А как же сделать так, чтобы всем было хорошо? Да никак! Нужно учить принципам. Надо, чтобы население понимало: если я завтра иду в спортзал, то сегодня вечером мне надо съесть это, а завтра утром – вот то.

– Это длинный путь.  
– Длинный. Но он интересен. Сейчас люди к этому приходят и у нас, и во всем мире. Бессмысленно подсчитывать калории и смотреть на размер тарелки, не понимая, кто перед тобой сидит и какой у него гормональный фон.

## «Нами правят гормоны»

– Есть такая британская передача – Secret Eaters. Там берут человека, пару, семью, устанавливают камеры, снимают все круглые сутки...

– (Шепчет.) Это театр.  
– Я не об этом. Один из частых выводов: наши отношения с пищей кроются на подсознательном уровне.

– Это бред, придуманный психиатрами и психологами, для того чтобы зарабатывать деньги. У нас есть два параметра: избыточный вес и ожирение. Первое – не заболевание, это личное дело каждого. Второе входит в классификатор медицинских болезней под номером 66. И по закону его имеет право лечить только врач, любой психолог должен отойти в сторону.



Нами, по сути, правят гормоны: если у женщины выделился прогестерон, у вас начнется месячный цикл. Хотя вы гипнотизируете, хоть кодируете, хоть зомбируете – он у вас начнется. То же самое здесь: инсулин поднялся – жировая клетка открылась.

– Как вы относитесь к рекламе БАДов и средств для похудения? Я у вас в ЖЖ видела такие посты.

– Я вообще не веду «Живой журнал».

– И рекламу праны не видели?

– Действующий врач по закону не имеет права рекламировать кучу вещей, в том числе БАДы. Если прана относится к продуктам питания – может. Но я считаю, что реклама – это когда мне хотя бы копейку за это заплатили. Мне не заплатили, я просто тружусь Яковом Маршаком (врач-биохимик, нарколог, адепт кундалини-йоги, автор пищевой добавки. – Прим. ред.). У нас есть девочка-копирайтер – наверное, она ведет эту страницу. Я реально присутствую только в «Фейсбуке».

По поводу рекламы – приезжает съёмочная группа НТВ, говорит: «Расска-

жите о пальмовом масле». Все знают, что это вредный продукт. Но давайте взглянем иначе: это масло пришло на смену маргарину. Маргарин вреден настолько, что с пальмовым маслом даже в одном ряду не стоял. Поэтому я отвечаю телевизионщикам: «В составе пальмового масла – пальмитиновая кислота. Так же как и в грудном молоке, причем немало. Я думаю, что женщина своего ребенка не стала бы кормить плохим». Они: «А больше ничего не знаете?» «Ну, еще из пальмитиновой кислоты делают напалм, которым половину Вьетнама сожгли». Они: «Ставьте камеру!»

Любой продукт можно пропиарить. Но без разрешения ни одна Е-добавка не вышла бы на рынок: они все одобрены институтом питания РАМН. Есть такое старое правило русских купцов: нет ничего дороже денег, но честь дороже денег. Я бы никогда не стал рекламировать то, что наносит вред организму человека.

## «Я никогда не изменял жене»

– Сколько весит ваша жена и какие женщины вам вообще нравятся?

– Я никогда не изменял жене. Хотя очень хотелось и была масса вариантов. Моя вторая жена, с которой мы живем уже 20 с лишним лет, – это человек, в котором я стопроцентно уверен: если мне руки-ноги оторвет, она меня не бросит. Таких людей я больше в жизни не встречал. Когда мы приехали в Россию и что-то оформляли у нотариуса, я сказал: «Давай я завещание напишу». Потому что мало ли, Америка учит такие вещи делать: не дай бог после смерти придут родственники и начнут над гробом делить имущество – это очень грязно. Я пришел, говорю адвокату: «Все завещаю жене». Тот: «Вы уверены, что хотите это сделать? Деньги немалые, и так вот безоговорочно...» Я – уверен. Я знаю, что она меня не предаст. Это человек, который полностью обеспечивает тыл. Говорят, что каждого успешного мужчину сделала его жена.

– И все же про вес и женщин...

– Я ценю людей с харизмой. Возьмите Раневскую, Плятта, Евстигнеева: они выходили на сцену и могли просто ничего не говорить, но весь зал замирал. Я видел девушек невероятной красоты, обычно из дорогих служб эскорта: они такие фарфоровые, что к ним прикасаться боязно. Но ни одна из них никогда не смогла бы стать моей женой.

А жене я не изменяю, потому что не плюю в колодез. Весит она... Сейчас она набрала 10 килограмм, но клятвенно обещала пойти со мной в спортзал. Каждый день я прохожу 7 километров по беговой дорожке (у меня травма спины: живот был большой, и позвоночник прогнулся; четыре грыжи, ударная волна не показана – потому что не бегаю).

– Вы завидуете Дюкану, несмотря на то, что дружите с ним?

– Завидую по-хорошему, я его люблю. Все диетологи в России и за рубежом его шпыняют, а мне он симпатичен. Это человек, который сделал сам себя. Сделал имя, бренд и помог миллионам людей во всем мире, пока вы сидели и заставляли подсчитывать калории. Мы снимали передачу, где телевизионщики хотели найти хотя бы кого-то, кто попал в больницу или умер от Дюкана. Не нашли.

Для меня Дюкан – авторитет. Но думаю, я не хуже!



Гульсара  
ГИЛЬМУТДИНОВА,  
обозреватель

## Про обезличивание

В том, что некоторые участники «Бессмертного полка» несли над головами фотографии не своих родственников, ничего страшного, пожалуй, нет. В конце концов, они ведь, упаси бог, не за деньги на это пошли, а по зову души.

На двери моего дома в пригороде Петербурга в одном из пунктов программы празднования Дня Победы так и было написано: «Раздача именных табличек добровольцам «Бессмертного полка». Накануне я не могла понять, что бы это значило, а уже вечером 9 мая, когда в сети появились фотографии сложенных в кучу табличек после прохождения «Полка» в Москве, все встало на свои места.

Правда, звучали и такие объяснения неприглядной картинке: это обычные люди оставили транспаранты с портретами родных на хранение волонтерам, чтобы не ходить с ними целый день по праздничной столице. Или: это реквизит для съемки фильма про «Бессмертный полк», проходивших в Петербурге. И еще с пару-тройку правдоподобных вариантов.

Разобраться, где истина, где ложь, в виртуальном мире очень сложно. Поэтому для себя я решила: чтобы понять, как все организовано, в следующем году стану волонтером этой акции. Обещаю – расскажу все, что узнаю.

А пока – просто размышления. Акция «Бессмертный полк» в ее первоначальной задумке тем уникальна, что прививает культуру индивидуальной памяти: нашей стране, где до сих пор преобладают безымянные памятники, это жизненно необходимо. Потому что снимает не всегда уместные обобщения, снижает пафос, предполагает проявление искренности, так недостающей всем нам сегодня... То, с каким воодушевлением люди по всей стране подхватили почин журналистов томской телекомпании ТВ2, ныне закрытой, – лишнее тому подтверждение. Мы страшно соскучились по чему-то настоящему и при этом объединяющему.

В этом смысле прохождение в «Бессмертном полку» добровольцев с не своими табличками, безусловно, вызывает определенное разочарование. Будет обидно, если данная тенденция наберет обороты и мы увидим, как из празднования Дня Победы вновь уходит душа.

И такое еще наблюдение: подобные подтасовки, чего ради бы они ни устраивались, возможны прежде всего в больших городах, где распознать их труднее. В маленьких поселках и деревнях, где 9 Мая собрались и прошли свои «бессмертные полки» численностью по 30–40 человек, на табличках у всех участников уж точно были самые что ни на есть родные люди.

Мегаполисы способны обезличить все. Надо сопротивляться.

## ТЕНДЕНЦИИ

# Я бы в кодеры пошел...

Близкое лето заставляет задуматься не только о поисках дачи в пригородах Петербурга или в Подмоскowie, но и о том, в какое учебное заведение определить детей.

Александр ЮРЬЕВ  
info@gazetastrela.ru

**А** чтобы ответить на вопрос: «Куда пойти учиться?», надо точно знать, будут ли выбранные направления востребованы в будущем.

Недавно портал bs-life.ru подготовил рейтинг самых перспективных профессий России. Список составлен по результатам опроса мнений экспертов в сфере подбора персонала и рекрутинговых агентств, в его основу легли средние по России зарплаты в 2014 году. Вилка значений, однако, не учитывает аномальные отклонения вверх, так как зарплаты специалистов экстра-класса не всегда фигурируют в опросах и статотчетах. Тем не менее в ближайшие годы именно эти специалисты будут самыми востребованными на российском рынке труда.

Расскажем подробнее о пяти из них.

**1. Программист. Зарплата 50–150 тысяч рублей в месяц.** Под термином «программист» работодатели чаще понимают инженера-программиста, который может самостоятельно разработать специальное программное обеспечение (ПО) под нужды заказчика, подготовить пакет технических условий для его установки и возглавить этот процесс. Однако следует пояснить, что в понятие «программист» часто попадают смежные профессии, которые могут оцениваться иначе или требовать иных качеств, образования. Например, технический писатель или кодер. Первый пишет тексты инструкций и технических документов для монтажников оборудования, второй – исходный код, текст компьютерной программы, который может быть прочтен человеком.

Плюсы профессии: стабильный спрос, высокая зарплата, интеллектуальный труд, конвертируемость (возможность

работать в других странах, зная язык). Минусы: нужен особый склад ума, стрессоустойчивость. Длительный и сложный процесс обучения.

**2. IT-специалист. Зарплата 60–90 тысяч рублей в месяц.** Как и в случае с программистами, речь идет о комплексе специальностей – от обычного системного администратора (самая массовая IT-профессия) до разработчика компьютерных игр, специалиста по внедрению готового ПО. Сюда же могут относиться мастера по монтажу систем электронной связи, компьютерных сетей и прочее.

Отличие от программиста, IT-спец не всегда работает в конторе. Зачастую это «ребята в комбинезонах», которые тянут кабель на чердак, мастерски владеют контрольно-измерительными приборами. Каким бы воротничком ни был IT-специалист – белым или синим, образование у него должно быть высшим техническим. Плюсы и минусы у этой профессии те же, что и у программистов.

**3. Веб-мастер. Зарплата 50–90 тысяч рублей.** Тройку информационно-компьютерных специальностей замыкает человек, в котором творческое и техническое начала склеены намертво. Веб-мастер занимается разработкой веб-сайтов для интернета и, как правило, является «человеком-оркестром»: он и дизайнер, и автор текстов на сайт, и верстальщик веб-страниц, и программист, и сисадмин. Вдобавок к этому веб-мастер может заниматься продвижением сайта в интернете.

Плюсы профессии: подойдет и для «физиков», и для «лириков» – при том условии, что те и другие не прочь время от времени меняться местами. Спрос стабильный.

Минусы: чтобы пробиться на верх карьерной лестницы, начинать придется «слесарем-многостаночником», быстро делая сайты для мелких фирм и генерируя аккаунты в социальных сетях. Это муторно, заказчиков много – и все недовольны. Платят немного, но по принципу «сделайте нам красиво».

