

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖИЗНЬ

- 2 **Наталья Москвитина**
«Рождение и воспитание детей – самая крутая творческая работа, доступная человеку!»

ПСИХОЛОГИЯ

- 10 **Людмила Мосина**
«Вакцину от уныния создаем мы сами»

СООТЕЧЕСТВЕННИКИ ЗА РУБЕЖОМ

- 14 **Марина Шнайдер**
От «Катюши» передай привет!

ТВОРЧЕСТВО

- 16 Сказочный «узор судьбы» художницы **Ольги Соколовой**
- 21 **Наталья Душегрея**
О райских садах, романтике городов и образе женской души
- 26 **Галина Коняева**
о «тонких настройках» художника и долгом романе с камнем

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

- 34 **Анна Комиссарова**
Минус 80 кг, или история одной победы над собой

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 38 **Ольга Мороз**
«Основной план стабилизации – постоянное развитие»

ЭССЕ

- 40 Уроки жизни и любви **Ирины Чумаченко**

Если люди готовы проявлять милосердие и доброту – значит, у нас здоровое общество



стр. 02

Народные праздники и связанные с этим обычаи – невероятно интересная тема



стр. 16

Мода для меня не просто вещи, это способ сказать о чем-то важном и ценном



стр. 21

В любое изделие я вкладываю свою душу...



стр. 26

Москва учила меня выходить из сложных ситуаций и беречь любовь...



стр. 40

Наталья МОСКВИТИНА:

«Рождение и воспитание детей – самая крутая творческая работа, доступная человеку!»

Наталья Москвитина – мама четверых детей (двоих девочек и двух мальчиков), журналист, ведущая программы «Прямая линия жизни» на телеканале «Спас» и основатель благотворительного фонда «Женщины за жизнь». Миссия Фонда – борьба за еще не рожденных детей. Волонтеры фонда стараются уберечь беременных женщин от самой необратимой ошибки – аборта, оказывают помощь будущим мамам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. За четыре года существования им удалось спасти около тысячи детей.

Человеку нужен человек

– *С чего лично для Вас началась история фонда «Женщины за жизнь»?*

– Официально Фонд существует четыре года. Но для меня все началось гораздо раньше. В моей жизни произошло две истории, которые сильно повлияли на меня и мое отношение к теме прерывания беременности. И ясно показали – с этим надо что-то делать.

Как-то я ехала в лифте с соседкой, которая недавно родила ребенка, младенцу было недели две. А я в тот момент была глубоко бе-

ременна, мне предстояло рожать через три месяца. Это была моя четвертая беременность, и я очень тяжело ее переносила. Мы разговорились с соседкой, и я сказала ей, что как же хорошо, когда беременность и роды – все самое тяжелое – позади, ребенок уже родился, он есть и это счастье. А она ответила, что беременность у нее тоже проходила непросто и что, наверное, надо было сделать аборт. Я совершенно не готова была от нее это услышать и очень растерялась. Просто не могла понять, что происходит. Начала говорить что-то невразумительное, что-то типа – да что ты,

да вот же он, уже есть, такой маленький и славный. На это соседка рассказала, что в самом начале беременности пошла к врачу (у нее были проблемы) и спросила – может, лучше сделать аборт? Но врач ответила, что ничего страшного не происходит и ребенка можно сохранить. А теперь вот – ребенок родился с двумя сросшимися пальчиками на ноге, так что «лучше мне тогда было сделать аборт». Но при этом речь не шла о тяжелом заболевании! Соседке объяснили, что ребенку нужно сделать один надрез, срослись не косточки, а просто кожа, причем пройти эту процедуру

можно было амбулаторно, не было необходимости лежать в стационаре! Может, соседка сказала все это в каком-то взвинченном эмоциональном состоянии, но для меня ее слова прозвучало страшно.

Мне кажется очень тревожным, что многие женщины не относятся к беременности как к уже состоявшемуся факту, не понимают или не хотят понимать, что ребенок уже есть, а значит, ему предстоит прийти в жизнь. Я тогда целый день думала об этом разговоре с соседкой, мысленно прокручивала его снова и снова. И поняла, что не сказала главного. Думала и о том, что если моя соседка будет беременна третьим ребенком (этот малыш был у нее вторым), то не вспомнит каких-то главных слов, потому что я тогда ей их не сказала. И я задумалась – а какие это должны были быть слова, что мне надо было сказать ей, чтобы она меня услышала? И я восприняла этот разговор как некое поражение. Я не была к нему готова, и поэтому я не нашла, что сказать.

– А сейчас Вы находите такие слова? Что сегодня Вы говорите женщинам, готовым прервать беременность?

– Вся тонкость нашей работы в Фонде в том и состоит, что общей формулы не существует. В каждой ситуации это разные слова и разные способы общения. Иногда это просто тишина. С кем-то надо просто побыть рядом, выслушать, обнять. Даже материальная помощь – далеко не главное. Человеку нужен человек. Способный понять и поддерживать. Большинство женщин решают делать аборт не из-за финансовых проблем, а под давлением окружения. Потому что рядом с ними не оказывается людей, поддерживающих их в желании сохранить ребенка. Поэтому в первую очередь им нужна не финансовая и даже не психологическая поддержка, а моральная.



С малышом – героем программы «Прямая линия жизни»

«У вас там не ребенок, а биомасса»

– Вы сказали, что было два случая, подтолкнувших к тому, что стало для Вас делом жизни. Какой стал вторым?

– Второй случай – это моя личная история. После рождения третьего ребенка при выписке мне почему-то не сделали контрольное УЗИ. И я на всякий случай решила сделать его через несколько месяцев после родов. Пришла на прием к врачу, и после скрининга мне сказали, что у меня полип и его нужно вычищать. Я удивилась – после родов прошло

всего пять месяцев – и вдруг полип. Выждала месяц и пришла снова. Мне снова подтвердили первоначальный диагноз. С этими двумя результатами УЗИ я пришла к врачу, которая вела меня в предыдущую беременность. Врач посмотрела и сказала, что я опять беременна. А потом эта врач предложила мне сделать аборт: «Зачем тебе сейчас ребенок? Ты же только родила второго! Неужели ты в 25 лет хочешь стать матерью троих детей? У тебя что, муж олигарх?». Слова врача меня потрясли. Ее поведение было как минимум неэтичным. Если ребенок уже есть, какая разница, сколь-



С детьми

ко у меня денег, сколько других детей и сколько мне лет? В свои 25 лет я уж точно не хотела делать аборт. Попыталась объяснить, что всегда хотела иметь большую семью... И сама уже понимала, что начинаю оправдываться, обороняться. Начала искать слова, доводы, и тоже оказалась совсем не готова к ситуации, как позже произошло со мной при разговоре в лифте с той соседкой. К сожалению, у женщины слабой, сомневающейся такими вопроса-

ми врач может запустить очень негативный процесс, ведь доктор для нее – человек авторитетный. Домой я тогда вернулась в совершенном смятении. И тут мне позвонила врач, у которой я только что была. Она посмотрела мою карту, увидела, что до этого терапевт назначала мне препарат клацид: «Понятно, почему у тебя сразу не определили беременность. Из-за приема клацида плод пострадал, и теперь там у тебя не ребенок, а биомасса.

У него нет ни рук, ни ног, ни головы, даже не переживай, смело иди на аборт». Но так не должно быть! Никто не может заставлять женщину идти на аборт, решать за нее. И я поняла, что надо что-то делать, создавать какое-то социальное движение, сообщество, которое смогло бы защищать женщину от давления извне, поддерживать ее в сложной ситуации принятия решения. Мой третий ребенок, которого врач назвала «биомассой», родился здоровым.



Механизм разрушения

– **Знаю, что Вам предлагали прервать беременность и с первым ребенком, и со вторым...**

– Да, это так. В первый раз мне на сроке шесть недель врачи говорили, что у меня замершая беременность, и предлагали сделать аборт. Я отказалась – у меня мама врач, и я понимала, что при хорошей медицинской поддержке смогу сохранить ребенка. Но многие в этой си-

туации не стали бы возражать – раз специалист уверен, значит, так надо. Я была тогда студенткой, жили мы очень скромно, лишних денег не было. Бесплатно лечить меня отказались. Логика была такая – не хотите делать аборт, значит, лечитесь платно. Но я все равно решила бороться. И родила здорового ребенка, сейчас ему уже 14 лет.

Когда была беременна вторым, мне говорили, что у ребенка синдром Дауна, и тоже уговаривали от него избавиться. Но я все равно решила сохранить, несмотря ни на что. И ребенок родился без всяких отклонений. Правда, выдохнуть я смогла только после родов. Дочке сейчас 10 лет.

У меня такое ощущение, что нашему обществу как будто сделали новую прошивку, новый код: «аборт – это норма, ничего особенного». А мне кажется, что аборт не только наносит женщине физический вред, он разрушает ее психологически, что-то ломает в ней. Женщина меняется, потому что убийство собственного ребенка не может пройти бесследно. Аборт не выход в любом случае, но особенно страшно, когда на такой шаг идут потому, что «сейчас не время». Как будто это простая процедура, что-то типа маникюра – быстренько сделаю аборт, и продолжится нормальная, спокойная жизнь. Но это уже ребенок, это человек, и не понимать степень ответственности за прерванную жизнь – преступление. Когда мы разговариваем со своими подопечными, просим рассказать об их матерях. И очень часто слышим, что мама после сделанного аборта, а потом и второго-третьего, очень изменилась, стала нервная, злая. Женщины, решившиеся на такой шаг, винят потом кого угодно, только не себя – «жизнь заставила». Но этот механизм обратно не запустить.

Я очень много думала об этом и поняла, что мне надо собрать вокруг себя женщин, которые не считают аборт нормой. Вокруг меня

собралось много единомышленников, людей, считающих, так же, как я, что женщин нужно поддерживать, помогать им. Кстати, сегодня в Фонде работает немало женщин, когда-то сделавших аборт. Это люди, которые прочувствовали на себе, какую ошибку совершили. Через свой тяжелый опыт они помогают женщинам уберечься от этого необратимого решения. Мы открыли Школу волонтеров – сейчас она стала Школой материнства – на занятиях обучаем наших помощников, как разговаривать с женщиной, которая находится на распутье и задумалась о прерывании беременности. Когда я читаю в этой школе вступительную лекцию, я вижу немало плачущих женщин. Многие из них приходят к нам не потому, что им хочется спасти весь мир, им хочется спасти себя. Вот так – оказывая помощь другим, уберегая их от непоправимых ошибок. Когда-то они ошиблись сами и знают цену этой ошибки. Ничто не лечит так, как помощь другим людям.

«Ну что, будем сохранять или нет?»

– **Ваша личная история звучит очень вдохновляюще, но в то же время и очень тревожно. По Вашим наблюдениям, женщины часто прерывают беременность по настоянию врачей, на основании неточных прогнозов?**

– Просто невероятно много. Я не знаю, чем это объяснить. Возможно, тем, что врачи боятся портить статистику рождением больных детей, боятся брать на себя ответственность. Есть подозрение на какие-то отклонения от нормы, проблемы со здоровьем матери или рождение ребенка с особенностями – сразу предлагают аборт. То есть нет ребенка – нет проблемы. Когда мы просим женщин взять у врача подтверждение, что есть реальная необходимость в прерывании беременности,

получить направление на аборт по медицинским показаниям – его не дают. Врачи делают все, чтобы это выглядело как собственное желание женщины. А сами женщины часто боятся спорить. Представьте, молодая женщина, вчерашняя девочка, идет к врачу подтвердить свою беременность. Часто ситуация, в которой она оказалась, ставит ее в некое зависимое положение. Вот она пришла, возможно, впервые, ее и так многое пугает – кабинет, половина стены покрашена в какой-то темный цвет, сверху побелка, от всего веет казенщиной, это нередкие условия в поликлиниках, особенно в глубинке. Пугает и то, что происходит, и то, что будет потом. Даже стандартная фраза: «Ну что, сохранять будем или нет?» – заставляет ее задуматься. Может, и правда, закончить со всем этим быстро и жить как прежде? А эта фраза, надо сказать, звучит очень часто, ее неэтичности многие почему-то стараются не замечать.

«Врач сказала, что у меня родится урод», – и все, женщина напугана. Конечно, она скорее поверит этому врачу, чем кому-то еще. А бывает, что и медсестры, не имея нужных знаний и компетенций, берутся отговаривать: «Ой, девочка, лучше аборт, зачем тебе это?». У женщины стресс, страх, паника. Как, где проверить, прав ли врач? В том и ужас, что даже если аборт сделан – проверить невозможно. Никто не исследует материал после операции, не отправляет на гистологию. Была аномалия или нет, был это генетический сбой или никаких отклонений у плода не было – никто уже не узнает. Врачи ничем не связаны.

– Ваш Фонд работает с врачами, вы пытаетесь как-то донести до них свою позицию?

– Тяжелее всего работать именно с врачами. Очень непросто войти в медицинское сообщество – сложно снизу и сложно сверху. Хо-

тя мы пытаемся. Наш Фонд включили в государственную программу Минздрава «+1», поскольку мы один из пяти фондов, которые работают в сфере профилактики аборт. Но пока мы делаем только первые шаги в этом направлении. Говорим о том, что в женских консультациях должны работать психологи, в том числе психологи-волонтеры, выстраиваем информационную политику.

До недавнего времени женщина оставалась одна в ситуации непростого выбора. Врачебное сообщество о нашем существовании узнало не так давно. Как-то я общалась с одним очень известным педиатром и сказала ей, что нельзя сразу давать женщине направление на аборт, даже если у ребенка патология. Что с такой женщиной надо работать, объяснять ей, насколько это опасно, что ее может ожидать, что можно сделать, какие прогнозы у заболевания. То есть представить всю картину, но дать ей возможность самой все обдумать и решить. Сейчас этого не происходит. Но дети с особенностями рождались во все века, это тоже часть социума. И многие становятся желанными детьми, о них заботятся, их любят. Состояние социума можно оценить по отношению к таким детям. Если люди готовы проявлять милосердие, эмпатию, доброту, поддержку – значит, у нас здоровое общество. Этим доводом я и поделилась с педиатром, для которой он оказался озвученным впервые. Она ответила, что такие мысли никогда не приходили ей в голову, что в мединституте студентов не учили мыслить такими категориями. И это действительно проблема. Гинеколога учат правильно делать аборт, это его работа. И он относится к ней как к рутине, а не как к моральной категории. Для него это норма. Нет, я понимаю, что иногда беременность несет риски потери жизни женщины. Но это все равно не значит, что аборт – норма. Это патология.

60% женщин прерывают беременность под давлением близких людей

– Какие причины (из опыта Вашей работы) чаще всего толкают женщин на прерывание беременности?

– Когда мы пытаемся разобраться в причинах, то часто слышим – «нет денег», «нет своего жилья, живу на съемной квартире» и прочие подобные доводы. Но когда начинаешь разбираться, часто оказывается, что женщина повторяет все эти аргументы за какими-то значимыми для нее людьми – за отцом ребенка, за своей матерью, родственниками, подругами, которые решили, что этот ребенок только усложнит ей жизнь. Не женщина решила, а ей стараются это внушить. И соглашаясь с матерью, подругами, идя у них на поводу, женщина проживает не свою жизнь.

60% женщин делают аборт, поскольку этого хочет их окружение. Вот недавняя история. Девушке 21 год, живет в съемной квартире вместе с мамой, за квартиру платят пополам. Работает воспитателем в детском саду. Забеременела. Спрашиваем у нее: «Катя, а что ты сама думаешь?». И она вдруг говорит: «Думаю, что я в масле катаюсь и в нем же тону». Я просто оторопела: «Катя, это же не твои слова! Кто тебе это внушает?». Оказалось, мама. Мама отговаривает ее рожать, говорит, что она сама из себя ничего не представляет и ребенок ей не нужен. Катя уже готова согласиться с мамой, хотя ее молодой человек, отец ребенка, – не против. Мне хочется сказать всем женщинам: «Решайте сами, думайте сами. Это ваша жизнь, и это вам жить потом с чувством вины, а не вашим подружкам и советчицам. Вы не простите себя, и неизвестно, как скажется это решение на вашей судьбе».

Мне видится в этом ужасная инфантильность – и у женщин, и у мужчин. Люди прячутся от ответственности. Стараются ее избежать, а мно-



гим уже 30, 40 лет, но они по-прежнему зависимы от своих матерей, от своего окружения, чужого мнения. Но, может быть, пора повзрослеть?

