ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ И КОМФОРТНЕЕ

#65

ИНГОССТРАХ

REPORT

ВЕСНА 2021

ОТКРОЙ РОССИЮ ЗАНОВО > ШЕСТЬ МЕСТ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ ВЕСНОЙ

ЕДА КАК ИСКУССТВО > РАСШИРЯЕМ ГРАНИЦЫ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

ИПОТЕКА БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА

КАК УСТРАНИТЬ РИСКИ ПРИ ПРИОБРЕТЕНИИ НЕДВИЖИМОСТИ

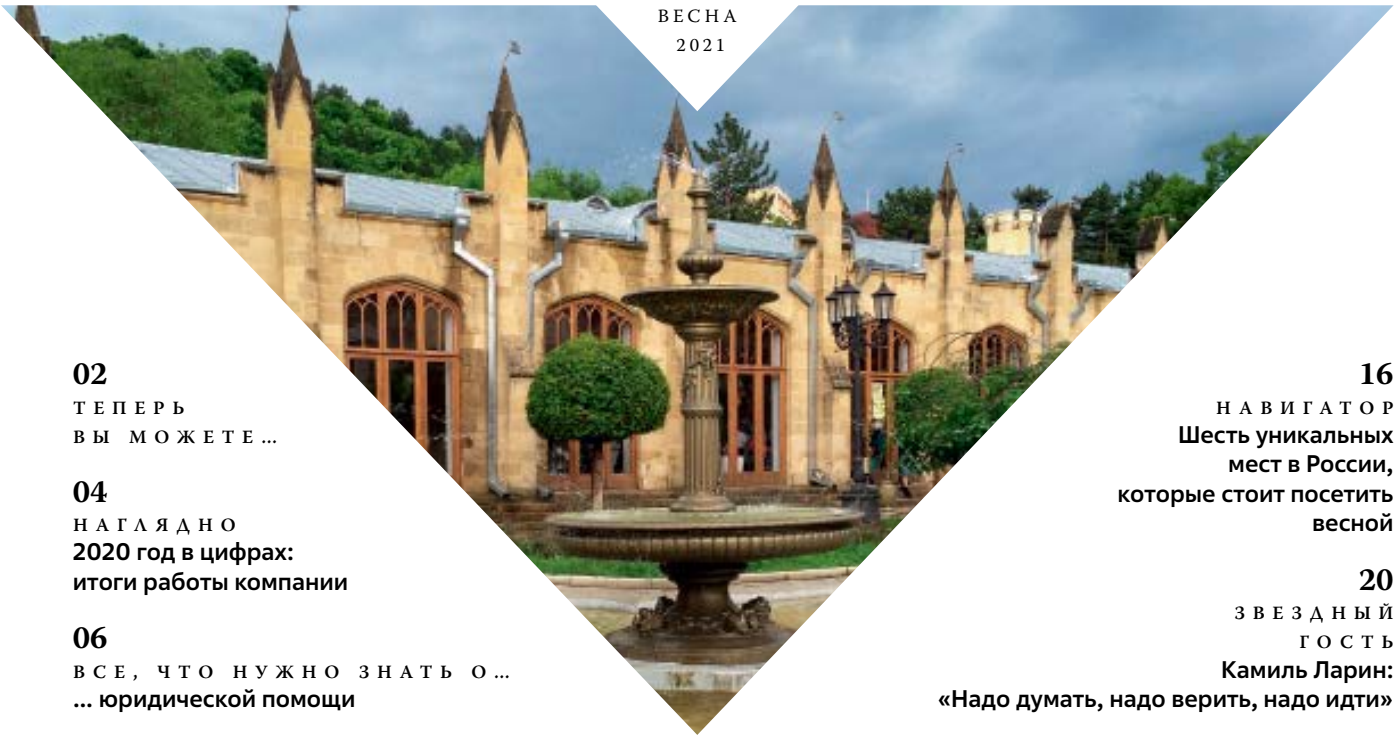
ИНГОССТРАХ

Время вдохновлять

Ингосстрах — генеральный спонсор
Большого театра

СОДЕРЖАНИЕ

№ 1 (65)
ВЕСНА
2021



02
ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...

04
НАГЛЯДНО
2020 год в цифрах: итоги работы компании

06
ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О...
... юридической помощи

08
ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР
Ипотечное страхование: трое в полисе. Не считая доппродуктов.

12
БУДЬ ЗДОРОВ!
О спорт! Ты тут?

14
ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ
Ресурсы, позволяющие восполнить пробелы в образовании

16
НАВИГАТОР
Шесть уникальных мест в России, которые стоит посетить весной

20
ЗВЕЗДНЫЙ ГОСТЬ
Камиль Ларин: «Надо думать, надо верить, надо идти»

26
ГИД ПО УДОВОЛЬСТВИЯМ
Фудпейринг: еда как искусство

28
ГИД ПО УДОВОЛЬСТВИЯМ
Афиша

29
ТЕСТ
Кто вы на работе?

Фото на обложках: Константин Овчинников, Shutterstock.com

ИНГОССТРАХ
REPORT
ЖУРНАЛ ИЗДАЕТСЯ С 2005 ГОДА

КОНТАКТЫ
Телефоны редакции: 8 (495) 258-20-48, 258-20-45
E-mail: pr@ingos.ru

Телефоны службы по связям с общественностью СПАО «Ингосстрах»:
8 (495) 956-48-77

Учредитель и издатель:
СПАО «Ингосстрах»
Адрес учредителя и редакции:
127994, г. Москва, ул. Лесная, д. 41
Главный редактор:
Карен Асоян
Редакция:
Татьяна Емельянова,
Людмила Мегаворян, Наталья Елисеева

Журнал подготовлен при участии коммуникационной группы «МедиаЛайн»:
www.mlgr.ru

Коммуникационная группа MEDIALINE

Адрес:
115191, г. Москва,
ул. Рощинская 2-я, д. 4, офис 503
Генеральный директор:
Константин Михайлович Юшин
Типография «МедиаКолор»
Адрес: 127273, г. Москва,
Сигнальный пр-д, д. 19, стр. 1
Подписано в печать: ??.03.2021

теперь ВЫ МОЖЕТЕ...

...дать шанс вашему ребенку танцевать на сцене Большого театра

Молодые таланты из регионов России, решившие посвятить себя балету, получили уникальную возможность проявить свое дарование. Танцоры не старше 1997 года рождения могут стать участниками Молодежной балетной программы – нового масштабного проекта Большого театра при поддержке «Ингосстраха». Для этого им необходимо обучаться или завершить профессиональную подготовку по профилю «Хореографическое искусство, артист балета», а главное – победить в двух отборочных турах. Первый тур – заочный – проводится на основе видеозаписи урока классического танца. Его финалисты приезжают в Большой театр для участия в очном туре. «Ингосстрах» оплачивает участникам программы проезд в Москву и выплачивает стипендию во время обучения в Большом театре. Самые талантливые молодые артисты после стажировки смогут рассчитывать на поступление в балетную труппу Большого театра.

Отбор в Молодежную балетную программу будет проходить два-три раза в год. Цель этого проекта – создать достойные условия для творческого развития юных артистов, раскрыть их потенциал. Программа реализуется в рамках договора о продлении сотрудничества «Ингосстраха» и Большого театра, согласно которому компания продолжит оказывать всестороннюю поддержку театру до 2022 года.

«Статус генерального спонсора Большого театра – огромная честь для «Ингосстраха», и мы рады, что было принято совместное решение о продолжении работы в таком формате. Убежден, что благодаря синергии двух таких сильных брендов впереди нас ждут новые достижения и грандиозные инициативы, которые будут способствовать популяризации искусства в России», – комментирует генеральный директор «Ингосстраха» Андрей Ларкин.

«Большой театр широко открывает свои двери для молодых талантливых артистов со всей России, – говорит Махар Вазиев, руководитель балетной труппы Большого театра. – При поддержке компании «Ингосстрах» мы открываем набор в Молодежную балетную программу. Эта программа – серьезный амбициозный проект Большого по пополнению балетной труппы молодыми талантами».

... быть в курсе медицинских трендов

Клиенты «Ингосстраха» могут воспользоваться телемедицинскими консультациями в рамках как корпоративных программ ДМС, так и розничного продукта «Телемед Бизнес», который был запущен еще в 2018 году, а в период пандемии претерпел значительные изменения. Стоимость полиса была снижена до 1800 рублей. Кроме того, было расширено покрытие в части получения консультаций профильных специалистов.

По данным «Ингосстраха», в 2020 году количество обращений по телемедицине увеличилось в 64 раза по сравнению с 2019 годом. Наиболее востребованы телемедицинские услуги были у жителей Москвы (30% от общего количества обращений), Санкт-Петербурга (9%), Алтайского края (5%), Смоленской области (4%).

«Как показывает практика, потенциал развития российского рынка телемедицинских технологий очень велик, даже несмотря на существующие законодательные ограничения. Особенно очевидно это стало в период пандемии коронавируса, когда спрос на дистанционные медицинские консультации существенно вырос. На наш взгляд, в ближайшее время они составят серьезную конкуренцию очным повторным приемам. Кроме того, это отличный способ позаботиться о безопасности пациентов в неблагоприятной эпидемиологической ситуации, а также сэкономить их время и деньги, не теряя при этом в эффективности», – комментирует Дмитрий Попов, заместитель генерального директора по ДМС «Ингосстраха».