**4. Визажист. Зарплата 45–70 тысяч рублей.** Он тоже страдает от массового клиента, но все-таки это не ширпотреб. Визажисты участвуют в выработке индивидуального стиля человека, подбирают косметику, средства ухода. Именно поэтому ценятся специалисты с медицинским образованием, ведь разные косметические средства могут вызывать аллергическую реакцию. Кроме того, визажист должен определить, насколько к клиенту вообще применим активный макияж при его типе кожи. И если необходимо, сперва направить к врачу.

Плюсы профессии: массовость, возможность гибкого графика и выбора характера работы – в салоне или на дому (у себя либо клиентов). Возможность открыть

свое дело. Минусы: необходимость сочетания как художественных, так и медицинских знаний.

**5. Шеф-повар. Зарплата 40–80 тысяч рублей.** Белоснежный колпак, улыбка, уважение клиентов ресторана и авторские блюда – все это приходит к шеф-повару в середине его карьеры. Начинают шеф-повара, как правило, не с мастер-классов корифеев кулинарного искусства, а с приснопамятного кулинарного техникума, после которого несколько лет по 8–10 часов в сутки жарят-паят тонны обычных блюд для посетителей столовых и недорогих кафе.

Плюсы профессии: перспективы роста, возможность реализовать себя в любимом деле и получать хороший доход. Возможность открыть свое дело. Минусы: физически тяжелый старт, необходимость работать по много часов в тяжелых условиях.

## РЕЙТИНГ

Средняя зарплата в Москве в первом квартале 2015 года

Специальность	Средняя зарплата в месяц, рублей
Директор магазина	109 800
Торговый представитель	83 100
Прораб	77 200
Программист	76 000
Сантехник	72 900
Менеджер по продажам	67 200
Фрезеровщик	64 800
Сварщик	60 600
Фармацевт	58 600
Менеджер	56 400
Товаровед	56 400
Продавец-консультант	56 700
Электромонтажник	56 700
Учитель	55 000
Электрик	52 000
Продавец	51 800
Водитель	51 400
Монтажник	50 000
Арматурщик	50 000
Бетонщик	50 000
Веб-дизайнер	48 800
Слесарь	47 700
Разнорабочий	47 500
Электромонтер	47 300
Грузчик	44 600
Бухгалтер	44 000
Курьер	40 500

Источник: портал bs-life.ru

## ТОП

### Топ-10 высокооплачиваемых профессий в 2014 году

1. Программист – 50–150 тысяч рублей в месяц
2. IT-специалист – 60–90 тысяч рублей
3. Веб-мастер – 50–90 тысяч рублей
4. Специалист банковского дела – 60–85 тысяч рублей
5. Архитектор-проектировщик – 45–80 тысяч рублей
6. Менеджер по логистике – 50–80 тысяч рублей
7. Визажист – 45–70 тысяч рублей
8. Шеф-повар – 40–80 тысяч рублей
9. Личный водитель – 30–80 тысяч рублей
10. Врач-стоматолог – 50–75 тысяч рублей

ЮБИЛЕЙ

# 80 лет – в ритме высоких скоростей

Идея высоких скоростей всегда занимала человечество. Усилия инженеров разных поколений и эпох во многих странах мира направлены на поиск решений, позволяющих машинам двигаться быстрее. В России основным полигоном для испытания и внедрения всех новинок рельсового транспорта уже второе столетие является магистраль Санкт-Петербург – Москва.



ЦИФРЫ

**i** По проектам института «Ленгипротранс» построены **2 тысячи километров** автомобильных дорог, **25 тысяч километров** железнодорожных магистралей, **15 тысяч километров** электрифицированы, сооружены тысячи мостов и путепроводов, объектов локомотивного и вагонного хозяйства и стройиндустрии, построены **более 100 вокзалов**, подъездные пути к крупным металлургическим, угольным, нефтяным и газовым предприятиям, обустроены железнодорожные подходы **к 5 морским портам** на Финском заливе Балтийского моря. С момента своего образования «Ленгипротранс» занимался вопросами строительства и реконструкции Байкало-Амурской магистрали. Несколько поколений изыскателей и проектировщиков посвятили этому годы своей работы.

ИСТОРИЯ

**i** Сотрудники института внесли огромный вклад в транспортное обеспечение перевозок в годы Великой Отечественной войны. Проектировщики работали и в период блокады Ленинграда. Они участвовали в изысканиях и строительстве железной дороги Ладожское озеро – Войбокало – Коса (35 километров) и выполнили это важное задание за 25 дней. Затем была Дорога Победы: Шлиссельбург – Поляны (33 километра) с мостом через Неву, которая была построена в январе 1943 года и спасла жизни сотен ленинградцев.

«Ленгипротранс» был проектировщиком знаменитой Волжской рокады (железнодорожной линии Свияжск – Саратов – Сталинград, 1100 километров), спроектированной и построенной за 6 месяцев в 1943 году и обеспечившей свою долю победы в этой великой битве на Волге. После войны по проектам института было восстановлено более 8 тысяч километров железнодорожных путей, свыше 20 узлов и вокзалов, 15 паровозных и вагонных депо.

Ольга ПЕЧОРА  
info@gazetastrela.ru

**К**аждый перегон, каждый пикет и разъезд главного хода Октябрьской дороги досконально знаком проектировщикам и изыскателям института «Ленгипротранс». Ведь это они делали проект высокоскоростной железнодорожной магистрали Москва – Санкт-Петербург еще в конце восьмидесятых годов прошлого столетия. Тогда он не был реализован.

Это они выполнили два проекта реконструкции: сначала под скорость 160 километров в час, а затем – 250, и это стало реальностью. Они создали путь и инфраструктуру, способные обеспечивать безаварийный пропуск скоростных «Сапсанов» по тем же маршрутам, по которым курсируют электрички и даже грузовые поезда. А депо в Металлострое, построенное по проекту «Ленгипротранса» для обслуживания скоростных экспрессов, президент департамента «Мобильные системы. Сименс АГ» Груман Ганс Йорк (Германия) назвал самым лучшим в мире.

Отмечен на выставке «Батимат-2000» в «Ленэкспо» проект здания Единого диспетчерского центра управления (ЕДЦУ) Октябрьской железной дороги – тоже детище «Ленгипротранса». Институт участвовал в проектировании первого участка кольцевой автодороги вокруг Санкт-Петербурга от Приморского до Приозерского шоссе. К 300-летию города на Неве

в стенах «Ленгипротранса» родился облик новой пассажирской станции Ладожская, проекты реконструкции и капремонта петербургских вокзалов... Всего не перечислишь.

Не было легких проектов. Каждый выполнялся творчески, рождал новаторские идеи, а сотрудники проявляли чудеса самоотверженности и высокий профессионализм. К примеру, придумали и предложили десятки ноу-хау в прокладке железнодорожного полотна по проблемным грунтам, разработали технологии, которые по сей день считаются уникальными.

Прогнозируя реконструкцию или новое строительство, руководители ОАО «РЖД» нередко обращаются в «Ленгипротранс», надеясь на опыт его специалистов.

Сегодня ПАО «Ленгипротранс» – один из крупнейших институтов по проектированию объектов транспортной инфраструктуры. Здесь рождаются железные дороги будущего.

ТЭСА

1935 2015  
ЛЕНГИПРОТРАНС  
80

Тел.: (812) 322-67-99  
Ж/д: 58-785  
tesa.spb@mail.ru

**Поздравляем с юбилеем ПАО «Ленгипротранс»!**  
Желаем процветания прославленному проектному институту, а всем его сотрудникам – новых творческих успехов, интересных проектов и благополучия!  
Коллектив ЗАО «ТЭСА»

Искренне поздравляем коллектив ПАО «Ленгипротранс» с 80-летием!

Желаем процветания институту, новаторских идей, интересных проектов.

Проектирование объектов транспортной инфраструктуры – дело ответственное. Множество факторов – от безопасности движения до экологии – учитывают авторы проектов.

«Ленгипротранс» – известный авторитетный бренд.

Если объект проектируют специалисты этого старейшего института, значит, работы будут выполнены строителями с высоким качеством.

Коллектив  
ООО «Евродорстрой»

Тел.: (812) 275-59-57  
e.dorstroy@mail.ru



Институт «Гипротрансигнализация» – филиал АО «Росжелдорпроект» – от всей души поздравляет коллектив ПАО «Ленгипротранс» с юбилеем!

РОСЖЕЛДОР  
ПРОЕКТ  
ГИПРОТРАНСИГНАЛИЗАЦИЯ  
www.rzdp.ru

Созданный на базе проектных организаций НКПС СССР как Ленинградское отделение «Союзтранспроекта» – «Лентранспроект» за восемь десятков лет прошел большой путь становления, развития, творческой и практической зрелости, превратившись в одну из крупнейших российских компаний в области проведения инженерных изысканий и комплексного проектирования объектов транспортной инфраструктуры.

За весь период деятельности по проектам ПАО «Ленгипротранс» построены десятки тысяч километров железных и автомобильных дорог, электрифицированы тысячи километров железнодорожных путей, сооружено множество вокзалов, объектов городской и железнодорожной инфраструктуры, обустроены железнодорожные подходы к морским портам.

Наши организации связывают долгие годы плодотворного сотрудничества. Высокий профессионализм и открытость проектировщиков «Ленгипротранса», умение изучать и внедрять новые технологии позволили успешно решить наши совместные задачи при разработке проектов организации скоростного движения Санкт-Петербург – Буловская – Хельсинки с выносом грузового движения, а также комплексной реконструкции участка Мга – Ивангород и железнодорожных подходов к портам на южном берегу Финского залива.

Желаем всем ленгипротрансовцам сохранять преданность лучшим традициям и особенный стиль в работе, который принято называть питерской школой проектирования. Пусть ваши проекты всегда будут креативными и успешными, а построенные по ним объекты долго и надежно служат людям!



**Наталья  
ЛАВРИНОВИЧ,  
ответственный  
редактор**

## Генетическая память

В нашем доме – небольшой брестской хате, в паре километров от границы, – о фрицах вспоминали без особой ненависти.

Фашисты квартировали почти в каждой семье. Нам на память об оккупации осталась огромная поллитровая кружка со свастикой на доннышке и рассказ о некоем Йохане (или Вольфе, или Клаусе), застенчивом до безобразия. Смущаясь бабьего царства, он брился не как однополчане, во дворе под ручкой мойником, глядя в прилаженное зеркальце, – нет, Йохан уходил с бритвой на пруд. И девчонки, мои бабки, прячась в кустах, давились от смеха, наблюдая, как он охаживает кадык.

В свидетельстве о браке, выданном моим прадеду и прабабке польскими властями (а Брест до 1939 года был польским), стоит красиво: Pawel и Ulianna. С фотографии они глядят молодо и с каким-то даже вызовом: у Ульяны смешные косички, концами загнутые вверх. За восемь лет она родила четырех девчонок, каждые два года по дочке (представляю, как бесился прадед Паша). Старшая – моя бабушка Дюся – появилась на свет в 1935-м, Райка в 1937-м, Тонька в 1939-м, младшая – бабка Надя, громкая старушенция, страшно любившая материться, – в конце июня. Июня 1941 года.