«Я навсегда останусь его мамой»

– А причины, из-за которых идут на прерывание беременности остальные 40% женщин?

– Финансы, жилье. Хотя это тоже очень размытые категории. Выгодно прятаться за властной мамой, за сложными обстоятельствами, за мужчиной, который не хочет осложнять себе жизнь. И при этом палец о палец не ударить, чтобы получить положенные выплаты на ребенка. Многие не знают и не хотят разбираться, как получить

пособия, как зарегистрироваться на Госуслугах. Это тоже своего рода инфантилизм. Поэтому первое, что мы делаем, – организуем консультации с юристом. Привлекаем и психологов, и священников, и врачей. Если медики предполагают у ребенка какую-то патологию, мы приглашаем специалиста, который оценит реальный риск, посоветует, где можно пройти дополнительное обследование, и расскажет, какие последствия может иметь то или иное решение.

Мы сотрудничаем с детским хосписом «Дом с маяком», приглашаем коллег в качестве лекторов в нашу Школу материнства. Мы сталкиваемся с очень тяжелыми историями, случаями, когда дети рождаются нежизнеспособными и умирают вскоре после рождения.

У нас была женщина, у которой из-за серьезной патологии младенец прожил очень недолго. Эта беременность была у нее третьей – старший ребенок родился здоровым, а вторая закончилась так же – тот же диагноз, патология почек, малыш умер. Во время третьей беременности у женщины не было околоплодных вод, их вкалывали несколько раз в неделю. Но она сразу сказала, что делать аборт не будет в любом случае. Малыш прожил меньше месяца, на диализе. Умер, его похоронили. И вот мы стоим с ней на кладбище, у могилы – зима, мороз, еловые ветки на дороге. И я спрашиваю, может быть, ей нужен хороший психолог. И она поднимает на меня глаза и говорит: «Наташ, ты знаешь, мне не нужен психолог. Я не убила этого ребенка, я рада, что всю беременность могла общаться с ним, разговаривать. Я сделала для него все, что могла. Видела его, держала на руках, боролась за его жизнь. Просто он ушел раньше других. Но он был и есть для меня, я навсегда останусь его мамой. И это счастье». Это меня очень потрясло. Не все так могут. Такое осознанное материнство достойно уважения. Я с ней согласна, мне кажется, прервать жизнь своего ребенка, убить его по собственной воле – гораздо страшнее.

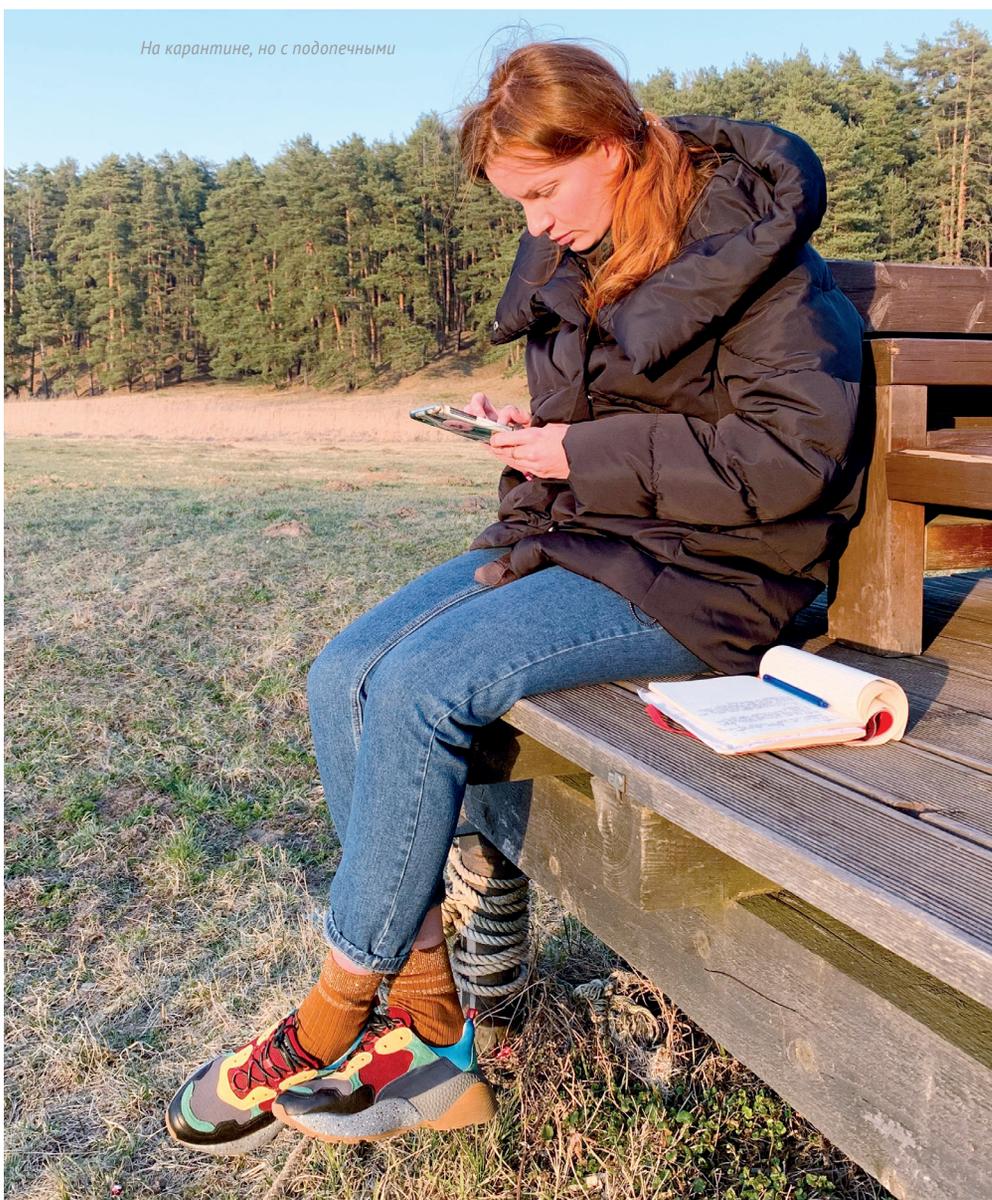
«Это же Божий промысел, сохраняй!»

– Следите ли Вы за судьбами женщин, которые обратились к Вам за поддержкой в сложный период?

– Мы ведем их на протяжении трех лет. На настоящий момент у нас 250 подопечных, 100 живут в Москве, остальные в регионах страны. Сейчас, в период пандемии, мы открыли специальные программы «Вирус жизни не помеха» – помогаем продуктами, одеждой, лекарствами.

Сейчас, кстати, возникла серьезная проблема, может быть, она свя-

На карантине, но с подопечными





Около роддома с героиней программы «Прямая линия жизни» Еленой Заяц и 14-м ребенком

зана с карантином. Среди наших подопечных в Москве, в Воронеже, в других регионах немало инсулинозависимых женщин, которые месяцами не получают жизненно необходимый препарат, а другие в условиях карантина не могут пройти врачебную комиссию для подтверждения статуса инвалида, не могут получить рецепты. Впадают в кому, попадают в реанимацию. А у них дети! В региональных аптеках нет инсулина, его не выдают. Люди обращаются к нам за помощью, но мы тоже не всегда можем помочь.

Ресурсов не хватает, каждый день к нам приходят несколько новых женщин с самыми разными проблемами. Мы сталкиваемся с очень драматичными историями. Вот только одна из них. Женщина сделала аборт в частной клинике, но чувствовала себя не очень хорошо, ее тошнило. Снова пошла в ту же клинику – говорят, все в порядке, все вычистили. Но состояние не улучшалось. Снова обратилась туда же, и снова сказали – все нормально. Пошла в другую клинику, а там ей говорят – вы беремен-

ны. Как? Вернулась в первую клинику – там посмотрели – ой, и правда. Ну, давайте тогда снова чистку сделаем. А у нее срок уже 13 недель, и аборт на таком сроке – нарушение законодательства. Мы с ней связались. Женщина была в дикой растерянности, не знала, что делать, как поступить. И рожать после чистки боялась, и на аборт идти нельзя. Она из Ярославля, жила в общежитии, в небольшой комнате, вместе с девятилетним сыном. Мужчина ее бросил. И ей было невероятно страшно. Еще один ребенок никак не входил в ее планы. Стали помогать, с ней занимался психолог. Потом Фонд открыл сбор, и многие люди откликнулись на эту печальную историю. Нам удалось собрать больше двух миллионов, этой суммы хватило на покупку квартиры в Ярославле. И ребенка, который, кстати, родился здоровым, мама принесла из роддома уже в новую квартиру.

А вот еще одна история. Однажды у нас была долгая летучка, и я вышла из офиса в 12 ночи. Я была очень уставшая, чувствовала, что

у меня поднялась температура, а до дома еще надо было доехать. Села в машину, сил никаких нет. Взяла телефон, открыла Инстаграм. Нам обычно очень много пишут. Вижу, пришло новое сообщение. Открыла его – девушка рассказывает, что пошла делать аборт, но врачи из-за определенных физиологических особенностей не смогли правильно вскрыть ей матку. Пошла на УЗИ, а ей говорят, что повреждено плодное яйцо. Конечно, она в панике. И аборт сделать нельзя, и плод поврежден, сохранять страшно. Я тут же ответила, что вышлю денег, чтобы она завтра шла в хорошую частную клинику и консультировалась с врачом – можно ли сохранить беременность. Пишу ей: «Это же Божий промысел, сохраняй!». Врачи прописали какие-то препараты, она сохранила ребенка. Родился здоровый малыш. Время от времени пишет нам, присылает фотографии, благодарит. Мальчику уже три года.

Многодетная семья как самостоятельная экосистема

– Вы четырежды мама. Расскажите немного о своих детях – какие они?

– Сейчас детям 14, 11 и 10 лет, младшему – пять. Младший у нас как будто в коконе растет. Все старшие с ним носятся, балуют, любят. Он у нас самый затисканный. Все четверо очень разные. В семьях, где много детей, повторений не бывает. Мне вообще кажется, что рождение и воспитание – это самая крутая творческая работа, которая доступна человеку.

Не знаю, правда, какой из меня воспитатель. Скорее, это дети меня воспитывают. Они моя самая надежная поддержка. Многодетная семья – это как самостоятельная экосистема, микросоциум. Все заботятся друг о друге, переживают за каждого. Защищают, ходатайствуют перед мной друг за друга. Все понима-

ют, что нет смысла ругаться, потому что потом все равно вместе садиться за один стол. Поэтому они лучше помогут друг другу. А я, как птица, лечу над ними, крыльями укрываю и посматриваю, как оно все развивается. Это потрясающе интересно.

– Во время пандемии многие родители пишут в соцсетях, как не просто оказалось находиться дома с детьми 24 часа в сутки. Как Ваша семья переживает эту ситуацию?

– А я тут ничем не лучше. Это действительно не просто. Никто не был к этому готов. Я поотменяла много дополнительных занятий у детей, хотя многие считают, что как раз на карантине надо максимально их загружать. Но я так не считаю. Это и так стрессовая для всех ситуация, для чего еще перегружать ребенка? Старшие учатся. Я тоже учусь – поступила в РАНХиГС, изучаю социальную политику, хочу получить второе высшее образование. Играем с детьми в настольные игры. К счастью, мы сейчас живем за городом, и у нас есть возможность гулять. Дети играют на улице, вместе посадили дерево, сделали вокруг него ограду, даже имя ему дали, соорудили рядом скамейку, чтобы сидеть и наблюдать, как оно растет.

За время карантина у нас появилась семейная традиция – каждый вечер смотрим фильм, который выбираем все вместе. Специально покупаем для таких посиделок самые красивые, интересные свечи, зажигаем сразу несколько штук, берем что-то вкусное к чаю и устраиваемся на диване. А потом вместе обсуждаем фильм. Сейчас, во время изоляции, такие моменты особенно ценны. Детям все это очень нравится. В докарантинной жизни нам редко удавалось выкроить на это время, но вечерние совместные чаепития – это всегда было обязательным завершением дня. Я приношу какие-нибудь вкусности, и мы сидим, разговариваем, рассказываем, у кого что произошло за день.



– Какие качества и привычки, по Вашему мнению, необходимо воспитать в детях?

– Ответственность. Чего я бы точно не хотела – чтобы они прятались за чужими спинами. Очень хочу, чтобы они уже сейчас умели отвечать за принятые ими решения, за все ими сделанное. Хотя иногда мне кажется, что они уже сейчас куда более ответственные, чем многие взрослые. Мои дети очень мудро ведут себя в разных ситуациях. Рядом с нашим домом нет магазинов, выезжаем не каждый день. И иногда у нас возникает дефицит сладкого. Когда сладостей остается совсем мало, дети даже последнее печенье разделят на всех. А старшие еще и попытаются отдать свои кусочки мне. Я не учила их этому специально, это получается само собой.

– Что вдохновляет и радует Вас, дает силы жить, работать?

– Мне сложно ответить. Для меня фонд – и работа, и хобби, я этим живу. Сейчас, помимо фонда, у меня еще работа на телеканале, новый

информационный проект. Все это и есть моя жизнь, это я. Меня очень вдохновляет возможность учиться, узнавать что-то новое – то, что поможет мне оказывать поддержку людям с большей эффективностью. Я тот инструмент, который можно и нужно использовать для помощи другим. Поэтому я стараюсь много читать, впитываю все, что может пригодиться мне в работе, – в самых разных сферах, в том числе в бизнесе, в психологии, в области права. Разбираюсь, как можно применить в моей работе тот или иной механизм, прикидываю, чем полученная информация может быть нам полезна.

Я считаю себя счастливым человеком. Может быть, кто-то проводит с детьми больше времени, чем я, но время, проведенное с ними, – это очень наполненное время. Даже если я могу побыть с ними час-два, это будет гармоничное общение. Нам всегда есть о чем поговорить, что сказать друг другу. Я умею слушать и слышать своих детей. ■

Людмила МОСИНА:

«Вакцину от уныния создаем мы сами»

Пандемия коронавируса и связанные с ней ограничения стали серьезным психологическим испытанием для многих людей. При этом чаще других на душевный дискомфорт жалуются родители школьников, тяжело перенесшие месяцы обучения в дистанционном формате. Как сказываются последствия самоизоляции на нашей психике и как преодолеть стресс с наименьшими потерями – рассказывает Людмила Михайловна Мосина, директор Института психогенетики и эффективного поведения, профессор-практик РАНХиГС при Президенте РФ.

– Одним из самых болезненных для общества вопросов, связанных с пандемией, стала тема дистанционного обучения. Как сказывается уход в онлайн на детях, с какими психологическими проблемами он сопряжен?

– Я провела опрос среди своих слушателей и клиентов. Предложила им рассказать, как их дети пережили острую фазу пандемии, режим самоизоляции и насколько комфортно им самим как родителям было в этом режиме. Все ответы условно разделились на две группы. Часть детей отнеслись к дистанционному обучению очень положительно – не надо рано вставать в школу, не надо собираться, включил компьютер – и ты уже на уроке. Другая часть сказала, что это был скорее отрицательный опыт, детям было сложно заниматься дистанционно. Поэтому я считаю, что у нас должен быть выбор – и у родителей, и у детей. Пока этого выбора нет, пока всех загоняют в единые рамки, не стоит ждать

впечатляющих результатов. На мой взгляд, необходимо создать систему, которая позволит школьникам и их родителям выбирать – в каком формате и варианте проходить обучение, какие предметы изучать и в каком объеме. Мне кажется, родители потому и беспокоятся сегодня, опасаясь, что у них не будет выбора.

Еще один момент, на который я хочу обратить внимание. Сейчас почти половина взрослых и детей имеют так называемый «комплекс дефицита внимания», а около 30% – синдром дефицита внимания. Таким людям тяжело концентрироваться, сложно усваивать новую информацию, учиться или переучиваться. На это надо обращать внимание.

В начальной школе учителям и родителям важно помнить, что все дети очень разные, необходимо учитывать психофизиологию каждого ученика, особенности его организма. У каждого свой энергетический баланс, свой запас прочности. Одному ребенку онлайн в кайф,

другой урок посидел перед монитором – и уже без сил. Один суперактивный, может посещать массу кружков, участвовать в разных мероприятиях. А другому достаточно одного часа дополнительных занятий в неделю – и надо выбирать, иностранный язык это будет или танцы. Есть дети с аутизмом – их сейчас немало, дети с социофобией и другими особенностями – к ним тоже нужен особый подход. Поэтому изучайте своих детей, их психофизиологию и выбирайте в образовательном процессе то, что может подойти именно вам и вашему ребенку. Должна быть гармония, нужно искать баланс.

