



Читаем Вслух

на стр. 10-15

Тема номера

Личностный
рост

Журнал для миллионов тюменцев

№ 12 от 23 июня 2014

Евгений Паньшин:

Нравится приносить пользу

на стр. 14

на стр. 16

Караванинг. Особый
вид путешествия

на стр. 22

Перспективы
загородного рынка
в 2014 году



стр. 24 **Спецпроект**
Российская провинция
глазами фотографов

стр. 28 **Культура**
Организованные
прогулки по городу

стр. 32 **Путешествия**
Лондонские записки.
Неделя в британской
столице

стр. 38 **Колонка**
Как найти свое дело

РЕН

КУЛИНАРНОЕ ШОУ



РЕАЛЬНАЯ
К·У·Х·Н·Я

ОГРОМНЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ
ДОСТАНЕТСЯ ТОЛЬКО НАСТОЯЩЕМУ
РЕСТОРАТОРУ

ПРЕМЬЕРА

с ПОНЕДЕЛЬНИКА
по ПЯТНИЦУ

21:00

16+

Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № ФС77-55812 от 28.10.2013 г.

РЕКЛАМА

4 Новости

Сразу три кофейни Starbucks

6 Анонсы

Матисс, Шагал и Дали в тюменском музее

8 Событие

«Кулига-парк» открыл сезон

9 Беседы

Павел Белявский:

Воспитывать ребенка надо на своем примере

10 Тема номера

Прокачать мозги. О том, кому и для чего нужно заниматься личностным ростом

Как стать счастливым

Евгений Паньшин: Нравится приносить людям пользу

16 В дорогу

Евгений Ошибков:

Караванинг – это неспешный процесс

17 Мысли

Сергей Романов: За развитием районов – будущее региона

18 Бизнес

«Хочу дома»: ресторанный бизнес на своей кухне
Книга с сюрпризом. Рецензия Сергея Разуваева



20 Гаджеты

Обзор телефона Nokia Lumia 1020

22 Недвижимость

Перспективы загородного рынка в 2014 году
Комфортная жизнь за городом

24 Спецпроект

Российская провинция глазами фотографов

28 Культура

Путешествия в Тюмень: организованные прогулки по городу набирают популярность с каждым летом

30 От шефа

Классический рибай с соусом Demi Glass и микс-салатом

31 Еда

Пять книг о еде и ресторанах

32 Путешествия

Лондонские записки.
Британская столица глазами тюменцев

34 Тюменские старости

Июнь 1914 года

36 Рассказы о картинах

Наталья Паромова.
Портрет юного поэта



38 Колонка

Алексей Лосев. Невидимый компас души

Слово редактора



Победа над самим собой

Ежедневник по методу Глеба Архангельского я купила в книжном магазине чуть более двух лет назад, когда объем работы у меня заметно увеличился. Думала: вот сейчас прочитаю инструкцию, заполню несколько строк – и моя жизнь превратится из хаоса в четко организованную систему. Предполагала, что мне больше не придется держать в голове сразу несколько задач, ощущать постоянную гонку, а, совершая каждый шаг, буду понимать, что иду к намеченной цели.

На деле все так и оказалось. Я завтракала «лягушками», обедала «слонами» и подбадривала себя «солнышком» перед сном. Куча дел становилась понятным списком выполнимых задач. Мне нравились цветные стикеры... Вот только хватило меня на месяц. Через полгода я попробовала снова. В этот раз продержалась шесть месяцев. Было еще несколько попыток, последняя запись сделана в октябре прошлого года.

Можете считать меня лентяйкой, неорганизованной и кем-нибудь еще. Уверена, что этот инструмент многим помог и позволил вырасти как личности. Но для себя я решила: вся эта система – некая игра, увлекшись которой, можно стать роботом. Вот кем-кем, а запрограммированной машиной, пусть и успешной, я быть точно не хочу. Пусть не всегда с легкостью справляюсь с длинным списком дел и позволяю себе незапланированные перерывы в работе, зато я чувствую, что живу.

Уверена, что личностное развитие в любом аспекте должно доставлять удовольствие. Иначе это не развитие, а насилие над личностью. Тренинги и мастер-классы считаю хорошим и полезным делом, но главное, чтобы полученные навыки хотелось применять на практике. При желании можно прокачать себя по всем пунктам, стать профессионалом, практически суперменом, но человеком при этом быть, мягко говоря, не самым хорошим.

Мне ближе, когда человек совершает маленькие личные победы. Например, в одно прекрасное утро молодая мама научилась по взгляду понимать, чего хочет ее малыш. А тот, кто никогда не помогал автостопщикам, подбросил попутчика из центра города до микрорайонов. По-моему, это и есть личностный рост.

В этом номере «Читаем вслух» мы попробовали рассказать о разных примерах личностного роста, а также о способах научиться добиваться результата.

Приятного чтения!

Татьяна Криницкая,
выпускающий редактор «ЧВ»



На обложке:
Фитнес-тренер
Евгений Паньшин
Фото Алексея Сумика

Периодическое печатное издание, журнал, зарегистрированный Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-00839 от 6 марта 2013 г. Адрес редакции: 625035, г. Тюмень, пр. Геологоразведчиков, 28а.

Материалы, отмеченные как «реклама», публикуются на правах рекламы.
Учредитель и издатель: ООО «ИКГ «Цезарь».
Директор ООО «ИКГ «Цезарь» Бурова Ю. Е.
Выпускающий редактор Криницкая Т. Б.
Корректор Зобнина О. Ц. Верстка: Козубовская Т. Г.
Препресс: Самойлов Д. В.
Адрес издателя: 625035, г. Тюмень, пр. Геологоразведчиков, 28а. Телефон редакции: (3452) 31-00-57.

E-mail: edit@vsluh.ru.
Отдел рекламы: (3452) 68-89-27.
Адрес учредителя: 625035, г. Тюмень, пр. Геологоразведчиков, 28а.
Отпечатано: типография «Лазурь», Свердловская обл., г. Реж, ул. П. Морозова, 61. Заказ № 1020.
№ 12 от 23 июня 2014 г.
Распространяется бесплатно.
Тираж журнала «Читаем вслух» 5000 экз.

Цифра

34 игры

проведет ФК «Тюмень» в первенстве России по футболу в сезоне 2014-2015 годов. Наша команда будет выступать в национальной лиге – втором по значимости дивизионе страны.



Фото Михаила Каленцова

Сразу три кофейни Starbucks



Уже осенью в Тюмени появится всемирно известный бренд Starbucks.

По итогам проведенных переговоров компанией принято решение открыть три кофейни в городе до конца текущего года: в ТЦ «Галерея Вояж», в МФЦ «Петр Столыпин», а также в ТРЦ «Кристалл», сообщили «Читаем вслух» в областном департаменте инвестиционной политики и государственной поддержки предпринимательства.

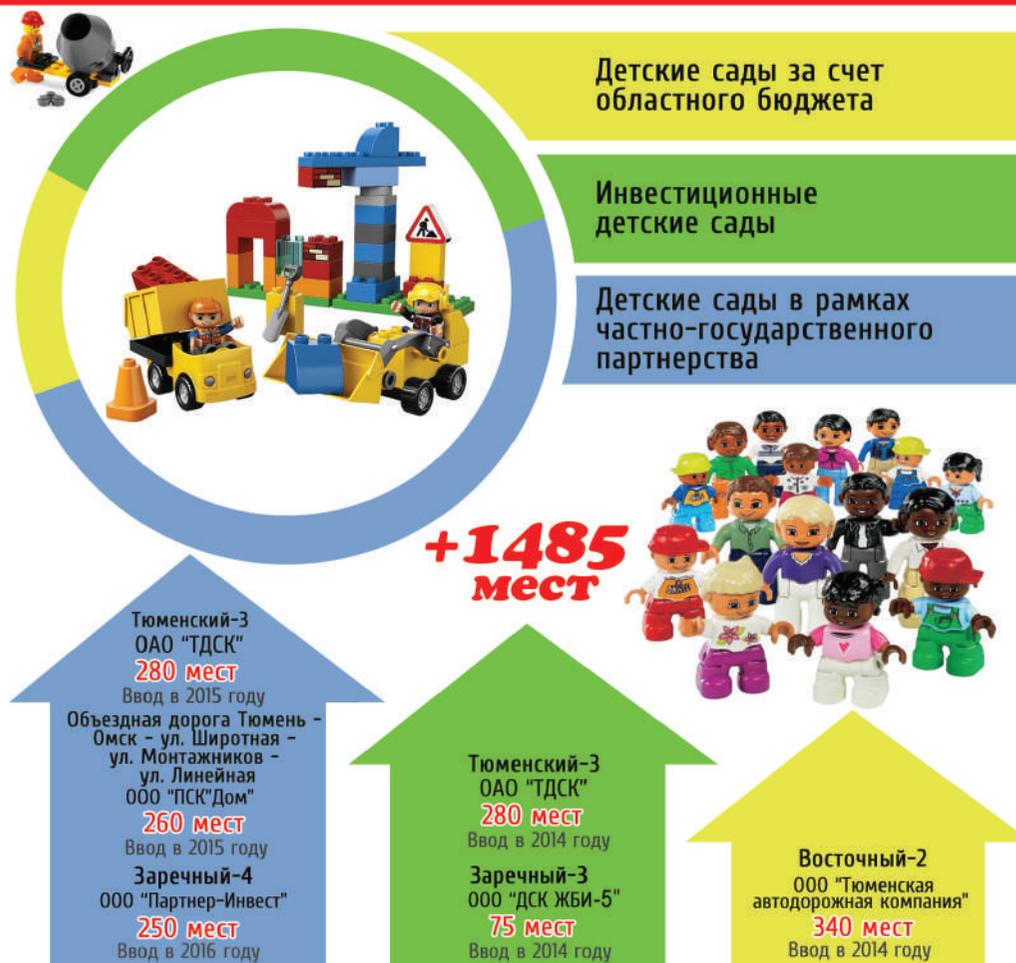
Напомним, еще в начале апреля 2014 года в компании отмечали, что Starbucks придерживается стратегии постепенного развития и рассматривает возможности появления бренда в разных городах России, но о решении

об открытии кофейни в нашем городе сообщить не готовы. Прошло меньше трех месяцев – и вот сразу три кофейни планируется запустить в Тюмени.

Starbucks является самой крупной кофейной компанией в мире, с сетью кофеен более 16 тысяч по всему миру. В заведениях Starbucks продаются напитки из различных сортов кофе, другие горячие и холодные напитки, кофейные зерна, чай, горячие и холодные сэндвичи, пирожные, закуски и такие предметы, как кофеварки, кружки и стаканы. Шире всего в России бренд Starbucks представлен в столице, там сеть из 57 кофеен. А в Санкт-Петербурге, например, всего семь заведений. **ЧБ**

Инфографика

Новые детские сады в Тюмени



По информации Главного управления строительства Тюменской области

Опрос

Готовы ли вы отдать своего ребенка в частный детский сад?

- Нет, даже если стоимость существенно снизится, частный детсад мне будет не по карману **25%**
- Только в том случае, если снизится родительская плата за частный детсад **22%**
- Нет, боюсь, что ребенок попадет в руки неквалифицированного воспитателя/будет предоставлен только самому себе **21%**
- Да, в частном детском саду ребенок получает больше внимания и развития **18%**
- Нет, подготовить ребенка к школе может только муниципальный детсад **14%**



Фото Михаила Каленцова

Зовут в урбанистическую тусовку

Тюмень зовут на IV Московский урбанистический форум, который состоится в столице 11-13 декабря этого года. Пригласил городскую власть и элиту, интересующуюся урбанистической тематикой, ректор Московской школы управления Сколково Андрей Шаронов, ответственный за создание центра урбанистики.

– Идея московского урбанистического форума состоит в том, чтобы привлечь всю городскую элиту России на эту площадку, – отметил Шаронов. – Это не более чем дискуссионная

площадка, но она очень качественная. В ней участвуют первоклассные мировые эксперты, люди, которые построили Мельбурн, перестроили Копенгаген. Они могут оценить, правильны или ошибочны те или иные решения.

Тюмени, по мнению Шаронова, участие в форуме может помочь в привлечении инвесторов и международных экспертов-урбанистов. «Это способ впрыгнуть в повестку урбанистического форума, затащить к себе в регион специалистов, инвесторов, пробудить интерес своей элиты, интересующейся урбанистической тематикой, дать им возможность пообщаться, показать свои проекты. Я считаю, что Тюмень – слишком заметный город, чтобы пренебрегать возможностью стать частью мировой урбанистической тусовки», – пояснил он.

Встреча руководителя школы управления Сколково с учеными, государственными и муниципальными служащими, представителями бизнеса и студенческой молодежью на тему «Актуальные тренды развития городов» состоялась в тюменском технопарке 16 июня.

Павел Захаров



academic.ru

Фотофакт

Новый рубль



Банк России 17 июня выпустил в обращение в рамках эмиссионной программы монету из недрагоценного металла номиналом 1 рубль «Графическое обозначение рубля в виде знака».

Монета имеет форму круга диаметром 20,5 мм. На лицевой стороне расположено рельефное изображение эмблемы Банка России – двуглавого орла с опущенными крыльями, на оборотной – в центре расположены рельефное графическое обозначение

рубля в виде знака, надпись «рубль» и стилизованный растительный орнамент в виде изогнутой ветви с переплетающимися стеблями.

Тираж монеты – 100 млн штук. Эти монеты являются законным средством наличного платежа на территории Российской Федерации и обязательны к приему по номиналу во все виды платежей без всяких ограничений, отмечает пресс-служба Банка России. **ЧВ**

Персона

Живые статуи на улицах Тюмени пока не встретить

Тюмень пока еще не дошла до того, чтобы у нас, как в Барселоне, на Цветном бульваре или, например, на набережной, были живые статуи. Зато их часто можно встретить на самых разных мероприятиях: от тусовок в клубах до пафосных городских событий. «Читаем вслух» поговорила с Анной Баяновой, одной из создателей живых арт-объектов, экс-художником по костюмам и гримером театра анимации «Альтер-Эго», ныне – свободным художником.

– Анна, расскажите, кто и для чего в Тюмени чаще всего заказывает живые статуи.

– Самые распространенные заказы – свадьбы и корпоративы, реже – культурные события в городе. На всех мероприятиях гости всегда с удовольствием



фотографируются со статуями. Нередко бывают случаи, когда люди не понимают, что это живой человек, а не предмет декора, поэтому даже немного пугаются, когда статуя внезапно шевелится, медленно меняя позу.

– Какие требования заказчики предъявляют к вашей работе?

– Самое главное, чтобы статуя соответствовала тематике мероприятия. Фантазия у организаторов праздников богатая, поэтому пришлось научиться делать статуи быстро, независимо от сложности задачи. Многие хотят видеть на своих событиях золотые и бронзовые статуи, так как они выглядят дороже. А сделать их, признаться, проще – из-за особенностей краски и тона. Серебряные статуи я не делала, так как такой цвет на фотографиях выглядит серым.

Но, наверное, самые серьезные требования я предъявляю к себе сама. Как для любого творческого человека, мне интересней делать статуи по своей задумке или по вдохновившей идее. Например, одна из талантливых моделей нашего города Ульяна захотела недавно сделать фотосессию в образе Галатеи. И что важно – в белом цвете, словно гипс или мрамор. Это самый сложный цвет для окраски тела. Даже миму сделать белым лицо не каждой краской удастся. Все могло не получиться,

но мы решили попробовать и, знаете, остались очень довольны результатом. Белую статую я давно хотела сделать, но как-то все не складывалось, да и боялась. Осуществилась небольшая мечта!

– Вы сказали, что научились быстро превращать людей в статуи. Все-таки сколько времени занимает этот процесс?

– Обычно много времени уходит на изготовление костюмов. Это порой тяжелый и долгий труд. А вот на покраску кожи в этом случае достаточно 30 минут. Когда речь идет об окраске всего тела, а это уже боди-арт, то бывает, что и двух часов мало.

– Расскажите, какие краски используете. Раз с вашими статуями фотографируются люди, значит, они не мараются при касании?

– Я использую максимально безопасные краски, которые не портят кожу и смываются обычной водой с мылом. Чтобы дополнительно защитить модель от воздействия пигмента, наношу крем. Что касается, можно ли замараться – нельзя, краски высыхают быстро, еще в процессе нанесения.

– Анна, как вы думаете, почему в Тюмени живые статуи можно встретить только на мероприятиях и их нет на улицах нашего города?

– Может быть, потому, что тюменцы более закрытые и сдержанные, менее эмоциональные. Мало кто бросит монетку в шляпу статуе. Зато за этой внешней холодностью скрыто много эмпатии. Знаете, часто, проходя мимо статуи, люди интересуются: тяжело ли так стоять, не холодно ли. Да и туристов у нас немного, а ведь именно они охотно платят за такие уличные развлечения. Сейчас живые статуи в Тюмени популярны на праздниках среди тех, кто уже видел подобное в Европе, Москве или Санкт-Петербурге. Думаю, через некоторое время это явление получит должное внимание, и живые статуи будут украшать центр нашего города.

Беседовала **Татьяна Криницкая**



Фото: Паула Шевченко

Карта событий

3/06-13/07



16+

Фотогалерею с открытия выставки смотрите на www.vsluh.ru

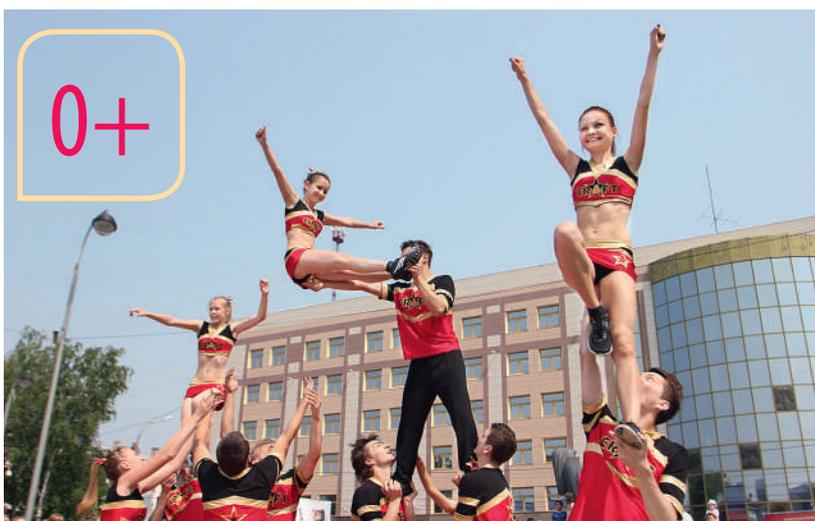
Матисс, Шагал и Дали в тюменском музее

«Синяя рыба» Марка Шагала, «Кибернетический телефон-омар» Сальвадора Дали, «Печаль короля» и «Обнаженные» Анри Матисса украшают выставочные залы тюменского музея изобразительных искусств.

На выставке «Великие классики XX века» представлены 57 литографий и офортов мастеров авангарда, подлинники с сертификатами, приобретенные за рубежом группой красноярских инвесторов для показа в России и прежде всего в Сибири посредством красноярской галереи Gallery Trade.

Искусство модернизма – фовизм, кубизм, абстракционизм, сюрреализм – повлияло не только на художественные процессы, но и на жизнь западной цивилизации в широком смысле. Архитектура, дизайн, музыка, мода, телевидение переживали влияние того, что зарождалось в живописных и графических экспериментах художников.

Хронология представленных работ охватывает значительную часть XX века – от начала 1910-х годов вплоть до 1970-х. Выставка дает целый спектр стилевых поисков выдающихся мастеров, включает фигуративные и абстрактные работы. Цена билета: 150-250 рублей.



0+

28/06

«CHEERмуха-2014»

Открытый городской фестиваль среди команд черлидеров «CHEERмуха» пройдет в Тюмени в рамках празднования Дня молодежи и ознаменует четвертый по счету год рождения областной федерации черлидинга.

В этом году в гости к тюменским черлидерам приедут спортсмены из Нижнего Тагила, Екатеринбурга, Новосибирска, Кургана и Ялуторовска. Изюминкой этой «CHEERмухи»

станут выступления родителей юных черлидеров из Нижнего Тагила, которые по примеру своих детей также решились на участие в настоящих пирамидах.

Яркий праздник спорта, танца и захватывающих акробатических трюков стартует в 13:00 на главной праздничной площадке города – Цветном бульваре.

Фоторепортаж с «CHEERмухи» ищите на www.vsluh.ru



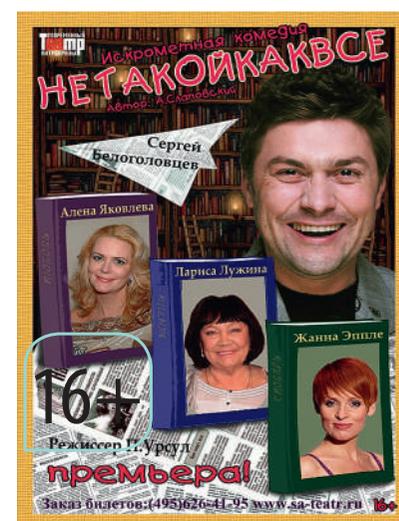
0+

5/07

Книжный обменник

Принести и обменять книги тюменцы смогут в уже традиционном месте: на крыльце по адресу: ул. Малыгина, 51, с 12:00 до 16:00. Помимо книжных развалов, на обменнике будут действовать ярмарка рукоделия и мини-турный блошиный рынок.

Вход для взрослых – 10 рублей, для детей – бесплатно. Собранные средства направляются в Благотворительный фонд развития Тюмени.



17/07

«Не такой, как все»

«Синий чулок» – определение, обычно относящееся к одиноким и уже далеко не юным женщинам. Но что же делать, если «синим чулком» оказался мужчина? Об этом в гротесковой комедии в исполнении Сергея Белооголовцева, Алены Яковлевой, Жанны Эппле и Ларисы Лужиной.

Спектакль состоится в тюменском драматическом театре, начало в 19:00. Цена билета: 800-3500 рублей.



12/07

Восточная живопись

Тюменцам предлагают освоить восточную живопись. Мастер-класс по этому направлению проведет член Союза художников России, профессор кафедры средового и графического дизайна ТГАКИиСТ Ольга Трофимова. Урок продлится 2-3 часа. За это время желающие смогут научиться варьировать оттенки одного цвета без смешения с другими цветами, добиваясь красивейших переходов различной интенсивности, текстуры живой природы.

Организаторы призывают не бояться попробовать себя в живописи и приглашают всех желающих, так как занятия рассчитаны на нерисующую публику. Помимо наслаждения рисованием, участники мастер-класса получат удовольствие от сопутствующих бесед о живописи и философии Востока, хорошего чая и особой атмосферы уюта мастерской.

Мастер-класс состоится в Доме художника на ул. Холодильная, 124, начало в 11:00. Стоимость участия: 1 100 рублей (включая материалы).