Посредине нашего двора, вблизи от яблони, раскинувшей гигантскую крону и спасающей в жару, стоит сарай. Маленькая сараюшка, два на два метра, годами мы храним там дрова. Совсем недавно, всего несколько лет назад, бабушка Дюся рассказала, что именно в этом сарае они с мамой прятались во время бомбежек, а бомбили Брест летом 1941-го непрерывно.

Иногда, сидя под яблоней, я представляю себе эту группку родных, сжавшихся в комочек в тесноте темного и затхлого сарая, который никого ни от чего уберечь не в силах. Шестилетняя Дюся – с фамильными, прозрачно-голубыми глазами. Четырехлетняя Райка. Тонька-двухлетка. Новорожденная Надья, неожиданно кудрявая, как баран, громкая с первых минут. И обнявшая их тоненькими руками Ульяна.

...Когда в конце апреля в Питере гремело авиашоу и в течение нескольких дней весь город, задрав головы и держа руки козырьком, рассматривал, как крутятся в небе большие «Стрижи» (то возносясь вертикально вверх, то падая камнем вниз, то расходясь на три луча), я передвигалась как собака. Как больная собака – опустив морду, прижав уши к плечам, быстро-быстро и бочком, от машины до подъезда, в страхе, а то и в паническом ужасе.

Генетическая память, наверное.

## СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Когда я отправлялась в четырехмесячный морской круиз на судне, стартовавшем в Монако и взявшем курс на Сингапур, в обход Африки, друзья просили описывать события на корабле и особенно – его обитателей. Я обещала, но не очень спешила выполнить обещанное. Новые лица, имена, страны, вопросы: «Откуда вы? Давно ли путешествуете?» – сразу заняли все время. Казалось, что переварить такое количество информации невозможно, хотя я не люблю это слово, потому что при желании возможно все. Я обжилась, осмотрелась... и начала писать.



Пересечение экватора каждый раз празднуется: персонал устраивает представление в духе дня Нептуна



# Записки

Васса ПАНФИЛОВА  
info@gazetastrela.ru

## Американцы – в большинстве

Персонал круизного судна – это команда из 380 человек 51 национальности. Пассажиров – 450. Большинство – граждане США, что вполне логично, так как корабль принадлежит американской компании. Вторые по численности – англичане. Вместе представители Старого и Нового Света составляют больше половины путешественников-круизеров. За ними идут австралийцы и немцы, их на борту – около четырех десятков. После них с большим отрывом следуют скандинавы, итальянцы, французы, австрийцы, бельгийцы: от двух до восьми граждан каждой страны. Из России за все четыре месяца круиза – никого. Лишь в последние две недели на борт поднимается пара из Санкт-Петербурга: муж вообще не владеет английским, жена кое-как говорит, но плохо понимает устную речь, поэтому супруги держатся особняком. Если я их видела, то сразу приглашала в свою компанию, чему они были только рады.

За четыре месяца, проведенные в круизе, выучила дежурные американские фразы, которые постоянно раздавались в коридорах, ресторанах и барах:

1. Ver-r-y good morning! – именно так, с раскатистым «р».
2. How are you this morning?/How are you today?
3. O, you look great! или You look gorgeous!
4. It was delicious! – эту фразу американцы произносят, откушав хот-дог или гамбургер, и это притом, что на судне постоянно подают черную икру, которую хоть ложкой черпай. Кстати, шестизвездочный сервис означает круглосуточное обслуживание, включая индивидуальный заказ блюд повару.

Очень шумный народ, но и весьма дружелюбный. Общение предусматривает громкий смех после каждого второго предложения. Мой муж считал произнесенные фразы и отмерял секунды: «Смотри-смотри! Вот сейчас будет хот». Когда американцы действительно начинали хохотать, то и я смеялась. На самом деле наблюдать за ними тоже было очень весело. Надо будет поинтересоваться у Mr. Google средней продолжительностью жизни в США. Ученые говорят, что смех ее продлевает. Американцы должны быть долгожителями.

Очень шумный народ, но и весьма дружелюбный. Общение предусматривает громкий смех после каждого второго предложения. Мой муж считал произнесенные фразы и отмерял секунды: «Смотри-смотри! Вот сейчас будет хот». Когда американцы действительно начинали хохотать, то и я смеялась. На самом деле наблюдать за ними тоже было очень весело. Надо будет поинтересоваться у Mr. Google средней продолжительностью жизни в США. Ученые говорят, что смех ее продлевает. Американцы должны быть долгожителями.

## Американский подход к сауне

На судне особенно заметно, что вкусы и привычки у людей разные. Персонал стремится удовлетворить любые потребности, но иногда для этого не хватает знания деталей. Например, на американском корабле не знали, как толком нагреть сауну. Табличка-инструкция гласила, что температура в парной должна быть +50°C и находиться в ней рекомендуется максимум 25 минут. Скандинавам и то и другое казалось смешным. Потребовался месяц, чтобы уговорить администрацию поднять температуру хотя бы до +70°C. Затем после многочисленных жалоб на холод в сауне ее разогрели до +90°C. Но мы уже не привередничали, так и парились, кто сколько сможет. Решили, что раз финны лобят +100°C, значит, мы как-нибудь выдержим.

Хотите верьте, хотите нет, но я ни разу не купалась в бассейне на верхней палубе, хотя он был очень хорош. В чем причина? Люди лежат вокруг бассейна и жарятся, потом, обливаясь п том, встают и – бултых в воду! При этом рядом стоят четыре душевые кабинки. Наблюдаю этот сценарий несколько месяцев подряд, сидя в баре поблизости, и вижу, что не все так поступают. Кто-то перед бассейном принимает душ, как и положено. К счастью этих культурных людей, они не столь внимательны, как я, поэтому плещутся бок





# Круизерши



о бок с потными леди и джентльменами, забывшими о гигиене напрочь.

## Смерть в океане

На второй неделе круиза умер один из пассажиров. Я испытала нечто вроде шока, а заядлые путешественники сказали, что это нормально. Мол, во время каждого круиза кто-то обязательно умирает. «Мы были на большом лайнере, где путешествовало 4,5 тысячи пассажиров, – рассказали мне. – В течение первого месяца 13 человек ушло из жизни». Обычно это происходит из-за стресса, причем зачастую позитивного, и, конечно, солидный возраст путешественников играет свою роль.

Самому пожилому пассажиру – 96. Некоторые передвигаются в инвалидных колясках, таких на борту наберется десятка два. Есть пассажиры одинокие, которых некому хоронить. Видимо, решили, раз уж умирать, то в классе люкс. Кстати, супруга покойного сошла на берег с телом, отвезла его в крематорий, сожгла, получила коробочку с пеплом и снова вернулась к нам на корабль. Продолжает свое путешествие. Хлопоты, как выяснилось, обошлись недорого, около 6 тысяч долларов.

Некоторые путешественники в возрасте ходят с трудом, опираясь на костыль или элегантную трость. Одна дама взяла с собой несколько красивых палочек, превратила их в аксессуары и подбирает под цвет платья. С медленно передвигающимися на экскурсии ходить тяжело. Они еле идут, остальные ждут, и никогда не знаешь наперед, кто попадет в твою группу. Приходится мириться и урезонивать себя, мол, скоро сама так будешь плестись. Но каждый раз, глядя в нетерпеливом ожидании на отставшего, говорю про себя: «И что тебе дома не сидится?» Ковыляющие люди вызывают у меня и раздражение, и уважение одновременно. Это ведь каким мужественным и смелым надо быть, чтобы с таким здоровьем покупать билет в длительное путешествие! Я бы не решилась.

## Веселая вдова

Есть на корабле одна женщина. Высокая, стройная, ноги от шеи, густые светлые волосы ниже плеч, этакая породистая элегантная лошадка, на глаз примерно 65–68 лет. Год назад умер муж, оставив ей



Официанты подают икру и шампанское прямо в бассейне

ФОТО ИЗ АРХИВА АВТОРА

миллионы долларов. Здесь дама уже с новым мужчиной намного моложе ее, художником. Она говорит про эти отношения, небрежно махнув рукой: «Это мое хобби». Веселая вдова пьет до потери сознания. Художник всегда трезв и находится поблизости. Возможно, его круиз оплачен ею. Часто официанты буквально уносят ее из бара. Вернее, подвозят инвалидную коляску, пересаживают ее туда и везут в номер. Но только с ее согласия. Она очень упрямая даже в таком состоянии. Приходится долго уговаривать, поддакивать, угождать. Наконец она снисходит и позволяет помочь ей. Может, так скучает по мужу? В юности была победительницей конкурса красоты, мисс континента.

## На сцене – счастье?

На круизном судне много интересных людей – и среди пассажиров, и среди персонала. Последние – это отдельная тема. Сколько талантов, оказывается, обслуживают путешественников. Есть прекрасные музыканты, пианисты, гитаристы, профессиональный комик, имитатор голосов, жонглер, серфингист высшего класса, танцоры. Работают на корабле официантами, в прачечной или чистильщиками палубы – и это лишь те немногие, с кем я за время круиза успела познакомиться.

Однажды администрация корабля разрешила персоналу организовать для нас концерт. Мы были поражены. Один официант пел так, что слушатели плакали, а когда он закончил, публика аплодировала стоя. Потом вышел филиппинец-жонглер, которого пассажиры никогда не видели раньше, потому что он работал на самом нижнем этаже судна то ли машинистом, то ли прачкой. Как он жонглировал! И был счастлив, потому что наконец-то попал на сцену. Впрочем, и мы были счастливы.

## ВАГОН СВ

# «Поезда стали слишком быстрыми!»

Борис ДРАГИЛЕВ не только актер театра и кино, он еще и сказочник и организатор фестиваля сторителлинга, который проходит в музее современного искусства «Эрарта». А лучшие сказки и истории, как все знают, рождаются в дороге.

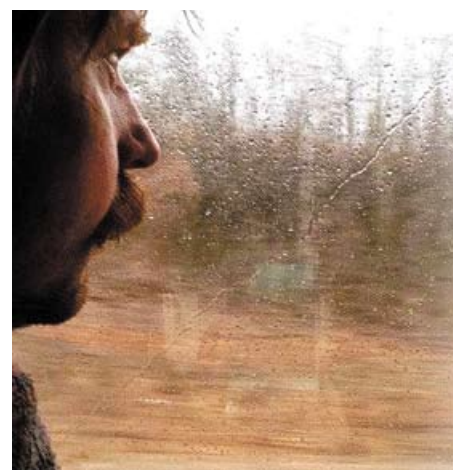
Вера КИЗИЛОВА  
vera@gazetastrela.ru

– Не буду спрашивать, много ли артисту приходится ездить (и так понятно, что много). Лучше поинтересуюсь: что вам нужно в поезде для комфорта?

– Конечно, жизнь артиста гастрольная. Я много времени провожу в поездах, и мне нравится, если есть Wi-Fi, розетка и в купе хороший собеседник. Недавно я ездил в Чебоксары и обратно. По дороге туда мне повезло с попутчиком, мы всю дорогу рассказывали друг другу истории. Например, я узнал, как они с приятелем, когда еще были студентами, разыграли компанию девушке, утверждая, что работают на ферме ежей, где производят ежовые рукавицы, и услышал еще много других баек. А вот на обратном пути мне попался какой-то социофоб. Всю дорогу он ехал в наушниках и лишь изредка вынимал один из них, чтобы переспросить, когда я ему говорил что-нибудь – например, «спокойной ночи».