Хочу сослаться на известного нейрофизиолога Татьяну Владимировну Черниговскую, сказавшую, что «в начальной школе должны преподавать звезды». Я абсолютно с этим согласна. Обычно мы стараемся найти каких-то выдающихся репетиторов для подростков, собирающихся поступать в престижные вузы. К начальной школе такого внимательно-



го отношения нет. Но мне кажется, сегодня мы должны поставить в фокус своего внимания детей, которые приходят в начальную школу, потому что самое главное на этом этапе – научить детей учиться. В этом возрасте суперважно живое общение и личность педагога. Родителям нужно это учитывать.

– В чем таится опасность использования электронных средств детьми с точки зрения нейропсихологии?

– В формате онлайн можно передать больше информации, но он не предусматривает возможности «трогательных отношений», которые, безусловно, важны для раз-

вития нашего мозга, для развития лимбической системы, отвечающей за эмоции. Мозг гораздо лучше и продуктивнее работает и воспринимает информацию, когда есть сопутствующий эмоциональный ряд. Эти функции важны для обучения.

Кроме того, чрезмерное увлечение гаджетами снижает когнитивные функции, ухудшает свойства памяти. Это подтверждено многочисленными исследованиями. Время, проведенное за электронными устройствами, отрицательно влияет на наш мозг – с этим утверждением согласны и популярный психотерапевт Андрей Курпатов, и психолингвист Татьяна Черниговская,

и знаменитый нейрофизиолог Наталья Бехтерева. И я, как практик, могу подтвердить это. Когда человек знает, что в любой момент может получить нужную информацию, он не станет ее запоминать. Но этот подход надо менять. Конечно, мы уже никуда не уйдем от «цифры», но мозг она не заменит. Формируйте у детей привычку тренировать мозг, запоминать больше информации.

Детей подсаживают на гаджеты с момента рождения. Когда мама хочет чем-то заняться, она включает мультфильм, малыш увлеченно смотрит. Но в детском возрасте мозг работает иначе, чем у взрос-



лого человека. Ребенок, особенно в первые годы жизни, должен больше общаться с родителями, со взрослыми. Через гаджеты тоже можно получать информацию, задействовав лобную долю, наш рациональный мозг. Но ребенка нужно учить через эмоцию. Если ребенок не научился управляться с эмоциями, он не знает, как реагировать на происходящее. Мозг ребенка воспринимает картинку как реальность. В электронной игре водитель машины столкнулся с препятствием, разбился – ок, ничего страшного, можно начать игру заново. Ребенок начинает думать, что так происходит и в реальном мире. В мультфильме волк съел зайчика – малыш не зна-

ет, хорошо это или плохо. Не знает, что за этим стоит. Поэтому для развития ребенка очень важна игра. Именно в игре, во взаимодействии со взрослыми и с другими детьми познаются понятия «хорошо-плохо», «смешно-грустно».

Пандемия напомнила, что нам надо очень бережно обращаться со своими детьми. Надо давать им больше пространства, возможностей, быть более внимательными к тому, что с ними происходит. До 14 лет ребенок очень чутко ловит всю семантику – движения души, интонации, настроение. Поэтому так важно, чтобы родители находились в состоянии душевного равновесия. Нам в первую очередь нужно передавать детям

модели и способы поведения, помогать им социализироваться. Учить их, как вести себя в разных ситуациях, в том числе конфликтных. А в режиме онлайн это передать гораздо сложнее. Если мы не научим детей общаться, они не станут полноценными личностями.

– Какие еще основные психологические проблемы вышли на поверхность в период пандемии?

– Очень многие люди пережили (и продолжают переживать сейчас) сильный стресс, связанный со страхом потери бизнеса, потери дохода, страх заразиться и заболеть, испытывали опасение за родственников, близких людей. Все это сказалось на психологическом состоянии в виде стрессов, недосыпания, умственной и физической перегрузки, выгорания.

Неопределенность будущего, когда ты не знаешь, что произойдет в следующий момент, часто ведет к стрессовому состоянию. Человек ощущает острую нехватку какого-то ресурса, позволяющего ему полноценно жить, восполнять энергию, дающего возможность трезво оценить свое состояние. Кроме того, в период самоизоляции мы все испытывали дефицит общения – это тоже одна из причин психологического стресса, который со временем может проявиться уже на физиологическом уровне, сказаться на работе всего организма.

Что происходит с мозгом в стрессе? В ситуации стресса у нас ослабляется тормозный контроль над подкорковыми центрами. А расторможенность, в свою очередь, приводит к феномену «блуждания ума», которое на фоне стресса и усталости окрашивается негативом. Значимость негативных факторов в состоянии стресса выше, и они автоматически притягивают внимание. При этом надо знать, что недовольный человек в 8–10 раз активнее довольного. И наша «недовольная часть» тоже активнее радостной

Значимость негативных факторов в состоянии стресса выше, и они автоматически притягивают внимание

и довольной... Раньше это было важно для выживания, а сейчас сильно нам вредит. Что происходит в таком случае? Наше восприятие и мышление во время стресса заметно меняются, но заметить это в угнетенном состоянии практически невозможно. Проявляется это следующим образом: скачет фокус внимания, происходит автоматическое ограничение восприятия информации, не связанной с выживанием, мы преувеличиваем значение негатива, нам трудно различать детали, так как усиливается поляризация мышления (черно-белое восприятие), ухудшаются конкретные когнитивные навыки, сужается горизонт планирования и возможность учитывать последствия своих действий, усиливается стереотипность, развивается ограниченное «туннельное восприятие».

Самое неприятное во всем этом – «глазом глаз не увидеть», то есть, находясь внутри ситуации, мы не замечаем, что происходит с нами и сквозь какие очки мы смотрим на мир вокруг. Мозг окрашивается негативным восприятием, и возникает желание импульсивно отреагировать на отрицательные эмоции.

– И как человеку выйти из этого состояния и вернуть нормальный взгляд на происходящее?

– Важно понять, что наше мышление сильно зависит от состояния ума и тела. «Человек – Бог той реальности, в которой живет», то есть мы проживаем свое мышление. Есть классическая модель восприятия ABC, где А – реальная ситуация (как будто запись видео), В – ее интерпретация (оценочное суждение), С – наши реакции и импульсы. Поэтому мы можем отдельно рассмотреть все компоненты нашего восприятия и увидеть несоответствия. Вспомните Стивена Кови: «Факты вне толко-

вания не имеют смысла». Согласны?

Когда ты в стрессе, осознать свое состояние сложно, сложно понять, что процесс уже запущен. Поэтому трудно оценить и остановиться. Но если вы осознали свое состояние – это уже полдела. Пора приступать к поиску утраченного ресурса.

Умение приводить себя в ресурсное или оптимальное для жизни состояние становится важнейшим навыком в ситуации неопределенности и турбулентности. Условно, метафорически, можно представить ситуацию так: мы сидим в самолете, пристегнутые ремнями безопасности. Самолет в зоне турбулентности. Состояние пилота тоже в определенной мере непредсказуемо. Когда можно будет отстегнуть ремни и даже просто прогуляться по салону, тоже неизвестно. Вам есть чем заняться в самолете?

В период острой фазы пандемии, да и сейчас еще, многие находятся в ситуации, когда почти ни на что повлиять невозможно. Но вот в этом «почти» и кроются возможности и важные детали. Где наша самая сильная мысль, там и энергия. Направляя внимание на возможности, на то, что можете сделать сейчас, вы повышаете свои шансы на самосохранение даже в самой ужасной турбулентности. Моя любимая фраза – «Умейте рисковать при здоровом чувстве самосохранения» – это про нас сейчас.

Первая рекомендация. Постарайтесь принять ситуацию – «да, сейчас это вот так». Дальше стоит понять, что вы можете сделать в этой ситуации? Лучше всего составить список из возможностей, которые приводят ваш ресурс в «рабочее состояние». Представьте, что вы собираете индивидуальную «психологическую аптечку». Вспомните все, что вы можете сделать прямо сей-

час – пусть это будут даже просто приятные мелочи, то, что доставит вам хоть какое-то удовольствие. Выпить чаю, прочесть книгу, пересмотреть любимый фильм, позвонить хорошему другу. Составив этот список, вы сами удивитесь, как много вам доступно, несмотря на то, что вы в чем-то ограничены – отменилась поездка за границу, сорвался отпуск, перенесены сроки важного события... Вы увидите, что список «могу» достаточно большой для того, чтобы продолжать жить. Да, это простые вещи, но они работают, помогая возобновить потерянный ресурс.

– Стресс, вызванный пандемией, может пройти бесследно при восстановлении привычного ритма жизни или будет иметь пролонгированное действие?

– Это очень индивидуально. Мы так устроены, что все восстанавливается. Человек – самоисцеляющаяся система. Как заживают раны на руках и на ногах, так и с психологической травмой: если отнестись правильно, вовремя перестроиться – все нормализуется. Нейронные сети быстро меняются. Если развиты гибкость, адаптивность, нейропластичность мозга, интеллектуальный тонус в порядке – то все заживает и проходит бесследно. Если же человек застревает в этом угнетенном состоянии – восстановление может растянуться на долгий срок. И без помощи профессионала тут уже не обойтись.

В любой ситуации помните – это не репетиция, это сама жизнь. Другой не будет. Но у нас всегда есть шанс делать лучшее из возможного и достойно проживать свою жизнь в любых обстоятельствах.

Вакцины против уныния не существует, а вот от коронавируса уже появилась. Вернее, вы сами можете создать вакцину или таблетку от стресса и уныния и поделиться с миром. Вперед! Экспериментируйте! Жизнь – это не только проект, но и серия самых разных экспериментов. ■

Марина ШНАЙДЕР

От «Катюши» передай привет!

Марина Шнайдер живет в Германии, в городе Кельне, уже двадцать пять лет. Многие годы занималась общественной работой в городском интеграционном совете, помогая русскоязычным соотечественникам интегрироваться в новой стране. Последние 15 лет Марина – издатель и главный редактор женского журнала «Катюша», который выходит на русском языке и продается в Германии и Австрии.



– **Марина, журналу «Катюша» уже 15 лет. Как появилась идея создания журнала и как он менялся за эти годы?**

– Идея создания журнала появилась от ... несчастья. К тому времени я уже прожила в Германии 10 лет, получила другую профессию по рекомендации биржи труда, далекую от журналистики, имела рабочее место, пусть небольшую, но гарантированную зарплату и ... ощущала себя самым несчастным на земле человеком. Без любимого дела

невозможно чувствовать все краски жизни.

Как оказалось, не я одна была потерянной в этом мире. 15 лет назад не было социальных сетей, поэтому идея такого журнала – мотивирующего, поддерживающего – просто висела в воздухе. Он оказался нужен женщинам. На следующий день после первого выпуска телефон захлебнулся от звонков желающих подписаться на журнал.

– **Как журнал изменил Вашу жизнь?**

– Полностью изменил! Я стала предпринимателем – то есть полностью взяла ответственность за свою жизнь, за свое финансовое состояние. Став предпринимателем в Германии, ты лишаешься социальных пособий, социальной помощи государства. А это значит – бегом по жизни, без передышек и выходных.

Я создала редакцию журнала. Это другой стиль жизни, другие темпы, другие мысли, другой круг знакомых, другой круг общения.

Много работы, много тревог и волнений. Но все окупалось чувством счастья – я вернулась к себе,

своей профессии. К своей идентичности, которую потеряла за первые десять лет в Германии.

– **Расскажите о читательской аудитории «Катюши». Можете нарисовать собирательный портрет вашего читателя?**

– Это женщина, которой важно найти себя в Европе. Найти свое дело, свое рабочее место. Поставить на ноги детей. Помочь, если возможно, и мужу в становлении на новом месте. Мужчинам, кстати, интеграция дается тяжелее. Женщина гибче, легче приспосабливается к новой жизни. Поэтому мы говорим, что «у интеграции – женское лицо». Наша читательница – целеустремленная личность, собранная, многое успевает. Умная, с разносторонними интересами. Красивая! Возраст от 30 лет и старше. Женщина, для которой важна гармония в жизни.

– **С какими проблемами сталкиваются наши соотечественницы, переезжая жить в европейские страны, в частности в Германию? Легко ли им интегрироваться в мест-**

ное общество? И получается ли реализовать себя, свой потенциал?

– В первую очередь незнание немецкого языка и поиск рабочего места по своей профессии – это главные проблемы интеграции. Многие начинают учиться новой профессии. Это тоже нелегко, новый поворот в жизни. Особенно для тех, кто постарше, и уже имел свой жизненный и профессиональный опыт. А те, кто ранее находился на руководящих должностях, должен вообще «сбросить свою шкурку» и нарастить новую. А это болезненный процесс.

В местное общество интегрироваться нелегко. Оно вам открывается, если вы сами стучитесь в закрытые двери. И то, дверь всегда открыта. Не нараспашку.

Главное – себя не потерять! Мы же сами выбрали для себя эту жизнь. Надо многому учиться, много спрашивать, проявлять интерес, быть открытой, не копить обиды. Все, кто хочет, может реализовать себя в меньшей или большей степени.

– Какие качества русских женщин могут удивить местных жителей?

– Многих местных удивляет наша амбициозность – целеустремленность, желание получить новую профессию или утвердиться в любимом деле. А для Германии «амбициозная женщина» – это уже не комплимент.

Порой местных удивляет наша «слишком большая забота» (с их точки зрения) о детях. «Русская мать – как снегоуборочная машина, бежит впереди своего чада, расчищает ему путь от снега», – такое мнение я уже слышала. Для немецкой матери важно, чтобы ребенок был счастлив, без разницы, каким делом он занимается. Пусть хоть посуду всю жизнь в ресторане моет. Русская спать не будет, пока не выведет своего «на правильную дорогу». Немецкая ма-

ма считает такую заботу вредной для сына или дочери.

– При журнале действует клуб «Философия пиона» – для чего он создавался, как проходят клубные встречи?

– Женских клубов здесь очень много. «Философия пиона» – это объединение женщин, цель которых – достижение гармонии во всех ее жизненных проявлениях и развитие в новой стране. Цветок пиона состоит из множества лепестков, не похожих друг на друга. Но все вместе они создают гармонию. Также и женщины нашего клуба. Мы делимся своими знаниями и опытом друг с другом. Мотто: «Получая, отдавай». То есть все как в природе. Гармония.

Заседания клуба проводятся всегда в интересных и красивых местах, я бы даже сказала, магических. В старинном замке, полном истории, на развалинах монастыря, созданного 1000 лет назад женщиной-аббатисой, в историческом кафе, где когда-то сживал Наполеон с Жозефиной, в саду ресторана, которому 300 лет, где по весне благоухают пионы... – таких мест здесь предостаточно. Всегда есть спикер и важная тема для разговора. В основном мы все – предпринимательницы, поэтому разговор идет на темы, которые могут помочь в развитии наших бизнесов. Например, онлайн-маркетинг, или умение представлять себя в рекламной статье, или знания по видеоконтенту, или умение правильно выстроить свое рабочее время – без ущерба для семьи и для себя.

Весной, в период цветения пионов, мы планируем провести фестиваль пионов, с программой по саморазвитию и качественным отдыхом. Отдыхать правильно – это тоже надо учиться!

– Помогает ли Ваше издание созданию и развитию бизнес-связей между местными предпринимателями и нашими соотечественниками?

– В журнале есть рубрика «Женщина и бизнес», в которой мы представляем интервью с бизнес-леди. Они делятся своими секретами. Как местные немки, так и наши. У нас хорошие контакты со Всегерманским союзом женщин-предпринимательниц. Это очень мощная организация. Кстати, встречу в Кельне женщин-предпринимательниц, политических и общественных деятелей из России и Германии мы проводили вместе с этим объединением.

Периодически делаем интервью с сотрудниками Немецкой промышленной палаты, рассказывая о новых программах для предпринимателей.

– Сейчас практически любую информацию можно получить онлайн. За счет чего журнал «Катюша» остается востребованным у читателей? И каким Вы видите будущее журнала?

– Журнал «Катюша» – это не столько информация, сколько чувства, ощущения и мотивация. Интеграция в новое общество – процесс болезненный, трудный. Очень немногие переживают его без депрессии или разочарований. И в первую очередь – в себе. Как важно в тяжелую минуту ощутить моральную поддержку! И «Катюша» ее оказывает, рассказывая о той или другой своей героине. Если кто-то смог, почему ты не сможешь?! Такая мотивация на успех и есть секрет успеха журнала.

Какой я вижу «Катюшу» в будущем? Я бы хотела знакомить немецкоговорящую публику Европы с нашими женщинами. С женщинами из России и с русскоговорящими женщинами из Европы. Скорее всего, это будет отдельное приложение к журналу – на немецком языке. Наша женщина – это золотой запас мира. Пусть об этом узнает и мир, на своем родном языке. ■

Интеграция в новом обществе – процесс болезненный, трудный. Очень немногие переживают его без депрессии или разочарований

Сказочный «узор судьбы» художницы Ольги Соколовой

Картины Ольги Соколовой открывают нам чудесный мир старинных преданий, мир, в котором реальность соседствует с вымыслом, где поют райские птицы, цветут сахарные деревья, а прекрасные девы выплетают тонкими пальцами узор человеческой жизни. О том, как рождается этот мир, – наш разговор с Ольгой Соколовой.

– *Ольга, начнем с вопроса «на злобу дня». Как сказались на Вас и Вашем творчестве период самоизоляции и новости, которые приносят нам пандемия?*

– Мне кажется, что художники, люди, занимающиеся творчеством, более чувствительны к происходящему. Последние годы мне все время было как-то тревожно. Вот вроде бы все нормально, но ощущение, что должно произойти что-то нехорошее, было. И когда началась пандемия, ввели карантин – мне показало, именно это я предчувствовала.

В момент, когда все это началось и закручивалось, мне было не до того. Сначала у меня были обязательства, которые я должна была выполнить до начала мая. Но когда мне стали мешать передвигаться по Москве – а я работала в разных местах – я, наконец, почувствовала, что происходит. Введение пропусков с QR-кодами для передвижения по Москве стало очень неприятной новостью. Ситуация давила на меня, раздражала.

Общество с появлением в нашей жизни коронавируса поделилось на тех, кто панически боится, и тех, кто отрицает опасность заболевания. Кто-то хочет бороться – что-то предпринимать, чтобы сберечь себя и свое окружение, кто-то просто боится. А кто-то решает уйти из семьи. Мне кажется, пандемия – испытание для всего человечества. Такое ощущение, что весь мир остановили. Может быть, это испытание дано нам, чтобы мы остановились и подумали – каждый из нас. Потому что мы живем в такой гонке, что просто не успеваем осознать, что делаем и для чего, куда и зачем мчимся. И для меня это тоже стало поводом подумать обо всем – о своей жизни, моем отношении к людям, близким, друзьям. О том, во что я верю, правильно ли поступаю в разных ситуациях.

Я уходила в работу, пряталась в ней от всего происходящего. Как-то ночью сделала один черно-белый набросок на тему самоизоляции, выложила его в Инстаграм, и все написали – здорово, давай рисуй. И вдруг

я почувствовала, что не хочу поддерживать эту тему. Что она мне неприятна, что я волнуюсь за всех людей, за весь мир. Меня пугает все происходящее, пугает непредсказуемость ситуации. И я не стала превращать этот набросок в картину.

И все же позже одну работу на эту тему я сделала. Весной, в самый пик эпидемии, вокруг нашего дома часто собирались скорые – неподалеку от нас находится военный госпиталь ветеранов. И то ли они привозили туда заразившихся, то ли машины приезжали на санитарную обработку, но в любом случае выглядело очень тревожно. Причем все это происходило на фоне безумно красивой весны. По-моему, в этом году мы особенно остро ощутили эту красоту. Многие старались выйти из дома при первой возможности, пусть даже прогуляться с собакой неподалеку. Я свою собаку выводила на прогулку по шесть раз в день. И вот это ощущение – на фоне расцветающей природы, на фоне этой пробуждающейся красоты, этих по-



СПРАВКА

Ольга Соколова родилась в Москве. Окончила Московскую Государственную Художественно-Промышленную Академию имени С.Г. Строганова по специальности «Художественное проектирование интерьеров». Член Союза Художников Народного Искусства. Член Творческого Союза Художников России. Действительный член Российской Академии Народного Искусства. Действительный член Международной Академии Творчества. Участник многих художественных выставок.

чек, цветов, свежей зелени в воздухе была разлита такая острая тревожность – за близких, знакомых и незнакомых людей. И маски, и невозможность встречаться с родными, загороженные парки и детские площадки. Ограничение свободы

и пограничное состояние – сегодня человек жив и здоров, а что с ним случится завтра... Все сидят по своим квартирам – такое безразмерное одиночество в большом доме, в большом городе, в большом мире... Мне захотелось как-то выразить

это состояние. И я написала картину «Дышать нельзя умирать». Эта картина передает настроение тревожности. Она будет показана на выставке «Новая реальность» в InGallery.

– Будем надеяться, что худшее все-таки осталось позади. Давайте поговорим о творчестве. Расскажите, с чего началось Ваше увлечение лубочной живописью?

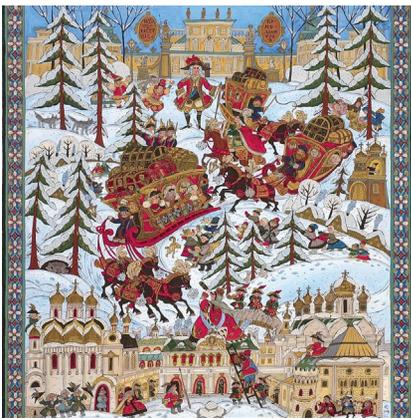
– Когда я училась в Строгановке, мне попался альбом Дмитрия Ровинского с лубочными картинами, и они настолько понравились мне, что я стала их копировать. Меня восхищали прекрасные витязи, королевны Друженевны... Мне хотелось прочувствовать картину руками, понять, как работать с такой графикой и цветом. Но этот период простого копирования был недолгим. Как только я разобралась и поняла, что могу делать что-то сама – начала рисовать своих друзей и родственников в виде героев сказочных сюжетов. Потом решила сделать серию, посвященную народным праздникам – таким, какими они были в X, XII, XV, XVII веках. Я окунулась в эту тему с головой. Меня вдохновляли сказки, легенды, предания – это было красиво и безумно интересно.

– Вы долгое время сотрудничали с Историко-этнографическим театром, как получилось, что Вы стали театральным художником?

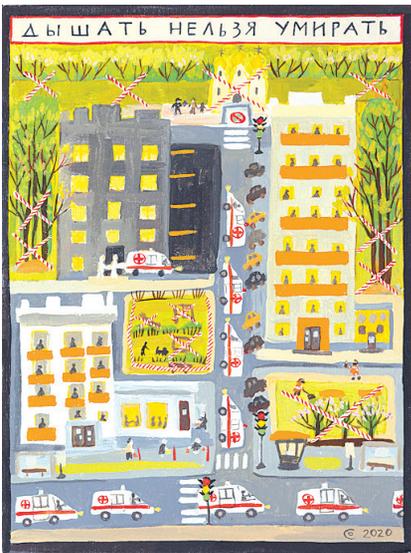
– В 1996 году у меня была персональная выставка в ЦДХ, телевизионная группа телеканала «Культура» снимала сюжет про мои картины. А потом эта группа поехала в Историко-этнографический театр, и там они показали то, что снимали в ЦДХ. В театре мои работы вызвали интерес, и руководство театра связалось со мной. Мы подружались, меня пригласили стать главным художником. Почти 15 лет я работала в этом театре. Мы ставили спектакли, в том числе знаменитый «Шиш московский» по сказкам Бориса Шергина – я и сейчас считаю,



Дева судьбы



Путешествие комедиантов



Дышать нельзя умирать

что это театральный шедевр, с прекрасным многослойным текстом, со множеством смыслов. Как художник я целиком выпустила этот спектакль, он весь был нарисован в лубочном стиле – и костюмы, и декорации, для меня он и был как ожившие лубоч-

ные картины. Мне было очень интересно над ним работать. Его долго играли, сняли с репертуара только года три назад.

За 36 лет работы у меня были самые разные проекты. Расставшись с театром, я проектировала интерьеры – это моя специальность, полученная в Строгановке. Это тоже был очень увлекательный этап. В советское время заниматься дизайном жилья было намного сложнее и не так интересно, потому что не было хороших отделочных материалов, да и спроса такого на индивидуальный дизайн тоже не было.

На мой взгляд, самый выразительный мой проект в художественном отношении – это квартира Никаса Сафронова. Верхний этаж, студию в стиле хай-тек, спроектировал архитектор Алексей Козарь. А этаж ниже, которым занималась я, выполнен в готическом стиле. Это был очень интересный опыт, путешествие в готику, в Средневековье, XVI–XVII века. Работа заняла у меня несколько лет. Но это того стоило.

– Но Ваш «роман с театром» получил продолжение, Вы стали главным художником в театре Армена Джигарханяна...

– С Арменом Борисовичем я как раз и познакомилась во время работы над дизайном квартиры Никаса. Джигарханян очень интересный человек – прекрасный собеседник, философ, знаток искусств, его очень интересно слушать. Увидев мои работы, он пригласил меня поработать в своем театре. Как главный художник я оформила несколько спектаклей – «Пигмалион», «Васса». И это тоже было хорошее время. В 2017 году в театре был поставлен мюзикл «Иван да Марья», я придумывала к нему декорации и костюмы. Но там возникли какие-то сложности, и спектакль недолго был в репертуаре.

Потом у меня был период увлечения изготовлением посуды. Я работала эскизы для сервиза «Звезды Москвы» Императорского

фарфорового завода. Мне кажется, получилось хорошо – в декоре я использовала сочетание синего цвета и позолоты. А основным мотивом стала орнаментальная лента, в которой угадываются силуэты зубцов кремлевской стены. Там есть также рисунки звезд и солнца, выполненные в стилистике средневековых росписей царских теремов.

– В своей работе Вы часто обращаетесь к средневековью, к историческим сюжетам. Как рождаются идеи Ваших картин?

– Я читаю много старых книг, в том числе документальные свидетельства людей, живших столетия назад. К примеру, немецкий мемуарист Якоб Штелин в XVIII веке написал Записки об изящных искусствах в России, в которых описал, как зарождались и развивались в России театральные и праздничные зрелища, фейерверки и иллюминации. Молодым человеком Якоб был приглашен в Москву и пятьдесят лет прожил здесь. Работал в Академии наук, приложил большие усилия для обучения гравированию, приглашал нужных специалистов из Европы. Это интереснейшие свидетельства.

Кроме того, изданы исторические исследования искусствоведа Людмилы Стариковой, посвященные документальным свидетельствам, связанным с зарождением и развитием театрального искусства в XVIII веке. Читать эти документы, несмотря на то, что там нет художественного описания, безумно интересно.

Вот только одна из историй. Когда Анна Иоанновна взошла на престол, она обратилась к курфюрсту Фридриху Августу Второму с просьбой прислать в Россию труппу итальянских артистов. В течение года обсуждались условия, согласовывался договор. Артисты боялись ехать в Россию, боялись холода, переживали, что им будет негде жить, мало заплатят. Но в конце концов все формальности были утрясены, артисты согласились.

Когда я нахожу какую-то красивую легенду, историю или предание – у меня такая радость, какая, наверное, бывает у археолога, когда он находит древние артефакты

Ехали долго, через леса и поля. По дороге у них украли сундук с костюмами и декорациями, многие в пути заболели. Но когда наконец добрались – все сложилось хорошо. Их тут очень тепло встретили, разместили со всеми удобствами. И им настолько понравилось в России, что некоторые остались тут жить и после окончания действия договора. Меня так увлекла эта история, что я написала картину «Путешествие комедиантов».

Очень увлекательна и российская история фейерверков. Любовь к огню, взрывам, петардам появилась очень давно, еще до Петра Первого. При Павле I были изобретены настольные фейерверки, напоминающие современные бенгальские огни. Они дымили, чадили, вызывали кашель у гостей, но все равно вызывали всеобщее восхищение. А до этого запускали огненные стрелы, их предварительно окунали в специально сваренную смолу, в которую добавляли освященное масло, затем поджигали. В полете они горели. Представьте, как это было красиво – на темно-синем небе много-много золотистых летящих росчерков. У меня есть серия картин, посвященных фейерверкам, – «Зажигательные стрелы», «Потешные огни», «Фейерверк»... Так что документы могут рассказать о многом, и если развита фантазия – ты дорисуешь себе детали. Все эти живые, реальные, не придуманные истории будят воображение, становятся источником вдохновения.

Невероятно интересная тема – народные праздники и связанные с этим обычаи. Они отличаются в разных регионах. Вот, например, в северной традиции была такая святочная игра в «Мельника» – ряженые приходили в дом, приносили в мешке «муку» – снег – и высыпали ее, –

«продавали». В доме переполох, все кидались собирать, пока снег не растает. Или другая игра – «Торгованы». В избу врываются ряженые в масках, одетые в вывороченные шубы, у кого-то под шубой – вообще никакой одежды. Хозяева дома прятались куда-то, а тех, кто не успел, колядовщики могли шуточно отстегать. На эти сюжеты у меня тоже есть работы.

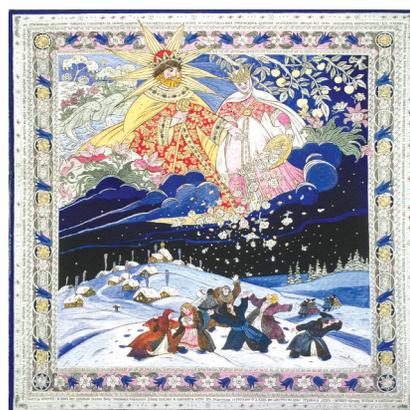
Или вот картина «Дева судьбы». Она возникла из очень красивого славянского предания. Когда человек рождается – зажигается звездочка. Дева судьбы, сидя на облаке, берет эту звездочку, прикрепляет к концу нити, начинает ткать. И узор ткани состоит из событий, которые происходят и произойдут с каждым из нас в будущем. А когда человек умирает – звездочка обрывается, падает. Но если присмотреться внимательнее к картине, можно увидеть, что это календарь, в котором есть четыре времени года, двенадцать месяцев. А вот другой поэтизированный славянский образ – девы умывают солнце, стрелами разгоняют грозные тучи. Когда умывают – на земле дождь, стрела летит – люди слышат раскаты грома.

Еще одна картина, которая будет на выставке, – «Государев сад». Самым крупным садом в центре Москвы был Государев сад за Москвой-рекой, напротив Кремля, на месте знаменитого Царицына луга. Его заложили по приказу Ивана III в 1495 году. Для его устройства разобрали имевшиеся там жилые дворы. Государев сад являлся прообразом рая на земле – в нем росли плодовые деревья, цвели прекрасные цветы, на деревьях размещали клетки с певчими птицами. Такие сады называли «раи».

Когда я нахожу какую-то красивую легенду, историю или преда-



Государев сад



Рождественская ночь



Фейерверк

ние – у меня такая радость, какая, наверное, бывает у археолога, когда он находит древние артефакты. Хочется поделиться узнанным, невозможно же такой красоте радоваться в одиночестве.

– *Сколько времени проходит у Вас от идеи до ее воплощения на холсте?*

– Иногда, читая, встречаю интересные сюжеты, которые потом долго



В мастерской

обдумываю. Но случается, история производит такое яркое впечатление, что хочется нарисовать немедленно. Как-то я была в Третьяковке на выставке. А потом зашла в книжный отдел и купила книгу с описанием старых славянских праздников. Еду в метро, читаю. И встречаю там старинное сербское предание: в рождественскую ночь, выходя на перекресток, люди смотрели на небо и могли увидеть открывающийся в эту ночь рай, где растут деревья с золотыми яблоками, бегут ручьи, звенят колокольчики... Где Заря выводит Солнце, усыпая ему дорогу белыми розами и золотыми монетами. Мы же знаем, что в представлении славян зимой трогаются воды, солнце начинает пригревать, поворачивает на весну – солнцеворот. И здесь этот мотив тоже хорошо прослеживается. Этот сюжет так меня зацепил, я настолько в него погрузилась, что перестала понимать, где я, куда еду. Вернувшись домой, сразу сделала эскиз. На картине Заря – прекрасная дева, а Солнце – не менее прекрасный мужчина. Заря кидает розы и монеты, которые, долетая до земли, превращаются в снежинки. Влюбленная пара на земле – девушка и юноша – видят эту небесную красоту, и в руки парню падает белая роза. А некоторые персонажи даже не замечают, что происходит, их взгляды не достигают открывшегося рая, они не готовы его увидеть. Эту картину я назвала «Рождественская ночь».

Королева вышла к пиратам в платье, которое было расшито как карта мира, и на всех интересующих Ее Величество участках земли были приколоты бриллиантовые подвески

Так что бывает, что иногда хочется сразу нарисовать, не откладывая на потом. А бывает и иначе – эскизы, зарисовки, заметки долго ждут своего часа, и в конце концов получается что-то совсем другое, замысел меняется.

– Кто из художников – любые направления, любые страны – вызывает у Вас особые чувства?

– Я восхищаюсь русскими иконописцами XVII века, особенно московской школой, северным письмом. Любимых художников много, конечно. Но, пожалуй, ближе всего мне Валентин Коровин – это высочайшее мастерство. И сколько у него любви к Родине, как умеет он ее выразить – просто удивительно. Интересно творчество художников Зворыкина, Билибина, Виктора Васнецова – все они тоже обращались к рисованному лубку. Очень нравится художник Михаил Кудрявцев, написавший книгу «Москва – третий Рим», он делал исторические реконструкции и писал акварели, на которых мы можем увидеть, как могла выглядеть Москва столетия назад.

– Вы рассказали о нескольких этапах своей творческой жизни. Каким станет следующий?

– Сейчас мне хочется сделать серии картин про Москву, про Питер, показать, как жили две столицы в XVIII веке. Это было очень театрализованное время – время зрелищ, маскарадов, празднеств, пышных нарядов и высоких замысловатых причесок. Чем больше я о нем узнаю, тем больше оно меня притягивает. Мне хочется передать это в своих картинах.

Еще мне очень интересна фигура королевы английской Елизаветы I. Во многом именно с нее началась мода на театрализованную

светскую жизнь. Когда она решила показать своим пиратам, какие земли им предстоит завоевать для британской короны, она не просто высказала вслух свои пожелания, нет. Королева вышла к пиратам в платье, которое было расшито как карта мира, и на всех интересующих Ее Величество участках земли были приколоты бриллиантовые подвески. Пираты разобрали подвески, таким образом распределив между собой места, которые должны были завоевать. Это невероятно яркий образ. На этот сюжет мне тоже очень хочется написать картину.

Есть еще задумка поиграть с текстами в той же лубочной стилистике. Мне нравится, когда текст, как в старинных рукописных книгах, начинающийся по ширине страницы, сужается книзу клином и заканчивается каким-нибудь красивым знаком. Но это книжное решение. А мне хочется переосмыслить и сделать иначе – перенести текст на холст как картину. Может, даже сделать серию таких картин.

У меня есть картина «Сахарный партер» – это из XVIII века, когда из сахарной мастики готовили десертные столы в виде паркового партера и украшали их деревьями, фруктами. Сейчас мне хочется написать большую картину на эту же тему, где будет много действующих лиц. И после окончания работы устроить настоящий стол, заказать большой торт с мастичным сахарным партером.

Планов много. Есть мысли сделать серию работ о театре – народном, крепостном императорском. В истории театра тоже есть масса удивительных историй. Хочется сделать серию работ по историческим анекдотам про Петра, Елизавету, Екатерину. Если Бог даст силы – сделаю. ■



Наталья
ДУШЕГРЕЯ

*О райских садах,
романтике городов
и образе женской души*

Когда смотришь на модели «Душегреи» – такое впечатление, что попадаешь в шкаф, за которым – волшебная Нарния. За каждой вещью чудится какая-то чудесная история, свой секрет, у каждой – свои детали, которые хочется подолгу рассматривать. На пальто и платьях расцветают райские сады, бродят сказочные лисы и умные коты. Бренду «Душегрея» в этом году исполняется пять лет, но за это время его успели узнать и полюбить многие ценители гардероба «с изюмом». Мы попросили основательницу бренда Наталью Душегрею рассказать об истории создания компании, ее приоритетах и принципах, а также о том, как фирма справляется с кризисной ситуацией, возникшей из-за пандемии коронавируса.



СПРАВКА

Наталья Душегрея – художник, дизайнер, победитель конкурса «Мода России 2015», автор двух патентов на изобретения в области декоративной отделки трикотажных изделий, «Деловая женщина года – 2015» и мама четверых сыновей.

– *«Душегрея» – довольно молодой бренд, в этом году компании исполняется пять лет. С чего все начиналось?*

– Все начиналось как моя личная творческая история. Я художник по тканям, долгое время занималась батиком. И начинала как свободный художник, участвовала в вернисажах, в ярмарках, которых немало было в Москве в начале двухтысячных. Просто моей творческой энергии нужен был какой-то выход, вот я и занималась тем, чем

не могла не заниматься. Всю неделю что-то придумываешь, делаешь – шарфы, платки, одежду – в выходные продаешь. Все раскупалось моментально.

Мне кажется, любой бизнес – это некая проекция его создателя. Так и в моем случае. Все, что я делаю, – проекция моего внутреннего мира. Просто в моем случае – это очень явная проекция, потому что творчество предоставляет больше возможностей для самовыражения, для проявления своего я, своей сути.

– *Как родилось название бренда?*

– Душегреей на Руси называли верхнюю праздничную женскую одежду. И в этом емком названии соединилась вся суть нашего творчества. Бренд «Душегрея» – это история и про «душу», и про «греть», и про праздник.

– *Компания создавалась не в самое благоприятное время, экономическая ситуация была нестабильной. Что помогло Вам удержаться на рынке?*

– Да, в 2015 году, когда мы запускали свой бренд, легкая промышленность переживала серьезный кризис. В тот момент с рынка уходили иностранные предприятия, закрывались многие производства. Чтобы запуститься, нужно было купить дорогое оборудование. У нас не было таких денег, пришлось брать кредиты. Мы ушли в большой минус, долги составили несколько миллионов,

нам даже дом пришлось выставить на продажу. Это был сложный период, но это одновременно было время невероятного креатива, время рождения множества ярких идей. Уже в 2016 году мы выпустили пять новых коллекций! Постепенно выплачивали долги. И в 2017 году ситуация стабилизировалась. А потом начался стремительный рост. Каждый год обороты удваивались. Да, сначала было тяжело, но если все время работать, что-то делать, двигаться, не опускать лапки – то можно «взбить масло».

«Кризис наступает, когда прекращается движение денег»

– *Этот опыт помог Вам пережить сегодняшнюю кризисную ситуацию?*

– Все же на начальном этапе нам пришлось намного труднее, чем сейчас. Хотя и нынешний кризис стал для нас испытанием. Когда все процессы зависли, возникло состояние неопределенности. Прибыли при этом резко снизились, но все равно надо было находить средства на оплату аренды, налогов, зарплат. Среди наших сотрудников много женщин с детьми, есть и многодетные папы, оставить их без зарплаты мы не могли. Вариант с увольнением даже не стали рассматривать, нам было важно сохранить команду.

Наши модели продаются по всей России, во многих городах страны. Кроме того, мы отправляем крупные партии в Белоруссию, Эстонию, Казахстан. На своем производстве шьем лишь образцы и небольшие партии. Основную часть коллекций отшиваем на партнерских фабриках. Незадолго до начала эпидемии мы как раз получили товар, заплатили фабрикам – и все встало. Границы государств закрылись, и оптовые заказы, которые мы отшили для Эстонии и Белоруссии, застряли. То есть застряли и деньги. Все, связанное с международными поставками, замерло. И было совершенно непонятно, как долго все это продлится.

И все же я считаю, что время самоизоляции мы пережили по довольно мягкому сценарию. Арендодатель пошел на снижение цены во время пандемии, и это здорово нас поддержало. На производствах тоже согласились сделать скидку, пусть небольшую, но и это было для нас ценно. Хорошо, что к моменту введения режима самоизоляции мы практически полностью погасили все финансовые обязательства перед фабриками, оставались сравнительно небольшие суммы. Спасибо партнерам, которые согласились подождать несколько месяцев.

– Удалось ли воспользоваться какими-то мерами поддержки на федеральном или городском уровне?

– Нет, никакой помощи от государства мы не получили. Теоретически компания имеет на нее право, но на практике, пытаясь что-то получить, мы столкнулись с множеством бюрократических препон и поняли, что ждать нечего. Поэтому рассчитываем только на себя.

– Какие планы по развитию бизнеса пришлось сдвинуть из-за пандемии и что Вы планируете предпринять сейчас для стабилизации ситуации?

– Незадолго до пандемии мы закупили оборудование для вязального

цеха, но, к сожалению, не успели его запустить, как планировали. С вязальным цехом у нас связано очень много планов. Это современное, высокотехнологичное оборудование с очень широким кругом возможностей. Нам потребуется время для его запуска и экспериментов. Только после этого мы сможем использовать его на полную мощность, сможем создать линейку платьев и воплотить все мои фантазии.

За время кризиса мы плотно занялись директом нашего сайта, создали страницу на портале *AliExpress*, возобновили сотрудничество с Вайлдберриз с определенными категориями товаров, именно для них сейчас отшиваем детскую линейку верхней одежды... До пандемии мы планировали в этом году выходить на европейский рынок, но пока эти планы отложены – ждем, когда ситуация стабилизируется.

– Какие выводы и уроки Вы вынесли из ситуации?

– Я всегда делаю ставку не на один, а на несколько каналов сбыта. Чем их больше – тем меньше риск попасть в критическую ситуацию. В идеале их должно быть пять, по 20% на каждый. Если какой-то один перекрывается, можно выплыть за счет других. А если каналов всего один-два – перекрытие любого из них может стать смертельным для бизнеса. Должен быть баланс. Есть периоды, когда основной объем «делает» розница, есть такие, когда успешнее идут оптовые продажи. На начало пандемии доля дохода от интернет-магазина составляла у нас около 20%, 50% давал магазин, остальное – опт и крупный опт. За счет этой многоканальности мы смогли продержаться в период самоизоляции. Но если бы до наступления критической ситуации мы запустили еще какой-то онлайн-канал,

Когда ты проникаешься какой-то идеей, глубоко погружаешься в нее – только тогда рождается что-то стоящее



мы пережили бы это время с меньшими потерями, нам было бы легче.

Портрет ценителя

– Кто Ваши клиенты? Можете нарисовать портрет среднего покупателя одежды от «Душегреи»?

– У нас очень широкая аудитория. В некотором роде это и для меня стало открытием. Я представляла себе одну аудиторию, а она оказалась гораздо шире. Среди наших клиентов есть актрисы и творческие люди, но немало и адвокатов, юристов, врачей, учителей. Наши клиенты – это женщины, которые могут себе позволить жить и одеваться так, как им хочется и нравится. Состоявшиеся, свободные, живущие без оглядки на так называемую «норму», независимые от



Образ девочки – образ женской души, которая хочет понять, почувствовать мир вокруг нее, – мне очень дорог

мнения окружающих, от каких-то общественных табу. Они могут себе позволить одеться необычно, покупать вещи с высоким градусом моды, с юмором, с изюминкой, а не просто следовать офисному дресс-коду. Хотя у нас есть и строгая линейка – черно-белая, графичная. Коллекция «Проекты рая», посвященная произведениям Уильяма Морриса – это вообще английская классика в русском прочтении.

– Все ваши коллекции очень разные, и все же в них ощущается единая стилистика, единый почерк... Можете сказать, что их объединяет?

– Я всегда делаю то, что чувствую, то, что мне нравится. Не ищу какую-то специальную стилистику. Чем живу, что люблю – все отражается на вещах. Коллекции рождаются из того,

что меня тревожит и радует. Мода для меня – не просто вещи, не просто одежда ради одежды, это способ сказать о чем-то важном и ценном. Сначала продумываю – ради чего я берусь за это, что мне хочется сказать. К примеру, коллекция по Моррису готовилась около года. До ее появления я перечитала все его книги, все время пыталась разобраться – чем он дышал, о чем думал, почему сделал именно так, а не иначе. Когда ты проникаешься какой-то идеей, глубоко погружаешься в нее – только тогда рождается что-то стоящее. К созданию коллекции «451 градус по Фарингейту» по Бредбери я готовилась морально больше двух лет – он во многом про нас сегодняшних и про наше будущее. И все, что сейчас происходит – это тоже почти по Бредбери, предостережение всем нам.

Сейчас мы готовим зимнюю коллекцию. И в ней будет несколько «капсул» по работам молодых и самобытных современных художников-иллюстраторов. Что интересно – они все иллюстрируют сказки! Вот такая история)). Очень интересной получается «капсула» по мотивам работ художницы Ирины Паньковской. Ирина делает керамику в самобытном русском стиле. И это будет очень русская зимняя коллекция. Мне нравится русский стиль, нравится стилистика русского севера, но не «псевдорусский», который сейчас тиражируется, не «клюква».

Что касается общего во всех наших коллекциях – они все про радость, про душевность. Это то, что их роднит.

– Какие темы в творчестве привлекают Ваше внимание, душевно близки Вам?

– Таких тем несколько. Во-первых, это тема райского сада – мифиче-

Мы всегда делали ставку не на массовость, а на «глубину»

ские животные, птицы, растения. Во-вторых, мне очень близка тема города. Я москвичка в четвертом поколении и очень люблю Москву. Мне вообще нравятся города – и с историей, и современные. В архитектуре городов я слышу поэзию, у каждого города – свое звучание, свой стиль, свой голос. Из одного окна моей квартиры я вижу современный индустриальный пейзаж, из другого старую Москву – мы живем на стыке архитектурных стилей, и мне это нравится. Тема города для меня вообще очень романтична. А третья тема – образ девочки, любознательной, открытой миру, задающей много вопросов. Эта девочка живет в каждой женщине, независимо от того, сколько ей лет и как она выглядит. Человек же по сути своей одинок, даже если окружен любимыми людьми. И вот этот образ девочки – образ женской души, которая хочет понять, почувствовать мир вокруг нее, – мне очень дорог.

– Какие из ваших коллекций кажутся Вам самыми удачными?

– Не могу выделить что-то одно, я настолько «проживала» каждую, с каждой связан целый кусок жизни. Если говорить о коммерческой стороне – то по факту все они оказались коммерчески успешными. Я чувствую рынок и очень ответственно отношусь ко всем деталям и нюансам разработки, качеству изделий.

То, что мы делаем, – это совершенно не масс-маркет. Это сложные в изготовлении модели, ручной крой, художественная стежка, ручная роспись, авторские рисунки. Мы стараемся делать обычные вещи на уровне произведений искусства, при этом сохраняя вполне демократичные цены.

– Как Вы боретесь с компаниями, копирующими ваши модели?

– Это, конечно, тоже можно расценивать как свидетельство коммерческой успешности. Но если серьезно, это большая проблема. Сейчас одна российская компания скопировала нашу детскую коллекцию. Мы заказывали независимую экспертизу, которая подтвердила, что наша продукция является произведением творческой деятельности, а продукция наших подражателей – копией. Сейчас мы рассчитываем на объективность судебного решения. Китайцы тоже нас копируют, но тут еще сложнее, нам потребуется защита на государственном уровне.

Дизайнерские маски – позитивный отклик на ситуацию

– Ваши уникальные маски появились, когда пик эпидемии остался уже позади. Почему?

– Сейчас маски можно купить в любой аптеке, в любом магазине. А в острый период, в начале карантина, это действительно была проблема. Сейчас это уже совсем другая история. Дизайнерские маски – они про позитив, про «не унывать». Это не коммерческий проект, просто отклик на ситуацию. Мы в основном дарим их нашим покупателям. Хотя есть ценители, которые приезжают в магазин специально за масками, покупают по нескольку штук. Когда мы поняли, что это долгоиграющая ситуация и покупать тонны одноразовых масок себе и сотрудникам – это не выход, – мы откликнулись на нее таким образом.

«Лекарство от всего горького в мире»

– У бренда много поклонников в социальных сетях. На ваших страни-

цах ощущается теплая атмосфера, для общения выбрана очень доверительная, доброжелательная интонация. И ваши поклонники платят вам той же монетой. Вот только один из отзывов о «Душегрее» в Фейсбуке – «Ваши вещи – лекарство от всего горького в мире». Во время кризиса многие бренды рассматривали соцсети как значимые каналы продаж. Насколько важно сегодня, на Ваш взгляд, присутствие в социальных сетях?

– Конечно, из соцсетей к нам приходят новые клиенты, и все же мы рассматриваем это пространство скорее как площадки для общения. Нам важно представить себя, показать, какие мы «внутри», из чего складывается бренд. Рассказать о своих ценностях, поделиться новостями, планами. Это такая история дружбы с нашими поклонниками, ценителями и единомышленниками.

– Какие планы связаны у вас будущим после пандемии и полноценным возвращением формата «офлайн»? На что сегодня вы делаете ставку?

– Мы всегда делали ставку не на массовость, а на «глубину». У нас постоянно идет поиск новых возможностей для создания полного ассортимента. Именно поэтому было закуплено оборудование для печати по натуральным тканям – это сильно расширило наш летний ассортимент. Поэтому же ожидается запуск трикотажный цех. Мы воспринимаем наших покупателей и постоянных клиентов как некое сообщество единомышленников. В нашу одежду не может быть одет каждый, но нашим «избранным по взаимной любви» покупателям хочется дать максимально широкий ассортимент.

Про офлайн. Магазин у нас пока один – возле Третьяковской галереи. И мне хочется сделать его таким притягательным, чтобы человек, планирующий поездку в Москву, в свои планы обязательно внес памятку – «заехать к «Душегрее»! ■

*Галина Коняева
о «тонких настройках»
художника и долгом
романе с камнем*

В конце прошлого года в Москве состоялся Международный конкурс ювелирного дизайна «Русская бриллиантовая линия». Обладателем первой премии – Гран-при – стала ювелир, создатель и владелица творческой мастерской Gala Галина Коняева, получившая награду «за гармоничный дизайн, успешную интерпретацию темы и безупречное исполнение». Мы попросили Галину рассказать, как родилась ее коллекция «Пиксели», представленная на конкурс, что доставляет ей особую радость в процессе работы, и вспомнить, с чего начинался ее интерес к ювелирному делу.

Начало. Может, лучше про редуктор?

Впервые я испытала восторг, соприкоснувшись с будущим делом моей жизни, когда увидела в Германии ювелира, работающего при небольшом магазинчике. То, что он делал, меня совершенно заворожило. Мне было тогда двадцать лет, я только окончила университет, получила специальность математика и психолога, мы с мужем приехали на место его службы. Ну разве могла я тогда подумать, что когда-то и я буду этим заниматься?

Домой мы вернулись в 1990-е, когда уже произошел развал Советского Союза. В Россию тогда приезжало много русских беженцев из Средней Азии, среди них было немало мастеров, которые стали открывать небольшие частные мастерские. В одну из таких мастерских мое любопытство меня и привело. Мне было интересно посмотреть, как это все устроено. И я начала учиться у мастера, стала пробовать делать что-то сама. Потом училась в творческом объединении при педагогическом институте, в котором и сама скоро стала преподавать ювелирное дело, даже создала авторскую учебную программу. Эта программа, кстати, выиграла конкурс Службы занятости среди программ профессиональной переподготовки в 1994 году.

Мое обучение шло семимильными шагами, потому что мне приходилось, имея еще не очень богатый собственный опыт, учить других. Все осваивала самостоятельно, на практике – каждый этап и каждый процесс. Поскольку человек я любопытный, мне было очень интересно учиться – осваивать огранку, эмалирование, ручные процессы. Я пробовала все. Это совершенно упоительное состояние, когда ты видишь, что у тебя получается, что ты можешь собственными руками создавать разные чудесные вещи. Я изучила весь инструментарий, знала, какие марки стали используются для их изготовления, и уже сама придумывала какие-то инструменты для работы. Когда приходила к токарям с заказом – девочка весом 42 килограмма – и начина-

СПРАВКА

Галина Коняева – ювелир, создатель творческой мастерской Gala. Член творческого Союза художников России и Международной федерации художников, член Союза дизайнеров РФ, лауреат премии Министерства культуры РФ. Победитель в конкурсах дизайнеров, дипломант международного конкурса «Русская линия» (Россия), обладатель диплома Пьера Кардена за лучший дизайн эксклюзивных ювелирных украшений на фестивале искусств в Лакосте. Автор статей и телепередач о ювелирном искусстве и драгоценных камнях, участник международных выставок в странах Европы, Лас-Вегасе, Бахрейне, Бангкоке. Член Гильдии ювелиров, член Московской торгово-промышленной палаты.

ла объяснять, как, что и из чего мне надо сделать, они ушам своим не верили: «Девушка, может, лучше про кастрюли?..». А мне кастрюль хватает, мне нужен планетарный редуктор к вальцам.

Искусство на стыке наук

Преподавать было интересно, но делать самой все же гораздо интереснее. Я открыла свою мастерскую.

Мне с самого начала очень нравилось угадывать, что хочет заказчик. Получить точный ответ от него самого практически невозможно. В любом случае человек основывается на каких-то имеющихся уже представлениях, ему сложно представить что-то абсолютно новое.

Но разговаривая с заказчиком на самые разные темы, можно его почувствовать. И только тогда, почувствовав человека, профессионал поймет, что в реальности подойдет, что будет радовать долгие годы. Да, получится что-то для него новое, но родное и близкое. Так что знание психологии мне очень пригодилось в моей новой профессии. Как и математика, потому что я делаю технически непростые вещи. Ювелирное искусство – это стык многих наук. Нужно знание сопромата, физики, химии, математики. Это сложное производство, особенно ручная его часть. К примеру, я сама придумываю авторские конструкции изделий-трансформеров, которые позволяют носить серьги в качестве повседневных, а для вечернего выхода к ним добавляются подвески. Эти же подвески можно добавить к колье, сделать центром браслета. Кроме того, я применяю авторские швензы, которые препятствуют перекручиванию, не дают изделию переворачиваться. Использую оригинальные формы замков, застежек для колье, браслетов. И таких вещей, требующих математической выверенности, у меня немало.

К счастью, сейчас у меня сложился круг заказчиков, которые не диктуют, что и как делать, а доверяют моему вкусу. Конечно, я прислушиваюсь к их пожеланиям, мы обсуждаем, каким будет изделие, но люди уже полагаются на мою интуицию.

Люблю работать с женщинами – они мои основные заказчики. Когда мужчина заказывает украшение в по-

дарок, мне приходится сложнее. В этом случае я не могу прочувствовать человека, которому он предназначен – поскольку важны не только форма и черты лица, шеи, рук и фигуры, но и харизма, энергетика, общий стиль того, кто будет носить это украшение.

Большинство моих заказчиц – самодостаточные, независимые, состоявшиеся женщины, у большинства из них есть свой бизнес. И к ювелирным изделиям они относятся не просто как к аксессуару, а как к предмету искусства, к знаковой вещи со своей энергетикой. Иногда заказывают украшения, которые планируют передавать детям, внукам как семейные драгоценности. Конечно, мне приятно, что люди так высоко ценят мои изделия.

Долгий роман с камнем

Поначалу мне нравился достаточно деловой, выдержанный стиль. Строгие формы, геометрический рисунок изделия. Этот стиль и сейчас не потерял актуальности, но для меня все изменилось, когда стали доступны ювелирные камни. Я очень увлеклась новыми возможностями, с удовольствием работала с аметистами, с цитринами. Потом был период увлечения топазами, его сменил «турмалиновый период». Делала красивые вещи, с крупными камнями и интересной огранкой. Больше всего мне нравилось работать с турмалиновыми кабо-



шонами. У них очень широкая цветовая палитра – от бесцветного до черного, желтого, зеленого, малинового. Мягкие, нежные цвета дают очень эффектные сочетания. Роман с турмалинами длился несколько лет. Он и сейчас продолжается, но в какой-то момент у меня появилось новое увлечение. Опаловые кабошоны совершенно покорили меня своей игрой цвета, вспышками искр. Я привозила с выставок прекрасные камни самых разных цветов, разного происхождения – черные, многоцветные «арлекины», опалы медовых оттенков, мексиканские, австралийские, эфиопские. Опалы и сегодня моя большая любовь.

Сейчас я гораздо смелее использую камни. Если раньше работала только с огранкой и с драгоценными камнями, то потом начала вставлять в украшения уникальные кабошоны, срезы, кристаллы, маленькие друзы. Сейчас я не боюсь сочетать золото с недорогими камнями, могу увидеть красоту даже в недорогом кварце. У этого камня бывают удивительные «включения». Однажды мне попался кварц, внутри которого были маленькие вкрапления другого минерала, сложившиеся в фигурку оленя. Да, это недорогой, но уникальный камень, он такой один – и он прекрасен. А для себя я сделала перстень с включенным в кварц эвдиолитом, камнем просто неопишуемой красоты. В нем так расположились линии, рисунок, радужные переливы – невозможно отвести взгляд, это просто космос. Этот перстень участвовал в выставке в Лас-Вегасе, и никто не остался равнодушен к его редкой прелести.

Чистота и прозрачность важны при оценке камня, но его достоинства не всегда определяется стоимостью, когда речь идет об эксклюзивности, неповторимой природной красоте рисунка. История камня сродни человеческой жизни. Судьба человека редко бывает прямой дорогой без препятствий, испытания делают нас мудрее, терпимее, милосерднее. А трещинки и вкрапления – это судьба камня, они добавляют ему притягательности и уникальности.

Каждый человек неповторим, каждый камень уникален. Надо суметь разглядеть эту красоту – и в камне, и в человеке. Как ювелир я вижу в этом свою основную задачу – создать украшение, которое окажется близким по духу и стилю, подчеркнет индивидуальность его обладателя.

«Пиксели»: Гран-при «Русской бриллиантовой недели»

Конечно, в какой-то момент мне захотелось получить не только отклик от заказчиков, но и независимое мнение о моих работах, профессиональную оценку со стороны. Я стала участвовать в конкурсах, престижных международных выставках в Европе, Бахрейне, Лас-





Вегасе. Признание коллег позволило мне почувствовать себя увереннее.

В прошлом году на международном фестивале искусств во Франции я получила диплом Пьера Кардена за уникальные ювелирные украшения. А чуть позже – Гран-при Международного конкурса ювелирного дизайна «Русская бриллиантовая линия». В этом конкурсе я участвовала трижды, он имеет несколько номинаций, и до этого я была удостоена спецдиплома жюри в 2017-м, становилась победителем в номинации «Эксклюзив» в 2018 году. А в конце 2019 года за сет (кулон, перстень, серьги и браслет), выполненный из золота с бриллиантами и рутиловыми кварцами, мне присудили Гран-при.

Идея «Пикселей» родилась из моего внутреннего протеста против ухода людей в виртуальную реальность, против замены живого общения социальными сетями, гаджетами. Против жизни в «матрице». Итоги конкурса были подведены в конце 2019 года, я должна была лететь на финальный международный этап в Гонконг. А уже в начале года в нашу жизнь вошла пандемия – и мир окончательно рассыпался на пиксели. С введением ограничений, режима изоляции все оказались разобщены, очутились в одиночестве, жизнь перешла в режим «онлайн». Мне кажется, я словно предчувствовала сегодняшние собы-

тия. И «Пиксели» были криком моей души. Когда я уже получила премию, увидела, что примерно в тот же период разные художники высказывались на эту тему в различных сферах творчества, и каждый выражал свою тревогу по-своему – в живописи, в архитектуре, в дизайне. Но все эти высказывания об одном – об опасениях, связанных с давлением цифровизации на человека. Все-таки у творцов по-особому настроена интуиция, они могут предчувствовать, предвидеть какие-то важные события. Художник – это такой прибор тонкой настройки, обостренно чувствующий мир, окружающих людей.

Обыкновенная магия

Камням, ювелирным изделиям во все века приписывали магические свойства. От заказчиков я часто слышу истории потерь и внезапных новых встреч с моими украшениями. Одни считают, что, временно пропадая, украшение «отводит» от обладателя какую-то неприятность. Другие связывают это с различными событиями в жизни. Третьи думают, что украшение «сбегает» из-за неблагоприятных поступков обладателя, а когда к человеку приходит осознание неправоты – возвращается.



У меня накопилось уже много разных удивительных историй. В том числе – моих собственных. Случайно открывая калитку собственного дома, я как-то глубокой осенью уронила в первый снег свое колечко. А весной, когда снег растаял, оно вернулось ко мне в день моего рождения. Отец нашел в ручье неподалеку и принес.

Была и другая удивительная история. Одно из первых моих украшений я делала с топазом. Я не хотела его продавать, но женщина, увидевшая кольцо на выставке, буквально умоляла меня продать его за любые деньги. Я отказывалась. И вот пришла домой, стала мыть руки, положила перстень на край раковины. И вижу, что он сползает и падает. Я перехватила его, перстень очень мягко скатился на пол. Поднимаю – а камень раскололся. Видимо, мне стоило продать его женщине, так мечтавшей об этом кольце.

Еще одно свойство украшений – в тот момент, когда ты работаешь над изделием, его можно зарядить на воплощение какого-то особенного желания. Вложить в него всю энергию мечты. Именно так и работают талисманы и обереги. Мы наделяем их чудесным свойством защитников, и они действительно оберегают нас от каких-то неприятностей.



Стиль как выражение индивидуальности

Мне нравится, когда есть ощущение внутреннего стиля. Оно не обязательно связано с самыми популярными модными тенденциями, скорее, с выражением индивидуальности. Мы же все разные. Не люблю, когда пытаются подогнать всех под один модный стандарт. Понятие стиля связано для меня не только с одеждой



и аксессуарами. Это и то, как человек держится в обществе, как он ходит, как говорит. Стиль – это комфортное ощущение себя в жизни, умение созданным внешним образом выразить свой внутренний мир. Поэтому каждому подходит «свое» украшение. Я стараюсь не повторяться, всегда ищу ту форму, которая поможет человеку выразить себя, будет созвучна его индивидуальности.

Лекарство от депрессии

Авторские ювелирные украшения рождаются из эмоции. Когда тебя что-то поражает, хочется отразить это в творчестве. Мне очень понравились слова Андрона Кончаловского о «творческом токсикозе» – мучительном, почти физическом ощущении, когда ты долго не можешь воплотить желаемое, выразить в творчестве свою эмоцию. Нередко бывает, что полученное впечатление ждет своего часа месяцы и даже годы. Как-то весной я вытащила кусочек льда из озера – он застыл необыкновенными кристаллическими столбиками, очень красиво. И этот удивительный лед надолго

засел в моей голове. А потом, года через два, я увидела камень, который мне очень понравился. При взгляде на него у меня сразу всплыла ассоциация с тем кристаллизованным льдом, потому что камень был очень на него похож. И цепочка нача-

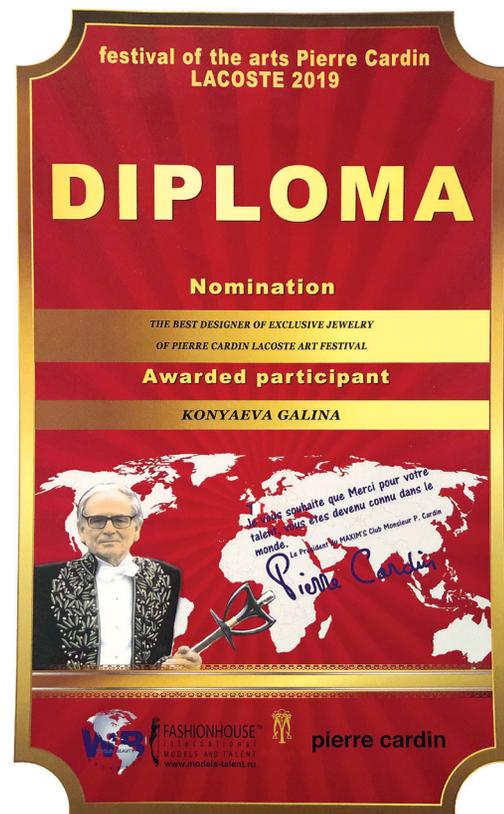




ла выстраиваться. Когда-то полученная эмоция словно застыла в украшении из найденного камня. Поэтому я всегда говорю, что мои украшения – не просто красивые аксессуары, это лекарство от депрессии, они эмоционально заряжены. В любое изделие я вкладываю свою душу и получаю огромное удовольствие, когда мое украшение доставляет такую же радость его обладателю.

Моменты радости

Это не призы и победы, не участие в мировых конкурсах, хотя это тоже важно. Самые счастливые моменты связаны с откликом, который я получаю от моих заказчиц. Когда передаю ювелирное изделие новому владельцу и чувствую, что он счастлив и восторгается им. Когда вижу, что женщины носят изделия, сделанные мной для них много лет назад. Когда слышу от них «я люблю, я ношу, я ощущаю твою энергетику в этих украшениях». Такие слова меня очень греют. Эмоциональный отклик не менее ценен, чем полученные за работу деньги. Для меня это главный двигатель в профессии. ■



Минус 80 кг, или история одной победы над собой

В августе 2020 года в Москве состоялся финал международного конкурса Miss Melon Rich XXL – 2020. Союз Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов стал стратегическим партнером конкурса. Партнеры мероприятия получили возможность отметить отдельных участниц и вручить им специальные призы в различных номинациях. Союз Женских Сил выбрал свою номинантку – ею стала конкурсантка Анна Комиссарова.

– Анна, большинство участниц конкурса Miss Melon Rich XXL – модели plus size. А Вы явно в другой весовой категории, очень стройная женщина. Как Вы попали на этот конкурс?

– Понимаете, мы с подругой заполняли заявки на участие в конкурсе в начале 2020 года. В тот момент я весила чуть меньше 80 кг. И если бы конкурс, как планировалось, состоялся в апреле, то мы вполне вписались бы в его стандарты. А к августу мы обе уже похудели. И все же решили не отказываться. Поначалу я замечала удивленные взгляды, в которых читался вопрос – «а она что тут делает?», но в целом обстановка на конкурсе была очень доброжелательная, и я чувствовала себя комфортно. К тому же конкурс предполагал очень насыщенную программу, у нас было много экскурсий, мероприятий, событий, репетиций... А сколько чудесных эмоций! Нам с девушками-участницами было настолько интересно и весело, что я особо не задумывалась о том,

вписываюсь я или нет. До этого я ни в каких конкурсах не участвовала, поэтому мне, несмотря на произошедшие со мной изменения, совсем не хотелось отказываться. И я насколько не жалею – это был очень полезный и приятный опыт. А то, что я похудела, только добавило мне радости от всего происходящего.

– Резонный женский вопрос – как Вам удалось?

– Это долгая история. Поправлялась после рождения детей, садилась на диету. Каких только способов я не перепробовала! Бросала, снова пыталась сбросить вес, худела, опять поправлялась. Как-то купила таблеточки для похудения – и за месяц поправилась на 24 кг. Это были постоянные, очень выматывающие меня качели. Пять лет назад мой вес был даже не 80, а 143 килограмма. Учитывая, что мой рост – 158 см, можете себе представить, как я выглядела. Я себя уже не то что не любила – ненавидела. Мне было сложно

ходить, я ощущала себя так, как будто мне уже хорошо за семьдесят. Серьезным толчком к переменам для меня стала смерть мамы. Она всегда говорила мне: «Анечка, все у тебя хорошо, но ты слишком полная. Перестань есть сладкое, майонез». Я отвечала: «Да-да, мама», – но все равно меня это обижало. А потом

СПРАВКА

Анна Комиссарова живет в Клинском районе Московской области. По специальности – товаровед, бухгалтер. Занимается торговлей, у нее свой небольшой бизнес. Анна – мама двух взрослых сыновей и бабушка трех внуков. На конкурсе Melon Rich получила диплом в номинации «Мисс Дипломатичность». Самым большим достижением последних лет считает изменение веса – Анна смогла похудеть на 80 килограммов.



мамы не стало. И на похоронах я пообещала: «Мама, я сделаю все, чтобы ты была мной довольна».

За год я похудела почти на 50 килограммов. Потом еще понемножку сбрасывала вес. К концу прошлого года я весила 83–84 килограмма. Неплохо, но мне хотелось большего. Как-то подруга позвала меня на съемки программы «Жить здорово» Елены Малышевой. Я подумала – почему нет, я никогда не была в Останкино, мне захотелось посмотреть. А когда мы туда пришли, выяснилось, что подруга участвует в проекте программы «Сбрось лишнее», где худеющие женщины объединяются в команды. Когда редактор проекта узнала, что я уже похудела на 70 килограммов, она сказала, что мой пример может здорово мотивировать других, и предложила мне стать участницей проекта. А я тоже чувствовала, что мне нужна дополнительная мотивация. И хотя человек я стеснительный, мне было неловко что-то рассказывать о себе чужим людям, все же, подумав, я согласилась. Это было в декабре 2019 года.

– Какую цель Вы себе поставили тогда?

– Эту цель мне обозначили организаторы. К финалу проекта я должна была весить 62 килограмма.

– Получилось?

– Получилось! Там же постоянный контроль, работа в команде, мне просто неловко было подвести других. Это очень дисциплинирует. Вечером иногда думаешь – хорошо бы съесть что-то, но тут же вспоминаешь, что завтра вставать на весы, высылать результат в группу – нет, лучше потерплю.

Проект завершился в июне. Куратор позвонила где-то за три недели до финала (на тот момент я весила 66 килограммов) и говорит: «Аня, тебе надо похудеть к выпуску на 4 кг. Сможешь?». Я легко согласилась: «Да, конечно, смогу». Кладу трубку и думаю – а как



я это сделаю? Известно же, что последние лишние килограммы уходят очень медленно и трудно. Это очень, очень сложно. Но отступить некуда – пообещала.

Сначала пустилась голодать. Но быстро одумалась, такой подход ведет к неприятным последстви-

ям – упадку сил, плохому самочувствию, да и спортом в таком состоянии заниматься невозможно. Просто стала есть меньше, в основном в меню у меня были огурцы, кефир, салат, помидоры, творог. Много ходила – не меньше 12 тысяч шагов в день. Было жаль, конечно, что это время совпало с введением режима самоизоляции и все фитнес-залы закрылись. Когда ты занимаешься в группе, с тренером – это намного интереснее, веселее и эффективнее. Занятия рядом с молодыми подстегивают. Но мне помогал муж – поддерживал, советовал, какие упражнения делать. Муж у меня молодец, всю жизнь занимается спортом. Я всегда им восхищалась – мне бы такую силу воли. Недавно вместе со старшим сыном они сделали пристройку к дому, построили спортзал. Поэтому я могла заниматься дома, у нас есть беговая дорожка и другие тренажеры. Тут мне повезло.

В день финала во мне было 59 кг. Самой не верилось – я даже в школе столько не весила.

– **Как отреагировали на такие перемены Ваши подруги, знакомые?**

– Многие, когда посмотрели передачу, стали звонить и спрашивать – как? Но





я сразу говорю – нет такой волшебной таблетки, с помощью которой можно быстро похудеть. Это очень тяжелый труд. Надо просто помнить, что это нужно только тебе самой. Что никто, кроме тебя самой, тут не поможет. Надо очень сильно захотеть. До этого я перепробовала тысячи диет и поняла одно – нужен жесткий контроль над тем, что ты ешь и для чего. Расслабился, позволил себе лишнее – вес тут же начинает подниматься снова. Краткосрочных диет не бывает. Недельку поголодаю, потом наемся – это не работает. Если выбираешь какой-то образ питания – надо понимать, что это надолго, а лучше – навсегда. Со временем я перешла совсем на другую пищу – овощи, зелень, нежирное мясо. У меня свой дом, свой огород, утром выхожу – нарвала зелени, салата, огурцов, помидоров. Вот и завтрак.

– Что стало самым приятным в новой жизни после похудения?

– Мне 54 года, но сейчас я чувствую себя так, словно мне лет 20–25. Невероятное ощущение легкости. Могу прыгать, бегать, танцевать. Могу играть с внуками, мы залезаем с ними на батут и прыгаем до упаду. Когда во мне было за сотню, я еле ходила, расстояние от магазина до дома – 150 м – я проходила с одышкой, задыхалась, так мне было тяжело и плохо. А сейчас, если я забыла очки или еще какую-то мелочь, я бегом добегаю до дома – и мне это только в удовольствие. Не чувствую ни веса, ни возраста. А шопинг! Это же счастье – выбрать платье, которое тебе нравится, а не то, которое подошло по размеру. Надеть его, смотреть на себя в зеркало и нравится себе. Раньше я заходила и спрашивала – есть у вас хоть что-то на меня? Чаще всего мне предлагали что-то темное или аляповато-цветастое, бесформенное. Кто худел на 5–10 килограммов, никогда не сможет представить, что испытывает человек, избавившийся от 50–80 килограммов.

– Расскажите, из чего складывается Ваша жизнь – о Вашей семье и о том, чем занимаетесь.

– Моя семья – это мой муж, мои дети и внуки. У меня два взрослых сына. Старший – военный, он женат, у него двое детей – 3,5 года и 8 месяцев, они живут с нами. Младший с семьей живет в Клину, у него дочка – Полина.

Когда сыновья были маленькими, мы решили поселиться в деревне, переехали в совхоз «Клинский» – это было хорошее, богатое хозяйство. Нам хотелось иметь свое жилье – и нам дали дом. Все складывалось хорошо, но потом обстановка в стране изменилась, совхоз стал разваливаться.

По специальности я товаровед, бухгалтер. Всю жизнь работала, пахала. В 90-е годы, как и многие, «челночила», ездила в Польшу, в Турцию. Возили одежду, мебель – чем только ни занимались – лишь

бы выжить. Надо же было растить, кормить, учить детей.

15 лет назад мы решили открыть свой магазин. Было непросто – брали кредиты на строительство, сами строили, даже плиты укладывали сами. Было много проблем. Сейчас магазином занимаюсь в основном я, у мужа своя работа – он генеральный директор охранного предприятия. Вроде бы все стало стабильно, но бизнес в последнее время не приносит большого дохода – по разным причинам. Сначала недалеко от нас появился сетевой магазин, потом случилась пандемия, спрос еще больше «просел»... Но при этом магазин отнимает у меня очень много времени. Постоянно меняются правила торговли, появляются новые требования к программному обеспечению. Я даже думаю перепрофилировать магазин, потому что работать просто ради работы не интересно.

– Что доставляет Вам удовольствие в жизни?

– Мне нравится путешествовать. Мы с мужем побывали на Мальдивах, в Доминикане, в Таиланде. Собирались полететь на Мальдивы и в этом году, я думала, наконец смогу появиться на пляже в красивом купальнике, но уже вряд ли получится – границы из-за пандемии остаются закрытыми.

На занятия «для души» практически не остается времени. У меня такое ощущение, что я все время куда-то бегу. Мне не хватает часов в сутках. Дом, хозяйство, магазин, внуки, сейчас еще затеяли с мужем ремонт в доме...

В юности я хорошо рисовала. Мои родители жили небогато, поэтому специально я нигде не училась. Не было возможности возить меня в художественную школу или нанимать репетитора. Я мечтаю, что наступит время, когда я снова буду рисовать – пусть даже просто для себя.

Ольга МОРОЗ:

«Основной план стабилизации – постоянное развитие»

Российский бизнес уже очень остро ощутил на себе последствия борьбы с коронавирусом COVID-19. Мы попросили Ольгу Мороз, владелицу и основателя Клиники эстетической медицины, члена экспертного совета по эстетической медицине при уполномоченном по защите прав потребителей Правительства Москвы, рассказать, с какими проблемами столкнулась компания во время пандемии и как планирует выходить из кризисной ситуации.



– Ольга Николаевна, как отразился экономический кризис, связанный с ограничениями из-за распространения пандемии, на деятельность вашей клиники? С какими проблемами вам пришлось столкнуться?

– Конечно, мы, как и многие другие, пострадали из-за ограничений, введенных из-за пандемии коронавируса. Хотя у нас есть медицинская лицензия, весной ненадолго нам пришлось приостановить прием. К тому же до введения режима повышенной готовности к нам прилетали и приезжали пациенты со всего мира и из всех уголков России, а сейчас эта возможность ограничена. Тем не менее к нам стал возвращаться поток иностранных пациентов.

Мы сохранили свою команду и даже расширили ее, так как готовимся к открытию второй большой клиники в центре Москвы.

– Какие действия вы предпринимаете для стабильного развития бизнеса?

– Время, которое наша страна находилась в режиме самоизоляции, мы постарались использовать с максимальной эффективностью. Провели «ревизию» наших социальных площадок, серьезно занялись перделкой сайта. Постарались использовать все возможности для продвижения, активно сотрудничали со средствами массовой информации – в режиме онлайн было проведено несколько интервью, в которых смогли достойно представить нашу Клинику. Кроме того, мы с моей дочерью Екатериной Мороз (соучредитель Клиники) в качестве спикеров приняли участие в нескольких форумах Школы Бизнеса «Синергия». Также мы увеличили активность в социальных се-

тях, организовали и провели Instagram-марафон, в рамках которого в течение трех недель ежедневно делились полезными советами по уходу за кожей, лицом, телом и волосами, рассказывали о наших уникальных методиках. За счет этого нам удалось привлечь множество новых подписчиков. Помимо этого, мы создали четкий таргетинг нашей аудитории – для того, чтобы целевые обращения стали более точечными, адресными.

В настоящее время мы разрабатываем программу сосудистого оздоровления и снижения объема и веса «Стройный силуэт» и Restart. Под открытие новой клиники мы формируем комплексный подход – от консультации эндокринолога, остеопата, непосредственно курс самих инъекций, применение специальных компрессионных костюмов.

И как результат – подтянутая фигура, похудевшая и постройневшая. При курсе в 5–7 процедур можно предстать перед необходимостью полностью поменять свой гардероб! В перспективе будут такие программы, как Сибирское здоровье, фитобар после витаминных капельниц на основе «ингредиентов» горного Алтая. Мы также будет разрабатывать программы мужского и женского здоровья, также с привлечением специалистов из Алтая. И для тех, кто находится в хорошей форме, у нас будет специальная превентивная anti-age программа.

Другими словами – у нас большие конкретные и очень интересные планы.

Основное направление и перспектива, в том числе в новой клинике – это не только внешние эстетические преобразования, но прежде всего – комплексный подход к продлению женского и мужского здоровья через сосудистое оздоровление. А это – залог молодости и долголетия за счет собственных ресурсов организма.

– Какие меры поддержки из принятых на федеральном и региональном уровнях коснутся вашей компании?

– К сожалению, наш основной код ОКВЭД не подпадает под право получения помощи от государства. Поэтому мы можем рассчитывать только на собственные силы.

Наши процедуры позволяют мамам стереть возрастные границы

– Какие действия вы планируете предпринять для стабилизации работы Клиники и минимизации последствий кризиса?

– Наш основной план для стабилизации ситуации – постоянное развитие. Сейчас мы готовимся к открытию второй большой клиники, поэтому важно с максимальной эф-

Мода на «тяжелый люкс пластической хирургии» прошла, теперь взрослеют красиво и интеллигентно

фективностью выстроить все процессы – настроить технологическую поддержку, внедрить новую систему аналитики и отчетности, отрегулировать бизнес-процессы, создать систему тренингов для персонала.

В нашем сегменте главный козырь и главный капитал – репутация. Она зарабатывается годами и складывается из нескольких составляющих – профессионализма сотрудников, эффективно выстроенных процессов и многого другого. Но самое главное – это привлекательность применяемых технологий и методик. И нам, безусловно, есть что предложить нашим пациентам. Сегодня наша Клиника реализует уникальную мезотерапевтическую программу омоложения, улучшения здоровья сосудов, трофики тканей. Наши авторские методики запатентованы. Все, что мы делаем, по сути, является безопасным аналогом круговой пластики. Кроме того, вместе с дочерью Екатериной Мороз мы стали инициаторами нескольких социальных проектов – «Молодость без границ» и «Два поколения – один взгляд». Это прекрасные проекты для мам и дочерей, чья любовь безусловна. Наши процедуры позволяют мамам стереть возрастные границы. Кстати, мы хотели бы совместно с Союзом Женских

Сил реализовать еще один социальный проект. Надеемся, он заинтересует многих женщин.

– Какие Вы сейчас отметите тенденции в области эстетической медицины, здоровья и омоложения?

– Мы всегда поддерживаем инновации. Сейчас перед косметолога-

ми и клиниками стоит серьезная задача – с одной стороны, помочь женщинам и мужчинам продлить свою молодость, а с другой – сделать результат максимально естественным, чтобы лица не были похожими друг на друга, а похожи сами на себя. В современном мире очень ценится естественность и гармония внешнего вида. В общем, эпоха моды на «тяжелый люкс пластической хирургии» прошла, теперь взрослеют красиво и интеллигентно, ухаживая за собой и поддерживая форму. Одним из важных факторов красоты и здоровья являются здоровые сосуды. Есть даже такое расхожее выражение – «человек молод настолько, насколько молоды его сосуды». Наверняка вы не раз замечали, как у людей старшего поколения (а иногда и среднего) появляются повышенная отечность ног, одутловатость лица, лишний вес. Цвет лица уже не такой свежий и красивый, а контуры расплываются – все это связано с нарушением эластичности сосудов, с их повышенной ломкостью. Авторские методики нашей клиники направлены на оздоровление сосудов, улучшение трофики тканей, метаболизма и лимфотока.

Сейчас в условиях некоего ограничения внешней социальной активности, сокращения публичных мероприятий самое время что-то сделать для улучшения своего внешнего вида, для оздоровления и поддержания молодости и «красивого взросления». Методики клиники направлены именно на это – наши авторские программы делают лицо и тело подтянутым, четко очерченным, гармоничным, сами процедуры практически не требуют реабилитационного периода.

Для меня большая радость и счастье видеть после наших процедур молодые красивые лица наших клиентов. ■

Уроки жизни и любви Ирины Чумаченко

Наша героиня родилась далеко от столицы, но именно в Москве она нашла свою любовь, провела счастливые студенческие годы, смогла реализовать себя, выстроить бизнес, ставший главным делом ее жизни. Здесь родились ее дети... Поэтому своими успехами и неудачами, радостями и печалью она делится с любимым городом, посвящает ему свои победы. Это эссе – признание в любви главному городу ее жизни.

«Москва дала мне шанс на счастье...»

«Любовь Москвы не быстрая, но верная и чистая, поскольку материнская любовь других сильнее...» – помните эти замечательные строчки из фильма «Москва слезам не верит»? Честно признаться, я знаю реплики каждого героя этого прекрасного фильма наизусть! «Москва слезам не верит» – мой самый любимый фильм, ну а про московскую любовь я теперь многое знаю...



СПРАВКА

Ирина Алексеевна Чумаченко, генеральный директор РПК «СИНЕРЖИ» – яркая, амбициозная, преуспевающая женщина-руководитель. Энергия, креативность, огромное желание добиваться результатов, искренняя любовь к своему делу – черты характера, которые помогают ей в работе и в жизни.

Победитель Московского конкурса «Женщина – директор года» в 2008 и 2010 гг. В 2009 г. – победитель Московского конкурса «Менеджер года». Председатель Женского совета района Коптево, член Координационного женсовета г. Москвы.

Ирина Алексеевна не только преуспевающий руководитель, но и счастливая жена, мать двоих детей – двадцатипятилетней Марии и девятнадцатилетнего Льва. Муж Юрий Викторович – надежный партнер во всех ее начинаниях.

Я выбираю победу...

...Моя история началась 19 августа 1965 года, в конце знойного лета. Преображение Господне подарило городу Николаевску Волгоградской области маленькую Ирину. Росла я девочкой активной и непослушной, не всегда подчинялась общепринятым правилам, зато с удовольствием устанавливала свои. Большую роль в моем становлении сыграл папа. Он был директором спортивной школы и с ранних лет воспитывал во мне силу

воли и стремление к победе. Именно поэтому своим главным жизненным девизом я и сегодня считаю афоризм Клинтона «Не существует никакой альтернативы для победы. Кто не хочет побеждать, тот проигрывает». Спорт занимал в моей жизни очень важное место, я искала себя в нем и, наконец, поняла, что прыжки в высоту – то, что мне надо. У меня было всего два варианта – победа или проигрыш. Я выбрала первый. И сейчас с гордостью могу сказать, я – кандидат в мастера спорта по прыжкам в высоту, чемпионка Москвы 1979 года и чемпионка России общества «Динамо» в 1981 году.

Московская сказка – начало

Я мечтала стать спортивным врачом. В 1982 году я поступила в Первый Московский институт им. Сеченова. К сожалению, факультета, где можно было бы получить профессию спортивного врача, не было, я выбрала специальность «Санитария, гигиена, эпидемиология». Поступила легко, все получилось с первой попытки. Наверное, этот период смело можно назвать переломным и важнейшим в моей жизни. Именно в то время я познакомилась с Москвой и до сих пор, словно витая в каком-то волшебном облаке, живу, люблю и работаю здесь...

Москва не дала мне опомниться, задавала ритм и опережала желания. Учебные годы проходили радостно, со второго курса я жила в общежитии, выступала за институтскую команду по прыжкам в высоту и была старостой группы. Мне казалось, что я нахожусь в сказке, в которую попала то ли по ошибке, то ли потому, что кто-то свыше так за меня решил. Я всегда верила в чудеса, и, как любой юной девушке, мне казалось, что мои мечты обязательно сбудутся.

Мне так хотелось быть самостоятельной, да и жизнь в столице обязывала выглядеть достойно. На это нужны были деньги. С четвертого курса начала работать в 33-й больнице в хирургическом отделении – медсестрой, выполняющей также врачебные функции.

«Москва дала мне шанс на счастье, как я могу отблагодарить ее?» – я часто размышляю на эту тему, гуляя в любимом Александровском саду. Под тенью деревьев в жаркий день всегда думается легче... Взрослые и дети, влюбленные и одинокие, сидящие на скамейках с газетами и просто отдыхающие погожим летним днем – все они неизменно ищут любовь и преданность. Но не каждому, к сожалению, это удастся...

Первый ребенок, первый бизнес

А Москва тем временем дышит, красуется, зажигает вечерные огни, и только машины без устали снуют по до-



рогам... Она примеряет роскошные сезонные наряды и будто бы шепчет каждому одинокому человеку: «Подожди, я и тебе готовлю подарок. Потерпи еще чуть-чуть...»

...Мой муж Юра говорит, что полюбил меня за силу воли и любовь к жизни. Познакомились мы еще на первом курсе института, а поженились 30 декабря 1989 года. Уже 30 лет мы живем рука об руку, помогая и вдохновляя друг друга. Итак, моя новая жизнь, жизнь настоящей москвички, началась с 1-го января...

В 1990 году я закончила ординатуру и получила диплом по специальности «Радиационная гигиена». После ординатуры работала в Санэпидстанции. Работа мне очень нравилась, нравились и люди, которые меня окружали. Все это давало силы для завоевания новых вершин.

Мы с мужем стали мечтать о детях... Необходимо было искать какие-то источники для дополнительного дохода – мы понимали, что для воспитания ребенка потребуется немало средств. Я, как самый активный человек в нашей семье, стала искать решение. Оказалось, отец моего мужа имел патент на замечательную и незаменимую в быту вещь – средство против тараканов! «Отчего бы не рискнуть, была не была!» – лихо подумалось мне. И мы рискнули, положив с помощью этого незамысловатого средства начало своему первому бизнесу, а вскоре у нас появилась и собственная палатка с напитками и сладостями...

Но главное событие этого года случилось летом – 18 августа 1994 года Москва подарила молодым бизнесменам Юрию и Ирине желанную дочь Марию, Львицу по гороскопу.

Лев и «Синержи»

Облик Москвы менялся. Менялся ее голос, ее цвет, ее настроение. Мои годы шли рядом с моим Городом. В жиз-



ни происходило много разных событий, важных и второстепенных, волнующих и оставляющих равнодушной. Но я всегда знала, что рядом со мной – она, красавица Первопрестольная, со своими щедрыми подарками.

В 2000 году появилось второе дитя по имени Лев, и я с удовольствием погрузилась в уже знакомые хлопоты...

Новый этап моей жизни начался вместе с созданием собственной компании «Синержи» в 2001 году. Ее название полностью отражает ее сущность – совместные усилия, совместная деятельность. То, что делается сообща и с любовью. Но об этом чуть позже.



Кино, дайвинг и еще один диплом

Как любая мать, я была обеспокоена развитием своей дочери, мне хотелось дать ей все самое лучшее, обеспечить достойное будущее. В 2003 году Маша стала появляться на телевидении, сниматься в рекламе. Затем было решено возить ее на конкурс «Олимпиада исполнительских видов искусств» в США. Машенька заняла там 1-е место в номинации «Дефиле», 2-е место в номинации «Фотомодель» и 3-е место в показе вечерних платьев. Я была очень счастлива! После поездки в США ее заметили продюсеры и предложили роль в фильме «Звездный дождь». Однако и мне удалось проявить свой актерский талант – я тоже снялась в этом фильме! Волею судеб работа в кино и на телевидении стала моим хобби, и я по-настоящему полюбила особенную атмосферу съемок... С 2005 года по 2007-й я снялась в нескольких фильмах и сериалах: «Моя прекрасная няня», «Проклятый рай», «Мегаполис», «Мама Мария» и «Зююшка». Разумеется, не все давалось легко, возникали различные сложности... Это было непростое, но совершенно волшебное время... Именно тогда я поняла очень важную вещь: Москва испытывает меня, иногда терзает, иногда мучает, но каждый раз, вместе с ее уроками, мне открываются все новые и новые двери. Я узнаю ее, как узнают любимого человека – осторожно, маленькими шагами двигаясь к цели... А потом любят – безудержно, навсегда, так, будто он не имеет никаких недостатков...

Помимо своего увлечения телевидением, в 2006 году я с помощью своих друзей открыла для себя дайвинг. В Египте совершила свое первое погружение и получила диплом «Базис», чем очень горжусь!

Жизнь в столице, ее динамика и ритм постоянно заставляли меня совершенствоваться. С тех пор как я стала занимать должность генерального директора «Синержи» – это произошло в 2005 году, – я закончила с красным дипломом институт Бизнеса и права по программе «Менеджмент организации», прослушала курсы и получила сертификат «Профессия руководитель». Также я прошла профессиональную подготовку по программе «Общение с опасными отходами».

Магия числа «19»

Моя компания «Синержи» образовалась 19 июня 2001 года. И теперь число 19 – мое любимое число. В небольшом помещении разместилась первая четырехкрасочная печатная машина фирмы «Гейдельберг» и одна одноножевая бумагорезальная машина. В течение 6,5 лет все усилия коллектива были направлены на развитие производства, увеличение мощностей и количества рабочих мест. Мы



всеми силами старались и отстаивали свои права на существование!

На сегодняшний день типография «Синержи» имеет полный цикл изготовления печатной продукции. Со многими компаниями-клиентами у нас сложилось долговременное сотрудничество, которое переросло затем в теплую дружбу. Собственная внутрикорпоративная культура и высокий стандарт качества работы позволяют нам постоянно удивлять конкурентов и клиентов, а современные условия работы и доброжелательная атмосфера привлекают все новых и новых партнеров. Наши двери всегда открыты для студентов,



Платье ко Дню Победы по собственному эскизу

желающих получить практический опыт работы или собрать материал для написания дипломной работы.

Недавно мы дополнили ассортимент новым печатным оборудованием. Приобрели машины печати по ткани и изготовление сувенирной продукции. Кстати, в последнее время я полюбила «дизайнерить» – печатать на ткани и создавать для себя эксклюзивную и нестандартную одежду и различные сувениры.

«Синержи» расширяется, я постоянно ставлю себе новые цели и шаг за шагом двигаюсь к ним. И все это время рядом со мной идет моя Москва, уже такая родная и знакомая, моя несравненная и всегда нарядная!

Многие спрашивают – а как же клятва Гиппократа? Неужели мы с мужем забыли ее? Нет! Я всегда жила в согласии с совестью и честью. Клятву Гиппократа мы никогда не забывали – наоборот, мы, как и прежде, врачи по призванию, готовые помогать людям и заботиться о тех, кто в этом нуждается. Нашу помощь получают многие Благотворительные фонды города Москвы, в том числе, например, общество слепых района Коптево.

Волшебство по-московски

Чему же научила меня Москва? Много лет назад сюда приехала простая девчонка-хуторянка, неопытная,



Стоит сказать пару слов и о моих увлечениях, любовь к которым мне привила именно столица. Театры и музеи мы с мужем любили с детства, сначала порознь, ну а позже приобщались к искусству вместе!

В студенческие годы я откладывала деньги со стипендии, чтобы попасть в «Сатиру» или «Современник», выстаивала длиннейшие очереди, занимала места, выгадывала свободное время. Театр был и остается моей настоящей страстью. Как радостно было вновь и вновь окунуться в этот волшебный мир, с особенным, лишь ему присущим запахом и удивительным светом софитов...

Другая моя страсть, охватившая меня еще в раннем детстве, – это спорт. В спорте кроется настоящий ключ к успеху! Он дает здоровье, хорошее настроение, минуты счастья – все, что необходимо человеку для гармоничного существования. Спорт и сейчас неотъемлемая часть нашей семейной жизни: мы любим коньки, горные лыжи, плавание, волейбол, хоккей.

«Ослепительный миг»

Я много путешествовала по разным странам... Я бывала и в русской глубинке, встречала много хороших и простых людей, всегда готовых прийти на помощь. Я смотрела на звезды – яркие точки, рассыпанные, словно бисер, по всему небосводу – и здесь, и там, они будто одинокие странники в просторах Вселенной.

«Вечный покой сердце вряд ли обрадует, вечный покой для седых пирамид, а для звезды, что собралась и падает есть только миг – ослепительный миг...»

Слова этой песни в любой точке земного шара неизменно напоминают мне о Москве. Я долго мечтала о прыжке с парашютом. И когда мечта сбылась – это было словно яркая вспышка, тот самый «ослепительный миг» – балансирование на грани земли и неба, ощущение, что ты не только человек, но и немного птица... Двойственность и неоднозначность целого мира заключены в секундах свободного падения!

Мне часто снится Москва. Одинокие переулочки и шумные улицы. Куда-то спешащие прохожие и счастливые влюбленные пары... А один сон повторяется особенно часто – я стою на Крымском мосту, встречая рассвет. Яркое солнце еще только начинает освещать город, кружат облака, в прозрачную синеву неба вплетается дым заводских труб... Весенний город пробуждается ото сна. И счастье, невыразимое счастье, переполняющее меня, струится по всему телу, сливаясь с нежными солнечными лучами! ■

не знающая точно, как жить, что ценить, чем дорожить. Приехала с широко распахнутыми глазами, для того, чтобы рассмотреть все то, что таила в себе столица... Москва научила меня любить себя настоящую. Москва словно повторяла мне отцовские слова, учила выходить из сложных ситуаций, беречь любовь, а иногда и придерживать свой крутой нрав...

РЕКЛАМНО-ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ «СИНЕРЖИ»

Пять фактов о компании «Синержи»

1 Девиз типографии, придуманный ее руководителем: «ПЕЧАТАЕМ ВСЁ, ВСЕМ и НА ВСЕМ, кроме денег». И это правда – практически нет такой печатной продукции, которую не под силу выпустить компании. Современное оборудование типографии позволяет выполнить любую фантазию клиента, печать наносится на ткани, любую «сувенирку», картон и даже кафельную плитку. Нужны оригинальная подарочная упаковка или даже тубусы – тоже нет проблем.

2 20 лет назад производственная площадь компании составляла 120 кв. м, на которых располагались печатная машина, резак и биговальное оборудование. На предприятии работали пять сотрудников. Сегодня на 2200 кв. м расположено все современное «умное» оборудование, включая технику, позволяющую выполнять самые сложные виды полиграфических работ – лакирование, тиснение фольгой, каширование и многое-многое другое. В штате компании – 65 профессионалов высокого класса.

3 «Синержи» – лауреат Национальной премии «Стабильная компания» и ежегодной международной премии «Лучшая компания года», победитель конкурса «Московский предприниматель – лидер промышленности». Обладатель почетного звания «Социально-ответственное предприятие года». Компания четырежды признавалась «Мэтром Полиграфии» – в 2011, 2013, 2015, 2016 годах и стала обладателем диплома от Фонда «Академия Российского телевидения» за профессионализм и многолетнее сотрудничество. Кроме того, «Синержи» получила множество благодарностей – от Правительства Москвы и московского Департамента поддержки и развития малого предпринимательства, Аппарата Совета Федерации Федерального Собрания России, Оргкомитета FIFA 2017 и других научных, благотворительных и общественных организаций.

4 Свое название компания получила не случайно. Синергией называют суммирующий эффект взаимодействия двух или более факторов, характеризующийся тем, что действие существенно превосходит эффект каждого отдельного компонента. То есть правильно организованные усилия группы людей дают больший результат, чем действия каждого человека по отдельности. Этот принцип положен в основу деятельности всего предприятия.

5 Сегодня бренд «Синержи» объединяет дизайн-студию, рекламное агентство, департамент сувенирной продукции и собственно типографию, которая предоставляет не только офсетную, но и цифровую, трафаретную и даже широкоформатную печать, в том числе – любую отделку тиражных оттисков. На рынке «Синержи» известна, прежде всего, как полиграфическая компания, имеющая определенную специализацию – производство рекламной продукции, POS-материалов и корпоративной периодики. Сегодня она занимает ведущие позиции в области изготовления печатной продукции премиум-сегмента.