...застраховать квартиру на льготных условиях

Компания «Ингосстрах» запустила новый продукт по страхованию жилья для жителей города Москвы. С 1 января 2021 года москвичи могут оформить полис страхования квартиры на условиях, аналогичных Городской программе страхования жилья Правительства Москвы.

Полис предполагает защиту от таких рисков, как пожар, стихийное бедствие, короткое замыкание, взрыв, повреждения водой, механические повреждения, а также повреждения инженерных конструкций. Ежегодный страховой взнос является единым для всех категорий многоквартирных домов и составляет 27 руб. 60 коп. в год за 1 кв. м общей площади квартиры. Оплатить полис можно по квитанции в отделении любого банка, в мобильном приложении банка или на сайте «Ингосстраха».

Городская программа страхования жилья действовала в Москве 25 лет. За годы существования она завоевала доверие москвичей, страховкой воспользовались 2,5 млн семей, пострадавшим выплачено возмещение на общую сумму почти 4 млрд рублей. В конце 2020 года Правительство Москвы приняло решение не проводить отбор страховых организаций для дальнейшего участия в программе. Москвичам предложено напрямую обращаться в страховые компании.

«Принимая во внимание растущую популярность страхования имущества физических лиц, а также опыт в реализации Городской программы, «Ингосстрах» принял решение продолжить работу в этом направлении, предложив горожанам защиту жилья от самых распространенных рисков на выгодных условиях», – комментирует заместитель начальника управления жилищного страхования «Ингосстраха» Евгения Литвин.

«ИНГОССТРАХ». 2020 год в цифрах

ОБЪЕМ ПРЕМИИ

116 млрд рублей – общий объем премии

106,5 млрд рублей – прямое страхование

9,5 млрд рублей – входящее перестрахование

СБОРЫ ПО ЛИНИЯМ БИЗНЕСА

59,3 млрд рублей – имущественное страхование (кроме страхования ответственности)

408,4 млн рублей – обязательное страхование ответственности владельца опасного объекта (ОСОПО)

7,7 млрд рублей – страхование ответственности

24,3 млрд рублей – ОСАГО

13,7 млрд рублей – личное страхование

463 млн рублей – обязательное страхование гражданской ответственности перевозчика за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу пассажиров (ОСГОП)

ОБЪЕМ АКТИВОВ СПАО «ИНГОССТРАХ» СОСТАВИЛ 197,6 МЛРД РУБЛЕЙ (▲10%). СОБСТВЕННЫЙ КАПИТАЛ СОСТАВИЛ 87,9 МЛРД РУБЛЕЙ (▲16%)

ОБЪЕМ ВЫПЛАТ

52,8
млрд рублей –
общий объем выплат

50,6
млрд рублей –
прямое страхование

2,2
млрд рублей –
входящее перестрахование

ВЫПЛАТЫ ПО ЛИНИЯМ БИЗНЕСА

25,6
млрд рублей –
имущественное страхование (кроме страхования ответственности)

47,1
млн рублей –
обязательное страхование ответственности владельца опасного объекта (ОСОПО)

2,5
млрд рублей –
страхование ответственности

7,3
млрд рублей –
личное страхование

174,9
млн рублей –
обязательное страхование гражданской ответственности перевозчика за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу пассажиров (ОСГОП)

15,1
млрд рублей –
ОСАГО

ПРОДУКТЕ «Юридическая помощь»

Рассказывает заместитель начальника управления технологий и поддержки каналов продаж компании «Ингосстрах» Станислав Олейников

– В чем суть «Юридической помощи»?

– Это совершенно новый продукт «Ингосстраха» – он запущен в ноябре 2020 года. Приобретая его, вы получаете комплекс юридических услуг от партнеров нашей компании. Таким образом, если в вашей жизни вдруг возникнет ситуация, когда необходима помощь юриста, вам уже не потребуется искать, куда обратиться. Не нужно ломать голову над тем, кто и насколько грамотно будет отстаивать ваши интересы. И уж тем более не придется тратить на это средства из своего бюджета. Вас выручит полис. Экономите и время, и деньги.

– Почему «Ингосстрах» запустил этот продукт?

– Продукт подсказан самими клиентами, их потребностями. Наш потенциальный страхователь хочет знать свои права и уметь их защитить. Это очень правильное стремление, и оно даже поддерживается на государственном уровне, например, создана служба финансового уполномоченного. Однако на практике все немного сложнее. Культуры «семейных юристов» в стране пока нет, а обратиться в отдельные юридические компании не всегда есть возможность, особенно когда консультация нужна здесь и сейчас. При этом помощь людям требуется самая разная. Это может быть несложный вопрос, например, на что сослаться в претензии к магазину, если цена в зале не соответствует цене на кассе. А может – вопрос жизни и здоровья человека, и простой консультацией в этом случае уже не обойтись.

– Какие юридические услуги предусмотрены договором?

– Если мы говорим о базовой составляющей продукта, то, во-первых, он возмещает расходы на пять дистанционных юридических консультаций. Это касается различных областей права, включая организацию налогового вычета «под ключ». Во-вторых, покрываются затраты на юридическую и адвокатскую поддержку вплоть до решения суда первой инстанции. Речь идет о ситуациях, когда причинен вред имуществу, здоровью и жизни страхователя или, наоборот, ему уже предъявлен иск о возмещении вреда имуществу, здоровью или жизни третьих лиц. Но страховое покрытие может быть и шире, вы вправе включить дополнительные возможности. Например, будет очень актуальным обратить внимание на риски, связанные с эксплуатацией транспортного средства: дорожно-транспортные происшествия, споры и т. д. Так, юридическая помощь придется весьма кстати, если вас лишили водительских прав или привлекли к уголовной ответственности за нарушение правил дорожного движения, в результате которого вы причинили кому-то тяжкий вред. А еще, тоже как пример, встречаются неоднозначные ситуации, когда человек пострадал в ДТП, которое произошло по вине служб, обеспечивающих эксплуатацию дорог.

СТОИМОСТЬ ПРОДУКТА

«Юридическая помощь» зависит от состава включенных в него рисков. Базовая цена –

5 000

рублей, с учетом всех рисков –

10 600

рублей.

В то же время люди часто обращаются за поддержкой специалистов, если у них возникли проблемы, связанные с регистрацией, оспариванием прав на недвижимое имущество или трудовыми отношениями. К примеру, когда человека уволили по инициативе работодателя, задерживают или не выплачивают зарплату.

Но, конечно же, это только несколько примеров ситуаций, на самом деле их может возникнуть гораздо больше. «Подстраховать» себя никогда не будет лишним.

– Есть ли ситуации, на которые действие полиса не распространяется?

– Да, юрист не поможет в некоторых случаях – это предусмотрено договором: когда возникновение проблемы связано с тем, что клиент находился в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, отказался от медицинского освидетельствования, у него нет водительских прав или он оставил место ДТП. Ну и, разумеется, страховой случай не должен быть спровоцирован самим страхователем.

– Кому в наибольшей степени интересен продукт?

– На наш взгляд, прежде всего автомобилистам и участникам ипотечных программ. В первом случае человека всегда сопровождает риск ДТП. Во втором – потребуется помощь в получении налогового вычета после приобретения квартиры.

– Как воспользоваться «Юридической помощью»?

– Если наступило страховое событие, нужно напрямую обратиться к партнерам «Ингосстраха», которые предоставляют юридические услуги и консультации. Сегодня это две компании – «Экспертный совет» и «Хэлори груп». Нужные реквизиты вы найдете на второй странице своего страхового полиса.

– И, наконец, как приобрести такой полис?

– «Юридическую помощь» можно оформить как отдельно, так и в дополнение к другим страховым продуктам: каско, страхование имущества, комплексное ипотечное страхование, «Защита» – продукт, предусматривающий страхование риска потери работы, и т.д. Полис доступен в офисах «Ингосстраха» в Москве, Санкт-Петербурге, Московской и Ленинградской областях. После заключения договора он передается страхователю по электронной почте. В планах также реализация продукта на сайте «Ингосстраха».

ТРОЕ В ПОЛИСЕ.
Не считая доппродуктов

Мой дом – моя крепость. При этом счастье жить в собственных квадратных метрах для многих из нас доступно только, если банк одобрит ипотеку. Одно из обязательных условий кредитора – оформление заемщиком ипотечного страхования. Зачем эти траты в и без того непростой период? Если разобраться, то станет понятно, покупка такого полиса – не для «галочки», он спасет вас от разорения в непредвиденных ситуациях.