– А какие истории вы сами придумываете в дороге?

– В поезде рождаются идеи, а не целые истории. Вот, в частности, одна из них. «Бог – это мальчик, которому двенадцать лет и никогда не будет тринадцать».



Когда ты маленький, он заботится о тебе, водит тебя в цирк и катает на велосипеде, защищает тебя от старших. Когда ты его сверстник, он играет с тобой в игры и дерется за тебя с хулиганами. Когда ты уже молодой человек, тебе становится неинтересно с малышами – и ты смеешься над ним. Потом, когда ты еще постарше, ты забываешь о его существовании. Только после сорока ты начинаешь задумываться: а как он там без тебя? В пятьдесят и далее появляется и увеличивается потребность заботиться о нем. Без тебя он не сможет защитить себя от взрослых».

– Как глубоко и как грустно! Это стук колес настраивает на философский лад или что-то легкое и веселое тоже придумывается?

– Бывают стишки:  
«Ноль! – воскликнул ля-бемоль. –  
Разделю тебя на ноль».

И уныло трет на терке  
Бесконечности восьмерку.

– А путешествовать вы больше любите на дальние расстояния или поближе?

– Поездки на поезде должны быть не дальше, чем на тысячу километров, иначе лучше отправиться на самолете. Впрочем, была у нас идея собрать компанию и поехать на Дальний Восток всем в одном вагоне, но это трудно реализовать, так как сейчас сложно найти свободную неделю, чтобы все могли поучаствовать. Город при этом не важен, время года тоже. Ну а пока я планирую уже в мае поехать в Ригу, потом в Москву и еще раз в Москву, в Зеленоград. Кстати, в рижском поезде дают чай не в подстаканниках, а просто в чашках, поэтому в этом поезде я чай не пью. Я сторонник традиционных ритуалов.

– Есть еще что-то, что вам в поездах не нравится?

– Они стали слишком быстрыми! Когда я еду в Москву, люблю спать в поезде, только постоянно не хватает времени, чтобы выспаться. Можно было бы на часик-другой подольше ехать! (Смеется.)



**Владимир  
ЮРИНОВ,  
главный  
редактор**

## Сдаем вахту

Не так давно одному моему знакомому предложили поработать менеджером в пресс-центре казанского чемпионата мира по водным видам спорта, который пройдет в июле – августе. Правда, честно предупредили: «Об олимпийских расценках на нынешнем проекте и не вспоминайте. Даже с Универсиадой-2013 будет не сравнить». С точки зрения собственно спортивной иерархии последнее – почти абсурд. Одно из главных соревнований спортивного года, к которым традиционно относится водный чемпионат мира, по статусу куда весомее Универсиады, главной и почти единственной ролью которой была репетиционно-олимпийская, а вовсе не соревновательная. А тут – «не сравнить», но совсем в другую сторону.

Зато с позиции общих тенденций приглашения в нашу страну крупных спортивных эвентов все выглядит вполне логично. Олимпиада в Сочи была объективной вершиной этого процесса, после которой мы плавно переключились в «режим доезда». Так сложилось, что в течение последнего года приоритеты в этой связи не просто подкорректировались, а сменились другими. Едва ли не противоположными. Идея «все флаги в гости к нам» категорически перестала быть актуальной, зато начинает сказываться неприятная и не слишком привычная в последние годы необходимость считать деньги. И вот уже плавающий ЧМ в Казани стремятся сделать максимально бюджетным (притом что возможности и амбиции отдельно взятого региона тут наверняка помогут). С хоккейным чемпионатом мира будущего года – при всем внимании к этому виду спорта первых лиц государства – ясности тоже немного. Пока нет даже ответа на вопрос, на каких именно площадках Москвы и Санкт-Петербурга пройдут матчи. Да и относительно глобального проекта футбольного ЧМ-2018, где, раз уж ввязались в эту историю, категорически нельзя ударить в грязь лицом, все чаще и громче звучат голоса о необходимости подправить расходные статьи бюджета в сторону уменьшения. Давно уже стихли и оживившиеся после Сочи разговоры о планах заявиться на летнюю Олимпиаду-2024. В свое время речь шла аж о конкуренции на национальном уровне между Петербургом и той же Казанью. Теперь ясно, что не будет не только конкуренции, но и нового олимпийского проекта.

Время спортивных мегапроектов в России постепенно уходит в прошлое. Свято место пусто не бывает – и они постепенно переключаются на Ближний Восток. Катар уже готов пройтись фактически по всей российской линейке приглашенных в страну событий – от водного и легкоатлетического ЧМ до футбольного мундиала и, видимо, Олимпиады. Да, в другом порядке и без Универсиады, которая совсем не нужна даже скупающему события оптом и в розницу Катару. Но вектор задан, преемник у России есть. Вахту можно сдавать...

## К ВЕРШИНАМ

# «Но мы выбираем»



КОНСТАНТИН ДИКОВСКИЙ

Денис МОСТОВ  
info@gazetastrela.ru

**А** заодно и, что называется, проветрить мозги – зарядиться позитивной энергией на долгие месяцы вперед. И Эльбрус не подводит. Вот и на сей раз – испытал, проветрил, зарядил!

## Все возрасты покорны

Всегда приятно, когда хорошее, позитивное мероприятие не буксует, а растет и развивается. Нынешний, седьмой по счету, международный фестиваль зимних экстремальных видов спорта Red Fox Elbrus Race, организованный компанией Red Fox совместно с Федерацией альпинизма России, собрал рекордное количество участников. Только в отборочной к восхождению дисциплине «Вертикальный километр» чемпионата России по

В горах все совершенно иначе, чем на привычной нам равнине. А на Эльбрусе, высота которого составляет 5642 метра, и подавно. Уже много лет подряд на майские праздники сотни людей приезжают сюда, дабы не только попробовать забраться на высшую точку Европы, но и испытать себя в сложных, порой экстремальных, условиях.

скайраннингу (в переводе – небесному бегу) приняло участие чуть менее четырех сотен влюбленных в горы людей. А ведь в день восхождения на западную вершину Эльбруса состоялась и Альпиниада в честь 70-летия Победы в Великой Отечественной войне.

Понятное дело, большинство участников фестиваля представляли разные регионы России, но были и гости не только из ближнего, но и дальнего зарубежья. В частности, представители Испании, Швейцарии, Монголии, Польши, Сербии и даже Японии. Особенно порадовало, что любви к Эльбрусу все возрасты покорны – от тинейджеров до пенсионеров. Причем старейшему участнику фестиваля, известному математику, ученому-педагогу, а также коллекционеру и исследователю книг, альпинисту с солидным стажем Марку Башмакову в феврале исполнилось 78 лет. А он по-прежнему бодр, весел и не представляет своей жизни без горвосхождений. Вот и на сей раз огромный опыт и мастерство помогли Марку Ивановичу забраться на вершину Эльбруса, в то время как многие молодые и прекрасно подготовленные физически спортсмены вынуждены были капитулировать и повернуть назад. Хотя упрека не заслуживает никто – погодные условия во время нынешнего восхождения на западную вершину были самыми суровыми за все годы проведения фестиваля.

## Это вам не прогулка

Возможно, у кого-то из читателей могло возникнуть впечатление, что Эльбрус – чуть ли не прогулочная гора. Куда можно приехать и без акклиматизации и тщательной подготовки сбегать за несколько часов до вершины, сделать там несколько эффектных фотографий, а потом хвастаться своими подвигами перед друзьями. Но на самом деле все совершенно не так. Эльбрус – своенравный вулкан, не терпящий пренебрежения. И даже сурово наказывающий за это. Причем порой даже тех, кто, казалось бы, знал эту гору как свои пять пальцев.

Недаром даже опытнейшие альпинисты не устают повторять: к Эльбрусу надо относиться с огромным уважением. Год назад, в мае 2014-го, он вообще решил не пускать на свою вершину участников фестиваля, ради безопасности пришлось всех разворачивать в районе отметки 5200 метров. На сей раз погодная интрига также сохранялась до последнего. Еще за день до скоростного забега на западную вершину Эльбруса (2015 Russian Skyrunner Series: Vertical SkyMarathon – Mt. Elbrus) состязания находились под угрозой срыва. Виною тому ветер, задувавший на самом верху с бешеной скоростью – до 60 метров в секунду! К счастью, во время забега ветер немного стих, что позволило организаторам провести соревнования без со-

## ИНТЕРВЬЮ

# «Никогда не опускайте руки!»

Тяжелейшая травма, инвалидность – вовсе не приговор. Что и доказывает на собственном примере новосибирец Максим КУБЛИЦКИЙ. На международном фестивале Red Fox Elbrus Race Максим при помощи протеза пробежал очень непростую дистанцию «Вертикального километра» быстрее, чем многие абсолютно здоровые соперники.

**–** Лет шесть назад, когда мне было девятнадцать, мы возвращались с военных сборов и попали в аварию – машина слетела с трассы, – рассказывает Максим. – Выжил, можно сказать, чудом – провел в авто целый час, потерял много крови. Огромное спасибо врачам, которые меня тогда спасли. Но из-за противопоказаний к протезу

мне сказали, что всю оставшуюся жизнь придется ходить на костылях. Естественно, первое время после аварии было очень трудно. Надо было прийти к мысли, что обязательно, во что бы то ни стало, вновь встану на ноги. И я потихоньку себя вытягивал. Придумывал цели и стремился к их достижению. Постепенно накопил на повторную операцию, после которой





КОНСТАНТИН ДИКОВСКИЙ

крашений маршрута. Но даже закаленным горовосходителям мало не показалось.

### Ядреная комбинация

Вообще, начало мая на Эльбрусе нынче выдалось уникальным – куда более морозным, чем в прошлые годы. Если прежде в это время в районе старта на поляне Азау (2350 метров над уровнем моря) снега не было и в помине, а воздух прогревался до +10°C, то на этот раз погода регулярно баловала заморозками и снегом. Для горнолыжников и сноубордистов это стало большим плюсом. А вот для тех, кто предпочитает не спускаться с Эльбруса, а подниматься на него, – значительным

минусом. Поскольку мороз в сочетании с пронизывающим ветром на ближних подступах к вершине – ядреная комбинация.

Корреспондент «Стрелы» испытал все прелести такой погоды на себе, начав свое восхождение с высоты 3750 метров, где накануне для лучшей акклиматизации ночевал в спартанских условиях в маленьком домике-вагончике в знаменитом приюте «Бочки». Несмотря на четыре слоя верхней одежды (термобелье, флисовый свитер, легкая пуховая куртка и ветрозащитная куртка) идти было, мягко говоря, не жарко. Но особенно, несмотря на специальные ботинки для горовосхождений и две пары носков, мерзли ноги. Как, впрочем, и руки, и нос, и щеки.