18-20/07

«Лето в Тобольском кремле»

Музыкальный фестиваль предлагает большую трехдневную программу. 18 и 19 июля на территории кремля и Гостиного двора будут работать выставка изделий декоративно-прикладного творчества. Церемония открытия фестиваля начнется 18 июля в 18:00 на Красной площади. В программу войдут выступления филармонических и танцевальных коллективов региона. Главным событием фестиваля

станет концерт Дмитрия Хворостовского и оркестра театра «Новая опера» под управлением Константина Орбеляна под открытым небом Софийского двора Тобольского кремля. Концерт начнется в 18:00, прозвучит новая концертная программа «Песни советских композиторов». Стоимость билета на концерт: 1000-2500 рублей.

20 июля с 10:00 до 14:00 запланированы экскурсионные прогулки по Иртышу.

1/07

«МузЭнергоТур»

Фестиваль-путешественник «МузЭнергоТур» – jam session от музыкантов Франции, Испании, Швейцарии и США. Фестиваль молодой, ему всего два года, но, как показало прошлое лето, его везде принимают на ура.

«МузЭнергоТур» начался 12 июня в Дубне, до 23 июля состоится больше 30 концертов.

Участники фестиваля

Mad Kluster Trio (Франция) – Alain Blesing (гитара), Fred Roudet (труба), Bruno Tocanne (ударные)

В составе этого французского трио современного джаза – весьма влиятельные музыканты. Если в их музыке проглядывает традиционный свинг – он всегда осовременен до состояния, не оставляющего места чистой развлекательности; если эта музыка оказывается свободной, в ней всегда присутствуют драматургия и диалог и никогда нет места чистому хаосу.

Ángel Ontalva (гитара, электроника) и Vasco Trilla (ударные, перкуссия) (Испания)

Это дуэт гитары и ударных, претендующий на авангард с этническими влияниями – африканскими, западноевропейскими, еврейскими, даже арабскими. Оба музыканта пользуются интересной и необычной техникой исполнения, равно далекой и от традиционной, и от авангардной: здесь не будет ни виртуозных соло в стиле героев рок-стадионов, ни долгих звуковых инсталляций.

Marc Egea (Испания) – колесная лира, электроника

Смесь традиционной каталонской музыки и джаза, академического музыкального языка и свободы, крайне необычная тембральная картина, оригинальный материал – все это делает его работу явлением, которое невозможно игнорировать на современной сцене.

Authentic Light Orchestra (Швейцария) – Валерий Толстов (флейты, этнические инструменты, гитара,

клавишные, электроника), Beat Gisler (бас-гитара), Lionel Friedli (ударные)

Несмотря на небольшой состав, благодаря инструментальному разнообразию группа по своей функциональности напоминает оркестр: во время концертов музыканты используют порой несколько десятков инструментов, а звучание этнических деревянных духовых инструментов со всего мира становится более современным за счет применения процессорной электроники.

KAOS Protokoll (Швейцария) – Benedikt Wieland (бас, клавишные, компьютер), Flo Reichle (ударные), Marc Stucki (тенор- и сопрано-саксофоны)

KAOS Protokoll настолько далеки от джаза, насколько это вообще неизбежно для современного европейского импровизирующего состава. У музыкантов «Протокола» есть свое собственное направление и свое видение всего происходящего: жесткий, временами агрессивный, технически виртуозный и плотный пауэр-джаз.

Alysma (Франция) – Aliocha Regnard (никельхарпа), Patrick Rudant (флейты)

Инструментальные пьесы, близкие по своему построению к традиционной песенной форме, вдохновлены весьма разнообразным фольклорным наследием, но в первую очередь строятся на принципах барочной и средневековой музыки.

Leo Abrahams & Chris Vatalaro (Великобритания/США)

Английский гитарист и американский барабанщик намереваются показать в России программу импровизационного инди-рока. Особую прелесть проекту придает именно то, что у них не существует совместных записей: лишь взаимный интерес к широчайшему музыкальному полю – от современного джаза до тотального авангарда, от электроники до «кельтики», от рока до классики.

Фестиваль состоится в филармонии, начало в 19:00. Цена билета: 500-1000 рублей.

«Кулига-парк» открыл сезон

Детским фестивалем открыл сезон «Кулига-парк». Первого июня там состоялся праздник для детей и их родителей. Ребятишки с удовольствием катались на велосипедах, прыгали на батутах, играли в подвижные игры и получали подарки. Для гостей базы отдыха выступили юные артисты.

Они пели и танцевали, а все желающие могли к ним присоединиться. Детей и родителей не оставили равнодушными выступления учеников «Школы рока». Одна из них солистка группы «Скайлайн» Дарья Лобаченко призналась, что ей всегда страшно выходить на сцену. «Но потом, когда начинаешь петь первый, второй куплет, припев – уже не важно. Ты поешь зрителям, чтобы они поняли, что ты им хочешь передать. Но не знаю, получается у меня это или нет», – отмечает певица.

Судя по отзывам, праздник в «Кулига-парке» всем понравился, и многие еще не раз хотят приехать на базу отдыха этим летом. Планы у всех разные: покататься на электромотоциклах, позагорать, посетить аквапарк всей семьей и опробовать термальный источник. «Источник мы открыли в этом году. Приме-

чательно, что у каждого коттеджа есть отдельный бассейн с термальной водой во дворе», – поясняет руководитель ЗСОК «Кулига-парк» Екатерина Гроо. Так что отдых в «Кулига-парке» обещает быть ничем не хуже, чем на курорте.

Фото Натальи Литвиновой



База отдыха «Кулига-парк» находится по адресу: 32 км Ирбитского тракта, тел.: (3452) 56-77-07, 90-50-57. Часы работы: вт-пт: 15:00-22:00, сб, вс и праздничные дни: 11:00-22:00, пн – выходной.



Горожане помогают маленькому Игорю

Благотворительный концерт «Во имя добра и жизни» в поддержку Игоря Арсланова состоялся в Тюмени 10 июня. На сцене концертного зала ТюмГАСУ показали свое творчество лучшие коллективы города: театр танца «Контраст», школа танцев «Каденса», брейк-команда Soul Force, ансамбль «Волшебные мантры», певица Людмила Юрченко, цирк-студия «Жар-птица» и другие. Как отмечают организаторы, они создали в зале атмосферу счастья, добра, здоровья и послали ее маленькому тюменцу. Игорю Арсланову семь лет. Он родился здоровым малышом, но по воле страшного случая в годовалом возрасте отравился сахароснижающей таблеткой. Последствия оказались очень тяжелы, мальчик перенес отек головного мозга и кому. Сейчас ему необходимо пройти второй курс лечения в клинике «Кундавелл» в Пекине. Для этого активисты и устраивали концерт.

Фото Вадима Авилова и Павла Гулытьева



Павел Белявский:

Воспитывать ребенка надо на своем примере

«Читаем вслух» продолжает совместный с Тюменской областной думой проект – «С думой о семье». В рамках него мы встречаемся с парламентариями и говорим о семье, ценностях, воспоминаниях, жизни. Наш очередной гость – депутат Тюменской областной думы Павел Белявский. По правилам проекта, депутату надо было достать из шкатулки десять букв нашего «семейного алфавита», на каждую букву придумать слово, а после – историю. Что из этого получилось...

Хорошее. Самое хорошее, что придумала эволюция, – это семья. Лучшей формы жизни и воспитания для человека просто не существует. В семье есть все, что нужно человеку. Когда у него хорошая семья и внутри все гармонично, то в этой защищенной ячейке он может преодолеть абсолютно любые испытания. Даже сама буква «Х» – такая устойчивая и прочная, как и семья.

Думаю, что секрет хорошей семьи в похожести, а не в различиях. Различия должны быть в социальных ролях, как в любой системе, люди должны дополнять друг друга, а не дублировать. Но по личностным характеристикам люди должны быть похожи.

Искренность – главная характеристика человеческого общения внутри семьи. Сегодня люди увлечены игрой, сложно встретить человека, который имеет опыт искреннего общения, знает, что это такое, и умеет поддерживать такой разговор. Обратной стороной этого понятия является состояние психологической безопасности и защищенности. Я знаю: чтобы я ни сказал и ни сделал, семья от меня не отвернется.

Команда полноценна тогда, когда в ней представлены четыре основные функции: «п» – производитель, «а» – администратор, «п» – предприниматель и «и» – интегратор. Это теория одного из ведущих бизнес-консультантов мира Ицхака Адизеса. Все это применимо и к семье. Производитель – это человек, который умеет создавать продукт, понимает в том деле, которым сейчас занят. Например, мы едем на автомобиле – значит, это управление им, составляем бюджет семьи – обладаем финансовой грамотностью. Администратор – это умение следить за процессами и сроками. Следующая составляющая – принимать неординарные решения и последняя – все эти процессы увязывать. Для того чтобы семья была успешной, в ней должны сочетаться все эти буквы. В традиционном понимании в семье эти функции разделены: мужчина отвечает за внешние вещи (производитель и предприниматель), женщина является глав-



ной внутри семьи (администратор и интегратор).

Смех – важная вещь. Наша семья находится посерединке построения семьи, идет оформление образа жизни. Все в мире подвижно, ты перетекаешь из одной формы в другую и постоянно сталкиваешься с какими-то противоречиями. И разбирать логическим способом эти противоречия – дело бесполезное. А смех – это обнулитель стресса. Рассмеялись – и все противоречия становятся настолько незначительными, что потом и вспоминаешь об этом с улыбкой.

Ребенок – то, ради чего и создается семья. Главный смысл именно в этом. У меня есть сын и, думая об имени, мы с супругой выбрали очень простое и очень русское – Иван. Последнее время, мне кажется, очень многие увлекаются сложными именами, суррогатами чужих культур. Каждая культура, религия, взгляды возникают всегда в конкретных условиях и позволяют людям быть эффективными именно в этих обстоятельствах, в этот исторический период. Оторванные от контекста, они становятся своеобразной игрой.

И многие современные родители увлечены этой игрой.

Центр мира для меня сегодня – это семья. Все противоречия и разногласия о приоритетах достаточно легко разрушаются, если в центре мира поставить семью. В данном случае все остальное подчиняется именно этому.

Папой быть сложно. По моему глубокому убеждению, в семье должен быть папа. Хотя, когда я учился в университете, нам рассказывали о том, что полнота семьи не влияет значимо на поло-ролевые модели детей: можно вырасти с мамой и стать настоящим мужчиной, а можно воспитываться в семье с папой и быть неженкой.

Единственный способ воспитания ребенка – воспитание на собственном примере. И это самое сложное. Потому что, как бы ты ни старался, чтобы ни придумывал, твои дети будут похожи на тебя, и они впитают от тебя все самое лучшее и худшее. Поэтому, если ты хочешь, чтобы твой ребенок был каким-то, ты должен себя таким сделать. Например, я хочу, чтобы Ваня был спортивным, поэтому ежедневно хожу в спортзал. Быть

папой – это, прежде всего, работать над собой, изменять привычки, работать над отношениями внутри семьи.

Действие – именно этот язык лучше всего понимает женщина. Можно сколько угодно говорить о любви, но я приведу всего один пример. Совсем недавно смотрел спектакль театра «Мимикрия» – «М/Ж», и там есть один этюд, который поясняет мою мысль. В эпизоде рассказывается про девушку, которая разрывается между выбором: быть с человеком, который ее ждет дома, или уйти с другим. Кульминация сцены – она стоит в дверях между ними, не может определиться, с кем быть, и это решение за нее делает молодой человек, который просто ее уводит. Женщину без действий не удержишь. Один из фундаментов любой семьи – это поступки, которые совершает мужчина.

Верховино – деревня в Свердловской области, где жила моя прабабушка, Александра Павловна, там же родилась бабушка, Валентина Павловна и мама, Надежда Николаевна. Прабабушку во время Великой Отечественной войны муж оставил с пятью детьми. Но она никого не бросила, несмотря ни на что, вырастила и воспитала, всех поставила на ноги. И всю жизнь она оставалась очень доброй и очень сильной женщиной. Именно поэтому невероятно стойкими выросли и бабушка, и мама.

Эмоции в семье должны обязательно присутствовать. В Екатеринбурге живет социолог Вишневский, и у него есть очень интересная работа по социологии современной молодой семьи. Он там говорит, что старая семья создавалась вокруг идеи выживания, то есть семья воспринималась как производственная ячейка. Неважно, что чувствует человек, главное – достаток. И все в семье на этот достаток работают. Сегодня семья строится вокруг потребления. Одному человеку, если у него востребованная на рынке уникальная компетенция, вполне по силам обеспечить семью. Именно поэтому на первое место выходят другие вещи: как мы вместе проводим время, насколько хорошо друг с другом общаемся и многое другое. Признаком новой семьи как раз являются позитивные эмоции. И их нужно создавать.

Беседовала **Полина Перепелица**
Фото из архива Павла Белявского

Прокачать мозги

О том, кому и для чего нужно заниматься личностным ростом

Срыв дедлайнов, завалы на работе, растущие объемы задач – если все это присутствует в вашей жизни, то вам пора серьезно задуматься – а не сменить ли работу?

Нет, отвечаете вы, ведь работу свою я люблю. Тогда самое время заняться личностным развитием, точнее, той его частью, которая связана с интеллектом.

Задача 1. Победить прокрастинацию. Может быть, уже завтра!

Постоянное откладывание дел на потом, оттягивание задач, особенно в условиях существующего дедлайна – все это называется нерусским словом «прокрастинация». У нас в редакции уже третий месяц лежит номер «Русского репортера», посвященный прокрастинации. Все не доходят руки прочитать его. Откладывание не является чем-то аномальным, это нормальное свойство психологической защиты, а также перфекционизма. Ненормальной прокрастинация становится тогда, когда является обычной рабочей практикой, из-за чего у жертвы возникает вместо перфекционизма чувство собственной неполноценности и ущербности, проекты срываются и эффект получается, мягко говоря, разрушительным.

Вы можете утешать себя тем, что прокрастинацией страдают только умные люди, но это будет очень слабое утешение.

Вы можете прочитать очень много книжек о прокрастинации, говорить о ней с коллегами, думать о ней, но все это не поможет. А поможет только одно



Типичный прокрастинатор в естественной среде обитания

– перестать говорить и думать о ней, а просто немедленно заняться делом. Ниже мы рассмотрим реальные инструменты, которые помогут нам в этом.

Почитать по теме: Нейл Фьоре. Легкий способ перестать откладывать дела на потом.

Задача 2. Спланировать свое время

Типичная для офисного работника картинка – наклеенные на монитор разноцветные стикеры со списком дел,

номера телефонов, срочными задачами. Это помогает достигать результата, правда, ощущение от такой работы часто бывает лоскутным, как и сами разрозненные листочки.

Изучив массу «интеллектуальных» программ личностного развития, вы быстро обнаружите, что для развития придется много чего успевать. А много успевать можно только в одном случае – если вы правильно будете распределять свое время.

Этому и учит такой инструмент, как тайм-менеджмент. Количество методов здесь столь велико, что глаза разбегаются, но вам надо выбрать свой. Кто-то по старинке пользуется блокнотом, кто-то ведет to-do list в телефоне, кто-то использует Outlook, Google.Календарь и другие электронные to-do системы.

Отличия электронных помощников от стикеров в этом случае очевидны – можно отводить хронологические промежутки на выполнение различных задач, можно получать смс-уведомления на телефон и так далее. Главное, чтобы весь этот шикарно функционирующий сервис приближал вас к выполнению задач.

Принимаясь плотно за тайм-менеджмент, помните – в сутках 24 часа. У всех. И ваша цель – не увеличить количество этих часов (это, видимо, невозможно без серьезного риска для здоровья), а уменьшить потери своего времени.

Момент из личного опыта: очень помогает организовать свое время и внедрить принцип «сделай это сейчас» рождение детей. Грудные дети не будут консультироваться, заниматься ли вам вечером написанием статьи или выполнением рабочей задачи. Нет, они просто будут кричать тогда, когда захотят. Поэтому, если ребенок спит, надо сде-

Процесс создания этой статьи – лучшая иллюстрация того, кому и для чего нужно заниматься личностным ростом.

Сначала автор очень долго откладывал ее написание, то есть имела место **прокрастинация**. Потом все-таки наступил дедлайн, и в дело вступили **целеполагание** и **тайм-менеджмент** – нужно было очень четко понять, какой цели я хочу достичь и сколько времени мне для этого нужно. И вот уже потом осталось подключить остатки силы воли и волевым решением просто взять и сделать. Что автор и осуществил. В принципе, в такой маленькой модели видно все: и то, что проблемы с самоорганизацией выливаются в необходимость изменений, затем четкий план достижения этих изменений, включение силы воли и достижение результата. Которое все же невозможно без системной работы. И что самое важное – все это невозможно, если вы сами этого не захотите.

лать запланированное именно сейчас – потом этого времени может просто не быть. Да, это весьма экстремальный способ, но у него есть много приятных составляющих.

Почитать по теме: Ольга Азарова. Тайм-менеджмент за 30 минут.

Задача 3. Усваивать больше полезной информации

Чтобы развиваться, вам нужно больше читать. Очевидный факт, но ведь чтение – такое ресурсоемкое в плане времени занятие. Однако и тут есть вполне простые решения, стоит только захотеть.

Во-первых, подумайте, сколько информации вы ежедневно прочитываете в социальных сетях, в новостных лентах, да и просто при серфинге в интернете? Уверю вас, много. Для примера: за время ведения своего Твиттера журналист Олег Кашин написал там столько твитов, что общий их размер сопоставим с размером «Войны и мира» Льва

Толстого. Ой, а у вас в ленте Твиттера как раз Кашин есть. Значит, скорее всего, вы все это прочитали. Может, лучше было прочитать все же полноценный роман, чем миллион твитов? То есть здесь та же ситуация, что и со временем – возможно, достаточно для вдумчивого и полноценного чтения просто сократить количество потребляемого словесного мусора?

Во-вторых, мы живем в XXI веке, и сейчас есть технические средства, которые позволяют «читать» буквально везде. В любую свободную минуту можно читать на смартфоне или ебуке. Во время, когда вы ведете машину или делаете пробежку – можно слушать аудиокниги. Гуру personal development Стив Павлина прямо говорит о том, что это один из лучших способов «читать» в условиях кажущейся нехватки времени.

Момент из личного опыта: для меня прослушивание художественной литературы, проговаривание диалогов героев не внутренним, а актерским голосом – не очень под-

ходит. Но что касается non fiction, то аудиокниги и правда отличная альтернатива прослушиванию новостной радиостанции в автомобиле.

Если вы слишком привыкли читать глазами, помочь вам может скорочтение. Есть разные методики, вы можете погуглить их и выбрать подходящую. Есть и «техническое» скорочтение – программа для смартфонов, позволяющая увеличить скорость чтения до 500-1000 знаков в минуту. Разработчики объясняют, что в процессе чтения много лишнего времени уходит на передвижения глаз по тексту. Примерно 20% времени глаз фокусируется на тексте, а 80% тратит на перемещение. Если оптимизировать процесс – смотреть примерно в одну точку перед собой, обновляя там текст, то мозг начинает работать с повышенной скоростью, и это даже не вредно для зрения. По крайней мере, не вреднее обычного чтения, поскольку глаза всегда совершают непроизвольные микродвижения.

Почитать по теме: Сергей Михайлов. Шаманство над книгой.

Задача 4. Научиться достигать результатов

Все обозначенные задачи тесно переплетены между собой, и неслучайно. Так или иначе все они связаны со временем, с правильной самоорганизацией, увеличением количества выполненных задач и целей. Но... вы можете правильно организовать свое время, выполнить, как робот, все задачи, и тут перед вами возникнет вопрос – а зачем все это? Мы сознательно не затронули вопрос целеполагания – по нему «галопом по Европам» не пробежишься. Если вы не можете разобраться в своих целях, возможно, специальный человек поможет вам их открыть. Комментарий для нашего журнала известного специалиста по личностному развитию Виталия Колесника помогает понять, насколько важно захотеть изменений самому.

Боролся с прокрастинацией **Артем Кушнир**

Мнение эксперта



Виталий Колесник – известный специалист по личному развитию, занимается этой проблематикой уже 10 лет. С женой и семью детьми живет в Праге. Виталий любезно согласился ответить на некоторые вопросы «Читаем вслух». Подробнее с методиками Виталия Колесника вы можете ознакомиться на его сайте <http://kolesnik.ru>

– Какую цель, кроме собственно развития, преследует личное развитие с помощью тренингов, программ и т.д.? Чего хочет достичь человек? Может ли он этого достичь с помощью чего-то другого (например, религии)?

– Если говорить о целях, которые ставит перед собой человек, занимаясь личным развитием, то ими могут быть, например, изменение себя и окружающего мира, более полная самореализация в общественно полезной деятельности, более полное проживание настоящего момента (то, что кратко можно назвать личным счастьем), рост внутренней цельности, понимание своего пути.

По многим из этих тем личное развитие пересекается с религией, с одним большим отличием. Религия сфокусирована на взаимодействии с трансцендентным началом, и это по определению выходит за пределы наших человеческих познаний и возможностей. Благодаря развитию науки мы сегодня можем чуть-чуть ближе подойти к пониманию этой сферы, но только и всего. Религия – это прыжок в самую глубину неизвестного, требующий веры. Личное развитие не строится и не должно строиться на вере – оно основывается если не непосредственно на научных знаниях, то как минимум на проверенном опыте.

Цели личного развития, о которых я упомянул в начале, достижимы при помощи религии, с той разницей, что в религии они не являются конечными целями, они скорее побочный эффект центрального события – встречи с Божеством: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам». А вот цели религии труднодостижимы с помощью личного развития.

– Много программ и курсов так называемого «целевого плана» – люди просто ставят перед собой несколько целей и ежедневно, как роботы, пытаются их воплотить. КПД получается разный, но так или иначе возникает два вопроса: 1) неужели все дело только в самоорганизации? 2) а не превращается ли человек в робота?

– Я не знаю, о каких конкретно программах вы говорите, но если говорить о теме достижения целей в целом, то давайте сразу же уточним, что, во-первых, цели бывают разных типов и для их достижения соответственно должны использоваться разные стратегии, а во-вторых, что бывают цели органичные, а бывают навязанные себе волюнтаристским путем – например, «заработать миллион». Когда люди заставляют себя выполнять действия, направленные на достижение таких целей,

они действительно становятся похожими на роботов или обитателей «Матрицы». Если же цели укоренены в ценностях, а для их достижения не используется насилие над собой, результаты совсем другие.

– Как вы относитесь к методикам скорочтения и различным программам «прокачки мозга». Не снижают ли они степень человеческого в нас?

– Если говорить о скорочтении, то этот навык требуется в первую очередь людям, которым просто по роду деятельности необходимо много читать, – например, чтобы поддерживать уровень знаний в определенной профессиональной области. Для таких целей скорочтение просто необходимо. Читать этим способом художественную литературу не вижу ни малейшего смысла.

Если же говорить о том, что вы в целом называете «прокачкой мозга», то здесь вас, наверно, беспокоит, что умственная деятельность может потерять часть своей спонтанности из-за использования различных техник. Я думаю, что это не совсем так. Танцор по-настоящему свободен, только если безупречно владеет техникой танца. Ученому не мешает творить груз знаний и инструментов, а художнику – владение техникой живописи и ограниченный набор красок. Точно так же техники личного развития – это лишь форма организации мышления, не только не ограничивающая человека, но и дающая более высокую степень свободы.

– Краеугольный камень программ личного роста – тайм-менеджмент. То есть создается впечатление, что если человек правильно распланирует свое время, то у него все получится. Так ли это, или мне просто показалось?

– Начнем с того, что я вообще не использую слово «тайм-менеджмент» – по-моему, оно устарело, так как опирается на дуалистическую модель реальности, как будто есть какой-то «я-менеджер», который должен эффективно управлять «мною-рабочей-лошадкой». Так вот, нет никакого я-менеджера. Есть только мы сами, со всеми своими слабостями и сомнениями, наедине с необходимостью вытащить себя из болота за волосы. Поэтому я использую термин «самоорганизация» как больше говорящий об органическом росте.

Краеугольным камнем личного развития я бы назвал действия, направленные на интеграцию личности – осознание себя как целого, возвращение себе потерянных или вытесненных сторон, которое ведет к прекращению внутренних партизанских войн и высвобождению большого количества энергии. Эта цельность дает человеку способность выбирать цели, которые он не будет саботировать.

– Ваше отношение к программам, использующим экстремальные методы – прыгание с парашютом, преодоление собственных страхов и т.д.

– Я не сторонник таких методов.

– Человек, достигший счастья с помощью программ личного роста – существует ли он?

– Программы личного развития могут создавать дополнительные возможности, в том числе для более счастливой жизни, но только от самого человека зависит, как он ими воспользуется, и именно его выбор является решающим.

Как стать счастливым

Рок-музыкант Илья «Черт» рассказал о применении духовных знаний на практике



Все хотят быть счастливыми, поэтому внимательно слушали лектора все три часа



Илья Кнабенгоф – музыкант, поэт, автор нескольких книг. Активно поддерживает организации Greenpeace и WWF. Занимается йогой, осознанными сновидениями, практичными духовными знаниями. В своих лекциях Илья поднимает глубокие философские и духовные темы, которые интересны всем, кто стремится понять устройство окружающего нас мира и свою роль в нем.

Квартира, машина, шуба, кругосветное путешествие, богатство, успех, дети... Все люди хотят разного. Но мечтают об одном – быть счастливыми. Вот только, как это сделать, мало кто знает. У солиста группы «Пилот» Ильи «Черта» Кнабенгофа есть свое мнение на этот счет. Им он поделился с гостями этнофестиваля «Небо и Земля».

Илья уверен, чтобы достичь счастья, нужно знать ответы всего на несколько вопросов и выполнить три пункта.

Пункт № 1. Кто я?

Очень важно знать собственную природу. Кто я на самом деле, в чем смысл моей жизни и зачем сюда пришел? Чтобы публике было

понятнее, лектор приводит пример с кенгуру, который не знает, кто он. Вот кенгуру встречает лягушку, которая предлагает посидеть сумчато-му в болоте, но тому не нравится. Потом птица зовет кенгуру полетать, но и это не доставляет животному удовольствия. И тут мимо проходит другой кенгуру, который объясняет и показывает, что же делают кенгуру. И когда кенгуру начинает делать все, как кенгуру, он становится счастливым. «Это называется словом «дхарма» – естественность своей природы. Дхарма птицы

– летать, рыбы – плавать, червяка – ползать в земле, свиньи – лежать в помоях. Все они счастливы, потому что знают свое место во Вселенной. У человека тоже есть своя дхарма», – объясняет Илья.

В абсолютном смысле дхарма (изначальная задача каждого живого существа) – это служение Всевышнему. Так как ничего, кроме Него в мире нет, и все является Им. Имеется в виду служение не как своему господину, хозяину, а как служение другу, родителю, первоначальной энергии. Выстраивая свой путь на любви и доверии. Можно сказать, что каждый служит Миру, отличие только в понимании этого, в уровне осознанности существа. Путь дхармы – это всегда путь света, бескорыстия, служения, альтруизма. Эгоизм же – болезнь разума. По мнению лектора, единственное,

что имеет смысл в жизни, – это взаимоотношения, все остальное – театральные декорации.

Как найти свое предназначение?

Психологи советуют ответить себе на два вопроса:

1. Чем бы вы настолько хотели заниматься, что согласились бы даже доплачивать, чтобы вам разрешили этим заниматься?
2. Чем бы вы настолько хотели заниматься, что не боялись бы, если у вас это не получится?

Пункт № 2. Чем я должен заниматься?

Каждый из нас рождается с одним из четырех видов деятельности разума, относится к конкретной касте. Если человек знает свою касту и занимается деятельностью в соответствии с ней, он будет счастлив. Такой человек с удовольствием ходит на работу, в своей сфере он постоянно развивается, всегда впереди остальных, и чувствует удовлетворение от того, что делает.

Для каждой касты характерен не только вид деятельности. Предписаны определенная одежда, дом, что нужно есть и пить, распорядок дня. Если человек начинает это выполнять, он становится здоровым, и все у него в жизни складывается хорошо. Есть много разных систем, говорящих об одном, но называющихся по-разному. У китайцев, например, это фэн-шуй.

Итак, касты.

Знахарь

Это человек, который проводит через себя знание, гармонизатор, он преподает и лечит.

Знахарь – голова общества. Деятельность: преподаватели любого предмета, священники, библиотекари, ученые, медики, представители творческих профессий.

Венец знахаря – аскеза, чистота. Чем более аскетичен в жизни, тем сильнее его качества знахаря. Как можно проще одежда, как можно меньше мебели в доме, максимально простая еда. Важна аскеза и в отношениях.

Рыцарь

Не просто воин, но еще и управленец, он – пример для всех, должен защищать общество, следить за нравственностью и моралью.

Рыцарь – руки общества. Деятельность: все, что связано с силовыми структурами, охрана в любом виде, управленцы, юристы.

Венец рыцаря – власть, честь, отвага. Чем большей власти он достигнет, тем большую службу она сослужит всем окружающим. Рыцарь предпочитает горячую и острую пищу.

Торговец

Человек с врожденными качествами бизнесмена, снабжает всех всем, чем надо.

Торговец – живот общества. Деятельность: бизнесмен, все, что связано с экономикой, финансами.

Венец торговца – богатство. Он обязан стремиться к зарабатыванию денег и жить в богатстве, но тратить деньги должен не только на себя, но и на благотворительность. Праведный торговец спасает животных, а неправедный покупает из них шубы. Торговец ест жирную пищу.

Ремесленник

Тот, кто умеет что-либо делать руками.

Деятельность: рядовые рабочие в самых разных предприятиях: на заводе, в фирме, в институте, в армии; кустари.

Венец ремесленника – мастерство в своем деле. Человеку важно иметь работу и получать стабильную зарплату. От этого он будет счастлив. Ремесленнику следует соблюдать чистоту жилища, одежды, есть здоровую пищу.

счастья другого существа. То есть это позиция служения», – объясняет свое понимание любви лектор.

По его мнению, «любовь слепа» – не поэтический образ, а буквальное выражение: любви действительно все равно, кого любить. Это такой странный момент, который многих не устраивает, но это правда. Илья Кнабенгоф приводит пример. Маша любит Васю, а Васе Маша безразлична. В этой ситуации счастлива будет Маша. И даже если двадцать Маш будут любить Васю, а такие мужчины тоже есть, счастья он от этого не испытает. И если он сам никого не любит, то ему будет еще и хуже становится: Вася понимает, что все его за что-то любят, но сам не знает, за что. А Маша до конца своих дней может быть счастливой, даже если Вася будет вытирать об нее ноги. Потому что она является источником энергии под названием «любовь».

По словам Ильи, желательно, чтобы люди, создающие семью, были из одной касты. Когда люди слишком разные, придется сложнее, но и в таком случае тоже можно быть счастливыми.

«Давайте запишем, что такое любовь. Любовь – добровольное, радостное самопожертвование ради счастья другого существа. То есть это позиция служения»

Но касты могут быть смешанными: одна – главная, другая – второстепенная. Например, если главная каста – воин, а второстепенная – знахарь, то человек может быть директором театра, музыкальной группы, менеджером на выставке картин. То есть он начальник, но связан с искусством. Когда происходит наоборот: знахарь главнее воина, то человек может быть главврачом.

Чтобы понять, к какой касте относишься, Илья Кнабенгоф советует изучать любую духовную практику. А вот женщине в этом разбираться необязательно, считает лектор. Ей достаточно быть женой и матерью: вести дом, заниматься детьми. А для мужчины, наоборот, очень важно найти свое дело.

Пункт № 3. Семья

Естественно, что каждый хочет иметь верного, порядочного, честного супруга, чтобы дети слушались, чтобы семья была настоящей, чтобы была любовь, а не торгово-экономические отношения: я – тебе, ты – мне. Только на основе любви отношения могут быть счастливыми.

«Давайте запишем, что такое любовь. Любовь – добровольное, радостное самопожертвование ради

Секрет семейного счастья, по мнению Кнабенгофа, в том, чтобы муж и жена выполняли свои роли. Мужчина по природе своей всегда должен быть в дороге, на охоте и в деятельности. Его дело важнее семьи. И жена, и дети должны это понимать, поддерживать его. Потому что от него зависит благосостояние и благочестие семьи. Он – хозяин в доме. Мудрая женщина никогда не будет настаивать на своем решении, она лишь предложит варианты, но окончательное слово – за мужчиной. Уважение и авторитет очень важны для мужчины. Но жена вправе намекнуть мужу, если он вдруг свернул со всего пути, на его обязанности. То же самое касается и мужчины.

Если верно выполнить все эти пункты, то, как считает Илья «Черт», человек обретет счастье. Верить ему или нет – дело каждого. Сам он не претендует на истину в последней инстанции и предлагает всем попробовать и проверить на себе, правду он говорит или нет.

Лекцию прослушала **Татьяна Криницкая**
Фото Владимира Чебалдина



Евгений Паньшин:

Нравится приносить людям пользу



История о том, как продавец «Евросети» становится персональным фитнес-тренером, к которому записываются в очередь, больше

напоминает сюжет кассового фильма, чем реальный случай. Однако тюменец Евгений Паньшин преодолел этот путь, жертвуя заработком и свободным временем ради любимого дела, впоследствии ставшим профессией.

– С детства мне нравилось, как выглядят Арнольд Шварценеггер, Жан Клод Вандам, Сталлоне. Я, как и многие мои ровесники, воспитан на фильмах с их участием. Идеал физического уровня – промежуточный вариант между Вандамом и Сталлоне. Пока учился в институте, вел обычный студенческий образ жизни, позволял себе выпить алкоголь и выкурить сигарету. Несколько раз были попытки заняться спортом. Пару раз ходил в «качалку», два месяца увлекался айкидо. Дольше всего продержался на тренировках киокусинкай – почти год отходил и даже сдал десятый кю.

До спорта работал в продажах. Сначала в «Евросети», потом перешел в «КонсультантПлюс». Честно говоря, был лентяем, а когда увлекся спортом, то и звонки почти перестал делать, да и на встречи ехать не хотелось. Говорил с клиентом по телефону, а параллельно читал форум о правильном питании. Начальница это заметила, и тогда, чтобы она не видела, я стал нужную мне информацию распечатывать. Конечно, это сказывалось на зарплате. К тому моменту я уже два года ходил в тренажерный зал, посещать который сотрудники компании могли со скидкой. Мне нравилось с собой экспериментировать в зале, увлечение стало занимать больше времени, чем работа. В очередной отпуск я отправился в Санкт-Петербург, чтобы пройти обучение в колледже бодибилдинга и фитнеса.

Пять недель я изучал все, что должен знать тренер, начиная с основ анатомии и биохимии. Любимым предметом была диетология. Сидел всегда на первой парте, не пропустил ни одной пары. Настроен был серьезно: во время сессии в Питере проходил Sensation, а я вместо него учил лекции. Я получил диплом, а товарищи, которые решили сходить на вечеринку, – нет.

До Питера не связывал свою карьеру со спортом, тогда я интересовался дополнительным заработком, хотелось ни от кого не зависеть, быть хозяином своего времени. После возвращения в Тюмень решил, что тренировки и правильное питание для меня важнее, уволился и подал резюме сразу в несколько клубов. Взяли в «Эдельвейс».

Начинать было страшно. Помню свою первую персональную тренировку. Первый клиент – 15-летний парень. У меня было все расписано, чуть ли не фразы, которые нужно говорить. Я вспотел больше, чем он. Тренировка длилась два часа, хотя упахать клиента так, чтобы он из зала выползал, можно и за 30 минут. Еще страшнее было с женщинами. Они непредсказуемые: сегодня веселая и сильная, а завтра может и блином в кого-нибудь запустить. Но я находил подход к разным клиентам, в этом мне помог опыт работы в «Евросети», где нас учили говорить с покупателем на одном языке. В тренерской работе принцип такой же, но важно не перегнуть палку, не должно быть панибратства. Если клиент поймет, что тренер – его друг, а не наставник, то хорошего симбиоза не получится. Особенно это касается девушек, они сразу же начинают капризничать.

Знаете, мне часто говорят, что, наверное, со мной клиентки флиртуют. Нет, этого нельзя допускать. Иначе вся работа сойдет на нет. Я строго разделяю работу и личную жизнь. Работа она и в Африке работа.

Мне нравится то, чем я сейчас занимаюсь, нравится приносить людям пользу. Люблю, когда клиенты добиваются результата, вместе с ними радуюсь каждому сантиметру сожженного жира или наращенной мышечной массы. Хотя нечасто это показываю. Я не из тех тренеров, кто хвалит клиента, даже если нет никаких успехов, чтобы подсластить с ним отношения. Мне неинтересно, кем человек работает и сколько получает, главное – его желание добиться результата. И даже если есть небольшой прогресс, от меня не так просто заслужить похвалу. Я предпочитаю стиль работы, который можно назвать жестким пряником. Мне нравится образ доктора Хауса – стараюсь быть сволочью, но хорошей.

Человеку нужно говорить, что он лентяй, если это так на самом деле. Иногда могу и покрепче слово выбрать, я не стесняюсь в выражениях. Потому что это сильно мотивирует, именно такой подход дает результат. Я не беру клиентов, которые не выполняют домашнее задание. Если они ленятся сделать такое небольшое усилие, то как с ними дальше работать? Я не гонюсь за количеством, хотя уже есть небольшая очередь.

В тренажерный зал люди приходят по разным причинам. Большинство хотят просто поболтать, познакомиться, выпустить пар после работы.

Кто-то приходит, потому что спорт – это модно. Тех, кто действительно поставил перед собой цель изменить внешность, единицы. Эти люди любят себя, им не наплевать на свое здоровье, их волнует то, как они выглядят. Нередко желание измениться или поддерживать форму появляется, когда в жизни что-то не так. Особенно это касается женщин. Когда есть дети и дома достаток, у них и так все хорошо, в зал их не затащить.

Есть три распространенных желания у посетителей фитнес-клубов. Первое – похудеть. В принципе, большинству для этого достаточно правильно питаться. Ускорить процесс помогут домашние тренировки. Выполняя несложные 30-минутные комплексы, человек способствует ускорению метаболизма, и похудение будет более качественным. Но это не означает, что, сделав 100500 повторений на пресс

человека в день. Но почему-то многих пугает правильное питание, хотя это обычный тайм-менеджмент. Каждый что-то планирует в своей жизни: отпуск, поездки по магазинам, но выделить 10 минут на то, чтобы спланировать питание, мало кто может. У меня сложный график работы. Я знаю, что первый клиент будет ждать меня в зале уже в 7:30, потом придут клиенты в 8:30 и в 9:30. В 11 часов потренируюсь с другом, 13:00 – клиент, потом небольшое окно, а затем клиенты каждый час с 16 до 20 часов. Я это записываю и примерно прикидываю, во сколько и какой у меня должен быть завтрак, что я возьму с собой на обед, ужин и два перекуса. И так на неделю.

Чтобы экономить время, я готовлю сразу на три дня вперед, на это уходит примерно час-полтора. В каждом приеме пищи должны быть белки,

я прошу своих клиентов рассказывать своим родным и друзьям о той цели, которую они перед собой поставили. Поначалу окружение часто провоцирует: заставляют съесть торт, зовут в «Макдональдс». Я провокаторам задаю встречный вопрос: идем со мной тренироваться, или ты меня не уважаешь? Бывают даже такие случаи, когда муж мешает жене худеть, так как сам толстый. Он понимает, что жена похудеет и ему тоже придется идти в зал, поэтому покупает сладости и заставляет ее есть. Люди, которые помогают вам, – друзья, а кто не верит в вас – надо подумать, стоит ли с ними общаться.

Как правило, если человек выдерживает год, его жизнь кардинально меняется. Это совсем другой образ жизни, мышление, начинаешь иначе относиться к происходящему вокруг. Минусов нет, одни плюсы. Многие говорят, что те, кто ходит в зал, любят себя. Но это не самолюбование. Это один из вариантов самоконтроля. Работа в зале сводится к пропорциям, гармоничному развитию, здоровью. Еще круче, когда вся семья занята общим делом, когда в семье культ здорового образа жизни. Это то, к чему я стремлюсь. Не хочется наблюдать картину, когда мальчик в 8 лет может весить под 100 кг и быть, как девочка, с грудью второго-третьего размера. А в 15 лет у него будет такое с психикой твориться, что просто ужас. Печально, что многие родители об этом не думают.

Есть люди, которые хотят и делают. А есть те, кто постоянно жалуется, они всем недовольны, у них нет ни сил, ни времени, чтобы заняться собой. Но человек такое существо, которое всегда будет уставать, нам всегда будет что-то мешать, и мы будем откладывать все на понедельник. Если не взять себя в руки, то этот понедельник наступит тогда, когда мы будем сидеть на лавочке с палочкой. Нет, не мы, мы-то с вами будем здоровые. А те люди будут сидеть с палочками, ревматизмом и смотреть, как человек, который старше их на 2-3 года, играет в футбол со своими внуками и носит их на руках.

Беседовала **Татьяна Криницкая**
Фото Алексея Сумика

Есть можно все, главное – понимать, что вам за это будет

и наклоны в сторону, талия сразу же нарисует. Второе желание – не просто похудеть, но и придать телу эстетический вид: у кого-то попа плоская, у кого-то плечи узкие и т.д. Тут уже домашними тренировками не ограничиться. Дома вообще сложнее тренироваться, слишком много отвлекающих факторов: дети, телевизор, диван... Сам проходил через это, поэтому знаю. Лучше пойти в зал и разбавить его групповыми занятиями. И третий тип желающих – сушка. Сейчас много людей, которые прежде не занимались спортом, хотят максимально избавиться от жировой прослойки и сохранить мышечную массу. Но зачастую им нечего сушить. Худому это не нужно, только кости полировать. А организм полного человека воспримет сушку как стресс, и тогда получится обратный эффект: сокращение мышечной массы и накопление жира.

Тренировки без правильного питания пользы не принесут. Кто-то посчитал, что занятия в зале составляют лишь 4% от всего времени

жиры и углеводы. Раздельное питание – туфта полная. Кто не согласен, пусть мне напишет, расскажу, почему это не работает. Обычно я завтракаю кашей: гречневой, рисовой или овсяной. Перекусы – яблоко, орешки, питьевой йогурт. На обед и ужин может быть рис и куриная грудка, гречка с говядиной или с индейкой. Недавно открыл для себя красную чечевицу. Очень вкусно, когда она отварена в курином бульоне.

В питании, как и в тренировках, нужно один раз разобраться, а потом будет все понятно. Чтобы помочь в этом своим клиентам, я периодически пишу методички. Сейчас заканчиваю работу над книгой о правильном питании. Скоро откроется сайт с бесплатными уроками, а с августа планирую устраивать мастер-классы, на которых можно будет не только понять теорию, но и закрепить ее на практике: будем готовить и тренироваться.

Вообще, в первое время очень важна поддержка близких. Поэтому

Цитаты Евгения Панышина

- Нельзя взвешиваться каждый день и комплексовать из-за 1 кг. Это ерунда. Вес никогда не стоит на одном месте.
- Похоже, любовь бабушки определяется толщиной внуков. Но это неверный подход.
- Задача персонального тренера – не продлевать абонемент, а помочь достичь поставленной цели.
- Люди верят в сказку, думают, что пояс, таблетки, кремы помогут избавиться от лишнего веса. Но худеют у них только кошельки.

Евгений Ошибков:

Караванинг – это неспешный процесс



Караванинг – относительно новое слово для России. Все-таки мы привыкли к тому, что путешествие на колесах через всю страну – предприятие небезопасное, не слишком комфортное, с известной долей экстрима. Евгений Ошибков, руководитель компании «Яхты на колесах-Тюмень», специализирующейся на аренде и продаже автодомов, постарается разрушить этот стереотип с помощью цикла материалов на страницах нашего журнала. В первом из них мы познакомимся с караванингом как явлением.

– Евгений, я, как и многие наши читатели, не слишком хорошо представляю, что такое караванинг... Расскажите о нем подробнее.

– Начнем с истории. Если помните, в Советском Союзе были довольно популярны автопутешествия. Люди, друзьями или семьями, садились в свои «Жигули», брали с собой палатки, спальные мешки и ехали на Черное море. Это был такой «советский караванинг». Но после падения «железного занавеса» мы увидели, что можно путешествовать по дорогам с большим комфортом. Увидели, что есть специальные машины – кемперы, как мы их называем, или автодома, в которых есть все для комфортной жизни в пути. Так классический караванинг пришел в Россию.

– Где зародилось это явление?

– В Европе. После войны, в 50-е годы, экономика европейских стран пошла на подъем, и, соответственно, у людей появилась потребность в таком отдыхе.

– Караванинг предполагает какой-то экстрим?

– Нет, классический караванинг – это когда, скажем, житель Германии

в пятницу вечером загружает в автодом свою семью и едет на Адриатическое море, в Хорватию или Италию. А в воскресенье возвращается обратно. Все путешествие проходит по асфальту, в Европе есть специальные стоянки... Словом, никакого экстрима, караванинг – это не экспедиция. Хотя в России, конечно, есть своя специфика – нет, например, стоянок для кемперов. Хотел бы отметить, что целью караванинга не является стремление как можно быстрее добраться до места отдыха. Караванинг – это неспешное автопутешествие, с остановками в красивых местах в любое удобное время, посещением музеев и прочим. Это процесс, совмещающий в себе удовольствие от отдыха и дороги.

– Как чаще всего путешествуют любители караванинга? На одной машине или собираются в состав из нескольких автодомов?

Например, в лесу, не заезжая на стоянку?

– В принципе, да. Но нужно понимать, что кемперы – это очень длинные машины с ограниченной проходимостью, поэтому, заезжая в лес, нужно принимать во внимание многие вещи: высоту ветвей деревьев, ширину лесной дороги, качество грунта. Чаще все-таки люди останавливаются на стоянках у мотелей и кемпингов.

– Насколько хватает запаса воды? И как его пополнить?

– Емкость стандартного бака – 100-120 литров, чего, по опыту, хватает на сутки для семьи из 5-6 человек. Поэтому каждый день использованную воду нужно сливать и заливать чистой. То же касается и биотуалета. Сливать воду приходится прямо на обочине – другой возможности в России нет. Впрочем, я не вижу в этом особой катастрофы – это просто мыльная вода.

можно использовать зимой, поэтому на праздничные даты люди также активно их бронируют – и в ноябре, и на новогодние каникулы.

– Мониторите ли вы географию путешествий ваших клиентов?

– Конечно, при заключении договора наш клиент обязан указать маршрут путешествия. Самые популярные направления – Тобольск с Абалаком, Алтай, Черное море, Урал – как западный склон, так и восточный. Некоторые на выходные в Екатеринбург ездят, в «Мегу» за покупками, допустим, или в аквапарк.

– Какое расстояние в среднем проходит автодом в сутки?

– Обычно это три-четыре отрезка пути по 250-300 километров с отдыхом между ними. То есть примерно 1000 километров. Если водителей двое, то можно пройти и больше. Но это если говорить о движении в восточном направлении. На запад, где трасса



– Чаще всего на одной. Это, повторюсь, не экспедиция, а путешествие семьей или компанией друзей.

– Что представляет собой автодом? Что находится внутри этого автомобиля?

– В нем есть все, что необходимо городскому человеку для жизни в пути. Комфортные спальные места, газовая плита для приготовления пищи, место для мытья посуды, столик для еды, душ, биотуалет, холодильник с морозилкой. Все это обогревается автономным отопителем, который греет жилой отсек и воду – в кране и в душе всегда в наличии горячая вода.

– Наличие такого домика позволяет остановиться где угодно?

Биотуалет легко очистить на заправке. Пополнить же запас воды можно различными способами. Во-первых, в России, как и в Европе, такая возможность начала появляться на АЗС и в кемпингах. Каждый автодом оборудован шлангом: 10-15 минут – и бак полон. Во-вторых, воду можно набрать в любой деревне, там обычно есть колонки. Можно наполнить бак и водой из колодца или горной речки с помощью ведра.

– Когда у любителей караванинга открывается активный сезон?

– Если говорить о Тюмени, то с майских праздников. И длится он до середины октября – конца золотой осени. Хотя все наши машины

забита фурами, такое расстояние покрыть довольно сложно. Впрочем, как я уже говорил, караванинг не имеет своей целью домчаться до места отдыха и развалиться на пляже. Это не гонка, это неспешный процесс.

– Ну а сами-то вы насколько далеко уезжали на автодоме из Тюмени?

– На кемпере дальше Алтая я не уезжал, хотя мы и посещали там самые глухие уголки. А вот на обычном автодоме в советские времена побывал и на Байкале, и в Питере, и на Черном море.

Беседовал **Иван Чупров**
Фото из архива Евгения Ошибкова

Сергей Романов:

За развитием районов – будущее региона

О важности привлечения инвесторов и инструментах, созданных в Тюменской области, перспективных проектах и финансовом будущем региона в рамках совместного проекта журнала «Читаем вслух» и регионального парламента «Экономика – движение к эффективности» рассказал заместитель председателя комитета по экономической политике и природопользованию Тюменской областной думы Сергей Романов.

– **Сергей Викторович, кем или чем определяются финансовые возможности Тюменской области? Какие факторы влияют на развитие?**

– Наиболее активно развивающимися отраслями экономики Тюменской области являются: глубокая переработка углеводородов, нефтегазохимия, АПК, пищевая промышленность, стройиндустрия, туризм. Но на этом потенциал для экономического развития региона не заканчивается: весьма перспективными направлениями считаются производство минеральных удобрений и биоэтанола из низкоотходной древесины, глубокая переработка зерна, развитие судо-

изводства даже в самом маленьком поселении.

– Все к этому и идет. Село приобретает совершенно новое значение. Органы власти уделяют большое внимание развитию инфраструктуры сельских поселений, созданию рабочих мест на территориях, поддержке местного бизнеса. Думаю, можно говорить, что тюменская экономика перестраивается.

С 2006 года экономика региона выросла в 2,6 раза. При этом таких высоких показателей субъект добился благодаря не только добыче полезных ископаемых, но и развитию традиционных направлений экономики и новых для региона отраслей. В 2013-2014 годах в области открыто 21 крупное, среднее и малое предприятие. Все это – новые рабочие места, новые экономические субъекты.

– **Каким вы видите экономическое будущее села? В условиях, когда НДПИ не стало, именно на муниципалитеты делается большая ставка, на развитие там малого и среднего бизнеса.**

– Сельские поселения имеют большой потенциал для развития. Каждый район Тюменской области уникален. Например, в Исетском муниципальном образовании раз-

Тюменская экономика перестраивается. Новое значение приобретает село. Показательный пример – Нижнетавдинский район

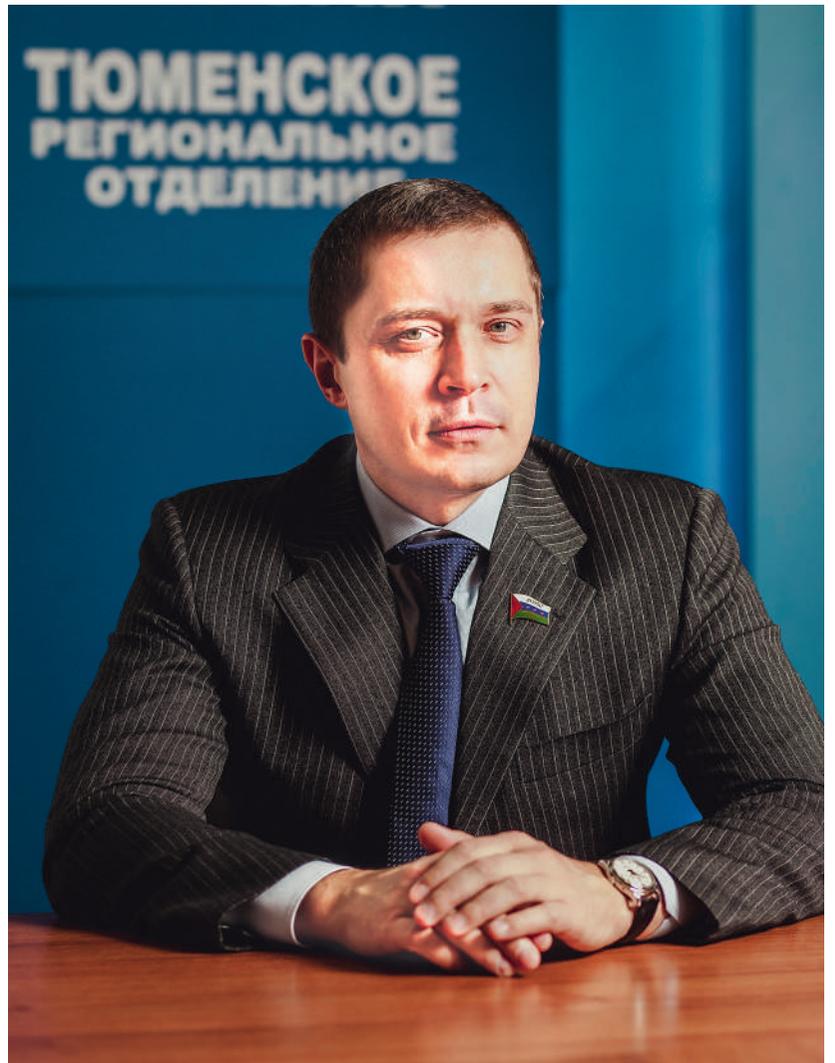
строения, создание крупного рекреационного центра, строительство мега-теплиц, производство кормовых добавок и переработка полипропилена.

Чтобы сохранить развитие нашей экономики, нужны меры, стимулирующие ее. Об этом не раз заявлял врио губернатора Тюменской области Владимир Якушев. Снижение налоговых ставок, льготы для малого и среднего бизнеса, юридическая помощь бизнесу, антикоррупционная хартия, формирование здорового и эффективного бизнес-сообщества региона – все это напрямую влияет на сохранение имеющихся экономических результатов и достижения новых горизонтов.

– **Пришло время обновлять экономику, выводить ее на новый уровень, создавать современные про-**

живается рыбное хозяйство. В частности, предприятие «Сибирский осетр» готово производить до полу-тонны черной икры в год. Нижнетавдинский район за последнее время значительно продвинулся в укреплении экономики и привлечении инвесторов. Всего на территории реализуется более 20 инвестиционных проектов. А это 8,5 млрд рублей частных инвестиций в различные отрасли, более 900 новых рабочих мест, 150 млн рублей дополнительных налоговых поступлений в бюджет муниципалитета.

Правительством региона принимаются дополнительные меры, призванные стимулировать развитие малого и среднего бизнеса в сельских поселениях. Последнее из них – ини-



циатива обнулить ставку по налогам на имущество.

– По мнению Владимира Якушева, 2014 год – это год исторического рубежа, новая точка отсчета в развитии Тюменской области. **Как вы считаете, каков путь развития региона? В какую сторону субъект будет двигаться?**

– Последние несколько лет одной из приоритетных задач региона было повышение его инвестиционной привлекательности. В этом мы уже достигли неплохих успехов, но до сих пор есть куда расти. Поэтому развитие инвестиционной деятельности на территории области вместе с усилением роли малого и среднего бизнеса, думаю, будет для нас ключевой задачей. Но при этом, конечно же, не стоит забывать и о крупных промышленных проектах, которых с каждым годом в регионе становится все больше.

– **Тюменская область занимает лидирующие позиции среди российских регионов в привлечении инве-**

стиций, в создании благоприятного инвестиционного и предпринимательского климата. Как этого удалось достичь?

– Существуют три группы инструментов для эффективного стимулирования прихода инвестиций в регион: системные налоговые льготы, субсидии по различным направлениям, административное комплексное сопровождение инвестиционных проектов. Также немаловажное значение имеет выступающее за эффективное взаимодействие с властью бизнес-сообщество области. Все это позволяет привлекать в регион инвестиции, развивать промышленность, АПК. Это напрямую влияет на развитие социальной сферы, создание комфортных и благоприятных условий для жизни и труда в Тюменской области.

Беседовала Полина Перепелица
Фото из архива Сергея Романова

Стартап

«Хочу дома»: ресторанный еда на своей кухне



Около полугода готовился проект «Хочу дома» и 1 апреля он родился... Но, несмотря на подготовку, пришлось еще две недели решать то, что не удалось предусмотреть заранее, прежде чем доставить первую корзину с продуктами. Зато возможность стать клиентами «Хочу дома» практически сразу появилась не в одном, а в четырех городах. Об особенностях стартапа и перспективах его развития «Читаем вслух» поговорил с создателем проекта Ильей Загородним.

– Илья, расскажите, как вам пришла идея открыть свое дело в сфере общепита, почему именно доставка продуктов с рецептами?

– Это не первый мой бизнес. Был и торговый бизнес, и юридический, и даже опыт общепита небольшой имелся, и я зарекался: «В общепит никогда! Ни ногой!», и не предполагал, что вновь окажусь в этой сфере, можно сказать, пустился в авантюру. Но мне кажется, что проект «Хочу дома» соответствует времени. Сейчас век скоростей. Люди стремятся к зарабатыванию, у всех много дел и мало времени, а матери уже не передают кулинарные секреты дочерям. Мы помогаем экономить время на покупке продуктов и частично приготовлении ужина, вкусно и разнообразно питаться, а еще учиться новым рецептам.

Я изучал подобные западные проекты, есть похожий бизнес и в европейской части нашей страны. Формы разные, но идея – доставка продуктов – одна. Вот и решился. Подумал: кто первый встал, того и тапки.

– Присутствие сразу в нескольких городах обусловлено тем, чтобы

исключить возможности появления там других аналогичных проектов?

– Они уже есть. В разных формах. Просто масштабирование и охват помогает сразу увереннее встать на ноги. Иметь отовсюду понемногу, но больше ресурса для развития внутреннего: количества и качества услуг, уменьшить себестоимость.

– Вы активно рассказываете о себе в Тюмени. Сколько еще городов уже охвачено?

– Сейчас у нас пока пять городов: Новосибирск, Тюмень, Екатеринбург, Челябинск и Курган. Хотим уехать через Тобольск в сторону Сургута, бросить ветку через Омск, охватить города вокруг Новосибирска. На данный момент основных цехов два: в Новосибирске и Тюмени. В других городах мы договорились со всевозможными кухнями и доставками суши, пиццы. Там мы установили вакууматоры, чтобы можно было собирать пробные корзины и «легкие» продукты, за качеством которых не нужно тщательно следить. Все остальное мы делаем здесь, шеф-повар Дмитрий Мохирев, например, лично работает с поставщиками по самым важным и сложным продуктам, следит за качеством их разделки, упаковки, и потом они доставляются по другим городам, где уже формируются корзины для доставки. Пока мы не готовы доверить эту часть работы никому. Нам важно, чтобы клиенты всегда получали корзинки вовремя и с качественными продуктами, из которых они смогут приготовить вкусные блюда.

– У вас очень интересное, почти ресторанное меню. Расскажите, как вы его формируете.

– Меню авторское, его придумывает шеф-повар. Я не знаю, как ему все это приходит в голову, из каких недр он это берет. Дмитрий может придумать 15-20

блюд, а из них мы выберем только семь, причем задуманное в начале блюдо может измениться до неузнаваемости даже на последней стадии – фотосессии, и на выходе получится блюдо, которое изначально вообще не стояло в планах. То есть нет такого: заглянул в кулинарную книгу, приготовил, сфотографировали, утвердили. Это долгий и сложный процесс. Стараемся, чтобы клиенты «Хочу дома» питались разнообразно, поэтому следим, чтобы продукты не повторялись.

– А какие-то ограничения вы ставите шеф-повару?

– Это и по использованию продуктов с разным сроком хранения для приготовления в разные дни недели, и вес блюд, и отсутствие повторений на неделе и в течение длительного времени. «Хочу дома» – бизнес, который мы, надеемся, будет успешным, но пока судить рано, так как нам совсем недавно исполнилось два месяца. В будущем хотим развернуть огромную кухню с большим количеством персонала. Сейчас мы работаем во многих направлениях одновременно: и над сайтом, и над построением единого колл-центра, и над открытием новых городов, и над появлением новых корзин.

– Хотите много персонала, а сейчас сколько человек работают над проектом?

– Начинали мы с трех, основная команда около 12 человек, не считая людей, которые занимаются помощью при фасовке. Люди прибывают-убывают. Потому что этот бизнес, помимо того, что дает задор и хорошие эмоции, очень тяжелый.

– Отнимает много времени?

– Он физически очень тяжелый.

Чтобы достигать той скорости развития, которую мы себе поставили, и решать текущие задачи, залечивать шишки,

самими набитые, приходится забыть о выходных, заниматься делом круглосуточно. За 2,5 месяца у шеф-повара не было ни одного выходного дня.

– Вы должны любить своего шеф-повара.

– Я его очень люблю и ценю. Это удивительный, замечательный человек. То, что он делает, мне очень нравится. И, судя по отзывам, не только мне. Мы ищем таких же идейных фанатов. Чтобы наша кулинарная секта оставалась творчеством, соответствовала высокому качеству и не превратилась в фабрику. Но не все выдерживают трудности стартапа: недавно уволился повар после 32-часовой смены. Но нашли и соратники. Сейчас мы общаемся с очень крутыми ребятами по работе над другими продуктами для «Хочу дома». Например, повар, который разрабатывает для нас десертную корзину, живет и имеет свой небольшой бизнес в Челябинске, но долгое время учился кондитерскому делу во Франции.

– Насколько вас хватит, работая в таком режиме... Силы еще есть?

– Нас очень поддерживают клиенты, многие из которых уже стали друзьями. Каждый отзыв, каждая благодарность нас очень радует, от них мы заряжаемся, набираемся сил для того, чтобы продолжать свое дело. Знаете, были даже случаи, когда мы спасали чьи-то отношения. Например, к нам обратилась девушка с просьбой привезти хотя бы одну корзинку, так как не умеет готовить, из-за этого ругается с молодым человеком. Мы помогли.

– Читала, что запросы у ваших клиентов самые разные. Прсят и вегетарианские корзинки.

– Да, вегетарианцы тоже хотят вкусно питаться. А еще, оказывается, много спортивных людей, которые готовы заказывать наборы не на один ужин, а на целый день. Очень целеустремленные, волевые люди.

На уровне анекдота я воспринял просьбу сделать меню для сыроедов. Но я, честно, не представляю, как для сыроедов сделать разнообразное вкусное меню: купить овощи, помыть, сказать, чтобы нарезали и сложили в определенной последовательности? Наверное, интересное смешение сырых продуктов – высший пилотаж, но нам пока это не так интересно.

Прсят романтическую корзинку, корзины различных диет, корзинку выходного дня... Мы готовы развиваться туда, куда хотят те, для кого мы работаем и живем в этом проекте.

Беседовала **Татьяна Криничкая**
Фото из архива проекта «Хочу дома»

Бизнес-книга

Книга с сюрпризом



Сергей Разуваев,
директор ООО «Маркетинг-Консультант»,
автор книги «Маркетинг за МКАДом»

Несколько недель назад мне предложили дать рецензию на книгу «Кустари и Рокфеллеры» Эдуарда Омарова. Я с удовольствием согласился. Во-первых, не так много тюменских предпринимателей пишут книги. Ильдар Хусаинов, например, обещал, и говорит, что уже написал книгу, но отказался от публикации. Хотя очень жаль, надеюсь, Ильдар передумает, и мы все узнаем, как создавалась федеральная риелторская сеть «Этажи». Во-вторых, я знаком с Эдуардом, пусть и не очень близко. Мы принимали совместное участие в ряде общественных проектов. Кроме того, в начале 2000-х годов компания «Кристалл» (бутилированная вода), продвижением которой занималась моя компания, не по-детски схлестнулась с «Квантой +» и другими нашими коллегами по цеху. Шла ожесточенная маркетинговая война за водный рынок города. Сейчас об этом смешно вспоминать, но мы тогда не понимали, что рынок настолько большой, что места будет достаточно всем: и «бутылочникам», и «фильтровикам». Время все расставило по своим местам, активно развиваются обе темы.

Итак, я получил книгу, спасибо редакции журнала «Читаем вслух» и лично Татьяне Криницкой. С большим предвкушением начал чтение. Первые сто страниц пролетели практически моментально. Надо отметить, что материал изложен очень легко, понятным и привычным лично для меня языком. Единственное, что напрягало в подаче материала – уж очень «боянистые», шаблонные иллюстрации (редактор мог бы поработать и лучше при подборе визуального сопровождения). Но это не главное, главное то, что страница за страницей я ждал: еще чуть-чуть – и начнется интересное и завораживающее изложение материала про то, как «закалялась» предпринимательская сталь» компании Эдуарда Омарова или каких-либо тюменских предпринимателей. Однако к сотой странице постепенно пришло понимание, что этот труд – вовсе не захватывающий бестселлер о предпринимательских буднях тюменского бизнеса. Это скорее рассуждения о сути успешности человека, вовсе не обязательно предпринимателя. Чем дальше я двигался по материалу, тем отчетливее понимал, что читаю не книгу, а некое эссе из кандидатской или докторской работы. Последние пятьдесят страниц дочитывал через силу, поскольку точно понял, что это вторичный (переработанный материал), а не книга. Отношение к труду не изменили и несколько последних глав, где Эдуард в подтверждение основной мысли приводит несколько примеров из личного опыта. Я решил отказаться от написания рецензии, так как хорошую рецензию дать не могу, а плохую не хотелось бы. Мне предложили выбрать другой материал и написать о нем. На том и порешили. Я позвонил Игорю Манну и попросил прислать его новую книгу «Номер 1».

Однако, к моему большому удивлению, мысли, которые я почерпнул в книге Эдуарда, меня не отпу-

скали. Я проецировал материал на себя, пытался рассуждать, насколько я успешен и как вообще можно понять, успешен ли я, успешен ли другой предприниматель. Деньги – точно не мерило. Не согласны? Приведу пример. У меня очень локальный бизнес, который имеет очень понятные финансовые параметры. Раньше ко мне довольно часто приходила мысль: вот у Палыча (так уважительно и любя в узких кругах называют Алексея Павловича Салмина, «Автоград») серьезный бизнес, это круто. Я хотел бы иметь такой масштаб, это и есть успех. Однажды Алексей Павлович заявляет мне в беседе что-то типа: да что мы, вот они (!) – и называет предпринимателя федерального масштаба. Я чуть со стула не упал! Получается, объем бизнеса говорит не столько об успешности, сколько об амбициях предпринимателя. И что тогда есть успех, а главное, почему некоторые предприниматели остаются ремесленниками, а другие – Рокфеллерами? Пришлось опять брать книгу Эдуарда Омарова в руки и начинать разбираться, временами делая не очень приятные для себя выводы.

Что бы мне хотелось сказать, пройдя весь вышеуказанный путь. Эту книгу можно прочитать за два-три часа и забыть, считая автора слабым, неинтересным или даже поверхностным, а книгу – проходной. Возможен и другой подход. Читать эту книгу, понимая, что автор не дает советов, он даже не призывает к размышлению, делясь опытом своих исследований. На мой взгляд, автор предполагает, что эту книгу будут читать люди, которые априори осмысливают себя, мир вокруг, анализируют свои поступки и их следствия, люди, которые не хотят быть кустарями, а прилагают максимум усилий, чтобы стать Рокфеллерами.

Поэтому рекомендую эту книгу для неспешного и вдумчивого прочтения тем людям, которые хотят разобратся, прежде всего, в себе.

«ЧВ» рекомендует



Джессика Хэги

Как быть интересным. 10 простых шагов

Все мы хотим оставить свой след. Быть участником, а не зрителем. Быть интересным. Одного желания не всегда достаточно, нужны мотивация и вдохновение, которые вы найдете в этой книге.
➤ Книга для всех, кто хочет жить ярко и интересно.



Майкл Армстронг, Анджела Бэрон

Управление результативностью. Система оценки результатов в действии

Книга о способах повышения эффективности деятельности компании любого профиля путем создания системы управления результативностью. В центре этой системы установка – «чем выше производительность труда каждого, тем эффективнее деятельность всей организации».
➤ Книга адресована менеджерам высшего и среднего звена, специалистам HR, консультантам в области оценки и развития персонала.



Джош Кауфман

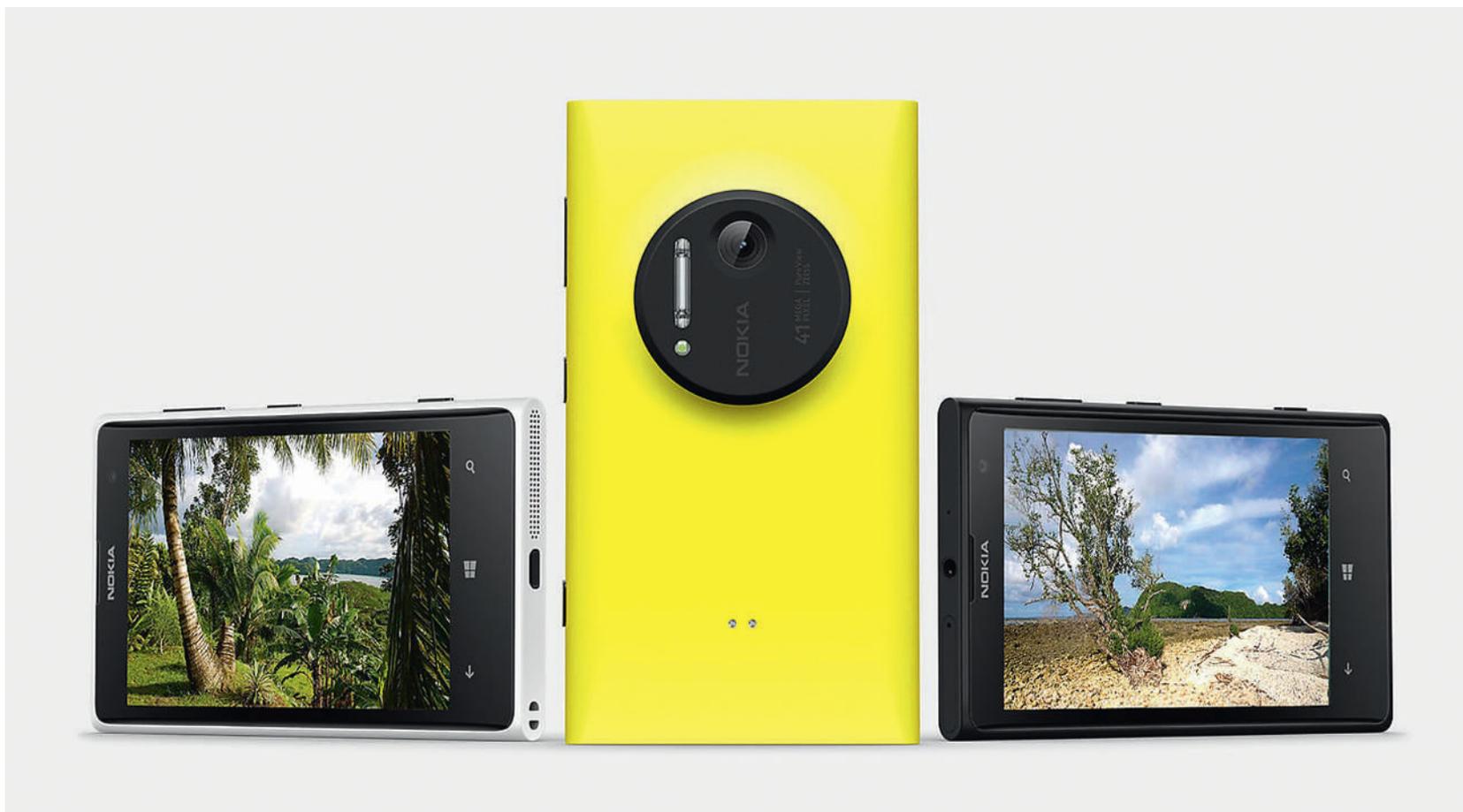
Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно

Автор книги утверждает, что за 20 часов правильно организованных занятий можно научиться любому делу. Лучшее доказательство тому – он сам, самоучка, успешный предприниматель, выдающийся бизнес-тренер, основатель и руководитель интернет-проекта PersonalMBA.com.
➤ Книга для тех, кто хочет изучить иностранный язык, сочинить роман, написать портрет, открыть собственное дело или освоить азы управления самолетом и т. д.



Презентация книги «Кустари и Рокфеллеры» Эдуарда Омарова состоялась 29 мая в деловом кафе TMN. Фоторепортаж смотрите на www.vsluh.ru

Обзор телефона Nokia Lumia 1020



Я слышал, что обзор этого телефона ждали многие, но так уж получилось, что в мои нетерпеливые руки он попал почти год спустя после своей презентации. Ну, ничего. Зато есть прекрасная возможность сравнить его с более новыми моделями и понять, устарел ли он морально за это время.

После того, как в моих руках довольно продолжительное время побыл Lumia 1320 со своим 6-дюймовым экраном, 1020-й поначалу воспринимался как весьма миниатюрная крошечка, которую было страшно держать в руках. Но ощущение

это быстро прошло, и стало даже немножко завидно тем, кто является счастливым обладателем этого компактного красавца.

При первом взгляде на Lumia 1020 сложно не заметить черный, величественной почти в полкорпуса, выпирающий на задней панели кругляш. Это гордость аппарата! Камера на 41 мегапиксель, с оптикой Carl Zeiss и двумя вспышками: светодиодной LED и ксеноновой. Благодаря этой гордости, кстати, аппарат лежит на поверхности неровно, в связи с чем нижний край модуля камеры имеет все шансы износиться гораздо быстрее всего остального.



Поначалу были опасения, что выдающаяся «шайба» на задней панели будет весьма неудобной на ощупь,

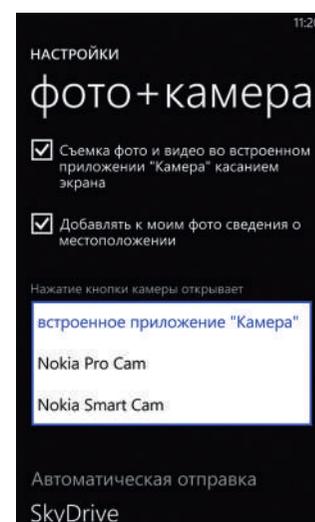
но оказалось, что она совсем не мешает и в некотором роде помогает удерживать аппарат в руке. Поверхность задней панели совсем нескользкая. Справа и слева края закругленные. Сверху и снизу – плоские. Корпус цельный с четырьмя отверстиями: гнездо для наушников, слот для сим-карты, микро-USB и довольно внушительный (по размерам и громкости) динамик.

С последним на второй день использования у меня возникли проблемы. После включения и отключения наушников телефон отказывался переходить в нормальный режим и продолжал думать, что гарнитура подключена. При входящем звонке рингтон звучал через динамик, но после ответа на звонок я не слышал звонящего, хотя он меня слышал прекрасно. Пользоваться телефоном стало возможным только с использованием наушников. Поймите меня правильно, но я даже обрадовался такому повороту событий, потому что эта маленькая неприятность позволила мне отказаться от использования Lumia 1020 в качестве телефона и сосредоточиться на камере.

Дело в том, что, обзрев к этому моменту уже шесть телефонов семейства Lumia, я понял, что они во мно-

гом похожи друг на друга. И все, что остается, это акцентировать внимание на выдающихся моментах каждого аппарата. Хорошо, что в 1020-м такой момент был.

В предыдущих обзорах я уже говорил, что камера на «Люмиях» запускается отдельной кнопкой на корпусе. Она же спускает затвор. В настройках Lumia 1020 можно выбрать три разных режима, в которых будет запускаться камера. В предыдущих моделях тоже была такая функция, но там предлагалось только два варианта.



Встроенное приложение «Камера» запускается быстрее всех остальных, но предлагает стандартные возможности и выглядит после запуска вот так:



Nokia Pro Cam запускается чуть медленнее, и в процессе запуска где-то в недрах фотомодуля ощущается движение, очень похожее на отодвигание громоздкой заслонки с характерным щелчком. Выглядит вот так:

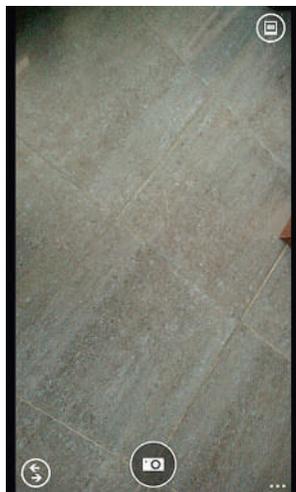


Если сдвинуть значок фотосъемки влево, откроется дополнительное, рас-

ширенное меню настроек, открывающее множество возможностей:



Ну и третий режим Nokia Smart Cam выглядит весьма аскетично, несмотря на еще большее, по сравнению с предыдущими режимами, время запуска:



Пусть вас эта простота не смущает. Все самое интересное начинается после того, как вы сделаете снимок. Во-первых, вам предложат выбрать лучший кадр из целой серии снимков. Во-вторых, убрать лишние движущиеся объекты, оказавшиеся на фоне. В-третьих, добавить эффекты, такие

как размытие, или применить различные фильтры. А также многое другое, которое описывать бессмысленно. Надо один раз попробовать и уже не иметь возможности остановиться.

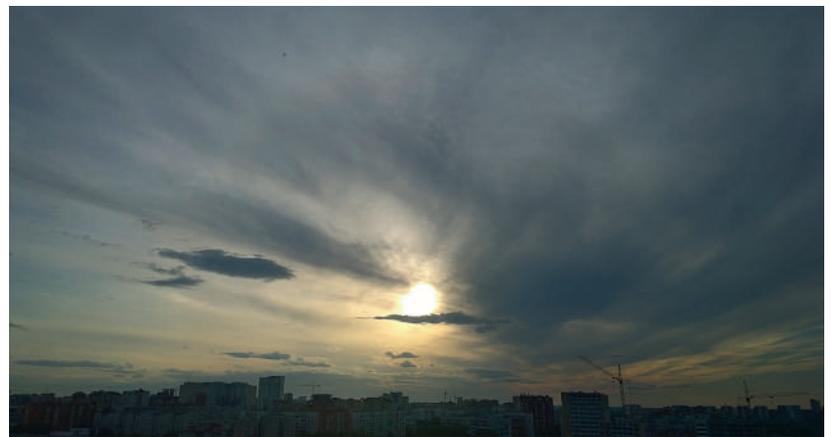
Снимки сохраняются в двух форматах. Один, попроще, позволяет без всяких проблем выкладывать снимки в соцсетях, используя мобильный интернет. Второй, впитав в себя все возможности 41-мегапиксельной камеры, имея внушительный для снимка вес, отправляется в комп и уже потом предьявляется в качестве неприкрытого хвастовства все в тех же соцсетях.

Отдельного абзаца заслуживает видеосъемка. Я и раньше слышал выражение «стабилизация изображения», но воочию увидел только благодаря Lumia 1020. Даже если ваши ручки во время съемки трясутся, при последующем просмотре вы этого не заметите. На деле это выглядит так. В тот момент, когда ваша рука предательски дрожит, изображение слегка

запаздывает и плавным, плавающим движением перемещается вслед за рукой. Пользоваться зумом весьма удобно. Достаточно двигать по экрану указательным пальцем либо снизу вверх, либо сверху вниз.

Ну и напоследок несколько особенностей, о которых сложно не упомянуть. Встроенная память в 32 гига – это очень хорошо, а оперативная память в 2 гигабайта – тем более. Понятное дело, что ни о каких тормозах и подвисаниях речи быть не может. Батарея 2000 мАч позволила мне в течение дня очень активно снимать фото и видео, пользоваться wi-fi и даже немного навигатором.

В общем, несмотря на то, что аппарат появился на полках год назад, он по-прежнему не имеет аналогов и является весьма современным, компактным устройством, под «капотом» которого находится много интересного. А неприятности с динамиком – это всего лишь случайность, я уверен.



Общие характеристики

Тип экрана	цветной AMOLED, 16.78 млн цветов, сенсорный
Тип сенсорного экрана	мультитач, емкостный
Диагональ	4.5 дюйм.
Размер изображения	768x1280
Число пикселей на дюйм (PPI)	332
Автоматический поворот экрана	есть
Устойчивое к царапинам стекло	есть
Фотокамера	41 млн пикс., 7712x5360, ксенонная вспышка
Функции камеры	автофокус, оптическая стабилизация
Запись видеороликов	есть (MP4/H.264)
Макс. разрешение видео	1920x1080
Макс. частота кадров видео	30 кадров/с
Фронтальная камера	есть, 1.2 млн пикс.
Воспроизведение видео	MP4, WMV, AVI, 3GP, 3G2, M4V, MOV
Аудио	MP3, AAC, WMA, FM-радио
Диктофон	есть
Разъем для наушников	3.5 мм
Средняя цена	17850 руб.
Цена в Интернете	От 13 930 до 26 990 руб.

По данным Яндекс.Маркет

Аппарат для тестирования предоставлен компанией «АГТ-Урал»

Изучал гаджет **Данила Фатин**, фото автора

Перспективы загородного рынка в 2014 году



Загородный рынок Тюмени, похоже, выходит из детства и попадает прямоком в пубертатный период. Все, что можно, начинает болезненно ломаться, несуразно расти в разные стороны. Светлый лик обезображен прыщами-недостроями, кости-дороги хрустят, нервы-ЛЭП гудят, разливы по весне топят. Папы из администраций всех уровней в ужасе ночами думают, что делать с этим чудовищем: и убить жалко, родной вроде, и жить невозможно, совсем дикий.

Земля

С 2008 года участки продавались недорого и впрок. Кто-то строил дом в год по чайной ложке, кто-то просто деньги вкладывал для внуков. В это время доблестное государство аккуратно пересчитывало кадастровую стоимость участков и накручивало налогообложение.

2013 год неожиданно выстрелил участками со всеми городскими сетями и асфальтовыми проездами рядом с городом в Комарово. Условия предоставления – быстрая застройка. На цену в 200 тыс. руб. за сотку обыватели поначалу смеялись, но люди понимающие разобрали их за год под чистую. Сегодня у нас появляются вторичные предложения по 300 тыс. руб. за сотку, но живут они не больше месяца.

Участки ближе к городу на Московском и Ирбитском трактах с газом и электричеством стабильно держатся на отметке 80-110 тыс. руб. за сотку. Стабильно держит планку в 25-30 тыс. руб. за сотку на новых проектах крупнейший оператор «Инвестфонд». Все

остальные цены устанавливаются произвольно в диапазоне между ними. Ежегодно на рынок выводится несколько сот гектаров новых проектов. В целом уровень подготовки проектов средненький, поэтому те, кто выделяются сетями и дорогами, продаются быстрее.

Вывод

(банальный, немой не вышепчет) Пустой участок рядом с городом с асфальтовыми дорогами, газом, светом, центральной канализацией и водопроводом – хорошо. Далеко от города без дорог и света – плохо.

Дома

Пять лет назад дом в 250 кв. м за городом в черновой отделке продавался за 10 млн руб. Сегодня сделки заключаются на уровне 4-5 млн руб., но и дома не пре-

Ежегодно на рынок выводится несколько сот гектаров новых проектов. Те, что выделяются сетями и дорогами, продаются быстрее

вышают 200 кв. м. Тому есть объективные причины: на севере и юге Тюменской области стали производить меньше миллионеров, домов стало больше, люди стали умнее (в плане покупки домов, по крайней мере).

В этом году спрос на дома повысился. Не знаю, с чем связано. Может, из-за экономической нестабильности люди выходят из финансовых инструментов и переходят в недвижимость. Но на квартирах оживления такого не ощутилось. Говорят, чиновникам

и силовикам не дают ездить за границу, вот они и стали искать замену Испании и Майами.

Казалось, вот он, шанс, у отечественного (вернее, среднеазиатского) производителя. Но радоваться нечему. Покупатели ищут дома формата «заезжай и живи». Земля тюменская пока способна предложить только форматы «вложи еще столько же в ремонт» и «мы тут живем с 95-го». Поля недостроенных Переваловского и Чикчинского муниципальных образований не плодоносят, дачные товарищества зарастают таджиками, Патрушево и Цимлянское озеро за вход берут полмиллиона долларов, т. е. цену британского гражданства.

Качественных домов с отделкой на продажу нет. Единственный новый дом с отделкой на продажу в Патрушево, который я видел, имел обои с большими чайными розами и неистово розовый, гляцевый натяжной потолок в гостиной. Вру, конечно, есть с нормальным дизайном, но там стоимость существенно превышала полмиллиона евро. А это уже не рынок, а Арабские Эмираты.

Основной довод строителей в отказе от чистовой отделки: мы не знаем, что захочет новый хозяин. Это главная проблема тюменских строителей. Они умеют, они хорошо умеют строить газовые кусты, насыпи, коровники из сборного железобетона, но не знают, как строить современные дома для живых

Малоэтажные комплексы

Не секрет, что большинство покупателей загородной недвижимости, после недель бесплодных поисков, хлебнув жизни и горя, распрощавшись с мечтой, покупают трешку в многоэтажке. В Москве эту тенденцию отследили и стали застраивать новые земельные проекты домами в 3-4 этажа. Такой компромисс – вроде привычная квартира, но за городом и людей вокруг поменьше.

Если смотреть за границу, там многоэтажки вообще редко строят. Возьмите любой каталог предложений из Испании, Черногории, Греции, Турции или Болгарии – везде будут апартаменты в домах не выше 4-5 этажей.

В Тюмени были попытки таких проектов. Один «краснодарский вариант» – это когда строят многоквартирники на землях для садоводства и огородничества и продают долю в праве. Очень рискованное предприятие, в России на югах их по суду пачками сносят. И еще проект со сложным юридическим основанием, демпинговой ценой и без внятного решения с сетями. Решительно воздействия на рынок они не оказали.

Сейчас на рынок выходит единственный правильный такой проект в Ожогово. Земля там целевая, от Фонда РЖС, с подводом сетей, дома «не выше сосен», грамотный проект и продуманная концепция. Квартиры бронировать начали едва ли не с прошлой осени. Проект для загородного рынка точно будет такой же бомбой 2014 года, какой были участки в Комарово в 2013-м. У застройщика еще два похожих проекта, так что этот формат точно получит свое развитие.

Вывод

Квартира в малоэтажном комплексе рядом с городом – новое решение для Тюмени. Но привычное для всего остального мира.

Заключение

2014 год обещает быть интересным для загородного рынка. Условия меняются, дом перестает быть фантазией и реализацией застарелых комплексов, превращается в инвестиционный инструмент. Участки, наоборот, из инвестиционного актива превращаются в основу для строительства дома. Для тех, кто не готов покинуть квартиру, но хочет жить за городом, тоже появилось свое качественное предложение.

Комфортная жизнь за городом

Жить за городом, но иметь возможность быстро добраться до делового центра – мечта многих тюменцев.

Около 200 человек уже осуществили ее благодаря поселку Новокаменский.

Поселок находится в живописном пригороде, на 26 км Ирбитского тракта, в районе села Каменка (отсюда и название). Территория Новокаменского обширна – 503 га земли окружены лесополосой, которая защищает поселок от трассы и обеспечивает уют и комфорт. На просторной поляне располагается большое количество островков зеленого леса. В двух километрах от поселка протекает река Тура. Рядом нет никаких промышленных объектов.

В Новокаменском можно построить небольшой загородный коттедж или целое родовое поместье. Нарезка участков позволяет реализовать самые смелые желания в создании своего дома. На продажу выставлены участки от 15 до 100 соток. Такие пло-



Ирбитский тракт – один из самых свободных, дорога до Тюмени не займет более 15 минут

щадки не случайны: девелопер не хочет, чтобы Новокаменский стал «муравейником» или дачным поселком.

На данный момент в поселке возводится 30 домов, владельцы 170

участков начнут стройку этим летом. Вести все строительные работы в Новокаменском очень удобно. Уже сейчас поселок оснащен всеми коммуникациями, необходимыми для строительства и дальнейшего проживания. Так, под землей проложена разводка системы подачи газа, газ подведен к каждому участку. По поселку разведены электрические сети, точка подключения находится у границы участка. Проложено 22 из 43 км дорог. Выполнено наружное освещение территории, ведется круглосуточная охрана поселка (видеонаблюдение на въезде).

Покупая участок в Новокаменском, вы приобретаете не просто землю, а комфортное проживание за городом. На территории поселка уже началось строительство одного из четырех продуктовых магазинов. По мере заселения будут обустроены детские площадки, парк, кафе, теннисный корт, спортивная площадка для игры в мини-футбол. В будущем появятся частный детский сад, СТО, автомойка, пекарня, аптечный пункт.



Все это позволит не выезжать в город для удовлетворения повседневных потребностей. А если нужно съездить в Тюмень, то это не составит труда: Ирбитский тракт – один из самых свободных от автомобильных потоков, дорога до города не займет более 15 минут.

Для комфорта жителей в Новокаменском есть собственная управляющая компания. Вам не придется беспокоиться об уборке и обслуживании дорог, электрических и газовых сетей, вывозе мусора, охране поселка.

Девелопер предлагает выгодные условия приобретения. ООО «УК «Новокаменская» предоставляет беспроцент-

ную рассрочку. А также в случае единовременной оплаты всей стоимости земельного участка – скидка 5%.

По вопросам приобретения земельного участка обращайтесь в офис продаж: Тюмень, ул. Николая Федорова, 9, тел. (3452) 70-70-99. Более подробная информация на сайте www.novokamensk.ru.



Российская провинция глазами фотографов

Проект «От Белого до Черного моря» – уникальная яхтенная фотоэкспедиция, предпринятая участниками объединения документальных фотографов Liberty.SU.

Ее цель – осуществить документальное исследование пространства российской провинции от Белого моря до Черного, с Севера на Юг России. Участники экспедиции хотят показать повседневную жизнь и личные истории современных жителей по берегам водного пути нашей страны, людей разного возраста, национальностей, профессий,

социальных слоев и акцентировать внимание общественности на заботе об экологии, сохранении природных и культурных богатств.

«Водный путь России от Белого до Черного моря стал возможен благодаря инженерным сооружениям каналов и водохранилищ (Беломорканал, Волго-Балт, Волго-Дон), стоявших жизни огромному количеству людей в период Советской власти. Вместе с тем в истории России именно реки и моря служили основными транспортными коммуникациями: вдоль берегов селились люди, строились форты, поселки и города – осваивались новые территории, – объясняют организаторы выбор маршрута. – Изобретение железных дорог, авто-

мобильного и авиационного транспорта значительно изменило этнографию страны и образ жизни человека, но до сих пор в силу традиции большинство основных поселений находятся «у воды» – в том числе и потому, что человек нуждается в чистой воде не меньше, чем в чистом воздухе».

Экспедиция включает в себя две навигации. С июня по октябрь 2013 года парусная яхта Freelancer прошла от Санкт-Петербурга до Белого моря и от Белого моря до Зеленодольска (река Волга, Татарстан), где была поставлена на зимовку. Постоянный экипаж яхты провел на воде 107 дней и прошел более 2 350 километров по водному пути России. Сейчас идет вторая навигация, которая закончится в акватории Севастополя в Черном море.

Всего в экспедиции примут участие 19 фотографов из разных городов России и из-за рубежа. Один из них – тюменец Дмитрий Ткачук. Наш фотограф был и в прошлогодней экспедиции, и сейчас находится на борту яхты Freelancer. Как рассказал Дмитрий

«ЧВ», в прошлый раз всякое было: и погода не всегда радовала (дождь, холод, шторм), и бытовые условия на яхте не каждый вынесет, но все это не испортило впечатлений. Более того, он с нетерпением ждал начала навигации этим летом.

«Мне интересно расширять географию своих путешествий, узнавать, как живут люди у реки. Там одна деревня не похожа на другую. У каждой есть что-то уникальное. И люди разные. Например, в Чувашии они настолько добрые и открытые, что удивляешься. С утра просыпаться, а тебе яблок принесли. Целый мешок. Что с ними делать?! Или два ведра грибов...», – вспоминает Дмитрий Ткачук.

Участники экспедиции говорят, что зачастую всех больше интересуют бытовые условия, чем их основное занятие. Журнал «Читаем вслух» постарается угодить и читателям, показав проект «От Белого до Черного моря» изнутри, и фотографам, публикуя репортажи из самых разных мест России.

По итогам экспедиции будет организована фотовыставка и издан фотоальбом «От Белого до Черного моря – водный путь России».



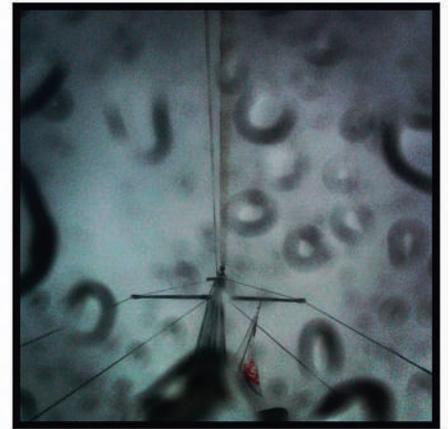
Экспедиция online



Проходим железнодорожный мост



Высматриваем встречные



Ветер сменился, начался ливень. Идем под мотором



Начинаем питаться «подножным» кормом



Штурман бредет в во время шлюзования



Это не рулетка, это компас, по которому мы идем ночью;))



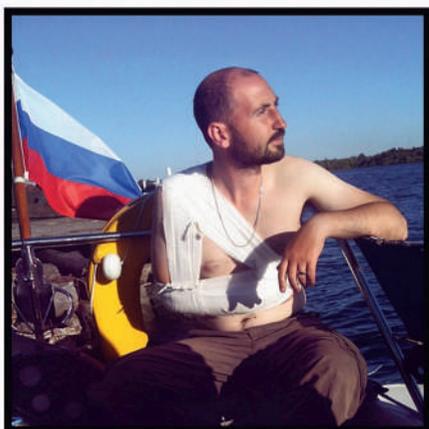
Климов продолжает бороться за электричество, несмотря на постоянный дождь с утра. Организовали импровизированный офис Liberty прямо в деревне и подцепили провода к электростолбу



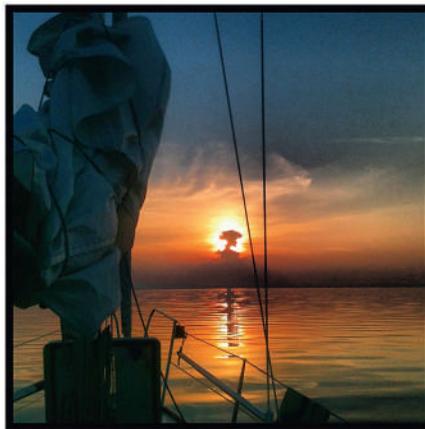
Аксаков собирается на деревенскую дискотеку



Кто не в курсе, это макароны по-штурмански: пачка «Макфы», 300 граммов сыра, 300 граммов колбасы «Русская» и универсальная приправа «Камис»



Жертва снежного шторма после посещения хирурга в Пудоже, 30 км от стоянки яхты Freelancer



Медведь-гора (Медвежьегорск). Будем стоять здесь долго - фотографическими делами заниматься;) Десант выбросим и часть порта оккупируем



Муки творчества во время заполнения вахтенного журнала

Свадьба с природой



Яхта Freelancer находится в акватории Татарстана. Участники проекта «От Белого до Черного моря» посетили Сабантуй. Как это было, рассказывают сами фотографы:

– Долго искать праздник не пришлось, каждый, кого мы спрашивали, без запинки отвечал, в какой деревне, районном центре или городе Татарстана и в какой день будет проводиться торжество. Мы посетили четыре Сабантуя, начиная от маленькой деревушки Нурлаты и заканчивая крупным городом Зеленодольском.

У предков татар Сабантуй связан с обрядами общественных молений и жертвоприношений в честь бога неба и солнца Тенгре, а его происхождение – с бытовавшими у ряда древнетюркских племен ритуалами вступления в брак с весенней природой («сабан» – весенний, «туй» – свадьба, бракосочетание). Поэтому первоначально игры и состязания Сабантуя носили сакральный характер.

Яхта Freelancer продолжает свой путь. На очереди – посещение экопоселения, о котором мы расскажем в следующем номере журнала. Следить за проектом «От Белого до Черного моря» можно также на сайте www.journal.liberty.su.

Древними и основными соревнованиями на празднике являются бег, национальная борьба курэш, конные скачки и прыжки. Разумеется, состязания значительно изменились. Например, в Зеленодольске на смену лошадям все чаще приезжают кроссовые мотоциклы или даже автомобили. Но в далеких от центра деревнях «сохранилось все, как встарь»: скачки устраивают на лошадях, а шеи коней украшают вышитыми полотенцами и платками.

Но в основном в каждом населенном пункте, где мы были, все шло по одному сценарию, только в городе организуют праздник профессиональные режиссеры, а в деревнях его устраивают сами для себя. Традиции есть традиции: выбирают лучшего батыра (победителя в национальной борьбе курэш), ходят по бревну за бараном, танцуют и поют любимые песни.

Кстати, как говорят жители, в свое время даже президенты страны принимали участие в праздничных состязаниях. Борис Ельцин с первого удара разбил битой горшок с завязанными глазами, а Владимир Путин смог достать монетку из чана с катьком, лишь слегка испачкав свое лицо.





Путешествия в Тюмень

Организованные прогулки по городу набирают популярность с каждым летом

Исторические экскурсии за скромную плату или немногословные бесплатные блуждания по городской terra incognita, открытые для всех или доступные по предварительной записи – разные по форме, они преследуют одну цель: открыть город, который мы не замечаем из года в год.

Еврейский городок

Юрист Елена Попова увлеклась историей Тюмени, разыскивая собственные генеалогические корни. Изучая историческую литературу и архивные документы, она обнаружила, что многие красивые здания в центре города связаны с именами еврейских предпринимателей конца XIX – начала XX века. Постепенно сложилась программа экскурсии, которую в теплое время года она проводит несколько раз в месяц.

После каждой прогулки в социальных сетях появляются отклики участников: «Это самая увлекательная экскурсия, на которой я бывал». Что-то отличает рассказы Елены от лекций профессиональных экскурсоводов. Может, то, что она не стремится охватить всю историю, а сосредотачивается на конкретных, доступных глазу объектах. Или то, что, демонстрируя копии архивных фото и документов, она показывает не плоды трудов абстрактных «профессиональных историков», а результаты собственных частных открытий, вызывающих сочувствие и восхищение. Сокращение дистанции между ведущим экскурссии и участником провоцирует спонтанное общение: эмоциональные возгласы, уточняющие вопросы, собственные воспоминания, связанные с тюменскими улицами.

Здание управы Центрального округа до недавнего времени украшала звезда Давида, зачем ее сбили при очередном ремонте, если это место все равно закрыто гербом города? На месте филармонии раньше стоял Клуб приказчиков, выполнявший примерно те же функции, развлекательные. Построил его Яков Шайчик, чей роскошный особняк украшает улицу Ленина... За час умытый летним дождем, по-вечернему пустынный город как будто заново проявляется, слившиеся в размытую картинку привычные улицы заново членились на маленькие, тщательные детализированные фрагменты. У каждого появляются свое имя, возраст, история.

График экскурсий публикуется в сообществе «Тюмень по-еврейски» в «Фейсбуке» и на странице автора «Вконтакте». Стоимость – 150 рублей.



Фото: Дмитрий Казимир, fotostory72.ru

Необычный город

Мы любим открытия и тайны, свои воспоминания о дальних странах, чужие фотографии живописных мест и великих городов, но никогда не сворачиваем в соседний переулок. Из года в год следуем выработанным маршрутам: дом – работа, торговый центр – кафе, дом – дача. Если вдуматься, город при таком раскладе – карта, сплошь покрытая белыми пятнами. Бродя по улицам, пустырям и закоулкам города, участники прогулок расширяют его метафизическое пространство. С одной стороны, личная внутренняя карта каждого гуляющего уточняется и пополняется, с другой – регулярные и многообразные отчеты в Интернете способствуют уточнению общедоступной карты города, общетюменской картины мира.

Прогулки по малоизвестным, непримечательным с позиции официальной туристической доктрины местам приобрели нынешним летом большую популярность. Каждую неделю 30-40 человек отправляется в трех-четырёхчасовой поход по Бабарынке, району ДОК, Затюменке, по бывшей деревне Парфеново, по заречной улице Береговой.

Организатор прогулок – человек, чья профессия не связана с историей города или туризмом. Обладатель псевдонима Theo Phan в «Фейсбуке» умудрился привлечь к своим походам

десятки тюменцев разного возраста и рода занятий. Маршруты он проходит заранее: «Я целенаправленно сворачиваю в боковые переулочки, куда обычно человек, идущий из пункта А в пункт Б, не сворачивает без необходимости». Уже сейчас есть более десяти разных вариантов прогулок.

Узнать о ближайших прогулках можно в группе «Необычная Тюмень» «Вконтакте» и в сообществе «Путешествие в Тюмень» в «Фейсбуке».

Цель бесцельных блужданий

Почему люди решают провести вечер рабочего дня или половину выходного в прогулках с группой незнакомых, как правило, спутников?

Это досуг, который отличается от привычного времяпрепровождения горожанина. Он включает телесный опыт, переносящий во времена детских первооткрытий: усталость, запахи пыли, травы, сырая тень у старой кирпичной стены. Есть в нем лирическая составляющая – любование пейзажами и архитектурой, необычные ракурсы привычных объектов, затерянные идиллические уголки, неожиданные ландшафтные перепады. Есть романтический ряд – игры в сталкеров, переход в иное время, в параллельный мир, знакомство с его обитателями, не менее фантастичными для среднего городского жителя, чем герои книг.

Один из постоянных участников прогулок по задворкам, кандидат филологических наук, предположил, что пристрастие к групповым прогулкам по неизведанным местам – явление эпохи постинтернета. Люди обжились в виртуальном пространстве, привыкли проводить в нем много времени, общаться, реализовывать жажду новых впечатлений, так что реальность стала своеобразной экзотикой. И выход из информационного пространства в физическое, встречи со случайными попутчиками представляются волнующим, интересным и новым опытом.

Другой любитель прогулок, кандидат исторических наук, считает, что вылазки в реальность дают материал для насыщения информационного пространства. «Вконтакте» появляются отчеты, фотографии, таким образом город описывает сам себя. Такое описание «малоизученных» районов города важно, потому что через пять или десять лет никто не сможет восстановить в точности внешний облик и особенности этих мест, даже если внимательно изучит газеты, фотографии и отзывы очевидцев. Тот, кто пишет об улице Береговой, и будет цитироваться, если через пять, пятьдесят лет историку придется в голову реконструировать облик района.

Бродила по городу **Ирина Пермьякова**



Пределы разумного

12+

Предел человеческого решил выяснить своей дебютной режиссерской работой под амбициозным названием «Превосходство» Уолли Пфистер, более известный в качестве оператора мрачных футуристичных блокбастеров режиссера Кристофера Нолана. Свою версию конфликта «разум и чувства» он воплотил в вездесущем и охочем до новых впечатлений Джонни Деппе, на этот раз сыгравшем почти математическую абстракцию – могучий человеческий разум за пределами до неприличия хрупкого человеческого тела.

У новичка блокбастерного конвейера все та же выверенная, цветная, но неуловимо тяготеющая к монохromу картинка обозримого будущего. Лучшую иллюстрацию к теме придумать сложно. В основе вполне резонный в виртуализирующемся мире вопрос: что есть человеческий разум и каковы его пределы и самостоятельная ценность? Проблема решается методами, близкими к иезуитским: чтобы получить человеческий разум, надо отнять человека.

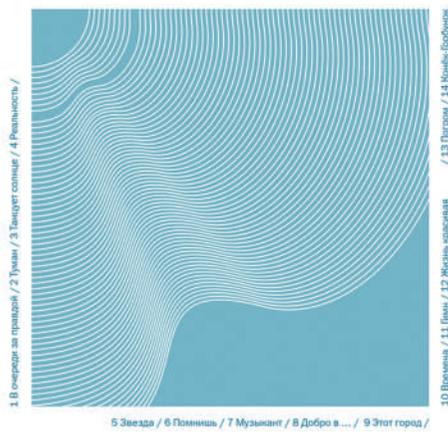
На подходящего ученого совершенно покушение противниками чрезмерного развития технологий. Ученый близок к смерти, террористы ликуют. Однако поставленные в невыносимые условия люди способны сначала принимать беспрецедентные решения, а потом думать. Не перенести ли сознание ученого в компьютер, чтобы хотя бы так сохранить ему жизнь? Получившийся «мегаозг», этакий киберфранкенштейн, мало-помалу, шевеля йоттабайтами доступной информации, выходит далеко за пределы обывательской симпатии. Что логично. Но, да, неприятно. Вывод напрашивается до обидного ретроградный.

Кстати, этому прямолинейному, бестселлерского толка философскому триллеру удивительным образом вторит новый фильм прославленного мрачного насмешника Терри Гиллиама «Теорема Зеро». Режиссер радостно, в свойственной ему манере, профанирует науку, за абсолют и стерильность которой так держится Пфистер: как еще можно оценить потуги ученых доказать бессмысленность бытия?

Хорошо было бы посмотреть эти премьеры друг за другом, чтобы голливудский снобизм одного отразился в абсурдном зеркале другого. Однако в тюменских кинотеатрах премьера «Теоремы Зеро» состоится чуть раньше, 3 июля. «Превосходства» Пфистера стоит ждать на тюменских больших экранах с 10 июля.

Татьяна Панкина

ДДТ /прозрачный/



1 В середине за правдой / 2 Тузем / 3 Танцует солнце / 4 Реальность /

10 Вечность / 11 Нина / 12 Живые червяки / 13 Пирог / 14 Кино: Горбунин

5 Звезда / 6 Понишь / 7 Музыкант / 8 Добро в... / 9 Этот город /

Прозрачный, не иначе

Легендарная группа ДДТ выпустила новый альбом – «Прозрачный». Предыдущее творение Юрия музыканта «Иначе» совсем не впечатлило. Хотелось забыть о нем, перестать отслеживать новинки и периодически переслушивать что-нибудь из старенького. Хотя альбом был очень интересен в музыкальном плане. Так ДДТ раньше не звучали никогда. Музыка была настолько сложной, что было довольно трудно сосредоточиться на тексте.

Эта сложность дала побочный эффект. Если старые песни группы ДДТ можно было спокойно играть на гитаре где угодно, что обеспечивало исполнителю внимание, понимание и аплодисменты, то сыграть что-нибудь с альбома «Иначе» было весьма сложно, да и не хотелось. В этом смысле новое творение коллектива неожиданно порадовало. Пластинка очень легкая, чего, перебирая в памяти альбомы группы, припомнить не могу.

В сравнении с тем же «Иначе» все исполнено довольно жизнерадостно и мажорно. При том, что темы, затрагиваемые в песнях, серьезные и далеко не всегда веселые. Вернулась понятная и доступная любому слушателю гитарная основа. Смее предположить, что несколько песен с этого альбома пойдут в народ и встанут в один ряд с «Осенью», «Не стреляй», «Просвистела» и прочими. «Жизнь красивая», например.

В некоторых песнях с «Прозрачного» хорошо прослушиваются приветы известным группам, и они не раздражают. Кажется, есть очень удачные цитаты The Cure и Radiohead. А, например, в «Звезде» много киношного. Что, в общем, неудивительно – звукорежиссером пластинки выступил легендарный басист «Кино» Игорь Тихомиров, который, как известно, и для ДДТ – не последний человек.

В музыке чувствуется не желание протестовать, а желание творить. Очень много поет Алена Романова, что крепко украшает все композиции ДДТ в новом альбоме. Юрий Юлианович умело конструирует свои песни. А этот конструктор – пожалуй, главное, за что музыканты любят сам процесс творчества. Чувствуется, что артист хорошо понимает, что в результате больше понравится слушателю, а что меньше.

Не самые мелодичные рисунки – неотъемлемая часть рок-музыки, таковы законы жанра. Но до чего же сладко на контрасте с ними слушаются те фрагменты, которые выписаны намеренно мелодично и даже в какой-то степени упрощенно. При этом альбом не кажется рафинированным и вычищенным, каким вполне мог оказаться при желании музыкантов сделать легкую пластинку. Альбом и впрямь получился прозрачным.

Иван Литкевич



Книжки-малышки

Тюменский проект «Книжный обменник» за девять лет обзавелся не только братьями по всей России, включая Москву и Питер, но и «малышом». 12 июля планируется провести первый детский обменник, в котором будут участвовать только детские книги.

Инициатором проекта стала Дарья Казакова, запустившая в марте новый некоммерческий проект для тюменских родителей «Инстамамы», ранее начинавший работу в Сургуте.

Детский книжный обменник будет бесплатным, к участию не принимаются учебники (хотя, если первый опыт будет успешным, Дарья готова повторить его в августе для тех, кто готовится к школе). Первоначальный обменный фонд Дарья собирает по знакомым и друзьям, часть книг предоставит совместный проект Благотворительного фонда развития города Тюмени и еженедельника «Вслух о главном» «Книжный обменник».

Время встречи – с 11:00 до 15:00, адрес тот же, что и у взрослого обменника: ул. Малыгина, 51. Примерно через полчаса после официального начала за дело возьмутся аниматоры из агентства праздников «Сибирский милофон» и на целый час займут гостей играми. В течение всего обменника аквагрим малышам будет делать художник Полина Фомина.

В городе происходит много интересного, и @InstamamsTmn намерены преподнести это своей аудитории в виде ревью полезной для родителей информации, мастер-классов и тематических встреч. «Можно сказать, наш проект направлен на социальную адаптацию молодых мам, другими словами, хочется их как-то растормошить», – говорит Дарья.

На лето запланирована серия экскурсий для детей разного возраста «Когда я вырасту, я стану», например, визит в «Детский доктор» для знакомства с профессией педиатра, в салон «Nisetime», где гостям расскажут о работе парикмахера, и даже посещение Тюменского государственного университета, знакомство с преподавателями, сотрудниками университетского телеканала и посещение самой высокотехнологичной аудитории. Дарья планирует и проведение ярмарок, на которых родители смогут обменять, отдать или недорого продать детские вещи, чтобы дать им вторую жизнь.

Ирина Пермякова

Классический рибай с соусом Demi Glass и микс-салатом

Рибай – универсальный стейк: его можно готовить дома на сковороде, а можно зажарить на углях на пикнике, что для летнего сезона – самый подходящий вариант. Блюдо пришло к нам из Австралии и очень полюбилось россиянам. Как его готовить, нашим читателям рассказывает шеф-повар ресторана «Версаль» от сети заведений Pizza Express Константин Лопух.



Ресторан «Версаль» – место, куда гости приходят получить удовольствие... От музыки, атмосферы и кухни. Заведение с французским акцентом сочетает в себе традиционный парижский шик и современный стиль. Здесь роскошно и недорого, стильно и уютно, приятные французские мотивы располагают к общению в кругу семьи, к теплым встречам с друзьями и романтическим свиданиям.
ул. Широтная, 106а,
тел. 600-400, www.eda72.com



Константин считает профессию повара многогранной. Человек у плиты – это и творец, и художник, и первооткрыватель, и изобретатель. Повар из стандартного набора продуктов может сделать уникальное блюдо, причем каждый раз его вкус будет новым. Даже если оно готовится из тех же ингредиентов. «Наверное, все мальчишки в детстве мечтают стать космонавтами и пожарными, – рассказал Константин. – Я тоже мечтал, но стал поваром, о чем ни разу не пожалел. Моя работа – не просто готовить еду, а приносить людям радость. Вы бы видели довольное лицо моей дочери, когда мы вместе колдуем на кухне!»

Соус Demi Glass нужно готовить заранее. Кости (они могут быть любыми – говяжьими, куриными), томат, лук репчатый, морковь, сельдерей (овощи можно не резать) запечь в духовке при температуре 200 градусов в течение 20-30 минут, периодически помешивая. Затем переложить в объемную кастрюлю, добавить соль, перец, розмарин и тимьян, залить большим количеством воды, поставить на огонь. После закипания сделать его минимальным и томить содержимое кастрюли в течение 48 часов. За это время вода сильно выпарится. Концентрат процедить и разбавить водой так, чтобы он был довольно густым. Перед подачей его нужно немного подогреть.



1. Если мясо готовится на сковороде, его нужно обмазать маслом. Для мангала этого не требуется. На разогретую сковороду положить стейк, сверху посыпать листочками душистых трав.



2. Обжаривать с каждой стороны по 4-5 минут. Посолить и поперчить. Положить готовый стейк на тарелку и дать «отдохнуть» несколько минут. За это время температура внутри стейка выровняется, а мясной сок равномерно в нем распределится.



3. Пока жарится мясо, приготовить салат: руками порвать листья салата и рукколу, порезать черри на четыре части, лук – перьями, посолить, поперчить, заправить маслом.



4. Выложить на блюдо стейк и салат. Для украшения можно использовать бальзамический соус и перец розе. Соус подогреть и подавать в соуснице.

Рецепт блюда:

Для жарки мяса:

Стейк из австралийской говядины

– 360 г

Розмарин – 2 г

Тимьян – 2 г

Соль – по вкусу

Перец черный молотый – по вкусу

Масло оливковое

Для салата:

Томаты черри

Лук-шалот

Листовой салат

Руккола

Масло оливковое

Соль

Перец черный молотый

Количество порций: 1

Время приготовления (без учета приготовления соуса): 15 минут

Пять книг о еде и ресторанах

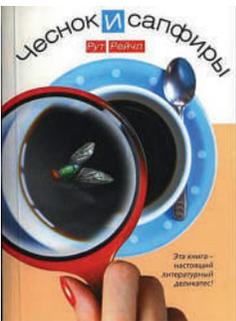


Михаил Идов
«Кофемолка»

Стоит прочесть всем мечтателям, открывающим кафе и рестораны в Тюмени. Молодая семейная пара из Нью-Йорка, юрист и литературный критик – скорее богемные тусовщики, чем расчетливые буржуа, если коротко – хипстеры. Решают устроить венскую кофейню, которая бы дарила жителям мегаполиса индивидуальный подход и волшебную атмосферу, островок изысканности в море стандартной еды и напитков. В России именно в последние 5-10 лет появилось поколение людей, склонных к храбрым безумствам. Они

ныряют в малознакомую сферу коммерции, намереваясь взять ее с наскоку, полагаясь только на интуицию и талант, открывают кофейни, книжные магазины, ресторанички и бутики дизайнерской одежды. Идов описывает один из возможных сценариев завершения подобных прожектов.

Автор пишет бойко, любит каламбуры, но в целом не выходит за рамки бульварного чтения, в котором уживаются языковые и смысловые клише с точными наблюдениями о жизни в обществе и в городе. Главный интерес представляет описание закулисья частной кофейни, которое позволяет по-новому взглянуть на людей, обслуживающих тебя в очередном заведении, открывшемся в Тюмени.



Рут Рейчл
«Чеснок и сапфиры»

Книга одного из самых авторитетных экспертов американского ресторанного бизнеса о том, как она работала ресторанным критиком в «Нью-Йорк Таймс». Поскольку оценка этой газеты немедленно сказывается на посещаемости ресторана, всех критиков знают в лицо и стараются им всячески угодить. Рут Рейчл приходилось маскироваться, чтобы посещать рестораны инкогнито, поскольку главной ее целью было расска-

зать читателям, какую еду, обращение и атмосферу они получат за свои сто (!) долларов. Помимо образцовых разборов ресторанной кухни и сервиса, Рейчл рассказывает об особенностях приготовления некоторых блюд и даже приводит рецепты. Рут Рейчл пишет увлекательно и по делу, не сводит повествование к узкоспециальным вопросам и умудряется так выстроить драматургию книги, что к финалу становится логично и понятно, почему она оставила работу ресторанным критика.



Петр Вайль и Александр Генис
«Русская кухня в изгнании»

«Русская кухня в изгнании» была опубликована впервые в 1987 году и адресована русским американцам, которые не научились еще готовить осьминогов, не знают, что и как готовить на гриле, не могут остановиться, поглощая гамбургеры из «Бургер-кинг». Это ли не портрет современного россиянина? Если отбросить ничтожное количество гастрономов-интеллектуалов, поваров-

профессионалов и состоятельных гурманов, останутся миллионы тюменцев, которые до сих пор не знают, что делать с мидиями в ракушках. Вайль и Генис – умные и талантливые авторы, но некоторые их шутки из 1985-го сегодня читаются уже не так свежо, как хотя бы в 2000-м. Однако главные идеи их кулинарного дивертисмента именно сейчас стали крайне актуальными для гипотетического среднего тюменца, потому что в 2000-м мидии для него еще были деликатесом, а не «самым дешевым из даров моря».



Энтони Бурден
«Мясо с кровью»

Бурден прославился книжкой «О еде. Строго конфиденциально», также он известен как автор телешоу «Без предварительного бронирования», в котором ездит по разным странам и ест на камеру. Более точно было бы перевести название «Medium Raw» как «Мясо средней прожарки», потому что сама книга представляет собой полусырой, но горячий, а оттого вполне съедобный корпус текстов, отрывки внутреннего монолога Энтони Бурдена, все, что пришло ему в голову, но не влезло в предыдущие две книжки. Как готовят рыбу в самом дорогом американском ресторане, как устроена работа и вся жизнь повара и почему в 40 лет он уже

слишком стар для этой работы. Как Тони относится к Джейми Оливеру и Гордону Рамзи. Как он поступает, когда его дочь хочет в «Макдональдс»... Автор вспоминает самые экзотические места планеты, где он ел горы морепродуктов, чудный бульон с лапшой и редких птичек, вымоченных в арманьяке, а сладострастный жир капал у него с подбородка. Рассуждения о еде в этой книге дарят читателю полезную мысль о том, что рестораны – это, в первую очередь, место, куда люди идут за вкусной едой. Порой об этом все забывают, посещая места, где за высокую плату кормят крошечными порциями невкусной ерунды, а порой и хамят.



Ричард Рэнгем
«Зажечь огонь: Как кулинария сделала нас людьми»

Антрополог Рэнгем понятным языком описывает свою эволюционную теорию, согласно которой человек из австралопитека превратился в гомо сапиенс потому, что научился добывать огонь и готовить на нем еду. Он подробно рассматривает влияние термически обработанной животной пищи на изменение человеческой анатомии и социальных привычек.

В этой книге есть интересные главы для тех, кого интересует собственно теория происхождения человека, тех, кого волнует проблема гендерного равноправия, для сторонников рационального питания, наконец. В первой же главе читателя ждет увлекательное исследование культуры сыроедения. Опираясь на социологические исследования и биологические законы, автор показывает, что сыроедение никогда не было естественным состоянием человека, более того, только в современной индустриальной цивилизации человек способен выжить, питаясь исключительно сырой едой.

Отбирала книги **Ирина Пермякова**

Лондонские записки

Британская столица глазами тюменцев



шесть уровней и более 140 залов. Эти залы напоминают больше дворцовые палаты, чем музейные комнаты. Количество экспонатов, очевидно, не поддается никакому подсчету. Чего здесь только нет! Старина, современность, скульптуры, драгоценности, ткани, модные новинки, китайский фарфор, игрушки... Рядом со многими экспонатами табличка – «please touch», мол, прикоснитесь к древнему.

Транспортный вопрос

Осознавая, как мало времени есть у нас на то, чтобы рассмотреть жизнь Лондона, мы целыми днями где-то носились. Естественно, только ходить пешком в огромном городе – не вариант. Поэтому нашим излюбленным способом передвижения из района в район стало лондонское метро. Underground – его официальное название, а по-простому местные называют его Tube (труба). Оно разительно отличается от метро в Москве или Петербурге, все очень практично и продуманно, без излишеств в виде лепнины на потолке. Вагоны лондонского метро совсем небольшие, зато в них мягкие кресла и не бывает давки даже в час пик. Билет на проезд здесь нужно оставлять до конца поездки, так как на выходе вам его придется снова предъявить.

Красные двухэтажные автобусы уже давно стали одним из символов Британии. Более того, первый автобус появился именно здесь. Они ходят во все районы города по основным улицам, но ими пользуются те, кто никуда особенно не спешит. Дабдекеры медленные, но это позволяет осматривать достопримечательности и наслаждаться видом лондонских улиц со второго этажа автобуса.

Все виды городского транспорта в Лондоне объединены в единую

К поездке мы готовились около полугода. Сначала это было что-то вроде мечты – «авось получится». Но когда в загранпаспортах уже стояли британские визы, мечта стала почти осязаемой.

на второй линии – от центра города далековато, но бюджетно. Первым квестом стала дорога до хостела, мы впитывали все, что удалось увидеть из окна электрички и автобуса: что улицы в городе довольно узкие, сады с английскими розами очень хороши, а каждый дом в городе имеет

абсолютно равнодушно. Они шлепали по улицам легко одетые, в сланцах и почему-то совершенно сухие!

Зато непрекращающаяся стихия дала нам отличный повод мимоходом заглянуть в бесплатный музей Виктории и Альберта. Дружелюбный швейцар приглашал всех промокших внутрь обсушиться, а заодно и приобщиться к знаниям о сокровищах декоративно-прикладного искусства и дизайна. Музей – огромен. В нем

Лондон – одна из самых многонациональных столиц, здесь можно услышать все языки мира, увидеть людей с разным цветом кожи и разного достатка

Конечно, пугала дороговизна лондонской жизни, поэтому мы долго откладывали деньги, старались заранее и дешевле купить билеты на самолет и поезд, забронировать гостиницу, приобрести входные в самые желанные музеи. Чтобы не заблудиться в огромном мегаполисе, мы тщательно изучали карты и продумывали свои маршруты. Хочу сказать, и вы меня не остановите: слава Google maps! Без них бы мы точно заблудились даже при довольно приличном английском.

В качестве жилья мы выбрали хостел Hillspring в тихом Бренте,

свое собственное имя, все они – лоджи, хаусы или корты...

В Туманном Альбионе – дождь

Британская столица встретила нас морозящим дождиком. На следующий день дождь усилился, что было весьма некстати – мы провели весь день в прогулках и разездах и основательно промочили ноги. Идти с открытым зонтиком по оживленной лондонской улице жутко неудобно – постоянно мешаешь другим пешеходам. Кстати, сложилось впечатление, что сами жители Туманного Альбиона относятся к дождю



систему, поэтому есть варианты существенно сэкономить при большом количестве поездок, купив проездной. Мы остановились на самом распространенном – смарт-карте Oyster. Для оплаты поездки надо прикоснуться картой к кругу считывающего устройства. В системе Oyster суммарная стоимость любого количества поездок за один день не превысит определенного заранее установленного значения.

Обитатели древнего города

Лондон – одна из самых многонациональных столиц, здесь можно услышать все языки мира, увидеть людей с разным цветом кожи и разного достатка. Интереснее всего рассматривать людей именно в метро: там целый паноптикум из всех рас и одеяний: дамы в чадре везут маленьких смуглых детишек, «кожаные» классические панки слушают музыку в наушниках, строгие красотки в макияже едут на работу в офис, афроамериканские ребята в разноцветных шапках «регги» спешат по своим делам с гитарой. Наверное, именно метро всех уравнивает, здесь каждый – просто пассажир. Однако в районе Мейфэр вы не встретите человека с пакетом из дешевого Primark, а в Кэмдене – важного гражданина в дорогом костюме пастельных тонов. Мне больше по душе демократичный Марбл Арч: здесь куча туристов фотографируются на фоне собственно арки, местные лежат на траве около головы лошади, пьющей из фонтана. Отсюда рукой подать до магазинчиков средней руки и знаменитого кинотеатра Odeon.

Отдых по магазинам

Вряд ли кто-то станет спорить, что шопинг – это тоже один из видов отпускного отдыха. Любителям походить по магазинам в британской столице – полное раздолье. Здесь найдутся торговые лавочки на любой кошелек. Дорогие вещи и одежду от знаменитых кутюрье можно найти в районе Мэйфэр, а также в известном универмаге Harrods, в который и заходить-то было неловко – все блестит и переливается, как в музее. Говорят, что некогда в Harrods был введен дресс-код и туда не пускали посетителей в джинсах.

Толпы шопоголиков облюбовали знаменитую Оксфорд-стрит. Здесь расположено больше 500 торговых точек – от роскошных универмагов вроде Selfridges и John Lewis до брендовых магазинов типа H&M, Topshop, Next, Esco, American Apparel, Esprit, Monsoon и так далее. Лучшего времени для прихода сюда не существует – на Оксфорд-стрит не протолкнуться ни в будни, ни в выходные.

Самой популярной сетью магазинов в Лондоне является Primark, до десятка магазинов по всему городу круглый год терпят набеги любителей дешевой повседневной одежды. Маечки по три фунта, платице за 8 фунтов, джинсы за 10... При входе каждый покупатель берет огромную корзину, нагребает вещи большими кучами, чтобы отстоять очередь в примерочную. Отчаянные без при-

мерки покупают мужскую, женскую и детскую одежду, предметы для дома, косметику, белье, сумки и обувь.

Самым любимым торговым местом в Лондоне для меня стал рынок альтернативной моды Camden Lock Market. При выходе из метро Camden Town тебя подхватывает людской поток и несет в самое сердце района мимо домов с оригинальным дизайном стен, сувенирных магазинов, модных прилавков. Здесь в старинных конюшнях живет главный рынок всех панков, готов и металлистов мира. Помимо оригинальных шмоток, здесь можно порыться в виниловых развалах, сделать тату, проколоть ухо, подстричься и еще недорого поесть хорошей еды со всего света. Это место в тройке самых посещаемых мест в Лондоне после Букингемского дворца и Тауэра.

Пойти найти поесть

Если вам зададут вопрос «Какое английское блюдо вы знаете?», в памяти, скорее всего, всплывет классическое «овсянка, сэр» или фишэнд-чипс. Традиционную английскую кухню сложно отнести к вкуснейшим кухням мира, на мой взгляд, англичане злоупотребляют жареным картофелем, бургерами и сэндвичами. При самых скромных запросах обед в пабе обойдется фунтов в 30 на двоих – горячее блюдо и пинта местного пива. Не забывайте, что Лондон – огромный мегаполис, вобравший «все краски мира», в том числе – все его кухни. На каждом шагу здесь имеются самые разные этнические ресторанчики, предлагающие блюда ливийской, индийской, китайской, мексиканской кухни.

Истинный рай для экономного путешественника – это очень съедобная готовая еда из Tesco или Sainsbury's. На прилавках полно свежих горячих и холодных блюд из овощей и мяса, на десерт – кусочки фруктов в пластиковом стаканчике.

Не обойтись без упоминания всемирно известных фаст-фудов типа McDonalds и Subway. Если в Тюмени они довольно популярны, то в Лондоне особенного ажиотажа в едальнях такого типа я не наблюдала. Основной контингент – работяги с соседних улиц в форменных жилетках, туристы и личности маргинального вида. Subway вообще представлен малюсенькими кабинетиками, где негде присесть, а заказанную еду люди забирают с собой.

Но фаст-фуды, как оказалось, бывают разные. Самые приятные впечатления у нас остались от сети кафе под вывеской Pret à Manger, где представлена «быстрая еда» в лучшем смысле этого слова. На прилавках-холодильниках у стены можно выбрать себе только что приготовленный салат, сэндвич или супчик. Порой в меню кафе входили блюда японской кухни, вкуснейшие слойки с жареным сыром и помидоркой, а также десерты и кофе.

Путешествовала **Ольга Никитина**
Фото автора

Must see

Достопримечательностей британской столицы так много, что увидеть все за неделю просто нереально. Башни, дворцы, колесо обозрения, площади, парки, музеи – классические и новые, мосты, арки... Из всего просмотренного мы составили свой личный рейтинг must see: то, что нужно обязательно увидеть, попав в Лондон.



Сент-Джеймский парк – самый маленький из парков «зеленого пояса» Лондона, но, пожалуй, самый красивый. Удивительно, как в нескольких минутах ходьбы от многолюдных улиц бережно сохранены флора и фауна парка: озеро является домом для десятков видов птиц, а многие деревья такие древние, что были свидетелями королевской охоты. Здесь по дорожкам гуляют важные гуси и утки, а любопытные белки выпрашивают у туристов лакомые кусочки.



Музей Шерлока Холмса расположен по тому самому адресу, по которому жил персонаж рассказов сэра Артура Конан-Дойла. У входа в музей каждого туриста встречает контролер в старинной полицейской форме. Оказавшись в тесной прихожей, можно уже начинать внимательно осматриваться: все пространство дома заставлено предметами, которые вполне могли принадлежать гениальному сыщику

Холмсу и его верному биографу Ватсону: например, персидскую туфлю, в которой Холмс хранил табак, бюст Наполеона и даже отрезанный палец инженера! При выходе каждый может сфотографироваться с викторианским бобби, примерив дирстокер сыщика или котелок доктора.



Лондонский зоопарк – один из крупнейших в мире. В нем проживают более 16 тысяч особей 800 видов животных. Зоопарк настолько огромен, что для передвижения по нему необходима карта, которой снабжают всякого посетителя. Этим летом здесь можно понаблюдать за жизнью гориллей семейки или поглазеть на маленьких тигрят. А вот местный львиный прайд сам не прочь пристально понаблюдать за кусками мяса

на ножках, которые бродят по дорожкам. Самым людным и веселым местом оказался пингвиний бассейн: черно-белые птицы ловко ныряли в прозрачную воду и выписывали кренделя почище олимпийских синхронисток.



О Тауэрском мосте мы вспомнили под конец пребывания в Лондоне. Разводной мост в сердце британской столицы не входил в нашу обязательную программу. И напрасно. Мост является настоящим произведением искусства архитекторов. Он расположен в прекрасном месте над рекой Темзой, вблизи Лондонского Тауэра. Более чем столетний мост отлично функционирует и радует глаз. Придя в назначенное время,

можно подняться на его смотровую площадку и обозреть живописные окрестности с приличной высоты.



Билеты в **музей Гарри Поттера** мы купили еще в Тюмени. Сам музей находится в пригороде Ливсден, на студии «Уорнер Бразерс». Ежедневно полные автобусы туристов направляются сюда, чтобы увидеть настоящие декорации, в которых снимался фильм по любимой книге Джоан Роулинг. На территории двух огромных павильонов и на открытой площадке можно увидеть потрясающие декорации, например огромный

макет школы волшебства Хогвартс, кабинет зельеварения, дом Гарри Поттера и дом Дурслей, трехэтажный автобус «Ночной рыцарь»... На экскурсию уходит примерно три-четыре часа. Но, попав внутрь кинокомплекса, можно бродить по его павильонам неограниченное время.

Хроника жизни старой Тюмени

Июнь 1914 года

3 июня

День фиалки. На днях в пользу Сиропитательного заведения будет устроена продажа фиалки. Надеемся, что тюменцы пожертвуют свою лепту на содержание заведения, в котором находится почти сотня детей. **Форменное пьянство.** Полицейский урядник 2-го участка Тюменского уезда сообщает, что во всех селениях Усть-Ницинской волости четыре дня продолжалось форменное пьянство. Только один десятый был трезвым. По всему вероятно, праздники Троицы прошли так и в других селах. **Происшествия.** В ночь на 1 июня в Тюмени произошло убийство. Подрались киргизы, занимающиеся прокладкой мостовых. Драка произошла во время игры в карты в доме Соболева по Ишимской улице, один из них ударил другого ножом. **Русская жизнь.** В Харькове появился Джек-Потрошитель. Ходит он в английском коричневом пальто. Им произведено несколько покушений на женщин.

4 июня

О Распутине. Распутин уехал из Ялты в Севастополь на автомобиле.

Его провожали толпы поклонниц с букетами цветов. Из Севастополя Распутин приехал в Москву, а вчера ночью выехал курьерским поездом в Петербург, где будет позировать для портрета перед датской художницей Теодорой Краруп. **Происшествия.** 3 июня молодой парень с лошастью утонули около затюменского Навозного переезда, что находится вблизи кузниц. Несчастный напрасно молил о помощи, ибо из присутствующих никто не решился рискнуть собой и вытащить парня из омута. Нашей городской управе давно следует огородить это место.

5 июня

Открытие ярмарки. Сегодня по случаю открытия Тюменской ярмарки в Спасской церкви будет совершена литургия, а после нее на Ярмарочной площади будет совершено молебствие. **Отъезд доктора.** Доктор Ф. М. Автократов, пользующийся большой популярностью, покидает Талицкий завод и уезжает в Россию. **Праздник «Ключ».** В следующее воскресенье будет народный праздник в Тюмени, носящий назва-

ние «Ключ». Место, где обычно устраивается «Ключ», в настоящее время завалено навозом и мусором. Ввиду этого в городскую управу поступило заявление о переносе «Ключа» на новое место – на так называемое Сорочье поле, близ завода Котельникова – это чистое поле с прекрасным видом на реку.

6 июня

Спасский сад. В воскресенье, 8 июня, в Спасском саду будет устроено гуляние с музыкой. Вход в сад для детей дошкольного возраста бесплатный, для школьников – 5 коп., взрослые платят 10 коп. В случае дождя гуляние переносится на первый хороший день – в дожди сад закрыт. В саду за детьми наблюдают две опытные надзирательницы. Имеется буфет по самым дешевым ценам. **Путешественник.** В Тюмени сейчас находится небезызвестный путешественник г. К. Носилов. На купленном в Петербурге бензиновом катере «Салетта» он отправляется на дальний север. На судостроительной верфи Плотникова сейчас для катера делается мачта и приспособления для пару-

сов. Г. Носилов ожидает прибытия в Тюмень запасов бензина. Пароходом «Отважный» «Салетта» будет доведена до Надыма, а оттуда отправится в бухту Находка и к Байдарацкой губе.

7 июня

Постройка мостовой. Приступлено к постройке каменной мостовой по улице Царской, по Голицинской, начиная от линии железной дороги, и по Ильинской. **Возвращение Гр. Распутина.** Вчера курьерским поездом из Петербурга в Тюмень прибыл Григорий Распутин с дочерью и 5-6 гостями – дамами и барышнями. Вчера все они на пароходе «Нор-Зайсан» отправились в с. Покровское. **Уничтожение «мерзавчика».** В казенных винных лавках прекращается продажа водки сотками и двухсотками. Традиционный «мерзавчик», таким образом, уничтожается, а с 1915 года будет уничтожена и полбутылка. Минимальной мерой для продажи водки будет бутылка.

10 июня

Гастроль Артемис Колонны. 8-го июня в помещении летнего клуба состо-

Документальные записки основаны на заметках из «Сибирской торговой газеты», издававшейся в Тюмени сто лет назад.
Авт.



Т. К. Огибенин.
Улица Царская, теперь на этом месте остановка «Филармония», 1914

ялась гастроль танцовщицы Артемис Колонны. Публики было мало, встретили танцовщицу неприветливо. Неудача Артемис в Тюмени мы объясняем тем, что она буквально замерзала на открытой сцене в своей открытой и прозрачной ткани и после 4-го номера была вынуждена отказаться от дальнейшего исполнения. **Выезд г. Носилова.** Г. Носилов на пароходе Плотнокова из Тюмени выехал в Тобольск, его яхта уведена на буксире. **Дешевки.** В часовых магазинах начались продажи-дешевки по примеру прежних лет. **Происшествия.** 8 июня на барже № 152 товарищества пароходства и торговли матрос-киргиз Тахмитбаев лишился умственных способностей. Матрос будет отправлен в Тобольск в лечебницу для душевнобольных. **Погода.** Вчера был первый ясный, солнечный день, но к вечеру опять показали тучи.

12 июня

Переполнение гостиниц. Из-за значительного наплыва приезжих, преимущественно вояжеров, всю последнюю неделю гостиницы Тюмени переполнены. **О собаках.** Г. Черепанов, недавно прибывший в Тюмень и искусанный 1 июня цепной собакой у лавки Россошных настолько сильно, что уже 10 дней ходит на перевязку, заявил, что у лавок на базарной

При рытье водоотводной канавы обнаружен подземный ход, ведущий от Никольской церкви в сторону нового здания Коммерческого училища

площади по ночам собаки посажены на проволоку такой длины, что хватает до самой дороги. **Погода.** Несмотря на половину июня, по ночам так холодно, что приходится надевать осеннее пальто. Такого холодного лета никто не запомнил. **Реклама.** В магазин Воробейчиковой поступили английские соломенные шляпы и панамы.