ТРИ «КИТА» ИПОТЕКИ

Итак, для чего нужно ипотечное страхование? В первую очередь оно защищает интересы того, кто его оформил. В нашем случае – новосела. В то же время в ситуации с ипотекой есть третье лицо – банк. Он выдал заемщику крупную сумму, чтобы тот мог осуществить свою мечту и, разумеется, ожидает выгодного возврата средств. Тем не менее жизнь всегда способна внести в наши планы коррективы. Что, если, например, случится пожар, и дом полностью сгорит? Это многомиллионные убытки. Или если заемщик попал в аварию и получил инвалидность? Кто погасит за него кредит? Если у пострадавшего есть полис страхования жизни и здоровья, то все выплаты возьмет на себя страховая компания. Она же покроет убытки в случае пожара, если заемщик приобрел полис страхования заложенного имущества при оформлении ипотеки. Все еще сомневаетесь в необходимости страхового полиса? Инвестиции всего в несколько тысяч рублей гарантируют, что на протяжении всего срока кредита у вас будет надежная финансовая защита.

А теперь разберемся в ипотечном страховании более детально. Оно основано на трех «китах» – трех основных продуктах. Чаще всего в комплексный страховой полис включаются именно они.

Главный «кит» – страхование заложенного имущества. Как правило, в этом случае страховая защита распространяется на конструктивные элементы квартиры или дома (стены, перекрытия и др.). Это обязательный для заемщика продукт. Необходимость в его оформлении даже закреплена федеральным законом «Об ипотеке». Надо уточнить, что такой полис покрывает ущерб, связанный только с конструктивными элементами недвижимости, а вот повреждения внутренней отделки и другого имущества в квартире или доме уже не затрагивает (для этого нужен другой полис, который

может быть приобретен дополнительно, не в рамках ипотечного страхования). Возмещение положено в случае физических повреждений или гибели объекта – в результате пожаров, заливов, взрывов, стихийных бедствий и в других подобных сложных ситуациях.

Вторая составляющая ипотечного страхования касается жизни и здоровья заемщика. С точки зрения законодательства этот продукт считается добровольным. Но большинство банков хотят себя обезопасить и требуют от заемщика его оформления. И имеют на это полное право. Полис гарантирует, что задолженность по ипотеке будет погашена, если с человеком что-то случится: временная нетрудоспособность, инвалидность I или II группы или гибель в результате несчастного случая или болезни.

Наконец, третий «кит» – титульное страхование. Такой полис поможет, если сделка по какой-то причине признана недействительной – потеряно право собственности на недвижимость из-за умышленных, неправомерных, нечестных действий, событий в ходе осуществления сделки или до ее заключения. Важность титульного страхования не только в том, что полис позволит урегулировать обязательства перед банком, когда право собственности у клиента прекращено по решению суда (например, из-за подтвержденной недееспособности продавца). Андеррайтинг сделки, принимаемой на страхование со стороны страховой компании, дает клиенту дополнительную уверенность в «чистоте» приобретаемой недвижимости. И при убытке клиент не останется один на один с проблемой, поскольку юридическая служба страховщика поможет ему в защите позиции своей добросовестности, что зачастую позволяет сохранить квартиру для заемщика.

Более

300

тысяч клиентов – портфель «Ингосстраха» по ипотечному страхованию

В большинстве случаев банки хотят, чтобы заемщик оформил и этот продукт. К слову, при отказе от соблюдения их требований они имеют право сделать процентную ставку менее выгодной. Это вполне оправданная практика: для финансовой организации каждая выдача кредита тоже несет риски, и они хотят по возможности максимально себя обезопасить.

Роман Варламов, начальник управления по работе с банками «Ингосстраха»:

«Ингосстрах» предлагает заемщикам дополнительные возможности, которые для них не менее актуальны, чем три базовых продукта ипотечного страхования. Первая – страхование гражданской ответственности. Полис покроет ущерб перед соседями на случай, если вы, например, их зальете или причините другой ущерб. Такое нередко случается, когда люди начинают делать ремонт в новой квартире. Вторая возможность – страхование внутренней отделки и домашнего имущества. Она поможет в случае, если ущерб причинен уже вам – вашей квартире или дому. Сейчас клиенты часто не понимают большой ценности этих продуктов, но мы рассчитываем изменить ситуацию. Цена полисов несопоставима с ценой возможных потерь человека в непредвиденной ситуации».

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Общая стоимость полиса для заемщика складывается из цен каждого из трех базовых продуктов. За основу для расчета берется сумма кредитной задолженности.

В определении стоимости страхования конструктивных элементов недвижимости «Ингосстрах» в первую очередь смотрит на наличие деревянных элементов в конструкции – полис для домов со смешанными перекрытиями дороже, для полностью деревянных сумма окажется еще выше. Похожая ситуация с частными домами – на цену в первую очередь тоже влияет наличие дерева в конструкции.

СКОЛЬКО СТОИТ ИПОТЕЧНОЕ СТРАХОВАНИЕ?

(среднее значение от суммы кредитной задолженности)

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ ИМУЩЕСТВА

квартиры 0,1–0,15%

загородные дома 0,15–0,4%

СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

0,2–1,5%

ТИТУЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ

0,2%

Важное значение имеет и присутствие источника открытого огня. Если он есть, то риск пожара возрастает, а вместе с ним – и стоимость полиса.

Если говорить о страховании жизни и здоровья, то при расчете цены внимание в первую очередь акцентируется на пол и возраст заемщика. В зависимости от пола клиента тариф может значимо отличаться (например, тарифы для женщин ниже). Второй важнейший фактор – состояние здоровья заемщика. Он обязательно заполняет анкету, отвечая на медицинские вопросы, а страховая компания вправе попросить принести дополнительные документы из медучреждения или пройти медицинский осмотр. Кстати, для определения справедливого тарифа в «Ингосстрахе» работают медицинские андеррайтеры – бывшие профессиональные медики.

В случае титульного страхования при расчете тарифа «Ингосстрах» также учитывает риски, связанные с правом собственности: количество переходов права собственности в истории недвижимости, характер данных переходов, возраст и дееспособность продавцов, бывших владельцев и множество других факторов. Для случаев повышенной сложности и крупных кредитов привлекаются коллеги из юридического департамента и службы безопасности.

Необходимо обратить внимание, что в стандартном ипотечном полисе страховая сумма (объем ответственности страховщика) определяется в зависимости от суммы кредитных обязательств клиента. При этом у клиента есть возможность приобрести полис на всю стоимость недвижимости в части титульных и имущественных рисков, но для этого необходимо отдельно обозначить данную заинтересованность сотруднику страховщика.

УДОБНО КАЖДОМУ

Приобрести продукты «Ингосстраха» можно любым удобным способом. Во-первых, некоторые банки дают возможность сделать это сразу на месте, в их офисе: кредиторы охотно сотрудничают со страховыми компаниями. Это удобно для заемщика – он не тратит лишнее время. Но есть и другая сторона медали: некоторые финансовые учреждения не поддерживают свободный рынок ипотечного страхования и ориентируются только на конкретных («дочерних») страховщиков. Это ограничивает выбор клиента.

Во-вторых, полис оформляется через страховых агентов и брокеров. Необходимо обратиться в офис «Ингосстраха», компании-брокера или к физлицу – агенту или брокеру. Третий вариант покупки – через call-центр, в «Ингосстрахе» четко отлажена технология взаимодействия с клиентом посредством этого канала. Контактный телефон – 8 (800) 100-77-55.

«Ингосстрах» также развивает и онлайн-продажи ипотеки. В компании задумались об этом давно – когда о таких вещах, как самоизоляция и карантин, еще даже речи не шло. Первые шаги в развитии онлайн-направления «Ингосстрах» сделал еще в 2015 году, став среди страховых компаний пионером в этом вопросе. С тех пор его платформа совершенствовалась, ее функционал расширялся. Сегодня через

сайт «Ингосстраха» ingos.ru можно приобрести все продукты ипотечного страхования. Базовая троица доступна в разделе «Страховые продукты» – «Имущество» – «Ипотека». Здесь найдете и другую полезную информацию. Подавая заявление на оформление полиса, необходимо указать информацию о себе: город, наименование кредитора, тип объекта (квартира или дом), сумму кредита или остатка по нему и ряд других. Также заполните электронную анкету о состоянии здоровья. Вам потребуются документы: кредитный договор, документы, подтверждающие право собственности, копия отчета независимого оценщика и еще некоторые – полный список ищите в разделе.

В итоге всей онлайн-процедуры вы получите полис с электронной подписью «Ингосстраха», нужно заверить его своей электронной подписью. Свидетельство направляется в банк. К слову, руководствуясь своими внутренними правилами, кредитор может запретить онлайн-покупку страхового полиса, но таких организаций становится все меньше.

ИНТЕРЕСНО

2020 год оказался беспрецедентным с точки зрения динамики развития рынка ипотечных жилищных кредитов. Рынок вырос на 35% по количеству выданных кредитов и на 50% в объеме. Этому во многом способствовало снижение Центробанком ключевой процентной ставки и внедрение госпрограммы льготного ипотечного кредитования. В 2021 году темпы не снижаются – ЦБ продолжает держать ставку на низком уровне, программа продлена до лета 2021 года. Вместе с тем активно работают программы рефинансирования уже имеющихся кредитов, предоставляющие заемщикам возможности перехода на более выгодные ставки.