Вышли мы еще в ночи, но и после восхода солнца сильно теплее не стало: ветер сбивал дыхание, с каждой сотней метров набранной высоты температура воздуха падала. На вершине она зашкалила за -40°C, но мы не добрались и до высоты 5000 метров, предпочтя остановиться и повернуть назад. И, надо сказать, были в этом не одиноки – многие горовосходители умерили свои амбиции. Честно признав, что вершина им в этот день оказалась не по зубам.

### Разменять три часа

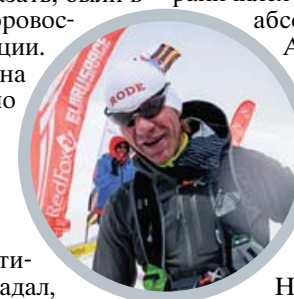
Пусть из участников фестиваля никто серьезно не пострадал, судейский корпус и поисково-спасательный отряд МЧС России в день скоростного забега работали не покладая рук. Именно благодаря их самоотверженным и умелым действиям удалось избежать трагедий. Ведь некоторые восходительники, которые шли наверх в этот же день, оказались не столь подготовленными и умелыми в ходьбе на кошках (специальных приспособлениях, надеваемых на ботинки), поэтому от усталости пос-

кальзывались на чуть заснеженном льду и скатывались вниз, ломая руки и ноги... В общей сложности было зафиксировано шесть несчастных случаев. Но, главное, все остались живы. Неудивительно, ведь именно безопасность является решающим преимуществом восхождений во время фестиваля Red Fox Elbrus Race. Поскольку на промаркированной флажками трассе не заблудишься, да и помощь пострадавшим на склоне оказывается быстро и четко.

Впрочем, самым закаленным спортсменам помощь была не нужна. Даже в такую далекую от идеала погоду они продемонстрировали феноменальную скорость и выносливость. Изначально о своем намерении установления рекорда Эльбруса вверх-вниз по маршруту поляны Азау – западная вершина Эльбруса – поляна Азау предприняли лидеры сборной России по скайраннингу Виталий Шкель и Оксана Стефанишина. И Виталий, и Оксана одержали уверенные победы, но рекорды удалось побить только Стефанишиной. Любопытно, что Оксана до недавнего времени вообще не занималась спортом – только горным туризмом, бродя по перевалам с тяжелым рюкзаком. И несмотря на это она уже не первый раз на Эльбрусе сумела опередить всех конкурентов, поднявшись наверх за 4 часа 42 минуты. Шкель, который на сей раз забрался на западную вершину за 3 часа 29 минут и 4 секунды, ограничился новым рекордом фестиваля. До абсолютного достижения поляна

Анджея Баргеля ему не хватило буквально нескольких минут. К тому же не стоит забывать, что свой результат Баргель показал в сентябре 2010-го, в куда лучших погодных условиях.

«Конечно, сильнейший ветер сказался на моей скорости. Начал мерзнуть, а в этих условиях и кровоток не тот, и мышцы работают не на максимуме. Но жаловаться и искать оправдания не собираюсь. Буду готовиться дальше, благо прошлой осенью подписал контракт с ЦСКА и могу полностью посвятить себя тренировкам. Считаю, в идеальных условиях с поляны Азау до западной вершины Эльбруса способен выбежать даже из трех часов. И обязательно постараюсь подтвердить свои слова делом», – заверил меня Шкель.



### В ТЕМУ

#### Военные готовятся к Играм в Сочи

**И** Помимо скайраннинга, в рамках фестиваля Red Fox Elbrus Race прошли также чемпионат России и Кубок Победы среди военнослужащих по ски-альпинизму. Этот весьма популярный в Европе вид спорта, в котором участники при помощи лыж преодолевают в горах не только подъемы, но и спуски, входит в программу Всемирных зимних игр военнослужащих (CISM). А с учетом того, что CISM в 2017 году, скорее всего, пройдут не где-нибудь, а в Сочи, нынешние соревнования стали одним из важных этапов подготовки к домашним Играм.

стал привыкать к протезу. Признаюсь, какое-то время на радостях, что обхожусь без костылей, пил и гулял по клубам. Однако довольно быстро с этим завязал. Устроился на работу в журнал в отдел рекламы, вернулся к активному образу жизни.

#### – И что подвигло на занятия спортом?

– До аварии я играл в хоккей на любительском уровне, увлекался рукопашным боем, восточными единоборствами, пулевой стрельбой. И с большим удовольствием бегал каждое утро. Так что очень хотел возобновить свои пробежки как можно скорее. Но даже на протезе это было, мягко говоря, непросто, ужасно натирал ногу. Поэтому решил на первых порах в процессе восстановления поискать альтернативу бегу. Стал кататься на велосипеде, причем это меня настолько вдохновило, что теперь планирую организовать в родном Новосибирске (а в перспективе – и по всей России) бесплатные велопрокаты для инвалидов со специализированными велосипедами. Правда, пока не знаю, где взять деньги на эту затею.

– Сейчас вы помогаете не только себе, но и вдохновляете на подвиги других людей с ограниченными возможностями...

– Да, прошлым летом занимался с ребятами с ДЦП. Старался помочь им в становлении на ноги, как-то вдох-

новить, мотивировать. Слово герой известного французского фильма «1+1». Надеюсь, нам удалось добиться прогресса.

– Признайтесь, не хотите ли заняться каким-нибудь паралимпийским видом спорта и пробиться в сборную России?

– Очень хочу. Даже пробовал силы в биатлоне, съездил на сборы паралимпийской команды Новосибирской области. Понравилось, но дальнейшая подготовка требовала очень больших затрат, у меня же таких средств на данный момент просто нет. А спортивные протезы, которые стоят около 3 миллионов рублей, ставят только в сборной России, куда без этих самых протезов не пробиться. В общем, замкнутый круг. Но, поверьте, я из него обязательно выберусь!

– А когда увлеклись горами?

– Ровно год назад, в мае 2014-го. Тогда знакомые новосибирские альпинисты собрались в горы. Попросился с ними, благо базовые знания у меня были. Понятно, ребята отнесли к моему желанию скептически, опасались, что не потяну... Но все же взялся. Помню, забираясь тогда на перевал, так сильно натер ногу протезом, что неделю не мог остановить кровь из ран. Поэтому не сумел продолжать восхождение. Ощущал какую-

то обреченность, даже не сдержал слез отчаяния. Но затем вернулся домой, собрался с силами – и уже через месяц участвовал в соревнованиях по скайраннингу на Алтае. И добрался до финиша, хотя на половине дистанции умудрился сломать протез. На сей раз на Эльбрусе ничего не сломал, но протез, не приспособленный для спортивных нагрузок, все-таки подвел – потерял, наверное, минут двадцать, так как пришлось из-за сильной боли дважды останавливаться, снимать его, подолгу массировать ногу. Тем не менее все равно фестиваль Red Fox Elbrus Race – невероятное событие в моей жизни. Спасибо организаторам, которые оплатили большинство расходов на эту поездку. Я ведь очень стремился на Эльбрус. Сперва чем-то сказочным для меня было просто встать на ноги, снова ходить. Мечта – как для кого-то путешествие на Луну. Теперь же я не только хожу, но и бегаю по горам. И не собираюсь останавливаться. Обязательно продолжу своим примером мотивировать людей. Очень хочется показать здоровым людям, что инвалидов нельзя списывать со счетов, а следует предоставить возможность реализовать себя и принести пользу обществу. А людям с ограниченными возможностями дать послы: никогда не опускайте руки!

Беседовал Денис МОСТОВ



Олег  
ПОГУДИН,  
певец

## О «Евровидении» и не только

В мае все начинают обсуждать предстоящее «Евровидение». В его сегодняшнем виде я не считаю это достойным мероприятием. Вот когда на конкурсе выступали ABBA, Тото Кутуньо, Селин Дион – тогда был совсем другой уровень. Но те времена прошли. А нынешний уровень меня если и занимает, то единственно в плане спортивного мероприятия, эдакого лото – кто как проголосует. Мне абсолютно все равно, кто победит. Одеться можно как угодно: есть примеры, когда странно выглядящие эстрадные артисты и откровенные фрики являются при этом настоящими артистами. Нравится или не нравится – это другой разговор.

Но воспринимать «Евровидение» с точки зрения серьезного отношения к музыке невозможно! Если же говорить о «загнивающей» Европе, то хорошо бы нам так загнивать, как там. Я нисколько не уменьшаю европейских проблем. Но в вопросах быта и отношения к отдельному гражданину между нами не просто разрыв, а пропасть. Увы. Мне очень неприятно это говорить, поскольку, мне кажется, и нашему Отечеству ничего не мешает жить так же. Все проблемы – внутри.

На мои концерты приходит немало молодежи... При этом на них царит особая атмосфера единения артиста и зрителя. В первую очередь за счет тщательного подбора исполняемого материала, который сам по себе располагает к такому единению. Я выбираю проникновенные мелодии – они напрямую обращаются к душе и сердцу человека. А еще у этих песен есть тексты: честные, талантливые, возвышенные и очень искренние.

Да, наличие людей в зале по большей части зависит от таланта исполнителя. В моем случае сильной стороной является тембр голоса. Это богатство, которое дает тебе право обращаться к человеку напрямую и рассчитывать на его внимание. Собственно, то же можно сказать о многих лирических певцах. Дальше – сценическая работа, профессионализм плюс многолетний опыт. Наконец, и это можно поставить во главу угла, важна настоящая, искренняя любовь к публике. Тебе должны верить. Я люблю тех людей, готовых меня услышать. Они для меня как родные!

Несколько лет назад мы записали альбом «Песни Великой войны», в который включили более двадцати произведений: «Темная ночь», «В землянке», «Офицерский вальс» и другие. Это лирические песни о любви, так много значащей для людей, воевавших на фронте.

## ЛИТЕРАТУРА

# Вадим Панов: «Мой Тайный город существует»

Фантаст, населивший привычную Москву тайными колдовскими расами (навами, чужаками, шасами и прочими), любит говорить, что его «Тайный город» – реалистичное произведение...

Вера КИЗИЛОВА  
vera@gazetastrela.ru

– В одном из интервью вы сказали: «Если вы не верите в Тайный город, это не значит, что его не существует». Это чтобы поддержать легенду?

– Я не придумывал Тайный город, я просто расставил везде жучки и подслушиваю его жителей.

– Многие писатели, тем более фантасты, заявляют, что их миры реальны, но вам почему-то верить. Из-за того, что действие происходит в Москве?

– А можно встречный вопрос: кто из героев вам нравится?

– Самый харизматичный из навов – Сантьяго и, конечно, эти разбойники, Красные Шапки!

– Красные Шапки – второстепенные персонажи, но они, правда, полюбили читателей... Я считаю, что это правильный подход к истории. У меня есть теория. Чтобы написать хорошую книгу, писатель должен в ней жить, он обязан знать, зачем открыто окно на втором этаже в угловой комнате, о чем думает дворник – словом, чувствовать весь свой мир. В стандартных «мерсьюшных» романах частенько бывает так, что появляется герой, в котором автор прописывает себя любимого, этот герой бросается во все приключения, всех побеждает, но за ним стоит минимальный набор картонных сопутствующих персонажей. Более того, подчас

## СПРАВКА

**Вадим Юрьевич ПАНОВ** родился в 1972 году в семье военного. Российский писатель-фантаст. Окончил Московский авиационный институт с дипломом радиоинженера, первый свой роман «Войны начинают неудачники» выпустил в 29 лет, с тех пор создает успешные циклы книг «Тайный город» (городское фэнтези), «Анклавы» (киберпанк), La Mystique De Moscou (городское фэнтези) и «Герметикон» (стимпанк). Увлекается футболом и боксом.

