

ИНГОССТРАХ

#61

Report

№ 61 зима / 2019

журнал о том, как сделать жизнь ярче и комфортнее



ДМС ОНЛАЙН

Здоровая жизнь
для всей семьи



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Отдых
на любой вкус

ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ БОЛЬШЕ С ПРОГРАММОЙ
ЛОЯЛЬНОСТИ «ВЫСОТА»

ИНГОССТРАХ



Время вдохновлять

Ингосстрах — генеральный спонсор
Большого театра

20

- 3 НАГЛЯДНО**
4 ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...
6 ВАШ КОНСУЛЬТАНТ
 Вы на «Высоте»
8 ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР
 ДМС онлайн: поправь здоровье, не выходя из дома
12 БУДЬ ЗДОРОВ
 Из застолья с легкостью

- 14 ДРАЙВ**
 Что нам снег:
 7 лайфхаков
 как подготовить машину к зиме
16 ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ
 Руками трогать разрешается!
18 ВСЕ В ДОМ
 Елка с характером



16



26

- 26 ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ**
 Коллекционная лихорадка
29 ФОТО НОМЕРА

- 20 НАВИГАТОР**
 Зимние забавы для всей семьи
22 ЗВЕЗДНЫЙ ГОСТЬ
 Александр Цыпкин:
 «Почти 300 выступлений за три года – это нетрудно»



22

«Ингосстрах Report»: журнал издается с 2005 года

Фото на обложках: Shutterstock.com

Учредитель и издатель:
 СПАО «Ингосстрах»

Адрес учредителя и редакции:
 127994, г. Москва,
 ул. Лесная, д. 41

Главный редактор: Карен Асоян
Редакция: Татьяна Емельянова,
 Людмила Мегаворян,
 Наталья Елисеева

КОНТАКТЫ

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

Телефоны службы по связям с общественностью СПАО «Ингосстрах»:
 (495) 234-60-03
 (499) 978-80-92

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

Коммуникационная группа
MEDIA LINE

Адрес: 115191, г. Москва,
 ул. Рощинская 2-я, д. 4, офис 503

Генеральный директор:
 Константин Михайлович Юшин

Типография «Форте Пресс»
 109382, г. Москва,
 Егорьевский пр-д, д. 2а, стр. 11

Подписано в печать 06.12.2019

The background is a dark blue surface decorated with various festive items. There are several wrapped gifts with gold ribbons, some with black and white striped patterns and others with polka dots. Golden stars of different sizes are scattered around. A calendar shows '31 ДЕКАБРЬ' (December 31) and another shows '1 ЯНВАРЬ' (January 1). A round clock with Roman numerals is visible on the right. Golden confetti and streamers are also present.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы завершаем 2019 год и подводим его итоги. Как мы развивались и что успели сделать для вас? Этот год был непростым. Перед нами стояла задача продолжить создавать новые продукты и сервисы в сложных экономических условиях. И несмотря на трудности, мы справились. Нам есть чем гордиться!

В этом году мы предложили вам целый ряд продуктов, которые совмещают в себе не только надежную защиту, но и комфорт. Мы уже давно вышли за рамки страховых возможностей и работаем над тем, чтобы сделать вашу жизнь лучше и качественнее. И одним из результатов наших усилий стала программа лояльности, которая предлагает дополнительные услуги и привилегии вам, наши клиенты.

Мы также усовершенствовали страховую защиту и систему урегулирования убытков, предоставив вам больше возможностей для спокойной и уверенной жизни. Для большего вашего удобства мы расширили сеть наших офисов во многих регионах страны.

Мы смогли укрепить отношения с нашими постоянными партнерами. И приобрели новых. Мы – компания, которая благодарна своим постоянным клиентам за верность, а новым –

за доверие. И это не просто слова – мы награждаем вас многочисленными бонусами и скидками.

Мы идем в ногу со временем, используя новейшие технологии. И тому подтверждение – широкие возможности, которые вы можете получить на сайте компании и в мобильном приложении: не выходя из дома оформить полис, получить консультацию, в том числе и медицинскую, урегулировать убытки.

Стабильность и надежность всегда были свойственны «Ингосстраху». На протяжении всей истории компании, а это больше 70 лет, мы всегда выполняли взятые на себя обязательства. В 2019 году был увеличен уставный капитал компании, теперь он самый крупный на российском страховом рынке. Это еще раз подтверждает высокую финансовую надежность компании и гарантию исполнения наших обязательств.

Поздравляем вас, друзья, с Новым годом и Рождеством! Пусть 2020 год принесет добро, чудесные мгновения и открытия! Пусть маленькие радости делают приятным каждый ваш день, а приятные дни складываются в счастливую жизнь! Ну а мы всегда будем рядом!

С искренними пожеланиями,
всегда ваша, компания
«Ингосстрах»

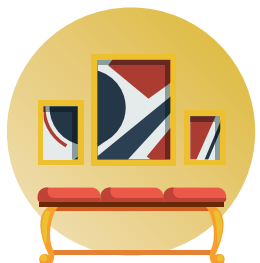
2019 ГОД В ЦИФРАХ

ТОП-5 КРУПНЕЙШИХ ДОГОВОРОВ, МЛРД РУБ.



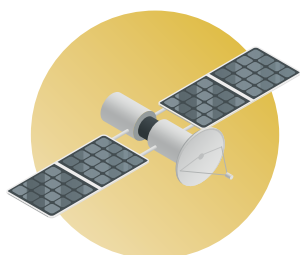
БОЛЕЕ
2116

Общая страховая сумма по договорам страхования имущества крупной нефтяной компании



50,3

На эту сумму застрахована выставка «Коллекция Щукина», организованная совместно ГМИИ им. Пушкина и Государственным Эрмитажем



20,2

Страховая сумма, на которую застрахованы эксплуатируемые на орбите восемь космических аппаратов «Экспресс». Лимит ответственности «Ингосстраха» по договору составляет 60%



5,1

На такую сумму Невский судостроительный завод застраховал строящийся на турецкой верфи Kuzey Star Shipyard грузопассажирский паром для «Сахалинлизингфлота»



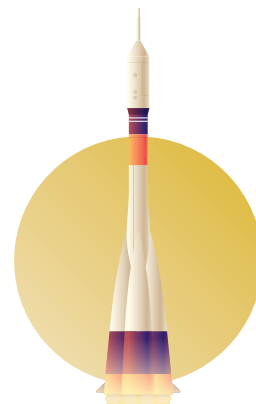
4,2

Лимит ответственности «Ингосстраха» по договору страхования рисков при запуске ракеты-носителя «Союз-ФГ» с транспортным пилотируемым кораблем «Союз МС-12» и стыковке корабля с Международной космической станцией

ТОП-5 ВЫПЛАТ «ИНГОССТРАХА», МЛРД РУБ.

БОЛЕЕ
1,164

Выплата перестраховочного возмещения в связи с полной гибелью транспортного пилотируемого космического корабля «Союз МС-10»



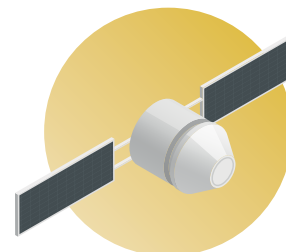
1,136

Составила сумма перестраховочного возмещения в связи с полной конструктивной гибелью самолета Sukhoi Superjet 100. Страховой случай произошел осенью 2018 года – при посадке воздушное судно выкатилось за пределы взлетно-посадочной полосы и получило значительные повреждения фюзеляжа, стоек шасси и двигателей



ОКОЛО
0,7

(11 МЛН ДОЛЛ.) – таков размер доли «Ингосстраха» в выплате в связи с полной гибелью космического аппарата «Ангосат». Запуск космического аппарата состоялся 26 декабря 2017 года с космодрома Байконур. 7 декабря 2018 года связь с космическим аппаратом была полностью потеряна



ОКОЛО
0,6

(9,4 МЛН ДОЛЛ.) – выплата по каско морских судов в связи с гибелью траулера в результате пожара



0,5

Составили выплаты одному из предприятий горнодобывающей отрасли, ущерб получен в связи с вывалом горной массы



ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ...



...сократить расходы на каско, если редко используете свой автомобиль

Для этого необходимо воспользоваться новой опцией «Ограничение по пробегу» в рамках страхования автокаско от компании «Ингосстрах». Опция поможет сократить расходы на страхование клиентам, которые используют автомобиль только в выходные дни, сезонно либо в непродолжительных поездках. Включение в договор каско данной опции снижает стоимость страхования по риску «Ущерб». В отличие от стандартных договоров каско, действие договора с опцией «Ограничение по пробегу» прекращается в части риска «Ущерб» при достижении выбранного пробега застрахованного автомобиля. Значение про-

бега фиксируется по показаниям прибора учета (одометра). Отсчет пробега происходит с момента заключения договора страхования. При этом в части риска «Угон» договор продолжает свое действие до даты его окончания независимо от пробега. Если лимит по пробегу в течение действия договора исчерпывается, установленные ограничения можно снять. Для этого нужно обратиться в «Ингосстрах» с заявлением о заключении дополнительного соглашения к договору каско, предоставить автомобиль для осмотра и доплатить страховую премию. После проведения доплаты и заключения дополнительного соглашения покрытие по риску «Ущерб» действует уже без ограничений. При расчете тарифа по риску «Ущерб» в случае включения опции «Ограничение по пробегу» в договор каско применяются понижающие коэффициенты. Они зависят от установленного лимита по пробегу: 5000 км – 30%, 10 000 км – 20%.