Роман Варламов, начальник управления по работе с банками «Ингосстраха»:

«Если говорить о свободном рынке ипотечного страхования, то «Ингосстрах» входит в топ-3 его игроков. Мы существенно влияем на политику в этом направлении. Нашу компанию выбирают и клиенты, и партнеры. С одной стороны, значение имеет сама известность бренда – люди доверяют «Ингосстраху». С другой, мы давно и профессионально работаем с ипотекой, нас знает и уважает большинство банков и посредников – они уверены, что все обязательства с нашей стороны будут выполнены, что у нас очень высокая ориентация на клиента. Планируем и дальше укреплять позиции и стремиться к лидерству на рынке ипотечного страхования. Мы продолжим развивать абсолютно все свои каналы продаж, инвестировать в институт профессиональных посредников и дорабатывать IT-технологии, которые в том числе сделают процесс страхования еще более совершенным и комфортным для клиента.

Признаться, мы отвыкли от двигательной активности – то пандемия, то зима, и даже путь до офиса у многих окончательно перешедших на удаленку сократился до нескольких шагов. Надо что-то с этим делать! Пусть понемногу, но спорт должен вернуться в нашу жизнь. Или войти в нее впервые. Когда ж и начинать, как не весной?

О СПОРТ, *ты тут?*

Алексей Фомин,
руководитель филиала спортивной школы i love supersport в г. Жуковском. Призер российских и зарубежных соревнований по бегу, триатлону, плаванию и велоспорту

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) ничего хорошего не обещает. В сочетании с сидячей работой – нарушение осанки и развитие шейного остеохондроза, в сочетании с неправильным питанием – ожирение. Он чреват нарушением кровообращения, снижением тонуса мышц, сердечно-сосудистые заболеваниями...

Поэтому скорее на воздух! Мы подобрали несколько видов несложных спортивных занятий, которые можно практиковать одному или в небольшой компании и которые помогут сделать малоподвижный образ жизни подвижным, а значит, здоровым.

ГИМНАСТИКА

Упражнения практически любого комплекса выполняются в определенном режиме дыхания. Правильное дыхание в сочетании с размеренной и регулярной активностью – двойная польза для организма.

Во многих городских парках проводятся бесплатные занятия – узнайте расписание и присоединяйтесь. Но можно заниматься и самостоятельно; просто найдите в Интернете видеоурок, в котором инструктор показывает и описывает вслух упражнения на интересующую вас группу мышц, скачайте эту запись на любой удобный аудионоситель и возьмите его с собой на спортплощадку.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА? Гимнастика на свежем воздухе усиливает вентиляцию легких, снимает стресс и улучшает настроение – гораздо больше, чем те же упражнения, сделанные в закрытом помещении.

СКОЛЬКО СТОИТ? Коврик для фитнеса – от 300 рублей.

ФАКТ: Весной дыхательная система человека работает на 30% активнее, чем осенью.

БАДМИНТОН

Тут уж в одиночку не сыграть, нужен партнер. Но поскольку домочадцы тоже, скорее всего, не в форме, найти его будет нетрудно.

Правила в любительском бадминтоне простые, а нагрузка довольно значительная. Людям, которые не привыкли заниматься спортом, хватит и десяти минут, чтобы основательно взмокнуть, а у профи во время игры пульс учащается до 200 ударов в минуту. Поэтому не стоит стремиться сразу играть целый час, начните с двух небольших подходов, а потом постепенно увеличивайте время игры.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА? Играя в бадминтон, человек совершает наклоны, подскоки и выпады, задействуя все группы мышц. При этом улучшается координация движений, скорость реакции, гибкость, подвижность суставов, снижается уровень «плохого» холестерина.

СКОЛЬКО СТОИТ? Набор для игры в бадминтон (две ракетки и воланчик) – от 400 рублей, набор воланов (3 шт.) – от 250 рублей.

ФАКТ: За 10 минут интенсивной игры в бадминтон «уйдет» до 80 калорий. У каждого игрока.

ХОДЬБА

Ходьба – самый доступный вид спорта для горожанина любого возраста и степени подготовки. Есть рядом с вашим домом парк или лес – вам повезло, этот «спортзал» просто роскошен! Нет парка или леса – ходите по улицам (не слишком загазованным, конечно; лучше рано утром или по вечерам). Это тоже полезно, да и окружающим вы не помешаете, в отличие от велосипедистов, например.

Хорошим темпом для начала будет 60–70 шагов в минуту, расстояние – 1 км. Далее скорость и дальность прогулки можно постепенно увеличивать.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА? От ходьбы кровь активнее бежит по венам, снабжая кислородом весь организм, работают около двухсот мышц тела. Ходьба оказывает благотворное влияние на пищеварительную и нервную системы.

СКОЛЬКО СТОИТ? Палки для скандинавской ходьбы – от 1000 рублей, удобная обувь – от 2000 рублей.

ФАКТ: За час ходьбы сжигается около 300 калорий, за час скандинавской ходьбы – все 700!

САМОКАТ

Самокат – и транспортное средство (в условиях города даже предпочтительнее прочих), и спортивный тренажер: катаясь, вы дадите хорошую нагрузку на свой опорно-двигательный аппарат. Научиться ездить на самокате очень просто – не сравнить ни с роликами, ни с велосипедом – поэтому не поздно это сделать в 30, 50 и даже в 70 лет.

Но поскольку с приобретением колесного средства ваша скорость будет существенно превышать скорость пешехода, то и внимание ваше должно кратно возрасти. Не катайтесь в дождь, выбирайте модели с ручным тормозом (он проще в управлении), не лихачьте, не выезжайте на проезжую часть.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА? Езда на самокате улучшает координацию движений, ловкость, выносливость, укрепляются мышцы рук, ног, пресса.

СКОЛЬКО СТОИТ? Самокат – от 2600 рублей (рост пользователя до 160 см, вес – до 80 кг), защита для локтей и коленей – от 1000 рублей.

ФАКТ: Первый самокат был придуман и построен в XVIII веке немецким каретным мастером Михаэлем Касслером. Некоторые уже тогда понимали, что постоянно сидеть вредно!

СОВЕТ

И тем, кто занимался раньше, но давно не практиковался, и тем, кто намерен сделать лишь первые шаги, необходимо действовать осторожно. Тем, кто приседал 20 раз, надо возобновить занятия с десяти приседаний; тем, кто начинает движение, следует сначала немного позаниматься ходьбой, а потом уж переходить к бегу и т. д. Резкий старт может навредить ослабленному бездействием организму!

Жизнь постепенно возвращается в обычное русло, но, очевидно, что она уже не будет прежней. Пандемия послужила катализатором многих процессов, которые до ее начала только намечались. Активное освоение обучающих online-платформ – не исключение. В нашей подборке – ресурсы, которые помогут школьникам самостоятельно «грызть гранит знаний».

КОМУ *добавки?*

Дистанционное, или «кружевное», как принято сейчас шутить, образование заставило многих родителей задуматься о восполнении пробелов, а то и вовсе о домашнем обучении их детей. Благо в Интернете для этого есть много достойных сайтов – бесплатных и предлагающих внятное изложение материала. И это не только всем известный учи.ру (Uchi.ru).

METASCHOOL.RU
В свободном доступе вебинары от кандидатов наук, олимпиады и тесты по школьной программе, а также онлайн-шахматы, которые чудесным образом отвлекают детей даже от любимых игр в смартфоне.

PUSHKININSTITUTE.RU
Проект Государственного института русского языка им. А. С. Пушкина создан, прежде всего, для продвижения русского языка в мире, то есть для иностранцев. Однако сервис будет полезен и школьникам. В разделе «Детям» собраны задания, тесты и игры для детей от 5 до 18 лет. Рассказы и сказки напечатаны крупным шрифтом с ударением. Можно читать, можно слушать – тексты представлены и в аудиоформате.

INTELLECT-VIDEO.COM
«Видео для умных» – это коллекция познавательных фильмов и лекций из раздела гуманитарных наук. Никогда программа по литературе 10–11 классов не была такой доступной. Лекции канала «Бибигон» в разделе «Литература» помогут выстроить галерею образов от Пушкина до Шолохова.

KHANACADEMY.ORG
В Академии Хана можно подтянуть не только математику, но и английский. Сайт академии предоставляет доступ к коллекции из более чем 4200 бесплатных микролекций по математике, истории, здравоохранению и медицине, финансам, физике, химии, биологии, астрономии, экономике, космологии, органической химии, истории искусства, макро- и микроэкономике, компьютерным наукам на английском языке. Создатель некоммерческой организации – выпускник Гарварда Салман Хан, цель проекта – «предоставление высококачественного образования каждому, всюду».

LEARNENGLISHKIDS.BRITISHCOUNCIL.ORG
Английский язык для детей и подростков с песенками, мультиками, любовно оформленными тестами – у «клиента» есть все шансы «зависнуть» на ресурсе. Внимание уделяется как разговорной речи, так и грамматике.

CHILDRENSCIENCE.RU
Ресурс фонда развития детского научного творчества «Дети и наука» оснащен дружелюбным интерфейсом и предлагает интерактивные уроки по школьной программе. «В России есть выдающиеся школы, но не все дети могут там учиться. Наша миссия – дать возможность каждому ребенку учиться у лучших педагогов, максимально развивая и реализуя свои уникальные способности», – сообщают создатели сайта.

Прячем шубы в гардероб, достаем яркие весенние куртки вместе с хорошим настроением и отправляемся в путешествие. Мы собрали для вас шесть уникальных мест в России, куда стоит отправиться в апреле-мае.

Осознанный ВЫБОР

КАЛМЫКИЯ

Этот регион редко рассматривают в качестве туристического направления. И совершенно напрасно. Калмыкия – удивительный край, мало похожий на остальную Россию. Сюда стоит приезжать где-то в середине апреля, когда бескрайние степи окрашиваются в яркие цвета – начинают цвести тюльпаны. Красные, желтые, белые: на сегодняшний день Калмыкия – единственное место, где тюльпаны цветут в естественных условиях на нетронутых цивилизацией территориях. Говорят, если долго бродить по степи, можно увидеть редкий черный тюльпан. Только ни в коем случае не срывайте его, просто рассмотрите и загадайте желание.

В честь этих цветов неподалеку от Элисты, в окрестностях села Приютного, каждый апрель устраивается фестиваль «Гимн тюльпану». Посреди степи устанавливают калмыцкий хотон – традиционное поселение местных жителей, из развлечений доступны выступления фольклорных ансамблей, этнические танцы, стрельба из лука, состязания по борьбе, скачки. И, конечно, накрываются столы: во время фестиваля можно отведать традиционный соленый чай джомбо, говядину махан и бараний суп дотур.

Пока неизвестно, будет ли из-за пандемии проводиться фестиваль в этом году. Но полюбоваться тюльпанами вы сможете и без песен-плясок, в полнейшем одиночестве и единении с природой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Исторически воины Калмыкии входили в пятерку самых неустрашимых в мире, уступая лишь новозеландским племенам маори, гуркхам из Непала и даякам с острова Калимантан. Так что посмотреть на приемы национальной борьбы и стрельбу из лука точно стоит!

ingos.ru

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Всем известно, что Пятигорск связан с именем Михаила Лермонтова. И конечно, стоит пройтись по лермонтовским местам. Но мало кто знает, что Пятигорск многим обязан и Пушкину. Так, гордость города – городской парк культуры и отдыха – появился как раз благодаря великому поэту. Согласно легенде, Пушкин по пути в Грузию остановился в Пятигорске. Прогуливаясь по улочкам города в компании местных градоначальников, он обратил внимание на пустырь и воскликнул, что здесь непременно нужно создать парк.

КИСЛОВОДСК И ПЯТИГОРСК

Всем, кто хочет поправить свое здоровье – прямая дорога в КавМинВоды. В этих местах – более трехсот минеральных источников, вода в которых имеет уникальный состав и разную температуру. Официально в состав Кавказских Минеральных Вод входит семь городов, но только четыре можно считать полноценными курортами – Пятигорск, Ессентуки, Железноводск и Кисловодск.

Самый уютный и камерный – Кисловодск. Здесь нет шумных ночных клубов и прочих тусовочных мест. Сюда едут ради нарзана. В переводе с тюркского «нарзан» означает «кислая вода», отсюда и название города. В нарзане можно купаться, пить его, полоскать им рот. В свободное от процедур время отдыхающие неспешно прогуливаются по городу. Тем более что место для прогулок есть: в Кисловодске находится самый большой в Европе курортный парк. Длина аллей для лечебных прогулок – 100 километров, а общая площадь парка – 1340 гектаров.

Самый развитой и динамичный курорт КавМинВод – Пятигорск. Он славится одноименной пятигорской минеральной водой, в составе которой много кремния и углекислоты. Также недалеко от Пятигорска расположено озеро Тамбукан, известное своими целебными грязями. Многие косметологические бренды в последнее время стали включать тамбуканскую грязь в состав своих средств, но понятно, что на месте эффект от процедур будет заметнее.
В Пятигорске много предложений для активного отдыха. Обязательны для посещения гора Машук и пещера Провал, куда Остап Бендер в «Двенадцати стульях» продавал билеты.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Кологривском лесу можно увидеть уникальное дерево, которое растет только здесь, – кологривскую ель, гибрид сибирской и европейской ели. Если хотите попасть в заповедник, записывайтесь на экскурсию заранее.

КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

В заказнике «Кологривская пойма» в Костромской области весной останавливаются тысячи диких гусей. Это их излюбленное место для остановки во время путешествия из Европы в Арктику. Почти целый месяц – с апреля и до конца мая – гуси набираются здесь сил перед дальней дорогой. В честь прибытия таких важных «гостей» в первые выходные мая в городе Кологриве, который называют «гусиной столицей», отмечают День гуся и устраивают массовые гулянья. В программе – ярмарка, выставки, танцы, концерты самодеятельных коллективов. Под занавес Дня гуся в небо запускается воздушный шар с символом праздника.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Существует версия, что именно Сабантуй стал прототипом греческих Олимпийских игр. А некоторые спортивные состязания были привнесены в греческую культуру через далеких предков современных татар.

ТАТАРСТАН

Весной татары традиционно отмечают Сабантуй – посевной праздник (дословно с тюркского – «торжество плуга»). Когда-то песнями и плясками местные жители задабривали духов в надежде получить отличный урожай осенью. Сейчас же Сабантуй – это просто веселые гулянья, во время которых можно узнать немало интересного о традициях местных жителей. Например, понаблюдать за борьбой куреш. По правилам, один борец должен свалить противника на спину с помощью закинутого за его пояс полотенца или широкого кушака. Согласно обычаям, победитель получает живого барана, но в последнее время приз заменили на более современный – что-то из техники, например телевизор. Также во время Сабантуя проходят шуточные соревнования – бег с коромыслами или бои мешками. Конечно же, на Сабантуе можно попробовать блюда местной кухни: угощают обычно медовым чак-чаком, пирожками эчпочмак, баурсаками. Отмечают Сабантуй повсеместно, но в более-менее классическом виде этот праздник сохранился в деревнях.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В 1923 году Цекровь Покрова на Нерли была закрыта. Однако, к счастью, почти сразу была объявлена музейным объектом, что и спасло ее от разрушения.

ВЛАДИМИР И СУЗДАЛЬ

Владимир и Суздаль являются частью Золотого кольца России. Те, кто проехал по всему маршруту, уверены: начинать знакомство нужно именно с этих двух городов. Чистые, ухоженные, полные старинных построек – с одной стороны, и предлагающие отличный сервис и комфорт – с другой.

Между Владимиром и Суздалем находится достопримечательность, ради которой сюда едут именно ранней весной. Это – белокаменная церковь Покрова на Нерли, включенная в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Она была построена в 1165 году по велению владимирского князя Андрея Боголюбского, и ее нередко называют поэмой, запечатленной в камне. Изображение церкви и ее отражения в водах реки Нерли является визитной карточкой здешних мест. Так вот, если хотите увидеть именно этот ракурс, торопитесь – уже тают льды и сходит снег. В это время здесь работает прокат лодок, поэтому можно наслаждаться незабываемыми видами прямо с воды.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На территории Адыгеи расположено всего два города – Майкоп и Адыгейск.

АДЫГЕЯ

Адыгея весной – это катание на снегоходах в горах и купание в теплых термальных бассейнах в предгорье, походы к водопадам и посещение пещер, путешествие в знаменитую Долину аммонитов и к не менее знаменитым Кожжохским дольменам. Но главное, зачем сюда стоит попасть именно весной, – цветение редкого цветка мускари. Мускари – это дикие (так называемые мышиные) гиацинты, которые окрашивают скалы в ярко-синий цвет. Лучшая точка обзора – на больших полянах, которые расположены над ущельем реки Мишоко. Эта панорамная точка находится на окраине поселка Каменномостского (Хаджох).

ВАЖНО ЗНАТЬ

Отправляясь в путь, не забудьте оформить полис путешественника в «Ингосстрахе». Это позволит вам беззаботно наслаждаться отдыхом, не думая о возможных неприятностях. Специально для поездок по России компания предлагает пакет, позволяющий:

- обеспечить медицинскую помощь или компенсацию медицинских расходов, в том числе на стационарное и амбулаторное лечение, покупку медикаментов;
- получить компенсацию в случае получения травмы или установления инвалидности;
- обезопасить вас в случае пропажи или утраты багажа – компенсация его стоимости поможет отчасти смириться с потерей.

Tatiana Zinchenko / Shutterstock.com, Artem Nedoluzhko / Shutterstock.com, nikolenko1962 / Shutterstock.com, nikolenko1962 / Shutterstock.com, Максим Богодвид / РИА «Новости», Владимир Вяткин / РИА «Новости»

Один из специалистов по кризису среднего возраста знает, как пережить этот трудный период и начать все с чистого листа. Вчерашний молодожен, отец двух дошкольников примеряет новые амплуа в кино и пробует себя в литературе.

КАМИЛЬ ЛАРИН:
«Надо думать, надо верить, надо идти»

– Камиль, в такое непростое для артистов время с театральным ограничением по рассадке, остановками съемок в кино у вас, наоборот, какой-то подъем – фильмы один за другим выходили, теперь вот сказки.

– Ну да. Слава Богу, самый тяжелый период мы пережили довольно благополучно. 10 марта 2020 года закончили съемки фильма «Обратная связь», а где-то через 2–3 дня пошла волна пандемии. Ребята (коллеги по «Квартету И». – *Прим. ред.*) предлагали: «Давай играть для 55 человек». Но мы посоветовались и решили, что это нерентабельно, и к тому же зрители перезаражали бы друг друга. Я сказал: «Это бессмысленно, давайте уж просто закроемся на время и все». Тем более что таким было официальное предписание. Мы с супругой и двумя детьми в марте уехали за город и провели там прекрасные полгода. Гуляли в лесу, наслаждались природой.

– Блаженное безделье?

– Первые недели две я просто отдыхал после съемок – получился такой внеплановый отпуск. Но потом как человека творческого меня обуяла жажда деятельности. Возникла идея сказок. Заглянул в «Инстаграм» и увидел, что сказки уже читают мои коллеги, это ниша занята. А так хотелось всем сидящим дома красиво поднимать настроение! И вот появилась мысль делать «пересказки» – классические произведения на свободный лад. Я придумал «Красную шапочку», прочитал жене, говорю: «По-моему, это бред». А она в ответ: «Ты знаешь, смешно, попробуй запиши и выложи» *(смеется)*. И я с большой осторожностью это сделал, записал. И потом смотрю – просмотры уже за 10 тысяч перевалили, отзывы приятные. Подумал тогда, что надо продолжать. И я написал порядка 28 «пересказок». Потом мне предложили все это издать. Вот к апрелю готовлю выпуск книги, там будут мои «пересказки», стихи и всякие истории из жизни. А еще Алексей Кортнев придумал затею с коронавирусными частушками. Целая команда друзей их сочиняла, записывала, монтировала. Но это, конечно, некоммерческая история...

Не могу сказать, что этот период дался мне прямо совсем тяжело-тяжело, но тем не менее работы не

было. И все-таки я был солидарен с Филиппом Киркоровым, который заявил: «Я не буду выступать в полупустых залах, дождусь, пока вирус покинет нас». Определенная финансовая подушка имелась, поэтому я особо не переживал, ждал, пока все пройдет.

– Сейчас с новыми силами будете наверстывать то, что упустили?

– Да, потихонечку. В сентябре 2020-го, во время послабления ограничений, я успел сняться у Сергея Светлакова в картине Love, которая вышла в этом году ко Дню влюбленных. Под Новый год состоялась премьера нашего долгожданного фильма «Обратная связь». Мы, конечно, ждали большей «кассы». Но что-то отпугивало людей, вернее, не что-то, а понятно, что.

Многие действительно боятся выходить из дома и спрашивают: «А когда фильм выйдет на платформе?» Я их прямо уговариваю, чтобы шли в кинотеатры: «Масочку наденьте, сядьте от всех подальше и наслаждайтесь. Нам же нужно сделать сборы для следующего фильма, у нас никакой поддержки нет».

СПРАВКА

Камиль Ларин,

российский актер театра и кино, телеведущий

Заслуженный артист РФ, Заслуженный артист республики Татарстан. В 1993 году окончил эстрадный факультет ГИТИСа. Во время учебы познакомился с Александром Демидовым, Леонидом Барацем, Ростиславом Хаитом и Сергеем Петерейковым. По окончании института они и образовали комический театр «Квартет И». Визитной карточкой театра долгое время были спектакли «День радио» и «День выборов».

19 сентября 2014 года Камиль Ларин женился во второй раз. Его избранница Екатерина Андреева была одной из организаторов фестиваля «Черешневый лес». 17 февраля 2015 года у пары родился сын Данияр, а 8 августа 2017 года – дочь Лейсан. От первого брака, который длился 20 лет, у Камиля есть взрослый сын Ян.

> *Меня часто называют «товарищ полковник» и Камиль Ренатович. Раньше я поправлял людей. А сейчас перестал – полковник так полковник.*

Еще один проект на подходе – нам предложили снимать на платформе START сериал по нашему одноименному спектаклю «В Бореньке чего-то нет». Ребята уже пишут сценарий. В июне-июле планируем съемки, и по осени, надеюсь, сериал выйдет. Ну и совсем замечательная новость – эта же платформа START предложила после «Бореньки» снимать «О чем говорят мужчины». Мы вернемся к нашей любимой теме.

– Какую обратную связь вы получаете после ваших фильмов?

– По поводу последних фильмов мнения разные, но таких полярных, как после выхода «Быстрее, чем кролики» (фильм Дмитрия Дьяченко 2013 года. – ***Прим. ред.***), не было. Он несколько отличается от всех остальных наших работ. Кто-то без ума от него, включая мою супругу, которая говорит, что это лучший наш фильм. Но часть зрителей ожидали другого, чего-то праздничного, легкого – он ведь вышел под Новый год. А там человек умирает. На самом деле он очень остроумный, тонкий, с двойным-тройным дном. Ладно, история нас рассудит...

Понятное дело, что год от года наши фильмы взрослеют вместе с нами. Мысли, которые нам близки, переносятся в сценарий, затем на экран. Поэтому, наверное, сложно с молодежью. Хотя был один случай: парень после просмотра фильма «О чем говорят мужчины» сказал: «Это все про меня!» Я спросил: «Подожди, тебе сколько лет?» Он говорит: «Восемнадцать. Но это все про меня!» ***(смеется)*** Сорокалетние мужики со своим кризисом среднего возраста – и вдруг такой молодой человек. Удивительно, потому что в 5 лет и в 14 мы мыслим по-разному, в 21 иначе, а в 40, в 50 и 60 уже совсем по-другому. Мы с Лешей Кортневым разговаривали как-то лет 10–12 назад. Я говорю: «Леша, что-то у меня какая-то ерунда. Новый год, декабрь, работа есть, концерты идут, все хорошо, куча планов, и в семье все нормально, но что-то гложет». Он отвечает: «О, я тебя отлично понимаю. Поздравляю, это кризис среднего возраста».

– Добро пожаловать в клуб?

– Я спросил: «Ну и что с этим делать?» А он отвечает, что ничего ты с этим не сделаешь, это химический процесс: ни алкоголем, ни какими-то средствами ты это чувство не заглушишь, его надо просто пережить. И тут подходит гитарист «Несчастного случая», Митя Чувелев, и говорит: «Ребята, вы о чем говорите?» Мы на него посмотрели, спрашиваем: «Митя, тебе сколько лет?» Он: «32». Я ему: «О, давай лет через 10 подходи с этим же вопросом, мы тебе все расскажем ***(смеется)***. Сейчас ты услышишь эту информацию, но прочувствовать ее не сможешь, потому что тебя это вообще пока никак не касается».

С другой стороны, люди, уже пережившие кризис среднего возраста, понимают, что им это уже не интересно. Один режиссер пришел к нам на спектакль «Разговоры мужчин среднего возраста» и откровенно скучал. Он сказал: «Ребят, я через это прошел лет 10 назад, поэтому тема меня совершенно не волнует». В театре происходящее на сцене должно вызывать сопереживание, отзываться. А он все понимает, но ничего не чувствует. Такой был момент истины.

Камиль Ларин на съемочной площадке картины режиссера Дмитрия Дьяченко «О чем еще говорят мужчины»

– Можно ли сказать, что вы долгое время были заложником определенного амплуа – электрика Камиля. А после «Обратной связи», где вы сыграли благополучного сдержанного хирурга, к вам по-другому теперь относятся?

– Нельзя сказать, что я был заложником этого образа так, как, например, Леонид Ярмольник с его «Цыпленком табака». Если уж что-то и прилипло, так это образ Камиля Ренатовича из «Дня выборов». Меня часто называют «товарищ полковник» и Камиль Ренатович. Сначала я поправлял людей: «Вы сейчас к персонажу обращаетесь или ко мне? Я вообще-то Шамильевич». А сейчас уже нет – полковник так полковник. Помню, в Калининграде подошел человек в штатском во время новогодней вечеринки и говорит: «Здравствуйте Камиль Ренатович, я сотрудник ФСБ». Я спрашиваю: «Звание?» Он: «Капитан!» Говорю: «А я полковник, расслабьтесь!» И мы с ним таким образом познакомились.

Кризис среднего возраста – любимая тема знаменитой четверки. На фото: «Квартет И» в фильме «О чем говорят мужчины»

Образ Камиля Ренатовича стал визитной карточкой актера. На фото: рабочий момент на съемках фильма «День выборов – 2»

– Наверное, выпить предлагают все время?
– Не так уж и часто. Я вообще уже 6 лет не пью. Смешно, но к «Квартету И» обычно у всех два главных вопроса. Скажем, к Саше Демидову в аэропорте как-то подбежал человек и говорит: «Здравствуйте, вы же из «Квартета»? Скажите, а Камиль бухает?» Саша отвечает: «Нет». «А Леша, он голубой?» – «Нет». Человек поблагодарил и убежал. В общем, больше никаких сложностей от переноса роли на личность не испытываю. А по первой профессии я действительно электрик, так что все логично.

– Пластической хирургией тоже увлекались?
– Нет ***(смеется)***. В «Громкой связи» и «Обратной связи» каждый из нас примерил непривычный для себя образ. Для меня это было не то чтобы испытанием, но мы очень серьезно поработали над моим персонажем с режиссером Алексеем Нужным. Он меня держал в ежовых рукавицах, в тисках, шаг вправо, шаг влево – указкой по рукам. Я говорил ему, что мне кажется, он такой скучный получится, прямо совсем флегматик. А он в ответ: «Нет, нет, он микрохирург, очень мудрый». И, по-моему, замечательный образ в итоге появился.

– Кризис среднего возраста вы пережили, и сейчас у вас как у молодого отца впереди новые горизонты. Какие у вас цели на данный момент?

– Что касается детей, главное – не пытаться выбирать за них профессию, любимых людей, друзей, а задавать какой-то правильный вектор движения по жизни. Хотя я сам порой не знаю, то ли я делаю или нет, и как вообще нужно делать – пробую пальцем в небо.

Банальная фраза, но хочется, чтобы дети были людьми. Все, что нас окружает, создает образ и характер. Его формирование продолжается в кругу сверстников, в садике и школе. Но всегда видно, когда в становлении личности участвовали неравнодушные родители. Я, наверное, как любой отец могу сказать, что я счастлив, если мои дети счастливы. Нужно максимально постараться научить их чему-то, развить, дать им хорошее образование. Ну и конечно, дать им раскрыться, дать возможность быть самостоятельными. Сейчас есть тенденция многое делать и решать за детей.

– Особенно в обеспеченных семьях...

– Да. Считают часто, что ребенок сам не справится, не сделает. А почему? Потому что тебе самому в детстве было нелегко. Ты хотел, чтобы тебе кто-то подставил плечико, а не получалось. И ты как-то барахтался. Я иногда сам с собой договариваюсь: «Ладно, сейчас

Театрально-музыкальный проект «Письма и песни мужчин среднего возраста времен караоке, дорожных пробок и высоких цен на нефть» участники «Квартета И» создали вместе с группой «Несчастный случай»

я сделаю, а потом пускай он сам». Потом смотришь, ребенок уже начинает заявлять: «Давай я сам!» Хорошо, молодец. Действительно, ты можешь завязать ему шнурок за 2 секунды, а можешь минуту потратить на объяснение, но он сделает это самостоятельно.

– У вас трое детей, семья. Приходится ли вам идти на компромиссы с собой, когда поступают какие-то предложения по работе? Готовы браться за то, что не очень интересно, но коммерчески обосновано?

– Я знаю, есть люди, которые боятся пропустить свой шанс и ни от чего не отказываются. А вдруг в следующий раз не пригласят! Но объять необъятное нельзя.

У меня был один эксперимент. Я приходил на мероприятие и понимал, что мне нужно с этим человеком пообщаться и с этим, и вот с этим. И бегал от одного к другому. Суета-суета. Потом, на другой вечеринке, решил, что не буду я никуда ходить, сяду в сторонке – вот, например, с Женькой Стычкиным. Мы сели с ним, пошел живой диалог – 5 минут, 15, 25... Смотрю – люди стали подходить к нам сами. Я не бегал, не суетился, не было «броуновского движения». В результате все те люди, с которыми я хотел пообщаться, сами подошли. Путей-то много разных есть.

– То есть вы счастливый человек, не суетитесь и занимаетесь только тем, что нравится?

– Слава Богу, я действительно делаю то, что мне интересно. Мне не надо строить огромный дворец, и я не берусь за всю работу, озвучку и вообще все подряд. Помню, однажды мне принесли сценарий, и на первой странице я прочитал, что герой находится в магазине и посреди торгового зала снимает штаны. Я закрыл сценарий и попрощался с этим проектом. Или вдруг мат-перемат. Я спокойно отношусь к нецензурной речи. Но не люблю, когда мат используется просто ради мата. Если нет какой-то художественной необходимости, зачем это произносить? Есть моменты, которые мне просто не близки. Или нравится сценарий, но понимаю, что его надо доработать. Тогда я разговариваю с продюсером, спрашиваю, можно ли здесь поменять текст, добавить сцену или наоборот. Но мне не приходилось перешагивать через себя. Это как нужно не любить свою профессию, чтобы идти на такие компромиссы?

– А почему вы сказали, что вам не нужен дворец? Предпочитаете мечтать о чем-то простом и высоком?

– Я считаю, что можно и о дворцах мечтать, почему нет? Если тебе хочется, мечтай. Мечты, как известно, сбываются. Может, дворца и не будет, но будет хороший дом. Главное – не надо говорить «нет». Это моя любимая тема – у меня есть друг, который часто повторяет, что у него ничего не получится. А я ему отвечаю, что нельзя так говорить: ты идешь и твердишь, что эта дверь точно будет закрыта, и, конечно, она окажется закрыта, потому что ты себе это внушил.

Камиль Ларин и его жена Екатерина Андреева на премьере фильма «Пара из будущего»

“ Наши фильмы взрослеют вместе с нами. Мысли, которые нам близки, переносятся в сценарий, затем на экран.

– Запрограммировал себя на неудачу...

– Верно. А какой в этом смысл? Надо ехать на парковку и думать, что сейчас точно найдется свободное место. Вот оно! Когда ты идешь куда-то, заранее представляя, что будет закрыто, зачем ты тратишь время на этот путь? Лучше сядь, книгу почитай, или позвони родителям, или иди в другую сторону. И конечно, надо мечтать. Я хотел домик в закрытом поселке. И я его нашел. В общем можно было как-то побогаче, но захотим – и все в наших силах. Не надо останавливаться. Я никогда не думал, что у меня будет машина. Машина – это что-то запредельное! В моем детстве если у кого-то появлялась машина – либо он ворюга, либо за границей 5 лет пахал. Я в детстве очень хотел, даже предлагал отцу вместе поехать поработать в Монголии! Потом, когда повзрослел, думал, как и когда я смогу сам заработать на машину. Надо думать, надо верить, надо идти! Тогда все состоится.

«Централ Партнершип» / РИА «Новости», Екатерина Чеснокова / РИА «Новости», Вадим Тараканов / ТАСС, Сергей Бобылев / ТАСС, Сергей Бобылев / ТАСС, ИТАР-ТАСС / Антон Белицкий, Артем Геодакян / ТАСС

Видели, как художник пишет маслом? В борьбу за холст вступают красный, желтый, сиреневый и еще миллион оттенков. Отдельные цветовые пятна вместе превращаются в прекрасный образ. Похожее явление появилось и в гастрономической культуре – оно называется фудпейринг (food pairing) и подразумевает гармоничное сочетание ингредиентов.

ФУДПЕЙРИНГ
и с чем его едят

ВРЕМЯ КОМБИНАЦИЙ

Фудпейринг – одновременно и искусство, и наука. В начале века бельгийский фуд-инженер Бернар Лаусс начал развивать кулинарию, основываясь на научных методах. Не вдаваясь в терминологию, отметим, что суть его работы заключается в анализе ароматических и вкусовых качеств продуктов. Полученные данные позволяют понимать, что с чем сочетается, и создавать удивительные композиции, расширяющие представление о гастрономическом удовольствии. Интересно, что в основе гармоничной синергии лежит... обоняние. Вы же знали, что именно с его помощью мы воспринимаем около 80% информации о еде и напитках?

Так, «на кухне» отлично выступают не только привычные нам пары, ставшие кулинарной классикой – вроде томатов с базиликом, но и продукты, которым, казалось бы, абсолютно не по пути – морковь и грейпфрут, фисташки и бекон, молоко и ветчина. Объединившись, несочетаемое способно удивить.

Первым мировым хитом фудпейринга стал тандем черной икры и белого шоколада. В 2009 году его представил британский шеф-повар Хестон Блюменталь. Общественность взволновал вопрос: как такое вообще могло прийти сэру в голову? Тем не менее вкус полюбился миру, а Хестон и Бернар сегодня считаются «отцами» фудпейринга.

ВКУСЫ БЕЗ ГРАНИЦ

Многие изысканные сочетания ингредиентов полюбились гурманам и экспериментаторам. Вот лишь несколько примеров из огромного многообразия.

Банан и перец чили. Нестандартный дуэт популярен в приготовлении соусов. В компанию сладко-острой парочки еще добавляют мед, соевый соус, корицу, имбирь и ряд других продуктов.

Мед и бекон. Интересный топинг или даже отдельное блюдо получается при запекании бекона в медовой глазури. Хотя сладкий ингредиент добавляют и к уже жареному бекону.

Сыр и горький шоколад. Парочка хороша в виде закуски, но популярны и сырно-шоколадные десерты. Кстати, среди всех сыров, по Лауссу, в этом случае лидируют грюейр, эмменталь и горгонзола.

ЭФФЕКТ СИНЕРГИИ

Многие рестораторы, повара и гурманы воспринимают фудпейринг как искусство правильно сочетать именно еду и напитки, и эта область знаний тоже безгранична. В искусно подобранном

КСТАТИ

Существует термин «коктейльпейринг» – умение сочетать коктейли с блюдами.

дуэте блюдо и напиток подчеркивают достоинства друг друга. Например, согласно канонам, белое вино подается к рыбе, а красное к мясу. Ко всем винам можно подобрать подходящие фрукты или сыры. Но это – лишь самая верхушка айсберга. Существуют и другие общеизвестные законы: к примеру, к местной кухне идеально подходят местные вина, а если блюдо готовится с вином, то этот же сорт будет с таким блюдом отлично сочетаться.

Так же – с другими напитками, например, пивом. Светлый лагер любит жирное мясо, мексиканскую и азиатскую кухню. Но, с другой стороны, не прочь поработать в тандеме с легкими салатами или сырами. Пшеничный вайцен дополнит блюда мексиканской и сытной немецкой кухни, но при этом и с морепродуктами сыграет.

В то же время необычные сочетания продуктов питания и напитков тоже нашли своих поклонников. Например:

Портер и шоколадный десерт. Тонкая грань между горечью и сладостью прельщает гурманов всего мира. Интересно и то, что темное пиво часто используется в приготовлении таких десертов.

Виски и сливочное мороженое. По мнению некоторых гурманов, они вместе так хороши, что создаются даже коктейли и десерты с обеими составляющими.

Кофе и чили. Безалкогольные напитки тоже подходят для экспериментов. В данном случае есть разные вариации рецепта, но чаще добавляется щепотка молотого жгучего перца в готовый кофе или на этапе приготовления.

ИНТЕРЕСНО

Детище Бернара Лаусса – сайт foodpairing.com. Искусственный интеллект помогает пользователям в поиске новых удачных вкусовых сочетаний.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ В ТРЕНДЕ

Идею фудпейринга поддерживают творческие личности во всем мире: повара, шоколатье, бармены, бариста. Благодаря безграничным возможностям для экспериментов рестораны могут постоянно синтезировать новые блюда, удивляя даже самых капризных и видавших виды гурманов. Кофе с пюре из каштанов, шоколад с устрицами – вот пара интересных примеров позиций из меню мировых ресторанов. В общем – не стесняйтесь экспериментировать, кулинария теряет привычные границы.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ГУРМАНОВ

САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Клубника свежая – 250 г
Моцарелла – 250 г
Руккола – 100 г
Соль, оливковое масло, черный перец, лимонный сок

Приготовление этого легкого салата предельно простое. Клубнику и сыр нарежьте, выложите в салатнике на рукколу. Смесь заправляется солью, перцем, маслом и лимонным соком по вкусу. Приятного аппетита!

КАРАМЕЛЬНЫЙ БЕКОН

Бекон
Коричневый сахар

Ломтики бекона обваляйте в сахаре с обеих сторон. Разогрейте духовку примерно на 180 градусов и положите кусочки на решетку. Совет: лучше класть решетку на противень, смазанный чем-то антипригарным. Жир и карамель могут серьезно испачкать духовку. Достаньте слайсы, когда зарумянятся, подавайте к пиву.

Тепло и солнце, как и во все времена, дарят нам вдохновение, жажду нового и необычного. Красоту и свет. Таким же настроением, несмотря на все еще действующие ограничения, вызванные пандемией, наполнена афиша культурных событий. О наиболее интересных из них – в нашем обзоре.

ВЕСЕННЕЕ *пробуждение*

ЖИВОПИСЬ

Этот образовательный онлайн-проект Третьяковской галереи пройдет с 1 по 29 апреля, будет интересен всем, кто хочет больше узнать о творчестве художников Серебряного века. С 1 по 29 апреля ведущие эксперты музея проведут цикл онлайн- и офлайн-лекций, где расскажут о наследии Льва Бакста, Игоря Грабаря, Бориса Кустодиева, Филиппа Малявина, Виктора Борисова-Мусатова. Расписание и билеты на лекции:

КИНО

Церемония вручения призов главной кинопремии планеты в этом году пройдет не только с опозданием на два месяца, но и в онлайн-формате. Награждение лауреатов «Оскара-2021» состоится в ночь с понедельника на вторник, 26–27 апреля 2021 года в театре «Долби» в Голливуде (Лос-Анджелес, штат Калифорния, США). Выход звезд на красную ковровую дорожку и всю церемонию вручения премии на русском языке можно будет посмотреть в режиме онлайн по ссылке. Прямую трансляцию на английском будет вести американский телеканал ABC Television Network.

КЛАССИКА

6 апреля сцена Большого зала консерватории им. П. И. Чайковского подарит любителям классической музыки и оперы незабываемое представление. Впервые на площадке выступит самая молодая солистка знаменитого Королевского оперного театра Ковент-Гарден, обладательница великолепного колоратурного меццо-сопрано Айгуль Ахметшина. Аккомпанировать ей будут музыканты государственного камерного оркестра «Виртуозы Москвы» (дирижер – Фабио Мастранджело). Программа концерта и билеты:

СПОРТ

Хоккей уже давно перестал быть просто спортом. Поединки России, Канады, США, хоккейных дружин скандинавских стран стали незабываемыми шоу, которые приковывают внимание миллионов. Очередной чемпионат мира в этом году пройдет в Латвии с 21 мая по 6 июня. Спор за золотые медали будут вести команды 16 стран. Онлайн-трансляции турнира:

ТЕАТР

С середины мая и до 17 июня в Москве пройдет 15-й Международный театральный фестиваль им. А. П. Чехова. Свои спектакли привезут ведущие театры Италии, Испании, Франции, Великобритании, Германии, Грузии, Индии, Китая, Японии и Австралии. Спектакли пройдут на сценах театра им. Моссовета, «Геликон-оперы» и театра им. А. С. Пушкина. Подробности:

Какой персонаж ТЫ НА РАБОТЕ?

Да →

Нет →

«ЗНАТОК МЕДИЦИНЫ»

Телемедицина

1 Лучше всех разбираетесь в том, что делать с разболевшейся головой – с тех пор, как вам стали доступны круглосуточные медицинские онлайн консультации, вы с удовольствием делитесь с коллегами информацией о здоровье. Правда, все еще немного удивляетесь, почему остальные еще регулярно ходят в обычные поликлиники и не оформили полис «Телемед Бизнес».

ЛЮБИТЕЛЬ СПОРТА

2 Пытаетесь устраивать разминки во время перерывов и зовете коллег активно отдохнуть после трудового дня. Жаль, подвигаться любят не все, но и с несколькими единомышленниками лучше, чем в одиночку. Наверняка в свободное время вы посещаете спортзал или регулярно ходите на другие тренировки, а может быть, и занимаетесь чем-то экстремальным – тогда имеет смысл застраховаться от несчастного случая. Полис можно оформить на несколько человек одновременно – на семью или даже спортивную команду. *www.ingos.ru/health_life/ns*

ОБЛАДАТЕЛЬ НОВОЙ КВАРТИРЫ

3 Вы живете в отличной квартире, о которой давно мечтали. Правда, почти половину зарплаты отдаете за ипотеку – ничего страшного, исполнение желаний точно того стоит. Зато хороший район, удобно добираться, да и вообще все необходимое рядом есть. А главное, вам не приходится волноваться из-за стихийных бедствий и всяких ЧП – на этот случай у вас есть полис ипотечного страхования и страхования имущества. Так что не грех иногда озвучить свою радость! Ну и пусть кто-то говорит, что ипотека это рабство – они просто завидуют. А вот с красивыми штуковинами для интерьера, которые вы время от времени приносите на работу, коллеги уже смирились – они понимают, как важно подобрать декор, подходящий под цвет обоев. *www.ingos.ru/mortgage*

АВТОМОБИЛИСТ

4 С личным автомобилем вам не страшна давка в общественном транспорте, а повлиять на пробки – сами знаете – мало кому по силам. Коллеги вас особенно любят, потому что вы часто подвозите кого-то из них после работы. Для вас это не очень сложно – все равно же по пути, а в дороге приятно обсудить последние новости. Кстати, в «Ингосстрахе» можно оформить и ОСАГО, и каско – тогда машина будет защищена от всех бед – даже в случае, если кто-то поцарапает машину на стоянке. *www.ingos.ru/auto/osago* *www.ingos.ru/auto/kasko*

ПУТЕШЕСТВЕННИК

5 Вы точно знаете, как важно сменить обстановку, чтобы долго оставаться в хорошем настроении. Еще у вас дома есть памятные сувениры из всех предыдущих поездок, а память телефона переполнена красивыми фотографиями. Вы всегда помните, где лежит чемодан и что в него нужно сложить в первую очередь (главное – не засунуть на самое дно документы)! Кстати, если ваши вещи потеряют, полис страхования багажа для путешественников от «Ингосстраха» компенсирует затраты – вы сами определяете срок действия полиса и риски, которые он будет покрывать. *www.ingos.ru/travel/abroad*

ИНГОССТРАХ

Страховые продукты для всех сфер жизни

8 495 956 55 55
ingos.ru

СПАО «Ингосстрах». Лицензии ЦБ РФ без ограничения срока действия на осуществление страхования СИ № 0928, СЛ № 0928, ОС № 0928-03, ОС № 0928-04, ОС № 0928-05 и на осуществление перестрахования ПС № 0928, выданные 23.09.2015, ОС № 0928-02, выданная 25.12.2019. Реклама.