## ФЕСТИВАЛЬ

Вечер 15 мая рекомендуем забронировать под профилактическое мероприятие. Седьмой Marley Fest в Money Honey concert hall гарантированно предупреждает грусть и раздражение – и намного эффективнее, чем солярий. Если вы устали от напряжения, рабочего бега и политических новостей, то лучшего лекарства не придумаешь.

# Немного солнца в петербургской весне

Валерия МОРОЗОВА  
info@gazetastrela.ru

Для справки: фестиваль в честь Боба Марли в Петербурге проводится дважды в год: в феврале – в честь дня рождения знаменитого ямайского певца, музыканта и композитора (6 февраля 1945 года), а в мае – в память о нем и его творчестве (он умер от рака 11 мая 1981 года). Если вам мало музыкальных впечатлений, посмотрите заранее британский документальный фильм «Боб Марли» 2012 года, слоган которого – «Регги навсегда».

Организатор фестиваля Григорий Григориан Журавин говорит, что идея весеннего мероприятия родилась спонтанно: «Хотелось придумать что-то яркое к закрытию клубного сезона и перед началом сезона опен-эйров, – рассказывает он. – Игра на контрастах – солнечное регги в пасмурном Петербурге – требует серьезной подготовки, но оправдывает себя, потому что всем петербуржцам хочется тепла. Кроме того,



у нас звучат не чистые регги-композиции – боюсь, для северного города они показались бы слишком вялыми. Мы играем рок-регги, даже латино-рок-регги, и этим фестиваль уникален, потому что рок мы все слушаем, есть масса мест и мероприятий, где это можно сделать, а рок-регги-фестиваль такой один. Мы вообще-то не стремимся как-то

КСТАТИ

**И** У волшебных и могущественных навов есть любимое национальное блюдо – навский шурк. В тексте оно появляется в двух ситуациях. Во-первых, как очень острое (неосмотрительный полицейский, попробовав его, пьет воду бутылками, не в силах погасить жажду), а во-вторых, ингредиенты в нем измельчают настолько тщательно, что это дало даже повод для появления новой угрозы противнику: «Покрошим тебя в навский шурк!».

Также известно, что в блюде то ли три, то ли четыре вида мяса, овощи и много острых соусов. Готовится оно на огне и подается горячим, просто обжигаящим. Каждый поклонник «Тайного города» хотя бы однажды готовил его, попробуйте и вы!

даже главный злодей в таких книгах не запоминается, проходит мимо, потому что вся история посвящена тому, какой замечательный у нас главный герой – так велико авторское эго. Я стараюсь, чтобы у меня было не так.

– Ваши герои настолько реалистично прописаны, что просятся на экран. Кстати, они туда и попали. Вы довольны сериалом по «Тайному городу»?

– В первом сезоне не все получилось, что-то – в силу объективных причин, так как снять фантастический сериал дорого по определению. «Игру престолов», например, ставят в эфирную сетку с рекламой. Когда же мы задаем вопрос зрителям в России: «Где вы будете смотреть фантастику?», они отвечают, что скачают ее с торрентов, бесплатно. Вот поэтому мы и не можем снимать на уровне «Престолов». Тем не менее третий сезон нашего сериала намного лучше предыдущих: актеры вошли во вкус, получилось динамично! Радуют отзывы наподобие «заставила себя смотреть, потом не оторваться».

– Возвращаясь к разговору про реализм и фантастику, а утопию вам никогда не хотелось создать? Нам не хватает светлых картинок будущего...

– Мне остается только развести руками. Сейчас у меня и у других писателей нет веры в светлое завтра. Возможно, кто-то найдет еще проблеск добра и увидит, что впереди у нас не такая безнаде-

га. Я, например, постарался закончить свой цикл «Анклавы» на оптимистической ноте: человеческая цивилизация зашла в мирный тупик. Постепенно, толкаясь и пихаясь, общество добралось до некоей помойки и замерло, разглядывая себя, – не без проблем, но не убивая друг друга. Увы, я не хочу быть пророком, но мне кажется, что за последний год мы сделали большой шаг от «Анклавов» к горячему столкновению... Нет уж, пусть лучше будут «Анклавы».

– А может, у нас еще есть шанс шагнуть назад?

– Все возможно, вот, например, Петербургу очень повезло, что в двадцатые годы прошлого века он «шагнул назад» – перестал быть столицей. По этой причине город сохранил свой блеск и лоск, даже несмотря на страшные события Великой Отечественной войны. Москву же перестроили кошмарно – и той, какой она должна была быть, больше нет. Когда я иду по Белокаменной, то старое, красивое, мистическое здание – это редкое событие. Когда я иду по Питеру, такое пока еще норма, дома-памятники видны практически на каждом шагу. И если Москва – Тайный город, символ нашей страны, она объединила все земли, по крайней мере, дала толчок к этому, то Петербург, несомненно, мистический город – имперский. История империи здесь очень ярко чувствуется.

особенно выделяться, потрясать, просто хочется удержать на плаву творчество Боба Марли (ведь с музыкой регги западный мир познакомил именно он). Каждый участник играет кавер на одну из композиций Боба. Пока что мы, исходя из возможности площадки, приглашаем три-четыре коллектива, так что атмосфера домашняя. В этот раз на сцене, конечно, «ПШО ПроРок», «Паровоз до Кубы» и специальные гости «Талан-Дан», Reggae Jam Band. Но если зрителей придет еще больше, чем в прошлый раз, придется думать о новом помещении! Тем более нужно место и для раста-регги-маркета – всех этих футболок, шапочек, прочих штучек с раста-символикой. Почему стоит прийти, даже если вы не в теме? Философия регги учит, что ко всем нужно относиться с добротой и любовью, потому что добро всегда возвращается к тому, кто его сделал. Проверено. А еще это просто хорошая музыка – послушайте, например, песню Марли Iron Lion Zion».

Отправляясь на фестиваль, вооружитесь мудростью Марли-философа. Он разбирался в жизни, этот музыкальный гений! «Лучший изгиб на теле женщины – ее улыбка», «Нам нужно освободить свой разум от гнева и проснуться к жизни» – его цитаты разошлись по всему миру. Может, пора начать по ним жить?

ПРЕМЬЕРА

## В поисках утраченного

Состоялся релиз на DVD фильма «Раскоп», главную роль в котором сыграл Кирилл Пирогов. Поклонников творчества известного актера ждет еще одна приятная новость – скоро картина выйдет в официальный прокат в интернете. Все это позволит компенсировать обидно малый срок, отведенный фильму для показа на большом экране.

Андрей КУДРЯШОВ  
info@gazetastrela.ru

Сам Кирилл Пирогов говорит о появлении фильма как о счастливом стечении обстоятельств: «Это кино никто не заказывал, не было заинтересованных продюсеров, не было денег. Но был замечательный писатель Максим Курочкин, его лирические рассказы о детстве и юности. У Курочкина был друг – режиссер Сережа Дахин. Они предложили мне сценарий, интонации которого сразу заинтересовали».

Ко всем этим «было» и «не было» добавим еще одно: когда фильм начинали снимать, в Украине еще не было войны. «Раскоп» – дебют российско-украинского режиссера Сергея Дахина. Задуманный как комедия о дружбе и любви, он говорит о большем – о том, как прошлое без следа растворяется в сегодняшней жизни. Так легко и незаметно, что докопаться до него можно, лишь приложив серьезные духовные усилия.

Главный герой фильма – писатель Паша, роль которого исполняет Кирилл Пирогов, – в критический момент жизни вспоминает о своем «первом высшем». Давным-давно он учился на археолога в Киевском университете и успел даже побывать в нескольких экспедициях. Теперь, спустя 15 лет, чтобы скрыться от жизни, загнавшей в тупик, решено под прикрытием участия в раскопках отправиться подальше от города – туда, где нет мобильной связи, соцсетей, жены и знакомых. В компании двух своих бывших одноклассников и учителя он действительно оказывается у подножия древнего кургана, но, как обычно, все идет не по плану. А когда на раскопки приезжает команда студенток-практиканток, ситуация становится и вовсе непредсказуемой.

Такой же непредсказуемой оказалась и судьба фильма. Как уже говорилось, «Раскоп» начали снимать еще до того, как между Россией и Украиной возник конфликт. Вряд ли сегодня могла бы появиться комедия, герои которой запросто переходят с украинского на русский. Также маловероятно, чтобы фо-

ном для съемок популярных российских актеров теперь стали улицы Киева и просторы Понто-Каспийской степи, а режиссером русской ленты оказался человек, ушедший в кинематограф из украинских ВВС.

Состояние мира, зафиксированное камерой одного из лучших российских операторов, Петра Духовского, осталось не только в недалеком прошлом, а еще и в другой эпохе, и напоминает останки быта древних культур, покрытых наслоениями курганов. Пусть от 2014 года нас отделяет всего один культурный слой, но чтобы до него добраться, приходится заниматься археологией.

Фильм, задуманный в легком жанре, оказывается нагружен серьезными смыслами. Его создатели постоянно играют с временными пластинами – писателю Паше, чтобы понять себя сегодняшнего, необходимо погрузиться в воспоминания о счастливых днях юности, прожитых в другое время и в другом государстве. Еще один элемент игры с ушедшими эпохами – присутствие в кадре литовского актера Владаса Богданаса.

Сам Кирилл Пирогов по многим направлениям пробует в этом фильме второй раз зайти в одну и ту же реку. Впервые после «Орел и решка» он играет главную роль в полнометражной ленте. Впервые после «Питер FM» выступает в качестве композитора картины...

Но, конечно, «Раскоп» прежде всего, по словам Дахина, – это кино о человеке, которому все вначале легко дается, а потом он свернул куда-то не туда и оказался в потопе. «Пока он плывет по течению, – говорит режиссер, – вроде все хорошо, но как только пытается плыть против, барахтается, его несет поток, а сил все меньше. Вот так он и плывет. Вот об этом фильм. Обо всем, что не вмещается в человека, который не знает, что такое сидеть под курганом и пить, когда впереди неизвестность...»

P. S. Несмотря на то, что релиз фильма состоялся только что, картина уже получила два приза фестиваля «Дух огня» в Ханты-Мансийске – за лучшую операторскую работу и лучшее использование музыки в фильме.



А ВЫ ЗНАЛИ?

- Композиция Боба Марли One Love по версии BBC стала песней тысячелетия.
- Изначально регги называли «ямайским роком».
- Умирая, певец сказал: «Деньги не могут купить жизнь». Чертовски верно, но деньги, которые собирали в 2011 году в рамках благотворительной акции «Купи песню Марли», реально спасали от голодной смерти тысячи жителей Африки.