13 июня

Распутин в Екатеринбурге. 11 июня Екатеринбург посетил «знаменитый старец» Г. Распутин-Новых. Он прибыл из Тюмени на поезде № 21 в вагоне первого класса в сопровождении фрейлины Его Императорского Двора г. Вырубовой и восьми спутниц. Газеты описывают, что на перроне Распутин был одет в серую борчатку, сапоги бутылками и соломенную шляпу, его спутницы были одеты скромно, но изысканно. С вокзала Распутин отправился в женский Тихвинский монастырь. Из Екатеринбурга Распутин с г. Вырубовой отправятся в Верхотурье, а оттуда, как слышно, в Петербург. **Погода.** Около двух часов дня над городом разразилась гроза с ливнем и градом, гроза продолжалась два часа, затем небо прояснилось и вновь засияло солнышко.

14 июня

К постройке водопровода. Вчера в Тюмень из Екатеринбурга прибыл инженер Т. И. Реммельт, который будет руководить железобетонными работами на сооружении насосной станции. **Концерт А. М. Лабинского.** Несмотря на небывало высокие цены, назначенные на концерт нашего земляка А. М. Лабинского, концерт привлек довольно многочисленную массу. Много публики толпилось на улице у клуба, куда долетал мощный отзвук. Артиста, как старого знакомого, тюменцы приветствовали аплодисментами на первом же выходе. Весь концерт был сплошной овацией, артиста многократно заставляли бисировать. А. М. Лабинский был в ударе и пел до бесконечности.

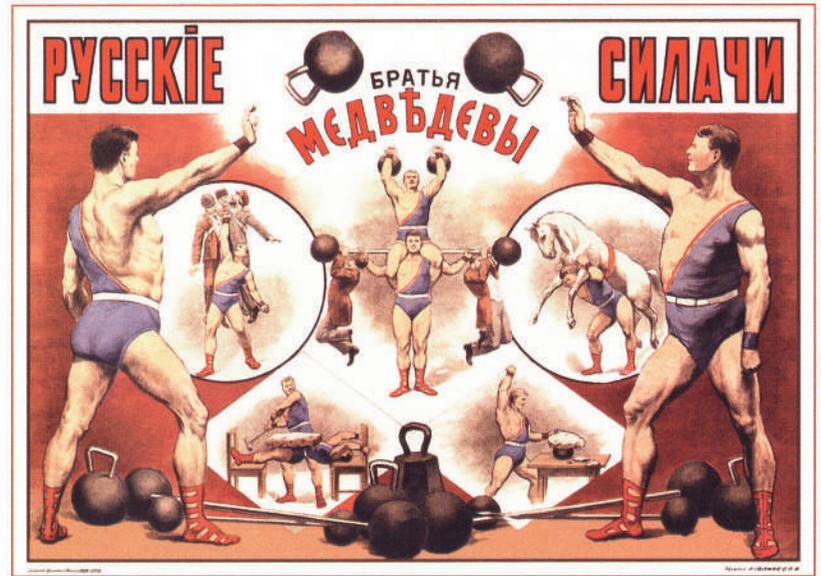
15 июня

Злые собаки. Нас просят обратить внимание на злых собак, которые положительно не дают проходить никому. Собаки эти находятся на Большой Городищенской улице в доме Александрова и на Царевом городище в мелочной лавке Хлебниковой. **Происшествия.** Гроза 13 июня не прошла без последствий – молнией убито двое малолетних – на Острожской улице девица Губина 16 л. и в Тычковке мальчик Матвеев

7 л. Также сообщают, что от молнии погибло три телеграфиста на линии «Ишим – Омск». – В ночь на 14 июня из квартиры В. И. Тихонова в доме Бровцына украдены три летних пальто, ружье, штиблеты и одеяло, принадлежавшие квартиранту. Вор проник в дом через парадное крыльцо, оказавшееся на ночь открытым. Г-н Тихонов обещает лицу, укравшему похитителя, вознаграждение в ¼ стоимости похищенного.

16 июня

Происшествия. Вчера в Таборе во время грозы одного татарина убило и обожгло пятерых. Семь человек рабочих из Ембаевских юрт, закончив работу, спали в балагане. Молния ударила в забор и поразила лежащих в балагане. Шестеро было оглушено, седьмой мало. Он выскочил из балагана и поднял тревогу. Когда пришли в балаган, увидели шесть человек, лежащих без признаков жизни. Собравшаяся толпа таборских татар не дала увести пострадавших в больницу, одни подхватили двух пострадавших и стали закапывать их голыми в землю, другие бегали по табору, ища молоко от черной коровы. Через 2-3 минуты после закапывания татары подали при-



знаки жизни, их напоили молоком и через 5-6 минут вытащили из ям. **Объявления.** В книжном магазине О. Ф. Невской получены новые книги – «Громокопийный кубок» И. Северянина, «Дрогнувшая ночь» А. Амфиатрова, «Ключи счастья» А. Вербицкой и другие. – Тюменская школа ремесленных учеников им. А. И. Текутьева принимает в чистку и правку велосипеды и швейные машины.

18 июня

Экскурсия для гимназистов. По железной дороге к Черному морю через Кавказ проследовала экскурсия гимназистов из Ишима. Экскурсантам предстоит пропутешествовать 7000 верст. Это первая экскурсия из Сибири, организованная родительским комитетом. **Погода.** Вчера около часу дня разразилась очередная гроза. Удары были очень сильны. Народ уже прозвал это лето «грозным летом». Не проходит и двух дней, чтобы над городом не пронеслось сильнейшей грозы. По всему городу летит пух с цветущих тополей, некоторые улицы напоминают зиму. Везде бело.

20 июня

Часовня на Базарной площади. Причт и староста Градо-Тюменского Знаменского собора доводит до сведения, что в каменной часовне, находящейся на базарной площади, будут служить молебны каждую пятницу и субботу с 10 утра до 12 дня. **Полет редактора.** Главный редактор газеты «Вестник Западной Сибири» г. Юровских готовится к полету 22 июня с авиатором Седовым. Авиатор предлагает полетать с ним всем желающим, за полет он берет по 50 руб. Так недалеко и вылететь... в трубу. **Объявления.** В электротeatре «Гигант» после каждого сеанса – гастроль детского бального оркестра под управлением 5-летней девочки Тамары. **Погода.** Стоит сильная жара. Реомюр показывает 25 гр. в тени.

22 июня

Спортивный праздник. Сегодня около 5 часов на ипподроме бегового общества состоится полет авиатора Седова с пассажиром. Перед

Тюменью г. Седов летал на Невьянском заводе, где его аэроплан упал в канаву. Теперь аппарат исправлен. Тюменский кружок спорта извещает, что название «Тюменского спортивного праздника», как гласит афиша, совершенно неправильное, из всех событий вечера к спорту могут относиться только полет и бега, все остальное – просто народные развлечения, а не спорт. Обычно такие развлечения оканчиваются вмешательством полиции. **К открытию сада.** Сегодня состоится открытие части клубного сада, предназначенное для «народа». В этом месте нет ни одной клумбы, не высажено ни одного кустика, но зато выстроен павильон с продажей «народу» пива. Мы считаем, что устройство пивного буфета в саду недопустимо.

26 июня

Постройка водонапорной башни. Продолжается постройка башни, идет кладка на высоте 9 сажени, еще осталось около 6 саж. **Подземный ход.** При рытье водоотводной канавы обнаружен подземный ход, ведущий от Никольской церкви в сторону нового здания Коммерческого училища. Ход широк, обложен бревнами со всех сторон, несколько деревянных столбов подпирают верх. **Урожай морожки.** В Тюмени появился урожай ягоды морожки, урожай которой в уезде бывает чрезвычайно редко. **Погода.** Продолжают стоять холода, идут дожди. Издалека доносятся раскаты грома. По утрам термометр показывает 5-7 градусов тепла. И это в конце июня!

29 июня

Концерт Кати Мухтаровой. Сегодня в театре А. И. Текутьева состоится концерт татарской певицы Кати Мухтаровой. Еще недавно она ходила по улицам и пела под шарманку. На ее голос обратили внимание и поместили ее в Саратовскую консерваторию. **Большое гулянье.** Сегодня в клубе большое гулянье. Двумя артистами будет исполнено несколько миниатюр, потом будет сожжен фейерверк и пущен воздушный шар.

Наталья Паромова

Портрет юного поэта

«Читаем вслух» публикует неизданную книгу «Рассказы о картинах» тюменского искусствоведа Натальи Паромовой.

Детские портреты появились в мировой живописи в эпоху Возрождения. Но они были весьма редки. Стоит вспомнить пылкий, сосредоточенный взгляд мальчика на портрете XV века Пентурикио или маленьких членов семейства Кучина, запечатленных великим венецианским художником XVI в. Паоло Веронезе на полотне «Мадонна семейства Кучина». В XVII-XVIII вв. появляются портреты юных наследников европейских королевских домов, маленьких аристократов, которые тщательно подражают манерам взрослых дам и кавалеров. Ребенок, как неповторимый мир, самоценная личность, был открыт в русской и европейской живописи в первой трети XIX в., в эпоху романтизма.

В нашей отечественной живописи впервые ощутимо дал понять личность ребенка О. А. Кипренский, создавший «Портрет мальчика Челищева», будущего юного участника войны 1812 г. Затем появился живой, любопытный «Захарка» А. Г. Венецианова и «Портрет сына», исполненный с теплотой и любовью В. А. Тропининым.

Рядом с названными мастерами имя Александра Георгиевича Варнека видится не столь ярким, хотя он вел портретный класс в Императорской академии художеств и имел звание профессора. Мастера, названные выше, могли увидеть своих юных героев, что называется, в лучшие минуты жизни. А Варнек давал объективное, конкретное и часто весьма прозаичное представление о своих портретируемых. Впрочем, не лишая их доверительности, детской непосредственности, открытости. Кроме того, в изображении детских портретов он заложил реалистические тенденции, которые много будут значить в отечественном искусстве середины XIX в.

Портрет, закупленный в частном собрании в Ленинграде у Б. Н. Стрельникова в 1960 г., имеет на обороте надпись: «Портрет А. Толстого (12 лет)». С большой долей вероятности авторство



Варнек, Александр Георгиевич (?) (1782-1843) «Портрет поэта графа Алексея Константиновича Толстого в возрасте 12 лет». 1829 г. Холст, масло. Поступил из МК РСФСР в 1960 г., ранее – собрание Б. Н. Стрельникова, Ленинград

Варнека предположили тамошние искусствоведы. Есть сомнение и в том, что это Алексей Константинович Толстой в годы отрочества. Портрет требует детального исследования, что естественно для подобного рода работ, коим уже около 200 лет.

Кто же этот воспитанный, спокойный мальчик с внимательными карими глазами и легкой улыбкой? Он отвлекся от увлекательного чтения книги с прекрасными, мастерски исполненными иллюстрациями, одна

из которых тщательно выписана автором портрета.

Очень хочется, чтобы это был тот самый Алексей Толстой, который прославился как создатель мистификации Козьмы Прутков. Как автор прекрасной лирики, которая положена на музыку замечательных романсов, как создатель эпохальной исторической пьесы «Царь Федор Иоаннович»,

которая по сей день не сходит с театральных подмостков, и как автор замечательного романа «Князь Серебряный».

Тем не менее, если все же это не знаменитый А. К. Толстой, а просто «Портрет мальчика с книгой», он представляет образ целого поколения юной дворянской интеллигенции «золотого века» русской культуры.

Вперял он любопытный взор на отдаленные громады

Чернецов, Никанор Григорьевич (1805-1879) «Вид Дарьяла по реке Тереку на Кавказе», 1833 г. Холст, масло. 74x105. Поступил из МК РСФСР, ранее – собрание. А. П. Ковылова, Ленинград



Строки А. С. Пушкина, которые вынесены в заголовок, взяты из путешествия Онегина. Их можно отнести к этому пейзажу Никанора Григорьевича Чернецова. Картина была написана художником на Кавказе, во время русско-турецкой войны. Вариант этого полотна висит в кабинете А. С. Пушкина, в его последней мемориальной квартире на набережной Мойки, 12 в Петербурге.

Известно, что на одном из подготовительных рисунков автор полотна Чернецов поставил надпись – «Писано для поэта А. С. Пушкина». Рисунки «кавказкой серии» он готовил для передачи в Императорскую академию художеств, которую успешно окончил вместе со своим братом Гри-

горием. Поступить в академию юношам из провинции, из Костромской губернии, помог ученый-историк Павел Свиньин, а покровительство оказал председатель Общества поощрения художников Петр Кикин.

Никанор Чернецов по складу своего дарования тяготел, прежде всего, к пейзажу, был, в отличие от несколько сурового и меланхолического брата Григория, натурой эмоциональной и артистичной.

В первой половине XIX в. мыслящий и «жаждущий неспроста впечатлений» европеец открывал для себя в путешествиях манящий экзотический мир Востока. А в России – мир Кавказа, отошедшего под корону Российской империи по мирному договору с Турцией. В 1929 г. с миссией графа Павла Кутайсова туда был направ-

лен Чернецов. Они ехали по знаменитой Военно-грузинской дороге. По той же дороге в 1829 г. отправляется в путешествие в Арзрум Пушкин. После неудачного первого сватовства к Натали Гончаровой он желал наполниться новыми впечатлениями, «удрать из Петербурга», повидаться с братом Львом Сергеевичем, который был на Кавказе на военной службе, и, может быть, с кем-нибудь из сосланных декабристов.

Поэт и художник могли там встретиться, ранее они были уже знакомы. Чернецов решил на память о Кавказе преподнести Пушкину картину, которая заняла место на маленьком простенке в его кабинете у выхода. И по сей день она висит там над бюро, а под картиной красуется шашка в красивых ножнах – тоже память о Кавказе.

У нас в музее вариант этого пейзажа, который был закуплен у известного ленинградского коллекционера А. П. Ковылова. «На «пушкинском» полотне пейзаж изображен более солнечным, а на нашем он сумеречный. У нас повозка и женщина верхом на муле на первом плане, а на подаренной поэту картине – на среднем. Величавая громада гор на горизонте, освещенная скользкими лучами солнца, причудливые силуэты скал, извивы и пороги горной реки, неспешнодвигающийся обоз – все рождает ощущение грандиозного и величественного мира. Контрасты светлых и темных красок подчеркивают сдержанный драматизм и ощущение таинственной силы природы.

Продолжение. Начало в «ЧВ» № 8

Алексей Лосев



Невидимый компас души

Как найти свое дело

Вы когда-нибудь задумывались, что движет вами на самом деле? Считается, что это стремление проживать свои глубинные ценности, быть в контакте со своей истинной природой. Если ты яблоня, то зачем тебе пыжиться и быть сиренью? Данная метафора ярко передает суть – кто-то из нас яблоня, кто-то береза, а кто-то клубника. Все мы разные, и важно узнать, кто ты есть на самом деле.

Глубинные ценности – это устремления нашей души, то, что она действительно хочет испытывать в жизни. К примеру, если у человека одной из ценностей является стабильность, то он ищет в жизни постоянство и порядок и работу выбирает соответствующую – бухгалтер, библиотекар и т. п.

Бывает так, что человека тошнит от того, что он делает на своей работе, а все потому, что он не переживает на ней своих глубинных ценностей. Но когда мы соединяемся с ними, то испытываем счастье и радость. Осознавая свои ценности, можно сразу понять, где мы сработаемся, а где нет, ведь компания везде проявляет свои ценности, и это сразу видно.

Как обнаружить свои ценности? Представьте себе, что один день вы можете побыть каким-либо животным или птицей, кем бы вам захотелось стать на это время? Запомните первый ответ, который придет в голову. А теперь вообразите, что вы проживаете это в данный момент. Например, если вы чайка,



Иллюстрация Сергея Дерябина

то представьте, что летите. Что вы при этом испытываете, какие чувства переживаете?

Это пример проективной техники, которая позволяет на некоторое время приглушить ум и обратиться к бессознательному разуму, поскольку именно там находятся истинные знания. Ответы, которые вы написали, – это те чувства, которые вам хотелось бы испытывать в своей жизни сейчас.

Следующая практика, которая позволит вам изучить свои ценности, – это открытые вопросы. Они создадут внутри вас пространство, которое будет заполняться ответами.

1) Чем ценна для вас работа, которой вы занимаетесь, или бизнес, который развиваете? Почему вы продолжаете этим заниматься, что вы получаете на ней помимо денег?

2) Определите пиковые моменты в жизни, которые приносили вам особую радость. Сконцентрируйтесь на них по очереди. Что важное про-

Как обнаружить свои ценности? Представьте себе, что один день вы можете побыть каким-либо животным или птицей, кем бы вам захотелось стать на это время?

исходило в то время? Какие ценности приходят на ум, когда вы снова проживаете этот момент?

3) Подумайте о своем хобби или друге. Что в этом занятии или человеке вас привлекает и доставляет радость?

Поисследуйте свои ценности, размышляя над этими вопросами. Найдите как можно больше вариантов, а потом выберите из них те, которые повторяются и резонируют с вашей душой.

А теперь определите уровень их наполненности в данный момент

жизни. Если представить ценности в виде чашек, то каждая из них наполнена по-разному – какие-то доверху, но есть и те, которые почти пусты. Используйте такой инструмент как шкалу. По отношению к каждой своей ценности задайте вопрос: насколько я переживаю ее сейчас по шкале от 0 до 10? Возможно, это поможет вам глубже осознать, что происходит в вашей жизни и на какие ценности вам стоит направить свое внимание, чтобы испытывать больше счастья здесь и сейчас.

Комментарий

Компас моей души воротит от подобных алгоритмов обретения счастья и душевного равновесия. Я не против их существования, просто обхожу стороной идеалистов, которые верят, будто можно научить других «обнаруживать свои ценности» экспресс-методом.

Ирина Пермякова,
обозреватель «ЧВ»

«Читаем вслух» здесь

Кафе и рестораны

- «Авеню»,
ул. Республики, 143а
- Brasserie
ул. Республики, 142
- Da Cesca
ул. Комсомольская, 57
- Malina bar
ул. Первомайская, 18
- Traveler's Coffee
ул. Республики, 46
- Vanilla
ул. Пермякова, 23/1
- Vintage
ул. Республики, 143а
- «Банковский клуб»
ул. Камышинская, 19
- «Генштаб»
ул. Тульская, 7/1
- «Городская кофейня»
ул. Республики, 40/1
- «Ермолаев»
ул. Ленина, 37
- «Золотой Марципан»
ул. Малыгина, 59
- «Ин Да Юса»
ул. Челюскинцев, 9
- «Кальян Хаус»
ул. Республики, 155а
- «Кацо»
ул. Республики, 143/2
- «Максим»
ул. Республики, 186
- «Максим Избранное»
ул. Республики, 34
- «МАО»
ул. Первомайская, 34/1
- «Мохито»
ул. Кирова, 40
- «Мята»
ул. Советская, 20
- «Почта»
ул. Республики, 12
- «Потаскуй»
ул. Хохрякова, 53а
- «Ретро»
ул. Мельникайте, 84

- «Самотлор»
ул. Республики, 62
- «Сибирская корона»
ул. Республики, 94/1
- «Склад № 1»
ул. Республики, 42/3
- «Театральное»
ул. Республики, 36
- «Уездное»
ул. Республики, 62
- «Узбечка»
ул. Перекопская, 4а
- «ЧК»
ул. Пермякова, 48
- «Шоколадница»
ул. Республики, 94
ул. Ленина, 57

Автосалоны

- BMW
ул. Федюнинского, 51
- Citroën
ул. Республики, 276
- Fiat
ул. Республики, 274
- Ford
ул. Республики, 278
- Hyundai
ул. Алебашевская, 11
- KIA
ул. Республики, 264
- Opel
ул. Республики, 282
- Peugeot
ул. Республики, 262
- Renault
ул. Республики, 268
- Skoda
ул. Алебашевская, 11
- Suzuki
ул. Республики, 266
- Volvo
ул. Республики, 280
- Комплекс «Мойдодыр»
ул. Широтная, 104в
- «Субару Центр»
1 км трассы Тюмень –
Екатеринбург
- «Техноград»
ул. Республики, 282

Салоны красоты и спортцентры

- NEO-Clinic
ул. Немцова, 4
- Thai Lotus
ул. Комсомольская, 8
ул. Малыгина, 86/1
- VIP men & VIP women
ул. Максима Горького, 68
- «Аркада»
ул. Котовского, 16
- «Имидж»
ул. Малыгина, 59
- «Нежный ангел»
Патрушево, ул. Весенняя, 21
- «Палома»
ул. Фабричная, 7
- «Рим»
ул. Софьи Ковалевской, 11
- «Сакура»
ул. Республики, 14
- «Тонус»
ул. Пермякова, 78/4
ул. Республики, 143
- «Тюмень-дзюдо»
ул. Гнаровской, 1
- «Эдельвейс»
ул. Олимпийская, 9/1

Банки

- Агропромкредит
ул. Хохрякова, 47
- Альфа-Банк
ул. 8 Марта, 2/13
- ВТБ
ул. Республики, 143а
- Запсибкомбанк
ул. 8 Марта, 1
- Сбербанк
ул. Рижская, 61
- СБРР
ул. Клары Цеткин, 61, к. 1/2
- Уралсиб
ул. Челюскинцев, 59а
- Офисы и бизнес-центры
- БЦ «Гранд»
ул. 50 лет ВЛКСМ, 51
- БЦ «Пальмира»
ул. 50 лет ВЛКСМ, 49/3

- «Партнер-Инвест»
ул. Кирова, 40
- «Росгосстрах»
ул. Республики, 164/2
- TeleTrade
ул. Республики, 164/2
- Технопарк
ул. Республики, 142
- «Унисон Капитал»
ул. Свердлова, 5, к. 1

Органы власти

- Городская администрация
ул. Первомайская, 20
- Структурные подразделения
областного правительства
ул. Республики, 24
ул. Советская, 61
- Правительство
Тюменской области
ул. Володарского, 45
- Тюменская областная дума
ул. Ленина, 52

Учреждения культуры

- Дворец «Пионер»
ул. Челюскинцев, 46
- Театр «Ангажемент»
ул. Олимпийская, 8а
- Драматический театр
ул. Республики, 129
- Музей ИЗО
ул. Орджоникидзе, 47
- Филармония
ул. Республики, 34
- ТРЦ
- «Гудвин» («ТорТшер», «Асами»)
ул. Максима Горького, 70
- «Премьер» («Чао Какао»)
ул. 50 лет ВЛКСМ, 63
- «Па-На-Ма»
ул. 2-я Луговая, 30
- «Тюменская ярмарка»
ул. Севастопольская, 12
- ЦУМ («ТорТшер»)
ул. Орджоникидзе, 63а
- «ЦОМ Европа»
ул. Чаплина, 90



Гости VII этнофестиваля «Небо и Земля»

Фото Вадимира Чебалдина