«При разработке нового продукта мы учитывали опыт и пожелания наших клиентов. Как показывает практика, далеко не все эксплуатируют автомобиль круглогодично, поэтому было принято решение адаптировать существующие программы, принимая во внимание интересы этой группы клиентов. Надеемся, в ближайшее время нам удастся расширить географию действия нового продукта за пределы Москвы и Московской области», – сообщает заместитель начальника управления технологий и поддержки каналов продаж компании «Ингосстрах» Станислав Олейников.

...стать свидетелем новых театральных мероприятий

Компания «Ингосстрах» стала генеральным спонсором Государственного академического Большого театра России (ГАБТ). Договор о сотрудничестве в новом, 244-м театральном сезоне, подписали генеральный директор (ныне президент) компании «Ингосстрах» Михаил Волков и генеральный директор Большого театра Владимир Урин. В планах «Ингосстраха» организация масштабного федерального проекта – выступления артистов Большого театра с постановками в регионах России. Также компания намерена реализовать проект «Большой – детям», цель которого – познакомить юных зрителей с Большим театром, его богатой историей и культурным наследием, привить любовь к театру, а также популяризировать балет и оперу среди молодого поколения. Кроме того,

«Ингосстрах» планирует учредить специальную премию, которая будет вручаться сотрудникам Большого за выдающийся вклад в деятельность театра.

«Большой театр России всегда был и остается одним из главных символов высокого искусства, более 240 лет он влияет на вектор развития оперы и балета во всем мире. Возможность поддержать

Большой театр – огромная честь для «Ингосстраха». Кроме того, наше сотрудничество демонстрирует приверженность компании развитию общественно значимых культурных инициатив в России, а также отвечает нашим взглядам на роль социально ответственного бизнеса в жизни общества», – комментирует президент компании «Ингосстрах» Михаил Волков.





...расширить возможности финансового будущего своих детей

Новый продукт компании «Ингосстрах-Жизнь» «Авантаж» включает детские программы накопительного страхования жизни (НСЖ) и предлагает налоговые и юридические привилегии, а также расширенный сервис. Эти программы помогут накопить средства к определенному сроку и стать финансовой поддержкой в непредвиденных ситуациях. От банковских вкладов программы НСЖ отличает покрытие по страховым рискам. Неблагоприятные стечения обстоятельств, даже самые критичные, которые могут случиться с родителями, не отразятся на состоянии счета застрахованного ребенка – взносы продолжит делать страховая компания. Окончание программы можно запланировать к определенному возрасту ребенка, например, совершеннолетию. По истечении срока действия программы дети получают накопленную страховую сумму и дополнительный инвестиционный доход. Одно из главных преимуществ НСЖ для детей – адресная передача капитала. Застрахованный может сам получить выплату с 14 лет без участия опекуна. «Программы накопительного страхования жизни – это грамотный финансовый инструмент, который позволяет одновременно страховать жизненные риски и накапливать средства, обеспечивая уверенность в завтрашнем дне», – комментирует генеральный директор компании «Ингосстрах-Жизнь» Владимир Черников.



...оставаться уверенными в высокой квалификации медпомощи по программам ДМС

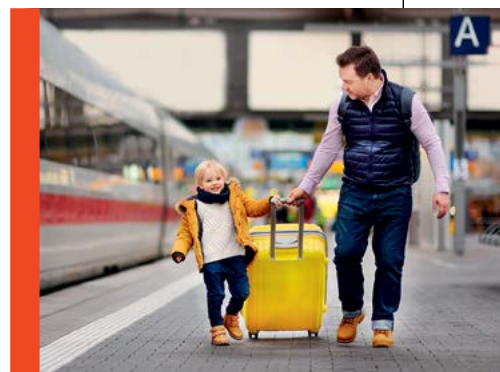
Федеральная сеть клиник «Будь здоров» вошла в топ-10 рейтинга Forbes, заняв восьмую строчку среди крупнейших частных клиник России. «Будь здоров» была основана «Ингосстрахом» в 2005 году для обслуживания клиентов по программам ДМС. На сегодняшний день три медицинских центра действуют в Москве, а также еще шесть в других городах: в Санкт-Петербурге, Краснодаре, Уфе, Казани, Каменске-Уральском и Сочи. В ряде клиник созданы высокоэффективные педиатриче-

ские отделения. В столичном центре работают собственная клинико-диагностическая лаборатория и служба скорой медицинской помощи. «Будь здоров» в Сочи предлагает в том числе и санаторно-курортное лечение. Клиники сети работают 365 дней в году, семь дней в неделю, ежемесячная пропускная способность – 250 тысяч пациентов в месяц. Совокупный штат медицинских работников превышает 2,7 тысячи человек – это ведущие специалисты по различным профилям, включая кандидатов и докторов медицинских наук, член-корреспондентов и академиков РАМН. «Один из главных принципов нашей компании – предоставление качественного сервиса и создание нового пользовательского опыта для клиентов. И мы гордимся тем, что сегодня клиники сети «Будь здоров» зачастую ассоциируются с новым образом здравоохранения – персонализированным, технологичным и способным на комплексное решение проблем», – комментирует президент компании «Ингосстрах» Михаил Волков.

Как можно пользоваться услугами клиник «Будь здоров» в рамках ДМС, читайте на стр. 8–11

...застраховаться от несчастных случаев при покупке ж/д билета

Сделать это можно благодаря совместному проекту «Ингосстраха» и Транспортной клиринговой палаты (ТКП) по страхованию пассажиров, приобретающих железнодорожные билеты в аккредитованных агентствах ТКП по всей России. При этом приобрести полис от несчастных случаев можно не только в кассе, но и на сайте агентства в режиме онлайн. Программа обеспечивает защиту на сумму от 300 тысяч до 1 миллиона рублей на случай непредвиденных обстоятельств во время всей поездки. Продажа полисов доступна для поездок на железнодорожном транспорте, оформленных через автоматизированную распределительную систему «Сирена-Трэвел». «Программа страхования действует для поездок на железнодорожном транспорте по всей территории России. Стоимость полисов варьируется от 50 до 150 рублей. «Ингосстрах» проводит комплексную работу по обеспечению доступности страховых услуг. Мы уверены, что комбинация невысокой стоимости и качественного покрытия сделают полис НС популярным и эффективным инструментом финансовой защиты для пассажиров», – подчеркивает руководитель дирекции розничного бизнеса компании «Ингосстрах» Виталий Княгиничев.





Ирина Королева, руководитель отдела целевых маркетинговых коммуникаций и развития системы управления взаимоотношениями с клиентами компании «Ингосстрах»



ВЫ НА «ВЫСОТЕ»

КОМПАНИЯ «ИНГОССТРАХ» ПРИСТУПИЛА К МАСШТАБИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ «ВЫСОТА». В СООТВЕТСТВИИ С НЕЙ КЛИЕНТ НАКАПЛИВАЕТ ЗА ПОКУПКИ БАЛЛЫ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ПОТРАТИТЬ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОЛИСОВ ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ И НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НЕСТРАХОВЫЕ СЕРВИСЫ.

Особенность программы «Высота» в том, что на рынке страхования это первая коалиционная программа лояльности. Участниками могут стать не только клиенты «Ингосстраха», но и все желающие. О специфике работы программы «Высота» рассказывает Ирина Королева, руководитель отдела целевых маркетинговых коммуникаций и развития системы управления взаимоотношениями с клиентами компании «Ингосстрах».

КАК МОЖНО НАКОПИТЬ БАЛЛЫ?

Баллы начисляются двумя способами. Во-первых, при приобретении любых продуктов добровольного страхования «Ингосстраха», включая полисы страхования имущества физических лиц, ДМС, автокаско, полисы для путешественников и страхования от несчастного случая и болезни. Исключение – полисы ОСАГО и «Ингосстрах-Жизнь». Баллы начисляются и за приобретение товаров и услуг у компаний-партнеров

программы «Высота». А также при оплате повседневных покупок банковской картой «Высота», которую планируется выпустить в ближайшее время.

Во-вторых, баллы начисляются в ходе выполнения ряда активностей: за участие в опросах, закрытых акциях и в анкетировании, а также за приглашение в программу друзей.

КАКОВЫ СРОКИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ?

Преимущество программы «Высота» – возможность оперативного накопления баллов. Сразу после регистрации на сайте программы высота.рф каждый клиент получает виртуальный ID-номер, и на его личный счет начисляется 200 приветственных баллов, активировать которые можно, купив полис добровольного страхования. Баллы начисляются сразу после приобретения страхового полиса, они становятся активными, то есть доступными для использования, через 14 дней. В перспективе, когда будет выпущена банковская карта «Высота», все члены семьи получат возможность накапливать баллы на единый счет. Другой способ накопления баллов – покупки у партнеров – известных ретейлеров и интернет-магазинов. За каждую покупку в этих магазинах на счет клиента в программе начисляются баллы.

Если участник программы в течение года не приобрел ни одного полиса добровольного страхования, баллы на его счете переходят в статус «неактивные». По истечении двух лет неактивные баллы аннулируются. При этом активировать баллы можно в любой момент – достаточно купить любой полис добровольного страхования «Ингосстраха».

В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ УРОВНЕЙ И КАКИЕ ПРИВИЛЕГИИ ЕСТЬ В ПРОГРАММЕ?

Объем начисленных баллов и количество доступных привилегий зависят от уровня, на котором находится участник программы лояльности. В программе три уровня: «Монблан», «Эльбрус» и «Килиманджаро». Базовый уровень «Монблан» доступен сразу после регистрации и предусматривает начисление баллов в размере 3% от стоимости приобретаемых полисов. Уровни «Эльбрус» и «Килиманджаро» предоставляют их обладателям повышенные начисления – 3,75% и 4,5% соответственно, а также открывают доступ к бесплатным сервисам (привилегиям) от программы. Например, они могут воспользоваться полугодовой подпиской в онлайн-кинотеатре, двухчасовой поездкой на каршеринговом автомобиле, получить в подарок 8 электронных или аудиокниг, услугу по сезонному хранению шин, премиальный трансфер в аэропорт. Список привилегий постоянно пополняется. Уровень «Эльбрус» присуждается участнику по достижении порога суммы покупок в 20 тысяч рублей, «Килиманджаро» – 60 тысяч рублей, потраченных на приобретение полисов добровольного страхования.

КАК ПОТРАТИТЬ БАЛЛЫ?

«Высота» позволяет расходовать баллы по своему усмотрению на продукты и услуги «Ингосстраха», а также на приобретение широкого ассортимента товаров и услуг от компаний-партнеров из различных сфер бизнеса. С помощью накопленных баллов можно снизить стоимость полиса добровольных видов страхования, экономия может достигать 70% от расчетной стоимости.

Также баллы можно обменять на электронные подарочные сертификаты с витрины вознаграждений. Участнику программы «Высота» потребуется от 500 баллов, чтобы оплатить 100% стоимости сертификата на товары и услуги из 18 категорий («Авто», «Электроника и техника», «Продукты и напитки», «Путешествия», «Товары для дома», «Рестораны и кафе» и др.) от более чем 80 партнеров.

КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ИТОГИ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ?

Сейчас число участников программы превышает 60 тысяч человек, накопивших около 25 млн баллов.

Чаще всего баллы используют на страхование путешествующих и на полисы страхования имущества. Участники программы «Высота» активно пользуются привилегиями, наиболее популярными из которых являются подписка в онлайн-кинотеатре и подписка на цифровой сервис «Яндекс.Плюс».

КАКОВЫ ПЛАНЫ ПО РАЗВИТИЮ ПРОГРАММЫ НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ?

В планах дальнейшего развития программы «Высота» – расширение пула партнеров, начисляющих баллы (автозаправки и автосервисы, продуктовые супермаркеты, аптеки, мобильные операторы и пр.). До конца этого года ожидается подключение к программе партнера по организации путешествий «Авиакасса» и банковского партнера. Использование банковской карты «Высота» позволит участникам быстрее накапливать баллы и получать дополнительные выгодные предложения в отдельных продуктовых категориях. Также планируется появление дополнительных привилегий для участников уровней «Эльбрус» и «Килиманджаро».

Ежемесячно участникам программы направляются письма, анонсирующие акции, новости программы, предложения от партнеров и новые привилегии. Вступайте в программу «Высота» и получайте гораздо больше, чем просто страхование!



ДМС ОНЛАЙН: ПОПРАВЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



Андрей Копыток,
директор департамента
медицинского страхования
компании «Ингосстрах»

ЕСЛИ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В УЧАСТКОВОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ВАС НЕ УСТРАИВАЕТ ИЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРУДНОСТИ, ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ, ПРЕДЛАГАЕМ НАДЕЖНЫЙ ВАРИАНТ: ПОЛИС ДМС! ПРИЧЕМ СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТПРАВЛЯТЬСЯ В СТРАХОВУЮ КОМПАНИЮ, ЧТОБЫ ЕГО ОФОРМИТЬ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ, НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА, БЫСТРО И ВЫГОДНО, РАССКАЗЫВАЕТ ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ «ИНГОССТРАХА» АНДРЕЙ КОПЫТОК.



С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Регулярный мониторинг здоровья необходим любому человеку. Состояние организма можно оценить по итогам диспансеризации (чек-апа). У «Ингосстраха» есть программа «Проверь себя», включающая семь различных чек-апов, как общего характера, так и целевых (для мужчин и женщин, кардиологический, офтальмологический, гастроэнтерологический, эндокринологический). Стоимость одного из профилей составляет 5600 рублей, при этом страховая сумма – 1 млн рублей.



КАК ВЫБРАТЬ И ПОЛУЧИТЬ ПОЛИС?



Для получения полиса необходимо заключить договор добровольного медицинского страхования (ДМС). Если раньше для этого нужно было приехать в офис, то теперь приобрести полис можно дистанционно: достаточно зайти на сайт «Ингосстраха», в раздел «Здоровье», или открыть мобильное приложение и выбрать интересующий продукт. Например, это может быть классический полис, который обязательно покрывает амбулаторно-поликлинические услуги, но также в него можно включить госпитализацию, стоматологию и даже аптечное обеспечение.

Кроме того, есть возможность выбрать и узко-профильные продукты:



«АНТИКЛЕЩ»

Можно выбрать удобный вариант страховой защиты на случай укуса клеща – денежную компенсацию или получение медицинских услуг. Если выбрали медпомощь, то застрахованного отправят в ближайшую клинику, с которой у «Ингосстраха» заключен договор, где врач удалит клеща и направит его на лабораторное исследование, а пострадавшему обработает место укуса, при необходимости введет иммуноглобулин.



«ВИРУС. НЕТ»

Покрывает лечение острых респираторных вирусных инфекций, гриппа и их осложнений. В перечень услуг входят консультации специалистов, диагностика, лабораторные исследования, вакцинация, вызов врача на дом, ведение больничного листа, экстренная госпитализация по медицинским показаниям.



«АВТОМЕД»

Актуален для водителей, пассажиров и пешеходов, пострадавших в ДТП. Полис предусматривает получение полного набора услуг: диагностическое обследование, скорая помощь. А объемы стационарной и амбулаторной помощи в части лечения травм шире, чем в стандартной программе ДМС.



ЕСЛИ ИДТИ К ВРАЧУ НЕКОГДА



Можно воспользоваться продуктом «Телемед» – полисом, дающим возможность общаться с врачом дистанционно. Можно связаться с дежурным терапевтом/педиатром с помощью телефонного звонка или по видеосвязи (в скором времени и в чате) и проконсультироваться по поводу результатов лабораторных исследований и по корректной подготовке к ним, по методике лечения, скорректировать лекарственные назначения, выслушать рекомендации и т. д. Нужно лишь записаться на онлайн-прием в удобное время и быть готовым пообщаться со специалистом.

Также есть возможность проконсультироваться с профильным специалистом – лором, гинекологом, гастроэнтерологом – со всем спектром специализаций можно будет ознакомиться в тексте программы страхования. В зависимости от выбранного варианта продукта –

«Стандарт» или «Бизнес», в полис войдет либо две, либо безлимитное количество консультаций узких специалистов.

Опцией «Телемедицина» можно дополнить и полис выезжающих за рубеж. Находясь в чужой стране, общаться с местными врачами сложно, даже если вы хорошо говорите на иностранном языке. Гораздо удобнее обратиться дистанционно к русскоговорящему врачу, получить понятные рекомендации для улучшения состояния своего здоровья и задавать уточняющие вопросы без переводчика.

Телемедицина удобна не только для пациентов, но и для медицинских работников – при необходимости ваш лечащий врач может проконсультироваться с коллегой. Более того, доктор может обратиться за третьим мнением к искусственному интеллекту, анализирующему большие объемы медицинской информации.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЦЕНА ПОЛИСА?



От нескольких факторов. Во-первых, от состояния здоровья. При расчете полиса конкретного человека учитываются история его болезни, пол, возраст и другая информация, которую он указывает в анкете. Она зависит в том числе и от выбранной клиники – при составлении договора вам предложат список, в котором есть и недорогие

медицинские центры, и медучреждения ВИП-уровня. Если в списке той программы, которую вы для себя выбрали, присутствуют более дорогие клиники, они могут быть включены в ваш договор, но это либо повысит стоимость полиса, либо вам будет предложена франшиза.



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОЛИСА ДМС?



Оформление полиса на сайте или в мобильном приложении «Ингосстрах» занимает не больше 3–5 минут. Никаких справок и тем более бумажных медкарт из поликлиники предъявлять при оформлении полиса не нужно. Но анкету о заболеваниях, которые вы перенесли, заполнить придется. Динамическое наблюдение хронических заболеваний автоматически исключается из перечня, по которому будет оказана помощь в рамках договора ДМС. Это значит, что обращаться к профильным специалистам, занимающимся данными заболеваниями, пациент может, но за свой счет.

Также при оформлении полиса необходимо ввести паспортные данные – свои или тех, кого вы хотели бы застраховать. После того как выбрали опции и внесли необходимую информацию, система рассчитает стоимость вашего полиса и останется лишь внести оплату. Затем в ваш личный кабинет или на электронный адрес придут документы: программа страхования с перечнем услуг, включенных в ваше страховое покрытие, и страховыми суммами, список клиник, памятка о том, куда обратиться в экстренном случае либо в плановом порядке. Также вся информация по полису будет доступна в мобильном приложении.



КАКИЕ ЕЩЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЕСТЬ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ?



Через мобильное приложение сейчас можно записаться на прием (и эта информация там сохранится), проконсультироваться с оператором, заказать гарантийное письмо на ту или иную медицинскую услугу, получить телемедицинскую консультацию, вызвать врача на дом. У родителей в мобильном приложении отражены страховые полисы их детей. А с 1 января 2020 года в личном кабинете будет доступна история болезни, даты посещения врачей и т. д. Таким образом, всю информацию о ходе лечения пациент сможет получить в любой момент.

КСТАТИ

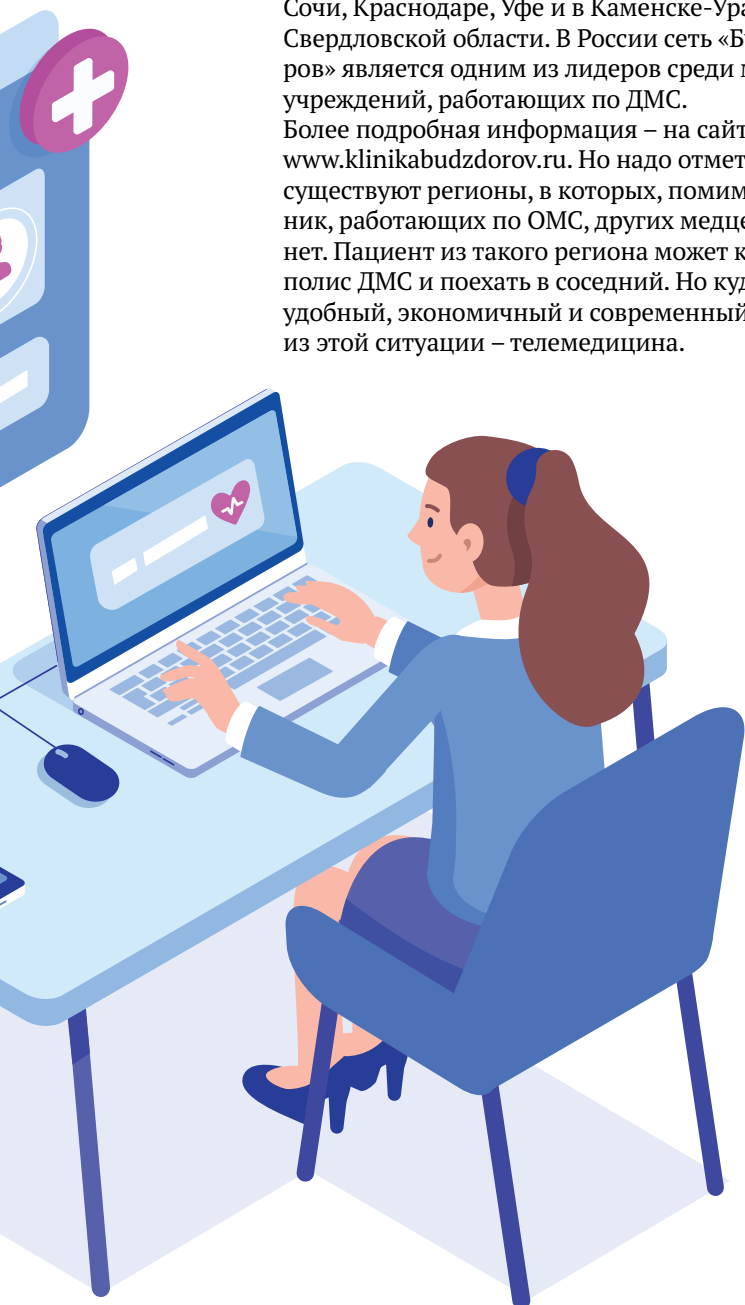
- «Ингосстрах» предоставляет ДМС и детям, и взрослым. Для лиц старше 80 лет тариф рассчитывается в индивидуальном порядке.
- Застраховаться можно на всей территории России.
- Оформление полиса онлайн занимает не больше 3–5 минут.



КАКИЕ МЕДУЧРЕЖДЕНИЯ Я МОГУ ПОСЕЩАТЬ С ПОЛИСОМ ДМС?



В 90% регионов у «Ингосстраха» заключены договоры с одной или с несколькими клиниками, оказывающими полный спектр медицинских услуг. Это же относится к стационарам, родильным домам, стоматологическим клиникам. С полным списком медицинских учреждений можно ознакомиться при оформлении полиса. Программы, представленные на сайте «Ингосстраха», включают в себя также услуги и других медцентров, с которыми у компании заключен договор – всего около 6000. Почти во все программы включена собственная сеть клиники «Будь Здоров». Эти медучреждения работают в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Сочи, Краснодаре, Уфе и в Каменске-Уральском Свердловской области. В России сеть «Будь здоров» является одним из лидеров среди медучреждений, работающих по ДМС. Более подробная информация – на сайте www.klinikabudzdorov.ru. Но надо отметить, что существуют регионы, в которых, помимо клиник, работающих по ОМС, других медцентров нет. Пациент из такого региона может купить полис ДМС и поехать в соседний. Но куда более удобный, экономичный и современный выход из этой ситуации – телемедицина.



МЕДИЦИНА СМОТРИТ В БУДУЩЕЕ

«Ингосстрах» разрабатывает программу, связанную с превентивными мероприятиями в сфере здоровья. Речь идет о формировании или корректировке образа жизни – режима питания, сна, отдыха, активности в течение дня. Ведь все это в перспективе оказывает влияние на человека.

С помощью «умных» часов, которые измеряют пульс, давление, активность человека, а также той медицинской информации, которая аккумулируется в личном кабинете, скоро появится возможность сравнивать личные показатели со среднестатистическими данными. Новая программа будет не только проводить такой анализ, но и коммуницировать с пользователем через мобильное приложение. Например, давать советы вроде: «Дружище, ты уже два часа сидишь. Надо бы размяться! Ну-ка, встань, попрыгай!», «Что-то у тебя сердцебиение в последнее время не нормально. Пожалуйста, обратись к кардиологу для консультации».



КАК «ИНГОССТРАХ» СЛЕДИТ ЗА КАЧЕСТВОМ УСЛУГ, ОКАЗЫВАЕМЫХ КЛИНИКАМИ?



Мы строго следим за качеством медицинских услуг. Если при проверке счетов обнаруживается, что в клинике систематически нарушаются утвержденные стандарты и нормы, «Ингосстрах» обращается за разъяснениями и требует у клиники обоснования совершенных действий.

Параллельно с медицинской технической экспертизой мониторится и портфель застрахованных. Если мы видим, что лечение клиента затягивается, компания берет его случай на «ручное управление» – все ли делает правильно врач, в той ли клинике ведется лечение, все ли стандарты и протоколы соблюдаются? При замеченных нарушениях рекомендуем поменять врача, клинику, проконсультироваться с другими специалистами. Наша задача – максимально быстрое выздоровление нашего клиента и возвращение его в нормальные условия жизни.

ЗАПЕКАЙТЕ

Этот способ приготовления пищи считается наиболее полезным наряду с приготовлением на пару и отвариванием.

ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Майонезные салаты – классика новогоднего застолья. Но у майонеза есть более здоровые альтернативы, например, йогурт со специями. А если рассматривать более глобально, то такой салат можно заменить на легкий овощной, мясо – на рыбу, а пюре исключить (овощной салат – сам по себе отличный гарнир). Ну а если без майонеза совсем никак, то, может, приготовите его сами? Домашний продукт менее вреден, чем промышленный.



С ЧЕМ АССОЦИИРУЮТСЯ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ? НЕ СЧИТАЯ ФЕЙЕРВЕРКА, ХРУСТЯЩЕГО СНЕГА И АРОМАТНОЙ ЕЛКИ? КОНЕЧНО, ШАМПАНСКОЕ, ЛЮБИМЫЙ САЛАТИК ОЛИВЬЕ, НУ И ДРУГИЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ УСЛАДЫ. **КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ В ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАСТОЛЬНЫХ «БОЯХ»?** СОВЕТАМИ ПОДЕЛИЛАСЬ ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ «БУДЬ ЗДОРОВ» ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА ТИМОНИНА.

ЛЕГКО

СОСТАВЬТЕ МЕНЮ

Прежде чем готовить миллион блюд, прикиньте, за какое время (при нормальном режиме питания) их съест ваша семья. Может, вспомните, как в прошлом году выбрасывали остатки салатов? Зачем столько мясных нарезок? И уверены, что в новогоднюю ночь вас хватит на десерт? Также, планируя рацион, рассчитывайте, что более калорийные блюда лучше есть в первой половине дня.

ПОМНИТЕ О РЕЖИМЕ

Есть нужно часто, но понемногу, и Новый год – не исключение. Не голодайте в предвкушении застолья, чтобы потом объесться. Тогда вы сядете за праздничный стол без жгучего чувства голода, и есть шанс, что не переедите. Кстати, кто сказал, что новогодний ужин должен быть под бой курантов? Поесть можно и несколькими часами ранее.

Рекомендуется в предновогодний день питаться как обычно, соблюдая обычный режим питания (завтрак, обед и ужин). Возможно, вечерний ужин сделать праздничным, а под бой курантов выпить бокал шампанского под какое-то легкое блюдо (например, фрукты, или салатик, или небольшую порцию десерта).

ПОДХОДИТЕ К НАПИТКАМ ТРЕЗВО

Дискомфорт могут вызвать и алкогольные напитки. Нужно не только меньше их употреблять, но и следовать ряду правил. 1. Не пейте на голодный желудок. 2. Пейте медленно: например, только во время тостов. Пищу можно запивать и негазированной водой комнатной температуры (кстати, она же будет полезна для притупления голода и ее можно чередовать с алкоголем, который, наоборот, повышает аппетит). 3. Не смешивайте разные напитки или идите от более легких к крепким. А еще – все они калорийны, и лучше сделать выбор в пользу сухого вина.

Исключите газированные сладкие напитки и соки промышленного приготовления. В сладких газированных напитках большое количество сахара и фруктозы, которые отложатся на боках в виде лишнего жира. Замените на морсы, компоты или соки собственного приготовления без сахара, или с сахарозаменителем (стевия), или минимальным количеством сахара.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ

Есть нужно тщательно пережевывая, наслаждайтесь каждым кусочком. Мозг получает информацию о насыщении в течение 20–30 минут.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

Есть мнение, что примерно за неделю до праздников нужно дать отдых желудку – меньше алкоголя, жирной и калорийной пищи – и тогда он встретит застолья с большей легкостью. Сладкие жирные блюда употребляйте в качестве десерта. Основное правило десерта – есть его можно только после основного блюда.

Неожиданности лучше встречать во всеоружии, поэтому в качестве подготовки можно оформить полис добровольного медицинского страхования. И если вдруг вас настигнет расплата за новогодний «праздник живота», то сможете получить квалифицированную медицинскую помощь. Узнать все подробности о ДМС и оформить договор страхования можно на сайте «Ингосстраха» www.med-insur.ru/dms-fiz-licam

ИЗ ЗАСТОЛЬЯ ОСТЬЮ

ИЗБЕГАЙТЕ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО ГОЛОДА

Начните ужин с овощного салата. Содержащаяся в нем клетчатка притупит голод и улучшит пищеварение. Также можно незадолго до застолья съесть что-то нетяжелое, например, немного творога. Место в желудке еще останется, зато пропадет жуткий голод, способный заставить сметать все подряд с праздничного стола. Еще один способ приглушить голод – стакан воды комнатной температуры за полчаса до застолья.

ЧТО НАМ

ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТА ГОД РАЗДЕЛЕН НЕ НА ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА, КАК У ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ, А НА ДВА – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ. ЕСЛИ С ТЕПлыми ВРЕМЕНАМИ ГОДА ВСЕ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ ПОНЯТНО, ТО КОГДА НА ДОРОГАХ ЛЕЖИТ СНЕГ, А ТЕМПЕРАТУРА ПАДАЕТ НИЖЕ НУЛЯ, ОТ ВОДИТЕЛЯ ТРЕБУЕТСЯ СОБЛЮДАТЬ ОСОБЫЕ ПРАВИЛА.

1

НЕ ОСТАНЬСЯ БЕЗ ТОРМОЗОВ

Зимой, особенно в сильные морозы, лучше забыть о привычке ставить автомобиль на ручной тормоз. Дело в том, что влажные тормозные колодки могут примерзнуть, и вы просто не тронетесь с места.



2

ПАСТУ ОТКРОЙ!

В связи с коротким световым днем видимость на дороге зимой резко снижается. Если добавить к этому тусклый из-за налета грязи свет фар, вероятность ДТП резко возрастает. Поэтому фары нужно держать в чистоте, и, как советуют опытные спецы, лучше всего поможет обычная зубная паста. Она дешевле и, как ни странно, надежнее специальных средств. Но будьте внимательны и не используйте отбеливающие пасты, они вредны для поверхности.



3

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОМЕРЗШИМ ЗАМКОМ

Проще всего – воспользоваться спреем WD-40. Кстати, кроме него в машине обязательно надо хранить предметы «первой снежной необходимости»: лопату, скребок и щетку.



КСТАТИ

В зимнее время не стоит забывать о мойке своего авто, поскольку на кузове скапливаются всевозможные антигололедные реагенты. После «душа» обязательно пройдитесь по резиновым уплотнителям на дверях силиконовой смазкой – она поможет сохранить их упругость. Только учтите, что это нужно делать сразу после мойки, пока уплотнители еще теплые.

СНЕГ

7 ЛАЙФХАКОВ, КАК ПОДГОТОВИТЬ МАШИНУ К ЗИМЕ

4

СЛЕДИТЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ТОПЛИВА

Эксперты советуют в холодное время года стремиться держать топливный бак заполненным, особенно оставляя автомобиль на ночь. Дело в том, что чем больше в баке воздуха, тем больше кристаллизируются водяные пары, а это, в свою очередь, влияет на топливную систему и бензонасос.

5

МЕЖДУ НАМИ ТАЕТ ЛЕД

Выходишь утром к машине и долго пытаешься отскреести корку льда с лобового стекла. Знакомо? Предотвратить эту ситуацию несложно, достаточно с вечера опрыскать поверхность уксусом, смешанным с водой в пропорции 3:1. Некоторые предлагают полагаться на природу и ставить автомобиль «мордой» на восток, чтобы лед подтопило солнце, но лучше совместить оба способа.

6

БОЛЬШЕ НЕ ПОТЕЕМ

Из-за разницы температур в салоне и на улице стекла в машине часто запотевают. Эта проблема легко решается с помощью... крема для бритья. Нанесите его на внутреннюю поверхность стекла, а затем протрите сухой тряпкой – на стекле появится пленка, которая позволит избежать запотевания.

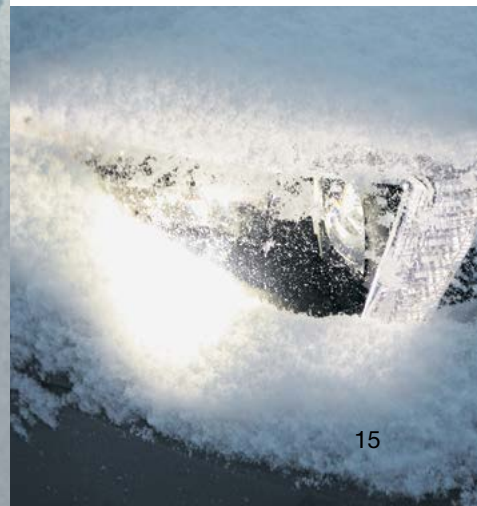
«ИНГОССТРАХ» СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Посреди трассы закончилось топливо, сел аккумулятор, заглох двигатель? Не попасть в пути в беду поможет опция «Ингосстраха» – «Техническая помощь на дороге». Ее можно подключить при оформлении каско. Всего за 1000 рублей ваши проблемы решат специалисты нашей компании, а вы сэкономите нервы и деньги.

7

БЕРЕГИТЕ АККУМУЛЯТОР

Перед тем как завести двигатель, рекомендуется прогреть аккумулятор, включив электроприборы, и лишь спустя 10-15 секунд запустить двигатель. Этот же способ работает, если после сильных морозов автомобиль не хочет заводиться, – просто «поморгайте» полминутки дальним светом.



РУКАМИ ТРОГАТЬ

МУЗЕИ – ЭТО НЕ ВСЕГДА ЭКСПОНАТЫ ЗА СТЕКЛОМ, СТРОГИЕ СМОТРИТЕЛЬНИЦЫ, СКУЧНЫЕ ЭКСКУРСИИ И РАЗГОВОРЫ ШЕПОТОМ. МУЗЕИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СОВСЕМ ДРУГИЕ. И ТАМ ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО!

ИНТЕРАКТИВНЫЙ МУЗЕЙ-ТЕАТР «СКАЗКИН ДОМ»

Каждый из нас в детстве мечтал пере-
нестись в сказку, чтобы присоеди-
ниться к приключениям любимых
героев. Сегодня у детей такая возмож-
ность есть. В «Сказкином доме» их
ждут и три поросенка, и Иван-
царевич, и Шалтай-Болтай, и герои
сказок братьев Гримм. Дети не просто
увидят спектакль, они окажутся вну-
три сказочной истории.

«Сказкин дом» ждет в гости детей
разных возрастов, начиная от года
и до 12 лет. Для каждого возраста
предусмотрены свои активности –
игровая комната, мастер-классы, кве-
сты.



Адрес: ст. м. «Тульская»,
ул. Автозаводская, д. 18 (ТРЦ
«Ривьера», 3-й этаж)



Цена билета: детский билет
в будни – 770 руб., в выходные –
1170 руб., взрослый билет
в будни – 500 руб., в выходные –
650 руб., есть скидки и льготы



Режим работы: с 10:00 до
20:00, в выходные дни до 21:00

Важно!

Необходимо иметь при себе смен-
ную обувь.



МУЗЕЙ КОМПАНИИ «ИНГОССТРАХ»

Думаете, что страхование не может быть интересно
детям? В этом музее вам докажут (и покажут!)
обратное. Ведь за историей страхования стоят инте-
реснейшие события мировой истории – такие, как
Великий лондонский пожар 1666 года или поиски
золота, затерянного в Баренцевом море. Для детей
в музее проводятся не только интерактивные экс-
курсии, в которых принимает участие виртуальный
домовенок Ингосик, но и интеллектуальные викто-
рины. А ребят постарше ждут на бесплатные экскур-
сии в рамках профтехобразования.



Адрес: ст. м. «Новокузнецкая»,
ул. Пятницкая, д. 12, стр. 4



Цена билета: бесплатно



Режим работы: с 10:00 до 18:00, выходные
дни – суббота, воскресенье

РАЗРЕШАЕТСЯ!



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ ИМ. А. С. ПУШКИНА

Основную экспозицию музея можно изучать самостоятельно, с помощью специально разработанных квестов. Они опубликованы на сайте музея – их нужно распечатать и взять с собой. Детей 5–7 лет ждут маршруты «Олимп на каникулах», «Итальянский дворик». Для тех, кому исполнилось 6–9 лет, приготовлены «Путешествие с Афиной» и «Рождественская история». А квест «Фантастические твари» рассчитан на возраст от 7 до 16. Разумеется, путешествие вглубь веков интереснее совершать в компании друзей, но и исследователям-одиночкам программа тоже понравится!



Адрес: ст. м. «Кропоткинская», ул. Волхонка, д. 12



Цена билета: 400 руб., льготный – 200 руб., дети до 18 лет – бесплатно



Режим работы: с 11:00 до 20:00, по четвергам и пятницам – до 21:00, выходной день – понедельник

МУЗЕЙ ФОКУСОВ И ИЛЛЮЗИЙ

Хотите парить в воздухе, то есть, по-научному говоря, левитировать? А летать на метле? А исчезать? Для этого не обязательно поступать в школу волшебства «Хогвартс». Достаточно прийти в Музей фокусов и иллюзий – там много разных приспособлений, с помощью которых можно творить волшебство в мире маглов.



Адрес: ст. м. «Сокольники», 5-й Лучевой проспект, д. 5А, стр. 4, пав. 2, вход 1 (парк «Сокольники»)



Цена билета: 350 руб., дети до 3 лет – бесплатно, есть льготы. В стоимость билета входит экскурсия



Режим работы: с 11:00 до 19:00, выходные дни – понедельник, вторник (в каникулы – без выходных)



МУЗЕЙ ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ НАУК «ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ»

Хоть эксперименты ученых иногда и выглядят как чудеса, в этом музее все строго по-научному. Здесь изучают серьезные вещи – акустику, оптику, механику, магнетизм, гидродинамику, электричество и даже космос. Экспозиция в каждом из разделов, разумеется, интерактивная.



Адрес: ст. м. «Сокол», Ленинградский пр-т, д. 80, корп. 11



Цена билета: детский билет в будни – 450 руб., в выходные – 550 руб., взрослый билет в будни – 550 руб., в выходные – 650 руб., дети до 4 лет – бесплатно, есть скидки и льготы



Режим работы: с 9:30 до 19:00, в выходные и праздничные дни – с 10:00 до 20:00



А ПОЧЕМУ БЫ ВАМ НЕ УДИВИТЬ ГОСТЕЙ В ЭТОТ НОВЫЙ ГОД? ПРЕДСТАВЬТЕ: ОНИ ЗАХОДЯТ В ДОМ И ПО ТРАДИЦИИ ОЖИДАЮТ УВИДЕТЬ ЖИВУЮ ИЛИ ИСКУССТВЕННУЮ ЕЛЬ. А ВМЕСТО ЭТОГО ВСТРЕЧАЮТ АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ХЕНДМЕЙД-КРАСОТКУ: ПУСТЬ НЕ ПУШИСТУЮ, НО С «ИЗЮМИНКОЙ» И СВОИМ ХАРАКТЕРОМ. ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ, КАК СОЗДАТЬ ГЛАВНЫЙ НОВОГОДНИЙ АТТРИБУТ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ.

ЕЛКА

С ХАРАКТЕРОМ

ЕЛКА... НАСТЕННАЯ

Позади сумасшедшие дни: куплены и упакованы подарки, проведена генеральная уборка, заготовлено с десяток салатов и закусок. На часах без пяти полночь, и гости уже смотрят на шампанское. Но простит ли Дед Мороз, если встретишь Новый год без елки? Помните, как пела Людмила Гурченко: «Даже в эти пять минут можно сделать очень много»? Да, вы успеете соорудить настенную елку из гирлянды – кстати, тоже классику из советских времен.



Понадобится:

гирлянда, канцелярские кнопки-гвоздики / портновские булавки / скотч для крепления (в зависимости от возможностей).



Технология:

зафиксируйте крепления в угловых точках будущей настенной елки, протяните между ними гирлянду (или протягивайте ее, параллельно закрепляя скотчем). В идеале – прикрепите несколько новогодних игрушек.





ПОЧТИ КАК БУРАТИНО

Немного мастерства Джузеппе и папы Карло, и полено ожило и заговорило. Наколдовать Буратино мы, конечно, не можем, но сделать ветки и поленья частью праздничной сказки – вполне. «Елка» из них придаст интерьеру по-особому теплые тона. С ней, конечно, придется повозиться, но это того стоит.



Понадобится:

поленья/ветки, деревянный шест, кусок бревна для основания, клей для дерева.



Технология:

соорудите из куса бревна или поленьев основу, которая сможет держать елку. В ней закрепите деревянный шест (как вариант: проделайте в основе соответствующее диаметру шеста отверстие и в нем зафиксируйте шест клеем для дерева). На шест крест-накрест нанизывайте поленья/ветки, предварительно проделав в их центре отверстия.



ПЛОСКАЯ, КАК ДОСКА

И именно в этом вся прелесть такой елки. Стройняшка из досок скромно устроится там, где скажете, радуя своей модельной внешностью и совершенно не занимая места. Хотя, чтобы создать точеную фигурку, тоже нужно время.



Понадобится:

доски, гвозди, брусок, краска.



Технология:

разрежьте доски так, чтобы прибитые одна поверх другой они создавали треугольник. Зафиксируйте их на доске-«ствол», а сам «ствол» закрепите, например, на более широкой доске или бруске, способном удерживать вашу поделку. Покрасьте «елку» в нужный цвет. При желании, к такой ели можно прибить неширокие полочки.



МИНИМАЛЬНОЕ
ЧИСЛО СОБАК
В УПРЯЖКЕ –

8

СОБАЧЬЯ УПРЯЖКА

Любите животных? Предлагаем провести выходные в компании дружелюбных хаски. С собаками можно не только пообщаться, но и покататься на упряжке. В хаски-деревне «Рузская Аляска» (Московская обл., Рузский район, Дороховское сельское поселение, дер. Бараново) можно пронестись с ветерком по снегу на настоящих саниах. Самый длинный маршрут составляет целых 40 км! Но для первого знакомства подойдет и более скромное путешествие – тур на 4 км. Продолжительность его составляет около получаса, стоимость – 4000 рублей для взрослого, 3000 для ребенка 5–14 лет, дети до 5 лет катаются бесплатно.



КУДА ОТПРАВИТЬСЯ ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ЗИМОЙ, ЕСЛИ ЛЫЖИ И КОНЬКИ НАСКУЧИЛИ? РАССКАЗЫВАЕМ О ТОМ, КАК И ГДЕ ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ В МОСКВЕ И ЕЕ ОКРЕСТНОСТЯХ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ БЫЛО ИНТЕРЕСНО.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ ДЛЯ

ОПТИМАЛЬНАЯ
СКОРОСТЬ
СНЕГОХОДА –
30–40
КМ/Ч**СНЕГОХОД**

Хотите покататься на снегоходах? Нет проблем! Обратитесь к профи – они и снегоход выдадут надежный, научат, как им управлять, и маршрут покажут живописный.

Обращайте внимание на безопасность трассы (на пути ездовых не должны встречаться упавшие деревья) и ее разнообразие – езда по зимнему лесу дает возможность полюбоваться красотой природы, а на поле или замерзшей поверхности водоема можно насладиться скоростью.

Отправляясь кататься на снегоходах, не забудьте об экипировке: вам понадобится мотоциклетный шлем, маска-балка под него, очки, перчатки, ветронепроницаемая одежда. Все это можно взять напрокат.

База «Снегоходия» расположена в 20 минутах езды от Зеленограда. Точные координаты: Московская область, Истринский район, пос. Березки. Стоимость одного часа катания – 2900 рублей за снегоход, на котором можно разместиться одному или вдвоем.



ТЮБИНГ

Хотите вспомнить детство? Предлагаем посмотреть в сторону огромной наддувной ватрушки. Санки – позавчерашний день, катаемся с гор исключительно на тюбинге! Сделать это можно, например, на западе Москвы – на Крылатских холмах расположен спортивный комплекс «Лата Трэк». Помимо четырех предназначенных для горнолыжного спорта склонов, есть и отдельный – для езды на тюбингах, с четырьмя желобами и подъемником.

Хотя спуск на тюбинге не требует каких-либо специальных навыков, только соблюдения простых правил (ехать по одному, только сидя, крепко держась за ручки), в целях безопасности все равно проходит под присмотром инструктора. На территории спорткомплекса расположены пункты проката оборудования, раздевалки и кафе.

СК «Лата Трэк» находится около станций метро «Крылатское» и «Молодежная»; для автомобилистов есть парковка. Один час катания обойдется в 500 рублей в будние дни, 1000 рублей в выходные.



МАКСИМАЛЬНЫЙ
ВЕС
«ПАССАЖИРА»
ТЮБИНГА –
120
КГ

ВСЕЙ СЕМЬИ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ БЕЗ РИСКОВ

Отправляясь развлекаться, помните о правилах безопасности. Некоторые виды активного отдыха могут быть столь же травмоопасными, как и профессиональный спорт. Предлагаем «подстелить соломку» и застраховаться от несчастных случаев. Оформить полис очень легко на сайте компании «Ингосстрах»:

https://www.ingos.ru/health_life/ns/calc/

ТРОФЕЙНЫМ
(то есть самым
большим по размеру)
ЭКЗЕМПЛЯРОМ
СЧИТАЕТСЯ РЫБА
СВЫШЕ
5
КГ



РЫБАЛКА

Уважаете рыбалку? Если в вашей семье рыбалкой увлекается только папа, у него есть шанс приобщить к своему хобби и остальных. Главное, знать правильные места. Если на рыбалке вас будет ждать теплая беседка, ресторанное питание, разнообразные развлечения и гарантированный улов, то рыбалку полюбят все.

На базе отдыха «Ихтиолог» (Московская обл., Лотошинский район, дер. Кушелово) – три пруда с разными породами рыб, включая ценные (форель, сиг, нельма, чир, осетр). Стоимость путевки рыбака – от 500 рублей (на двух водоемах из трех женщины и дети рыбачат бесплатно). Пойманная рыба оплачивается по прайсу. Чтобы отдохнуть и согреться, можно арендовать отапливаемую беседку, расположенную на берегу пруда. Кроме того, «Ихтиолог» предлагает аренду снастей и оборудования для барбекю, прокат лыж и коньков, услугу по копчению пойманной рыбы, катание на снегоходе и на «банане» по снегу, тир, экскурсии в Волоколамск и окрестности.



СРЕДИ КЛИЕНТОВ «ИНГОС-СТРАХА» ЕСТЬ ЛИТЕРАТОР, ОПРОВЕРГАЮЩИЙ МНОГие СТЕРЕОТИПЫ ОБ ЭТОЙ ПРОФЕССИИ. НАПРИМЕР, ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ О ТОМ, ЧТО В ЛИТЕРАТУРНЫЙ МИР «С УЛИЦЫ» ПОПАСТЬ ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО, АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН БУКВАЛЬНО ВОРВАЛСЯ В НЕГО, ХОТЯ СОВСЕМ НЕ СТАВИЛ СЕБЕ ТАКУЮ ЗАДАЧУ. КАК ТАК ВЫШЛО? МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПИСАТЕЛЕМ, КРЕПКО «ЦЫПЛЯЮЩИМ» АУДИТОРИЮ.

АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН:

«ПОЧТИ 300 ВЫСТУПЛЕНИЙ
ЗА ТРИ ГОДА – ЭТО НЕ ТРУДНО»

ДИПЛОМАТ-КОММУНИКАТОР

– Вы родились в семье врачей, но не продолжили династию; учились на дипломата, но не стали строить карьеру в этой области. Почему?

– Я не продолжил врачебную династию из банального человеколюбия и трезвого отношения к своим способностям. Очень не хотелось, чтобы мои ошибки привели к тяжелым последствиям. Я и в юном возрасте осознавал свою некоторую рассеянность и склонность к творческим экспериментам. И понимал – быть врачом мне нельзя. Тем не менее какие-никакие таланты присутствовали, особенно в области общения, поэтому я окончил СПбГУ, шведское отделение факультета международных отношений. Семь лет работал по специальности. Тут все в порядке. Трудился в шведских государственных структурах, задачами которых было установление деловых отношений с Россией.

– А как вы начали работу на ниве стратегических коммуникаций?

– Вся работа дипломата – это и есть стратегические коммуникации, поэтому, когда я покинул государственную службу, стал заниматься брендингом, маркетингом и PR. И до сих пор занимаюсь, помимо своего творчества.

– А с какими компаниями вы сотрудничали?

– Начал я с игорного бизнеса – работал в корпорации, которой принадлежали несколько самых известных казино Санкт-Петербурга, в том числе знаменитый «Премьер». Потом ушел в Boutique.ru. Затем работал в «МегаФоне» – возглавлял PR Северо-Западного филиала. Параллельно у меня выстроились хорошие партнерские отношения с адвокатским бюро «Вертикаль», и сейчас я вхожу в совет директоров инвестиционной компании «Вертикаль капитал».

И ВСЕ ЗАКРУТИЛОСЬ

– Как и когда началась ваша литературная история?

– Когда я понял, что переезжаю в Москву – в 2015 году, – мне нужно было достаточно быстро раскрутить свои социальные сети. Для этого написал несколько забавных и не очень забавных историй из своей или якобы из своей жизни, по которым было понятно, что я за человек. Это была презентация себя через истории. Неожиданно ими заинтересовалось издательство. Историй появилось еще некоторое количество. Так родилась книжка «Женщины непреклонного возраста». Она вышла в июле 2015 года и, к моему



Тимофей Колесников

удивлению, в августе уже заняла первое место по продажам в книжной сети «Москва». С нынешней популярностью книг это не так сложно. Продам 1000 штук, и ты уже бестселлер...

– С таким успехом можно было продолжать быть писателем, но вам эти рамки, очевидно, тесны. Как появился проект «Беспринципные чтения»?

– Да я не собирался и не собираюсь быть писателем. Кино, театр и прочие пороки. Как появились чтения... Мне нужно было сделать презентацию книжки. Я решил, что самое оптимальное – прочесть свои рассказы со сцены в Питере и в Москве. Вот так они и начались. Не помню, сразу же появилось это название или нет, но мою не очень удачную фамилию получилось удачно обыграть. На ту презентацию пришли друзья. Они сказали: «Рассказы прекрасные, читаешь ужасно. Никогда этого больше не делай». Ладно, пригласим актеров, согласился я. Но мое природное тщеславие и гордыня не давали мне уйти со сцены. Я не мог себе представить, что рассказы обретут популярность, но никто не будет знать их автора. Чувство собственного величия меня и довело до того, что я стал выступать вместе с артистами. И постепенно научился читать более-менее прилично.

Так у меня все закрутилось: кино, театр. Позади более 270 выступлений по всему миру, около 50 актеров в разных странах читают мои рассказы со сцены. Вышел полнометражный фильм – «Про любовь. Только для взрослых», в котором одна новелла имеет ко мне сценарное отношение. Есть несколько короткометражек, достаточно успешных, по крайней мере с точки зрения количества просмотров в различных сетях. Думаю, «Нежность», «Прощай, любимый» и «Каренину 2019» кто-то видел.

Все это я воспринимаю как неожиданное развлечение, которое может в любой момент закончиться в силу различных причин: мода пройдет, стану плохо писать или просто надоест. Но пока все ярко цветет и я, как могу, собираю плоды.

Александр называет себя
циничным романтиком

Тимофей Колесников

– Неужели все это сложилось само, без всяких усилий с вашей стороны?

– Смотря что считать усилиями. Я дал под 300 концертов за три года. Усилия это или нет? Плюс я активно занимался всеми процессами сам. Безусловно, мне очень повезло практически во всем. И в знакомстве с такими актерами, как Данила Козловский и Константин Хабенский, повезло с коллегами-писателями Александром Маленковым и Александром Снегиревым, повезло с безумно деятельным партнером-продюсером Настей Приц, повезло познакомиться с Аней Меликян, и я могу перечислять бесконечно, но потрудиться пришлось.

ПРОТИВНИК КРУПНЫХ ФОРМ

– В «Беспринципных чтениях» вы выступаете вместе с другими писателями. Конкуренции не опасаетесь?

– Конкуренция – это прекрасно! Я очень хочу, чтобы было как можно больше хороших, качественных писателей. Чем их больше, тем лучше среда. Это как с ресторанами. Если ресторан успешный, вокруг него возникает много других подобных заведений.

– Планируете ли вы переходить к крупным литературным формам?

– Не планирую. Крупную форму невозможно читать в театре, а я пишу для театра. Не просто рассказы ради рассказов. Крупную форму очень тяжело превратить в полнометражный фильм без потерь. Вот что делать с этой крупной литературной формой?

– Опубликовать, конечно! Напечатать книгу.

– Это не очень выгодно. Я никогда не скрывал, что для меня важна коммерческая составляющая моей деятельности. И самое главное – я пока не вижу в себе ни потенциала для написания романа, ни внутренней потребности. Многие мои рассказы можно растянуть на повесть. Собрать их все – и получится роман. Но мне очень нравится короткая форма. Как выстрел: раз – и все. Лень. Божественное и исконно русское чувство.

СТРАХОВКА – ЭТО ПРО СПОКОЙСТВИЕ

– Писатель – кабинетная профессия. А есть ли в жизни писателя риски? И какие?

– Я – сопродюсер своего проекта, поэтому риски есть финансовые: берешь в аренду большой концертный зал – если придет два

Талант и поклонницы.
Автограф-сессия
на «Беспринципных
чтениях» в Хабаровске

Виктор Трегубов

человека, ты прогоришь. Всегда есть риск, что украдут текст, а ты про это даже не узнаешь. Где-нибудь на Западе, на Востоке, в другой стране переведут и подпишут своим именем. Пиратские диски есть всегда. Есть риск потерять компьютер с новой книжкой. Есть риск потери таланта и риск того, что ты не поймешь, что это произошло. Начнешь заниматься бездарным творчеством, что хуже, чем не заниматься им вообще. А дальше – обычные риски, которые есть у всех: здоровье, жизнь...

– Что вы обязательно страхуете?

– Я, как любой ипохондрик, стараюсь застраховать вообще все, что возможно. Разве что пока еще руки не застраховал, которыми я набираю тексты. Я страхую и недвижимое имущество, и машины, и здоровье. Я почетный клиент в страхо-

вой компании! Страховка – это же не про выплаты, это про спокойствие. Не все понимают, что ты покупаешь себе не потенциальные деньги, а ежедневный покой.

– В аккаунте «Ингосстраха» вы активно общались с подписчиками компании. Будут ли еще совместные проекты с «Ингосстрахом»?

– Да, был такой опыт – я целый день вел аккаунт компании «Ингосстрах». Было очень забавно и интересно. Сейчас я еду со съемок короткометражного фильма, который снимает Резо Гигинеишвили, в главной роли – Ксения Раппопорт. А «Ингосстрах» поддержал идею его создания. Этот фильм будет представлен на фестивале-аукционе Action, который ежегодно устраивает Светлана Бондарчук. Собираются лучшие режиссеры, актеры, сценаристы, операторы страны и на волонтерской основе снимают короткометражное кино, которое потом продается на благотворительном аукционе. Получается 10–15 отличных фильмов каждый год, ведь для всех участников это прекрасная возможность отвязного творчества. Один из фондов, куда пойдут деньги, собранные в рамках мероприятия, – это фонд «Найди семью», которому активно помогает «Ингосстрах».



Александр Цыпкин с актрисами Маргаритой Аброськиной, Евгением Стычкиным и Дарьей Мельниковой

Денис Шумов

БЛИЦОПРОС

Вы много пишете об отношениях между мужчиной и женщиной. Возможна ли дружба между ними?

Конечно. Более того, я верю в дружбу между мужчинами и женщинами больше, чем между женщинами и женщинами. Дружба может быть до отношений, вместо, после – в любом формате.

Вы циник или романтик?

Я – циничный романтик. Это самая лучшая комбинация, все люди должны быть такими. Цинизм защищает от окружающего мира, а романтика помогает сделать этот мир лучше.

Есть ли у вас авторитет среди писателей? Или просто любимый автор?

Я очень люблю Евгения Гришковца.

С каким режиссером вы хотели бы дальше продолжать работу в кино?

Все режиссеры, с которыми я работал, мне очень нравятся, поэтому буду признателен космосу, если еще раз получится поработать с Анной Меликян, Резо Гигинеишвили и со всеми, с кем работал.

Что вы предпочитаете как зритель – театр или кино?

Кино.

Ваша любимая тема для разговора?

Разве не очевидно, что любимая тема – я сам. Я вообще не понимаю, о чем разговаривают люди, если не обо мне. Для меня загадка, что они обсуждают. Надеюсь, вы понимаете, что в каждой шутке есть очень небольшая доля шутки.

Ваша любимая тема для размышлений?

И размышлять хочется о себе! А если серьезно, то в основном размышляю я о своих героях. Пока не закончен рассказ или сценарий, они живут у меня в голове – про них и думаю. Это помимо мыслей о близких. Хотя вру. Я думаю лишь об одном. Как бы выспаться.

КОЛЛЕКЦИОННАЯ ЛИХОРАДКА



КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ПРОЯВЛЯЛИ ИНТЕРЕС К РАРИТЕТНЫМ ВЕЩАМ. НЕ ОСТАЛАСЬ В СТОРОНЕ И СТРАХОВАЯ СФЕРА, ГДЕ ОСОБОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ СТРАХОВЫЕ ДОСКИ И ЗНАЧКИ. ХОТЯ ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ВЕСЬМА МОЛОДОЕ, ФАНАТИКОВ В НЕМ НЕ МЕНЬШЕ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ИМЕННО ДОСКИ СТАЛИ ОБЪЕКТОМ ТАКОГО ВНИМАНИЯ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДИРЕКТОРОМ МУЗЕЯ «ИНГОССТРАХА» ТАТЬЯНОЙ ЩЕРБАКОВОЙ.



Татьяна Щербакова, директор музея «Ингосстраха»

Коллекционеров считают безумцами. Они готовы ехать на край света, неделями изучать исторические документы, тратить сумасшедшие деньги – и все для того, чтобы достать редкий экземпляр. Например, один коллекционер отправился в архив и выписал 360 адресов, по которым с 1899 по 1912 год совершались страховые сделки, а значит, устанавливались таблички. Для пополнения своей коллекции он объехал все эти дома!

По словам Татьяны Александровны, доски собирают в основном те, кто так или иначе погружен в страхование. Ведь для обывателей существование этих

ЭТО ИНТЕРЕСНО

СТРАХОВАЯ ДОСКА – ТАБЛИЧКА С ЛОГОТИПОМ СТРАХОВОЙ КОМПАНИИ, КОТОРАЯ КРЕПИЛАСЬ НА ФАСАДЕ ЗАСТРАХОВАННОГО СТРОЕНИЯ. ИМЕЛА САМУЮ РАЗНООБРАЗНУЮ ФОРМУ: ОВАЛЬНУЮ, КРУГЛУЮ, РОМБОВИДНУЮ. ИЗГОТАВЛИВАЛАСЬ ИЗ ЛАТУНИ, А ПОЗЖЕ – ИЗ ЖЕСТИ, ПОКРЫТОЙ СЛОЕМ ОЛОВА, КОТОРОЕ ПРЕДОХРАНЯЛО ОТ КОРРОЗИИ, А ТАКЖЕ ОТЛИВАЛАСЬ ИЗ ЧУГУНА

табличек – загадка. Подтолкнуть к коллекционированию может случайность. Например, преподаватель Нижегородского университета Марина Валерьевна Моисеенко случайно в 2005 году, отдыхая в деревне, увидела красивую кружевную доску на соседском доме. Это и стало импульсом к коллекционированию страховых досок. А вот бывший сотрудник «Ингосстраха» Алексей Собакинских так сильно «влюбился» в страховые доски, что собрал огромную коллекцию из тысячи самых разных экземпляров!

Мода на коллекционирование страховых табличек пришла в конце XX века. Причем методы «охоты» были порой самыми варварскими. Поскольку доски располагались на видном месте, как правило, над входом в здание, их легко срывали. По этой причине в Москве доски сохранились лишь там, где их было практически невозможно достать.

ПОДАРОК К ОТКРЫТИЮ

Впрочем, за почти четыре века истории страховых табличек – а она началась в XVII веке – накопилось столько, что, несмотря на потерю актуальности, их до сих пор можно обнаружить на домах как в России, так и в Европе.

– Я сама прежде, путешествуя по странам Европы, мало обращала внимание на знаки «страховой защиты». Пока судьба не изменила мою жизнь и я не стала директором музея компании «Ингосстрах», – признается Татьяна Александровна.

Какие же доски ценятся больше других?

Коллекционеров мало волнует внешний вид или целостность цветовой гаммы, гораздо важнее год выпуска и принадлежность к той или иной компании. Поскольку страховые общества открывались и закрывались, то некоторые принадлежавшие им таблички существуют в очень ограниченном количестве.

– Вот, например, ценная доска Первого русского страхового от огня общества, – показывает Татьяна





Табличку «Российского страхового общества» можно увидеть в Москве на фасаде бывшего здания Биржи. Теперь это Торгово-промышленная палата

Александровна на желтоватую табличку на темно-коричневой деревянной основе. – Это самое первое негосударственное страховое общество, учрежденное императором Николаем I. А ниже – доска Московского страхового общества. На этих экземплярах кое-где видны следы сколов, потому что мы их не реставрировали. Однако некоторые все же отдаем в руки специалистов. Для чего? Во-первых, чтобы на них обращали внимание посетители, ведь яркое привлекает больше, чем блеклое. Во-вторых, чтобы они дольше прожили. В-третьих, чтобы имели более презентабельный вид.

В коллекции музея «Ингосстраха» около 50 страховых досок. Четыре из них принадлежат лично Татьяне Щербаковой – каждую она получила в подарок. Кто-то отдал, потому что понимал: в музее артефакт будет сохраннее, кто-то – презентовал в знак признательности к открытию единственного музея, посвященного страхованию. Коллекция в основном приобреталась через аукционные дома и у частных коллекционеров. Так музей обзавелся своими первыми экспонатами.

– На сегодняшний день средняя рыночная цена небольшой доски начинается от 35 тысяч рублей, – рассказывает Татьяна Александровна. – Чем доска реже встречается, чем она старше, тем и дороже.

ГЛАВНОЕ – СМЫСЛ

Коллекционеры – увлеченные собирательством люди, в нашем случае – артефактов страховой тематики. Они редко расстаются даже с самым незначительным своим экспонатом.

КСТАТИ

ХОТИТЕ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ
О СТРАХОВЫХ ДОСКАХ?
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В МУЗЕЙ КОМПАНИИ
«ИНГОССТРАХ»!
ЗАПИСАТЬСЯ НА
ЭКСКУРСИЮ МОЖНО
ПО ТЕЛЕФОНАМ:
8-499-230-38-23,
8-495-956-55-55

– Для нас важно, чтобы все посетители музея понимали необходимость страховой защиты, – поясняет Татьяна Александровна. – В прежние времена доски были знаком защиты для владельца. Скажем, у англичан это слово звучит «insurance», что означает «уверенность».

А в русском варианте корень слова – страх. Почему? Во время экскурсии посетители с помощью музейных экспонатов познают азы страховой культуры дореволюционной России.

Несмотря на то что Татьяна Александровна не считает себя коллекционером, на вопрос – а продадите ли доску за миллион – отрицательно качает головой. Возможно, любой человек в душе – коллекционер, даже если он в этом не признается.



ПРОСТО КОСМОС

«ИНГОССТРАХ» – ПИОНЕР КОСМИЧЕСКОГО СТРАХОВАНИЯ. ПЕРВЫЙ ПОЛИС КОМПАНИЯ ОФОРМИЛА В 1990 ГОДУ. С ТЕХ ПОР 30 ЛЕТ ОСТАЕТСЯ БЕЗУСЛОВНЫМ ЛИДЕРОМ В ЭТОМ ВИДЕ СТРАХОВАНИЯ. НА СЧЕТУ «ИНГОССТРАХА» НЕМАЛО РЕКОРДНЫХ ВЫПЛАТ ПО СТРАХОВЫМ РИСКАМ, СВЯЗАННЫМ С КОСМИЧЕСКИМИ АППАРАТАМИ. НАПРИМЕР, В 2012 ГОДУ БЫЛ ВЫПЛАЧЕН УБЫТОК В РАЗМЕРЕ 7,5 МЛРД РУБЛЕЙ В СВЯЗИ С ПОТЕРЕЙ СПУТНИКА «ЭКСПРЕСС АМ4».



Каждому полису полагается бонус!

Добро пожаловать в программу лояльности «Высота» от Ингосстраха – мир новых возможностей в страховании.

- ✓ 200 приветственных баллов*
- ✓ Экономия на страховании до 70 %
- ✓ Более 100 предложений от партнеров
- ✓ Персональные привилегии**

Зарегистрируйтесь на сайте
Высота.рф и узнайте,
какие особые условия
ожидают именно вас.