Оксана  
КРАПИВКО,  
обозреватель

## Дело вкуса: Эстония

Эстонская кулинария становится настоящим феноменом – такое разнообразное и креативное меню, что предлагают в местных заведениях, в Европе еще поискать надо. Не говоря уж о соотношении «цена-качество», которое радует даже в сравнении с Петербургом.

В Таллине есть заведения, рассчитанные исключительно на туристов, желающих вкусить средневековой экзотики (Peppersack, Olde Hansa, Balthasar). Но есть и места, куда ходят ценители вкуса. Мекк, Paat, Neikid – здесь фантазия шеф-поваров создает из местных продуктов настоящие шедевры, а подача и сервировка не уступают заведениям Алена Дюкасса.

В Тарту, куда мы с рабоче-познавательным визитом прибыли всего на два дня, нас порадовал ужином ресторан отеля Dorpat. Несмотря на довольно необычное сочетание цветов (в прямом смысле: десерт, к примеру, нам подали с живыми съедобными цветками), все ингредиенты были только натуральными. Настоящим украшением блюда выглядела и измельченная в порошок высушенная красная свекла, которая пользуется особой любовью в Эстонии.

В отеле London, неподалеку от главного корпуса «градообразующего предприятия» – университета, есть лаунж-ресторан Polro, где подача блюд из обычных картошки и капусты может поразить воображение любого.

По части десертов, пожалуй, лучшим выбором можно считать кондитерскую-шоколадницу Pierre, где мне довелось попробовать потрясающие шоколадные трюфели ручной работы (особенно пикантным оказалось сочетание шоколада с красным перцем) и горячий шоколад с мандариновым сиропом. Кстати, отправилась я туда по совету аборигенов, в очередной раз подтвердив тезис «иди туда, куда ходят местные». И если в эстонской столице Pierre найти не так-то просто (недостаточно знать адрес – нужно еще отыскать в Старом городе укромный дворик), то в Тарту кондитерская находится прямо на Ратушной площади и пользуется большим успехом.

Впрочем, все наши гастрономические опыты померкли перед «слепым» ужином, который был организован в ресторане Puhajärve в GMP Clubhotel в Отепя. Четыре перемены блюд в сопровождении разных вин нам предложили попробовать... с завязанными глазами.

Словом, в Эстонии можно не просто потренировать свой вкус, но и действительно порадоваться тому, что наши соседи успешно развивают индустрию гостеприимства.

## МИРОВОЙ ОПЫТ

# На пикник – по-корейски



Вера КИЗИЛОВА  
vera@gazetastrela.ru

**К**имбап – это фактически уже знакомый нам по японским суши-барам ролл. Те же прессованные листья морской капусты, тот же рис, непременно пресный, для склеивания ингредиентов, но вместо соевого соуса – кунжутное масло, а вдобавок к колбасе, полоскам омлета, огурца и острой морковке – сладкая яркая желтая редька и корень лопуха, который полезен для сохранения памяти.

Кимбап и сладкий холодный суп – это традиционные блюда южнокорейской кухни. Если вы отправляетесь за город и хотите дополнить привычные шашлыки чем-то свежим, обратите внимание на Восток!

– Сырую рыбу, как в японской кухне, в кимбап добавлять не принято, – рассказывает Кан Жи Хе (у себя дома она изучает русский язык в университете, а в Петербург приехала как волонтер V Международного фестиваля культур «Дружба»). – Да и блюдо это в первую очередь пикниковое, уличное, а не ресторанное. Существуют десятки разновидностей кимбапа – с кимчи, тунцом, рисом и даже голый кимбап – рисом наружу. Еще просто готовится нэнмён – холодная лапша. Раньше продукты стоили дорого, поэтому мы отваривали гречневую лапшу, сливали жидкость, перекладывали лапшу в подслащенную холодную воду, получалось такое летнее блюдо. Сейчас туда добавляют половинку вареного яйца и уксус, по желанию – острый соус.

Если роллы и суп не утолили аппетит или на даче ожидается много гостей, то ставьте готовиться пибимбап.

– В него входит отварной рис, овощи, говядина и яйцо, – перечисляет Алина Ухова, тоже волонтер (в Южной Корее она про-

вела почти год). – В традиционной кухне используется сырое, но русские предпочитают вареное. Ингредиенты не перемешиваются, в горшочке они лежат слоями, на тарелке – секторами, а то самое яйцо кладется в центр для украшения. Завершает блюдо ложечка перцовой пасты.

Вообще если вы любите поесть, то Южная Корея – это страна для вас. Не случайно туда организуются гастрономические туры разной продолжительности. Там вполне реально каждое утро на завтрак получить новое блюдо!

Еще один аргумент для гурманов – в Южной Корее очень много заведений национальной кухни, которые работают круглосуточно. Потому что мысль вкусно и обстоятельно поесть здесь не то что может посетить в любой час дня и ночи, а просто не отпускает. Во многих заведениях посетителям предлагается самим сварить или поджарить что-то из предоставляемых ингредиентов – это не низкий сервис, а потакание любви клиентов к кулинарии. Корейцы очень любят готовить!



## ИНИЦИАТИВА

# Сделать добро привычкой

Для модниц – воплощение гардеробной заповеди: «Одну вещь купил, другую отдал». Для фанатов – одежда и аксессуары, которые носили их кумиры, от музыкантов до футболистов. Для детей и молодых людей с инвалидностью – шанс на общение. «Барахолка Fashion Weekend» – это для всех.

Нина ВАСИЛЕНКО  
info@gazetastrela.ru

**Е**е придумали в благотворительной организации «Перспективы» и провели уже во второй раз. Несколько недель «Перспективам» привозили вещи для барахолки, а также особо ценные экземпляры – для аукциона. На барахолке в Центре искусств «Невский 8» брендовые брюки или блузка стоили 300 рублей. Позже стартует и аукцион, где можно будет побороться, например, за перчатки голкипера «Зенита» Вячеслава Малафеева – с автографом! – и другие предметы.

«На первой барахолке у нас было немного вещей, но мы собрали около 200 тысяч, – комментирует Анна Каргалова, фандрайзер организации. – Посмотрим, что получится в этот раз. Среди наших

благотворителей – известные люди. Звездные и такие открытые! Чтобы получить предметы для аукциона, мы просто написали Ивану Урганту, Борису Гребенщикову. Борис Борисович ответил, что с удовольствием примет участие, отдал свой ремень. Иван Ургант нашел галстук и время, чтобы в нем сфотографироваться, красиво все упаковал.

Отмечу, что нам несут очень разную одежду. Довольно много дорогих, брендовых, абсолютно новых вещей нам пожертвовал бутик Baboshka. Вот, например, черное платье, с украшениями ручной работы, на нем еще магазинный ценник висит – оно стоило 126 тысяч рублей! Петербургский модельер Татьяна Котегова передала нам свои вещи.

Эти люди понимают, как важна благотворительность, а мы рады, когда одним можем помочь освободить гардероб от лишних вещей, другим – найти что-то красивое для себя, при этом финансировать нашу работу в интернатах».

Наверное, так и выработаются благотворительные привычки? Тем более если и Ургант, и БГ за!



## ПРЕМЬЕРА



Елена ХАРЛАМОВА  
elena@gazetastrela.ru

# С благословения Зюскинда

В ДК им. Горького – мировая премьера рок-оперы «Парфюмер». Постановка Игоря ДЕМАРИНА – это единственная в мире музыкальная версия знаменитого романа, которую одобрил сам автор.

**Почему вы отказались от этого? Почему остановились именно на рок-опере? Ведь времена, когда они были наиболее популярны, когда ставились «Иисус Христос – суперзвезда» или «Юнона и Авось», давно ушли.**

– Это не так. К слову сказать, я не завершил рассказ об истории создания рок-оперы «Парфюмер».

Это важно, чтобы понять необходимость модных спецэффектов, которые нередко используются как главное средство для привлечения зрителей. Когда я прочитал роман, перепечатанный с дискеты и еще незнакомый широкой публике, он меня поразил. Именно тогда и родилась идея поведать судьбу Гренуя в музыке. Давно известно, сколь созвучны мир музыки и мир запахов. По широте и глубине ассоциаций, по бессознательному и универсальному воздействию на человека лишь

музыка может сравниться с поэтикой ароматов.

Либретто я предложил написать одному из лучших поэтов-драматургов Юрию Рыбчинскому, потому что нашел в нем преданного единомышленника. И у нас началась многолетняя работа. Захватывающе прекрасная. На износ. Которая завершилась лишь к 2007 году. Оставалось всего-навсего получить согласие автора на постановку и... И Гезин Люббен, единственный агент немецкого писателя, а по совместительству и агент философа Пауло Коэльо, привыкла по-философски относиться к разочарованию отвергнутых. Табу великого затворника оставалось в силе. И все же Люббен, дама, обладающая совершенно нордической стойкостью в защите интересов своих работодателей, абсолютно очарованная моей музыкой, однажды произнесла: «На вашей премьере я бы хотела сидеть в первом ряду партера!» Эти слова прозвучали в Цюрихе лишь через два года. А пока оставалось держать очередную удар судьбы и

верить в то, во что в мире искусства уже мало кто верил.

**– Вы как-то сказали, что не переносите непризнания собственного творчества.**

– Это верно. И именно это не позволило мне покорно принять ситуацию. Движимый вполне законным желанием создающего донести свое творение до публики, я решился на крайне рискованный шаг! В мае 2007 года состоялся закрытый показ рок-оперы «Парфюмер». Я вложил в эту работу все, что только возможно. И реакция зрителей воодушевила меня. Несколько столь же запретно-экслюзивных представлений за Уралом, восторженно принятых сибиряками, окончательно убедили меня в том, что от своей мечты нельзя отступать.

**– И вновь Цюрих?**

– Затем опять Цюрих... И опять... И вдруг в один из приездов обнадеживающая информация: мэтр заинтересовался! Два дня невыносимого ожидания... И наконец долгожданный звонок: Патрик Зюскинд готов продолжить разговор. Оказывается, его подкупило исполнение рок-оперы в предложенном мною варианте. И я услышал: «Вы даете публике то, что было заложено в роман...» Так я стал единственным человеком в мире, получившим права на музыкальное воплощение трагедии человека, отвергнутого Небом еще при рождении. Чудовища, которому доверены секреты тончайшей чувственности и красоты!



**25**-летняя история романа, переведенного на 42 языка, – это еще и история беспримерной авторской стойкости и неприступности: за четверть века существования произведения Патрик Зюскинд восемнадцать раз категорически отвергал предложения об экранизации или постановке на театральной сцене своего уникального детища. Но Демарину все-таки удалось добиться согласия автора.

**– Игорь, вы уже достаточно давно гастролируете по стране, а до Петербурга добрались только сейчас. Почему?**

– В Северную столицу мы могли приехать только с триумфом. Никак иначе. Поэтому сначала в Москве, в одном из крупнейших концертных залов России – «Крокус Сити Холле», а потом – гастролы по стране с весьма широкой географией: Хабаровск, Сочи, Ямбург, Новый Уренгой, Новокузнецк, Екатеринбург, Волгоград...

**– Сейчас все чаще ставят мюзиклы и оперы с 3D-эффектом.**

**Когда:  
14 мая  
в 19.00**

## МОСКВА

**17** мая

### ■ Театр Et Cetera – спектакль «Подавлять и возбуждать»

«Подавлять и возбуждать» – это метод лечения, которому до сих пор следуют психиатры старой школы. А еще это формула, по которой актер живет, играет, строит свои отношения с партнерами на сцене и в жизни.

И где правда, а где вымысел, где сцена, а где жизнь, где любовь, а где ненависть – кто знает?

Пьеса «Подавлять и возбуждать» была написана специально для театра Et Cetera, для Александра Калягина, который и играет главную роль.

**19** мая

### ■ Театр им. Вахтангова – спектакль «Мадемуазель Нитуш»

«Мадемуазель Нитуш» продолжает традицию вахтанговских музыкальных спектаклей: «Соломенной шляпки», «Дам и гусаров», «Старинных русских водевилей», в которых вахтанговская школа с ее особым шармом создает особый стиль игры – легкий, ироничный и заразительный. В ролях: Виктор Добронравов/Александр Олешко, Нонна Гришаева/Евгения Крегжде, Мария Аронова, Владимир Симонов, Александр Солдаткин, Лидия Вележева, Павел Любимцев.

**20** мая

### ■ Большой театр (новая сцена) – Данила Козловский с программой «Большая мечта обыкновенного человека»

Этот проект, по словам артиста, стал настоящим откровением для него. «Если говорить просто и честно, это осуществление моей мечты. Я очень давно хотел организовать концерт или, скажем, музыкальный спектакль в форме концерта со своей драматургией, чтобы основным материалом для выступления стали песни Фрэнка Синатры, Тони Беннетта, Нэта Кинг Коула», – говорит Козловский.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**15** мая

### ■ ДК «Выборгский» – мюзикл «Труффальдино из Бергамо»

«Еще никто не мог служить двум господам одновременно!» Никто, кроме ловкого и изворотливого плута Труффальдино, у которого это легко получается. Под прекрасные и с детства знакомые мелодии Колкера зрители перенесут в Венецию, в атмосферу праздника, любви и карнава-

ла, чтобы рассказать такую известную, но от этого не менее милую сердцу историю веселого пройдохи. Спектакль – лауреат премии «Золотой софит».

**19** мая

### ■ БКЗ «Октябрьский» – концерт Сергея Лазарева

Живой звук и пленительный вокал будут сопровождаться великолепной актер-

ской игрой и сменой образов, шикарными 3D-декорациями, богатыми костюмами и впечатляющей хореографией. Вместе с талантливым артистом выступит его команда.

### ■ Филармония им. Шостаковича – концерт камерного оркестра «Вена-Берлин» при участии Дениса Мацуева

В рамках концертов этой программы на сценах ведущих филармонических

залов России пианист представляет широкому слушателю своих постоянных партнеров по сцене. Музыкантов, с которыми его связывает не только активная работа, но и близость творческих методов, а также общность взглядов на просветительские задачи музыкальной культуры.

В программе концерта – сочинения В. А. Моцарта, Д. Шостаковича, В. Люто-славского и П. И. Чайковского.

## СЕРВИС

Полтора года назад в «Сапсанах» была введена система раздельного сбора мусора. И за минувшее время сбор макулатуры в этих высокоскоростных поездах спас от вырубки целую рощу.

Ирина СЕРЕГИНА  
irina@gazetastrela.ru

— Сейчас мы собираем в наших высокоскоростных поездах «Сапсан» весьма значительный объем бумаги, а именно по 3 тонны в месяц, что в десять раз больше, чем в начале реализации проекта, — говорит генеральный директор Дирекции скоростного сообщения — филиала ОАО «РЖД» Владимир Андреев. — Это вызвано ростом сознательности пассажиров, их позитивной реакцией на инициативу работников нашей компании.

В каждом из вагонов высокоскоростного поезда установлены две специальные емкости для мусора. В одной из них, со значком «Бумага», пассажиры оставляют ненужную макулатуру, в том числе прочитанные газеты, салфетки, упаковки. Вторая предназначена для прочих отходов. Для удобства сортировки внутри емкостей закреплены полиэтиленовые мешки раз-

## Сел в «Сапсан» — спас дерево



ГАЛИНА ПОТОВА

ных цветов: бумага попадает в голубые, остальной мусор — в черные. Поэтому при разгрузке работники клининговой компании мгновенно определяют, куда какие отходы — на полигоны твердых бытовых отходов или на пункты вторичной переработки.

Приобщать наших граждан к экологической культуре поведения работники Дирекции скоростного сообщения — филиала ОАО «РЖД» начали с самых маленьких. Дирекцией была организована акция «Эколята — путь добра и природолюбия» для воспитанников детских домов. Ребята отправились в путешествие на высо-

коскоростном поезде «Сапсан» из одной российской столицы в другую, и во время поездки их посвящали в юные экологи. Таким образом, мальчишкам и девчонкам прививают уважение к природе. Объясняют, что 65 килограммов макулатуры спасают от порубки целое дерево. Смышленные ребята тут же подсчитали, что за один год раздельного сбора мусора пассажиры «Сапсанов» спасли более 5300 деревьев.

Опыт привития экологической культуры пассажирам поездов и раздельного сбора мусора в вагонах накоплен уже во многих европейских странах. Теперь его используют и российские железнодорожники.

## ВОПРОС — ОТВЕТ

**?** — Намного ли увеличится стоимость проезда в российских поездах дальнего следования в этом году в сезон массовых отпусков?

Валентина Потапова, Ленинградская область

— Согласно дифференцированным по календарным периодам 2015 года индексам изменения тарифов на перевозки пассажиров в дальнем следовании в поездах внутригосударственного сообщения АО «Федеральная пассажирская компания», стоимость проезда в вагонах СВ и купейных на протяжении всего летнего сезона (в период с 29 мая по 13 сентября) увеличивается на 15 процентов. До 29 мая, напротив, действует понижающий коэффициент (минус 10 процентов).

Что же касается плацкартных вагонов, то тут применяется более сложная схема. В период с 10 мая по 10 июня стоимость проезда индексируется на 10 процентов к базовому тарифу, с 11 по 14 июня — на 13 процентов, а с 15 июня по 31 августа — на 12 процентов. Далее весь сентябрь к тарифу плюсятся 7 процентов.

**?** — Какова процедура возврата электронных билетов на поезд?

Павел Дорожкин, Санкт-Петербург

— Сдать электронный билет можно как на сайте ОАО «РЖД», так и в билетной кассе. Однако надо иметь в виду две особенности этой процедуры. Первая: на сайте сдать билет можно только до отправления поезда. Вторая: в кассе это может сделать только лично пассажир (хотя в исключительных случаях возможен возврат билета по доверенности). Для возврата в кассе требуется предъявить контрольный купон или номер электронного билета/заказа и паспорт (или иной удостоверяющий личность документ, указанный в билете). Если ранее был получен бумажный билет в кассе или терминале самообслуживания, вместо контрольного купона необходимо предъявить именно его.

**?** — Я купила билет на поезд дальнего следования за 45 суток до отправления, а потом поменяла паспорт. Надо ли мне теперь менять билет?

Галина Година, Московская область

— Не надо. При посадке необходимо будет предъявить проводнику вагона новый паспорт, показав страницу в нем с реквизитами ранее выданного. А в случае смены фамилии — также и оригинал свидетельства о браке.

## НОВОСТИ

В честь Победы

**i** В майские праздники российские железнодорожники бесплатно перевезли в поездах более 6 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны и сопровождающих их лиц.

Бесплатные билеты оформлялись в соответствии с указом президента РФ. Больше всего их было оформлено в Москву, Санкт-Петербург, Волгоград, Сочи, Казань и Екатеринбург.

За 60 суток

**i** Билеты на высокоскоростные «Сапсаны» теперь можно купить не за 45, а за 60 суток до отправления.

Глубина продаж билетов увеличена для повышения доступности высокоскоростных перевозок. До этого за 60 суток билеты оформлялись только на поезда, курсирующие в международном сообщении (например, из Москвы в Париж, Прагу, Пекин), и на некоторых особо популярных внутригосударственных маршрутах (поезда № 1/2 и 3/4 Москва — Санкт-Петербург, № 1/2 Москва — Казань, № 35/36 Нижний Новгород — Москва). Проездные документы на «Сапсан» можно оформить в кассах, на сайте ОАО «РЖД» и через терминалы самообслуживания.

Сидячие двухэтажные

**i** На Тверском вагоностроительном заводе презентовали разработанные по заказу Федеральной пассажирской компании инновационные двухэтажные вагоны с местами для сидения первого и второго класса.

На российских железных дорогах уже эксплуатируются купейные двухэтажные вагоны, а вскоре к ним добавятся и эти новые, предназначенные не для ночных, а для дневных поездов. Доля отечественных комплектующих, использованных при строительстве новинки, превышает 90 процентов. Впервые при создании российских вагонов были применены сотовые алюминиевые профили. Также впервые в них вписаны радиусные окна. Усилена защита от атмосферных осадков, перепадов температур и давления. Герметизированные межвагонные переходы снижают уровень шума. Внутри салонов комфортно: просторные кресла, светильники, индивидуальные столики, подножки. В нынешнем году ФПК заказала у ТВЗ 15 таких вагонов, однако в планах — закупка по 100 единиц в год.

газета для пассажира  
**СТРЕЛА**

16+

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ  
ЗАО «Издательский дом «ОМ-Экспресс»  
УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ  
ООО «Медиа Партнер»  
Шеф-редактор ИД «ОМ-Экспресс»  
Валерий Авилов

РЕДАКЦИЯ  
Главный редактор Владимир Юринов  
Ответственный редактор  
Наталья Лавринович  
Журналисты:  
Ирина Верховная,  
Гульсара Гильмутдинова,  
Вероника Зубанова, Елена Толщикина  
Дизайнер Яна Рыбак  
Верстка Елена Адрианова  
Корректурка Ника Зорина

ДИРЕКЦИЯ  
Генеральный директор  
Александр Жужукало  
Заместитель технического директора  
Оксана Лазарева  
Отдел рекламы: тел.: (812) 458-78-72  
руководитель Элеонора Сорокина  
(812) 458-78-72, e-mail: soroka@gazetastrela.ru  
менеджер спецпроектов Евстолия Чувашева  
тел.: (812) 458-80-45, e-mail: eva@om-express.ru  
Отдел доставки Зоя Березкина  
тел.: (812) 436-91-34

Адрес редакции:  
190031, Санкт-Петербург,  
наб. реки Фонтанки, 117  
тел.: 457-15-32, 418-34-95 (доб. 107)  
факс: 314-25-73  
Адрес издателя: 191036, Санкт-Петербург,  
Загородный пр., д. 10, лит. А, пом. 4Н  
e-mail: strela@om-express.ru  
gazetastrela.ru  
Цена свободная

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)  
Рег. № ПИ №ФС77-50112 от 06.06.2012 г.  
Выходит с декабря 1994 года  
Газета отпечатана  
в ООО «Типографский комплекс «Девиз»,  
199178, Санкт-Петербург, В. О.,  
17-я линия, д. 60, лит. А, пом. 4Н  
Заказ № ТД-2549  
Тираж 30 000 экземпляров  
Номер подписан 12.05.2015 г. в 17.00

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет