

Журнал
о замечательных
женщинах

Ностальгия
по настоящему

Зачем французам
жить в России

РОСКОШНЫЙ
ART-девичник

Любовь
ПЕЛЕВИНА

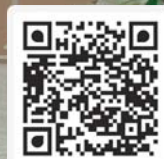
руководитель медицинского
центра «ПрофМед»





ОПТИКА «ФИЛИН» - И ВЫ ПОЛЮБИТЕ ОЧКИ!

Самара, ул. Садовая, 245



filin_optika63

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«Леди-клуб» 16+
№2 | 2021 (24.12.2021)

учредитель
ООО «Межрегиональное
Информационное
Агентство»

главный редактор
Юлия Станиславовна
Галочкина

**финансовый
директор**
Ирина Проняева

web-редактор
Алексей Сергушкин

**выпускающий
редактор**
Юлия Леонтьева

**отдел
спецпроектов**
Оксана Игнатова
Людмила Снегирёва

дизайн, вёрстка
Анна Тёплая

авторы
Юлия Галочкина
Ирина Киселенко
Юлия Леонтьева
Анатолий Семёнов
Алексей Сергушкин

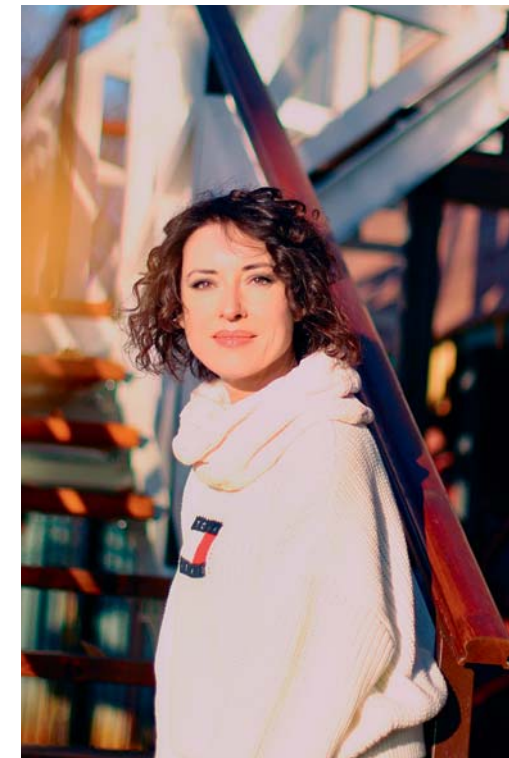
фото
Анастасия Бажина
Наталья Брежнева
Юлия Галочкина
Дмитрий Недыхалов
Наталья Хайрутдинова

фото обложки
Наталья Хайрутдинова

**образ героини
обложки**
салон-студия
Марины Хальзовой,
Ирина Гончар

**адрес редакции,
издателя**
443041 Самара
ул. Ленинская, 168
офис 551, 552
телефоны:
(846) 276 04 31
276 04 32
373 88 04
e-mail: post@s gubern.ru

интернет-версия
www.sgubern.ru



@ladyclub_magazine

Если бы вас спросили: русская (российская) женщина, она какая? Что бы вы ответили?

Когда мне и моим подругам недавно задали этот вопрос, ответы на него были весьма вариативными. Но если объединить все прозвучавшие характеристики, то образ русской женщины складывается довольно-таки героическим. С одной стороны, это хорошо, эффектная картинка получается, а с другой стороны, мне бы не хотелось, чтобы создавались такие условия для нас, женщин, при которых было бы необходимо проявлять героизм. Желая, чтобы нам с вами не нужно было с кем-то или с чем-то воевать, за что-то бороться, что-то преодолевать. Пусть мы будем не героическими, а просто счастливыми!

Юлия Галочкина,
руководитель проекта «Леди-клуб»

Журнал зарегистрирован Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИИ №7 – 2605 от 02.02.2004. Редакция оставляет за собой право иметь мнение, не совпадающее с мнением авторов публикуемых материалов. Использование текстовых и фотоматериалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции. Все рекламируемые товары и услуги сертифицированы. За содержание рекламы редакция ответственности не несёт. Распространяется бесплатно. Отпечатано в ООО «Принт-РУ», 443070 Самара, ул. Верхне-Карьерная, 3а. Без корректуры. Тираж 3000 экз. Заказ № 3642

**ВЕЧНО МОЛОДОЙ,
или Ностальгия по
настоящему**



**РОСКОШНЫЙ
АРТ-ДЕВИЧНИК 50**



ЛЮБОВЬ ПЕЛЕВИНА
8



АНАСТАСИЯ
НУРСАФИНА
14



МАРИНА ХАЛЬЗОВА
28



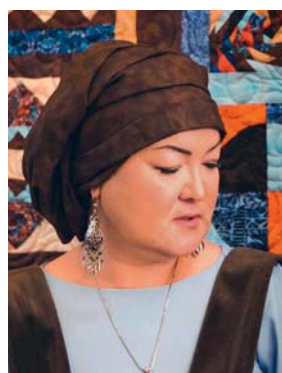
НАТАЛЬЯ
ФЕДЕЧКИНА
30



СНЕЖАНА НЕМЦЕВА
31



ДАРЬЯ ДАВЫДОВА
32



АЙНАГУЛЬ
БАРАМБАЕВА
16



АЛИНА
ПОКРОВСКАЯ
20



ЕКАТЕРИНА
БАШКИРОВА
34



ЕЛЕНА
ПОВЕРЕННОВА
36



ИРИНА СЕРДЮК
37

ГОСТИ НОМЕРА:

ДЕНИС
НУРСАФИН **14**

ВАЛЕРИЙ
САЛАМАТИН **38**

РУСЛАН
ЗУБКО **45**

МИХАИЛ
КОРОТКОВ **66**



НАТАЛЬЯ
СТЕФАНИШИНА
22



ТАИСИЯ ВОЛКОВА
24



ИРИНА МАЛЕНКОВА
25



НАТАЛЬЯ БЕКЕТОВА
26



ФОТОПРОЕКТ **40**
«PERSONA PROJECT»



ЛЮДМИЛА
НИКОЛАЕВА
46



ЕКАТЕРИНА ЕВТУХ
58



ВЕЧНО МОЛОДОЙ, или Ностальгия по настоящему

ТЕКСТ Юлия Леонтьева
ФОТО Анастасия Бажина, Юлия Галочкина

Под таким названием в ярких, атмосферных локациях бара «Вечно молодой» 27 июля состоялась традиционная вечеринка «Леди-клуба» с презентацией нового номера журнала и знакомством с его героями и героинями. В этот раз гостей и участников клуба объединил формат творческого квартирника.

Главный девиз квартирников – Свобода, Равенство и Братство – и само название бара сполна способствовали тому, что все социальные маски в этот вечер были сняты, и присутствующие – просто вечно юные Тани, Кости, Наташи, Славы, Лены и Димы... – погрузились в атмосферу дружеского общения, лёгкости и доброжелательности.



В creatively оформленном летнем дворике бара гостей ждала фотосессия с фотографом Анастасией Бажиной и фуршет-пикник со вкусным угощением и освежающими напитками. Можно было есть прямо руками и снова чувствовать себя юными студентами и студентками (впрочем, перчатки всё же выдали)! Конечно, кульминацией вечера стал необыкновенно душевный спектакль-концерт «Ностальгия по настоящему» – по советским фильмам, советской музыке и советской литературе. Молодые московские артисты, актёры театра и кино – Кирилл Краснов, Никита Шишкин и Татьяна Усагова – подарили гостям самый разнообразный спектр эмоций. Гости вспоминали, смеялись от души, а порой и не могли сдержать слёз, пели, знакомились друг с другом заново, рассматривая на киноэкране детские фотографии под





трогательную песню «Маленький принц» из кинофильма «Пассажир с Экватора», которую исполнила Татьяна Усатова. За музыкальным инструментом весь вечер была Анастасия Овчарик, самарский музыкант. По окончании концерта можно было пообщаться с актёрами и познакомиться с арт-пространством «Дом 77».

По словам гостей, вечер получился очень тёплым, эмоциональным, уютным и запоминающимся, подарившим каждому небольшой, но такой трогательный экскурс в детство и юность.



ЛЮБОВЬ ПЕЛЕВИНА И ЕЁ ПРОФЕССИЯ БУДУЩЕГО

БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушин ФОТО Наталья Хайрулдинова

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Любовь, мечта, творчество, энергия, вдохновение – без этих слов трудно рассказать историю Любви Пелевиной, которая уже будучи состоявшейся бизнес-леди с большим опытом руководящей работы решила посвятить себя новой интересной профессии, вернее двум тесно связанным между собой профессиям – фейшиалист и бьюти-тренер. Сегодня она не только успешно применяет уникальную безинъекционную методику сохранения и восстановления естественной красоты и здоровья кожи лица, но делает своих пациентов активными соучастниками этого процесса, формируя у них новый взгляд на собственное здоровье, новое отношение к жизни.

ЛК Любовь Михайловна, как вы, успешный руководитель, изначально не связанный с медициной, пришли в косметологию? Чего здесь больше – случайности или закономерности?

Любовь Пелевина В любой цепи случайностей при желании можно найти закономерность. Но медицинская тема в моей жизни появилась не сразу. Я родилась и выросла в Самаре и в молодые годы была полна амбиций, стремления реализовать себя в деловой сфере. Много училась, получила несколько высших образований, в том числе психолого-педагогическое и экономическое, и примерно с 25-летнего возраста работала на руководящих должностях в сфере страхования, возглавляла сначала отделы, потом представительства страховых компаний, открыла несколько филиалов в Самаре. Наверное, я бы так и продолжала строить карьеру бизнес-леди, но одно серьёзное обстоятельство резко изменило мою жизнь – я чуть было не «пустила» сына в переходном возрасте. В этот период ребёнок не совсем понимает, кто он и что он делает, воспринимает ситуацию несколько иначе, чем она есть на самом деле. Простыми словами, подростка несёт и уносит. И моего сына несло очень сильно. Настолько, что я приняла решение оставить работу, управление ради того, чтобы заниматься ребёнком. Сказала себе, что бизнес построить я ещё успею, а вот сына могу не спасти.

И мы с ним два года «отсидели» дома. Вернее сидела я, а он в это время закончил учёбу и даже вышел на высокий уровень, хорошо сдал ЕГЭ и поступил на бюджет в аэрокосмический университет. В общем, все закончилось хорошо – кризис переходного возраста миновал. И тогда я задумалась о себе. Если в течение длительного времени ведёшь какой-то постоянный образ жизни, это затягивает. Раньше мне казалось нормой много работать, и уже на четвёртый день отпуска я начинала тосковать по своему отделу, филиалу, где, как мне казалось, я всем нужна и без меня всё просто остановится. После домашнего периода ситуация была обратной. Я привыкла к размеренному, неспешному укладу и уже не могла себе представить, как буду каждый день рано вставать и мчаться выполнять сотню разных ответственных дел. Поэтому, когда мой, как я его называю, «второй декрет» закончился, мне пришлось сказать себе «Пора!» Возвращаться в страхование я не хотела, и в это время поступило предложение открыть в Самаре филиал Клиники доктора Гаврилова. Это известный в Москве врач-психотерапевт,

диетолог-нутрициолог. Им был нужен управленец, который откроет и начнёт развивать филиал. Я подумала, почему бы и нет. Мы открыли филиал, он хорошо работал, было интересно. Я стала глубже вникать в медицину. И закончилось всё тем, что я основала и возглавила в Самаре медицинский центр «ПрофМед».

ЛК На каких услугах специализируется центр и в чём его особенность?

Л.П. «ПрофМед» – это многопрофильная клиника, оказывающая консультативно-диагностические и лечебно-оздоровительные услуги. Комплекс услуг достаточно широкий, включающий амбулаторно-поликлиническое лечение, которое может получить любой желающий. Но в основном мы специализируемся на обслуживании корпоративных клиентов, юридических лиц и занимаемся профосмотрами. Основной принцип работы центра «ПрофМед»: лучшее лечение – это своевременная профилактика. Под это «заточено» всё: высококвалифицированный персонал, современные медицинские технологии и оборудование, точнейшая диагностика, чёткая организация работы клиники. Благодаря этому у нас можно получить услуги высокого качества без очередей и по конкурентным ценам. При этом основные услуги мы позиционируем в категории «эконом», ведь все прекрасно понимают, что когда речь идёт о справке или профосмотре, то проводятся стандартные исследования, цель которых – убедиться, что у человека всё нормально. Если же обнаруживается какая-то серьёзная проблема, то это уже дело специализированных клиник и узких специалистов.

ЛК Успешность любого бизнес-проекта, в том числе и в медицине, во многом зависит от лидера. Каков ваш стиль руководства и в чём его секрет?

Л.П. Любой бизнес в своей основе шаблонен. И для его развития, как правило, нужны одни и те же определённые факторы. Один из них – решительный и твёрдый характер руководителя. Человек должен чётко понимать, что он делает и куда ведёт других.

ЛК Вы считаете себя решительным и твёрдым человеком?

Л.П. Решительным – да. А вот насчёт твёрдости в последнее время категорично сказать не могу. Я стала на это смотреть по-другому. Не хочу никого обидеть, но, на мой взгляд, сильная женщина, бизнес-леди – это в определённом смысле «недоженщина». Знаю, о чём говорю, сама такой была. Всегда с шашкой наголо, всегда готова броситься на амбразуру. Но это – не женское дело. Я знаю многих женщин, которые положили жизнь на достижение карьерных и финансовых результатов и в итоге оказались без семьи и без детей, а всё, к чему они стремились, утратило смысл. Пусть и не сразу, но я это поняла и благодарна судьбе за урок. Да, сейчас я уверена в себе, могу открыть любой бизнес среднего уровня в любом направлении, стабильный и эффективный. Но отпала необходимость и желание постоянно доказывать себе и окружающим, что «я могу».

ЛК Как я понимаю, авторитаризм в отношениях с подчинёнными – не ваш случай?

Л.П. Надеюсь, что не мой. В то же время я не сторонник слишком близких, панибратских отношений в коллективе. Для эффективной работы необходимы деловые и уважительные отношения и определённая дистанция. Когда размываются границы, размывается и чувство ответственности. У меня был самый разный опыт отношений с сотрудниками, но сейчас я совершенно уверена, что руководитель должен быть чётким и требовательным. Он должен ставить задачи так, чтобы у подчинённых даже не возникало мысли их не выполнить. Людей, влюблённых в своё дело и готовых отдавать работе всё свободное время, на самом деле, не так много.



Такие сами знают, что и как делать, нужно лишь время от времени корректировать вектор их деятельности. Но большинство работников без твёрдого руководства быстро расслабляются, в результате падают дисциплина, качество, эффективность.

ЛК Что вы больше всего цените в сотрудниках, а что решительно не приемлете?

Л.П. Больше всего ценю ответственность. Когда человек не боится брать её на себя, готов действовать самостоятельно и, если требуется, признавать ошибки. Соответственно, не приемлю безответственность и ложь, которые, как правило, всегда идут вместе. Стараюсь не иметь дел с людьми, которые юлят и выкручиваются, потому что у них не хватает силы духа признать свою ошибку или проявленную слабость.

В медицинском центре «ПрофМед» сегодня трудятся около десятка человек, а кроме того, мы активно привлекаем внештатных специалистов. Могу отметить, что в нашем коллективе немало людей, с которыми я работаю с момента открытия учреждения, и это настоящие единомышленники, на которых я могу положиться в любой ситуации. Именно из таких людей, понимающих суть и перспективы нашего бизнеса в современных условиях, я подготовила своего преемника. Это мой заместитель, очень грамотный и опытный специалист с большой энергией и здоровыми амбициями, который уже сегодня успешно ведёт дела клиники и, я надеюсь, в скором времени станет директором.

ЛК Как я понимаю, решение передать руководство клиникой другому человеку связано с вашим увлечением другим направлением деятельности – косметологическим?

Л.П. Да, но не только. Как я уже сказала, хочется сбавить газ, уйти от бесконечного потока организационных моментов, чтобы, в первую очередь, больше времени отдавать семье, а во-вторых, конечно, посвятить себя развитию нового направления, которое меня действительно увлекает и вдохновляет. Окунуться в него с головой. Жизнь одна, и нельзя объять необъятное.

ЛК Расскажите подробнее, как вы обратились к косметологии. Что это за методика, которую вы практикуете?

Л.П. Уже будучи директором клиники «ПрофМед», я столкнулась с авторской косметологической методикой Natural BioLifting, которая направлена на восстановление возрастных структурных изменений кожи без хирургического вмешательства или инъекций. Методика позволяет активировать процессы биологического омоложения на клеточном уровне за счёт особой мануальной скульптурной техники, метаболического массажа и индивидуального подбора косметических средств. В результате организм увеличивает выработку внутреннего коллагена и эластина, улучшается структура кожи, цвет, повышается её упругость и эластичность. Меня эта методика очень заинтересовала, и я поехала изучать её в Италию у самого автора – Джоанны Хакимовой. Получила качественное современное образование международного уровня, но самое главное – глубоко прониклась методикой, вдохновилась её философией и миссией – дарить людям красоту и продлевать молодость посредством пробуждения внутренних ресурсов организма и вовлечения самих пациентов в работу над своим здоровьем.

ЛК Благодаря вам в деятельности клиники появилось новое необычное направление. Насколько оно популярно сегодня?

Л.П. Да, получается так. Я подумала, раз у меня есть клиника и раз я умею это делать, то почему бы и не открыть здесь специализированный кабинет. Что интересно, первыми моими пациентами были, в основном, мужчины, руководители тех организаций, с которыми мы работаем по профосмотру. Они очень ответственно посещали и достигли прекрасных результатов и, что очень важно, сломали мой стереотип, что мужчины и косметология – понятия несовместимые. Оказывается, вполне совместимые. Постепенно, за счёт сарафанного радио и рекламы, начали ходить и женщины. Всё встало на свои места, работаем дальше, развиваемся.

Сегодня косметологическим направлением в клинике, если иметь в виду процедуры, занимаюсь я одна. Со мной работает помощница Ирина, которая обеспечивает рекламу и продвижение в соцсетях и СМИ, занимается формированием записей, общением с пациентами и другой технической работой. Сейчас растёт число клиентов, которые хотели бы получать наши процедуры в Москве. Кто знает, возможно когда-нибудь мы откроем филиал в столице.

Методика позволяет активировать процессы биологического омоложения на клеточном уровне за счёт особой мануальной скульптурной техники, метаболического массажа и индивидуального подбора косметических средств

ЛК В своих публикациях в соцсетях вы называете себя фейшиалистом. Что вы вкладываете в это понятие?

Л.П. Слово фейшиалист – производное от «face», что переводится как «лицо». Но в системе Natural BioLifting фейшиалист – это нечто большее, чем просто «косметолог по уходу за лицом». При комплексном подходе к пациенту фейшиалист с помощью различных мануальных техник и биоэнергетического воздействия осуществляет глубокую проработку мышц лица, головы, шеи, зоны декольте и верхней части спины с использованием итальянской косметичес-

тики. И добивается результата, сравнимого с эффектом пластики, но без хирургического вмешательства, каких-либо инъекций и связанных с ними рисков, боли и реабилитации. Без преувеличения, это профессия будущего.

Надо сказать, что вернувшись из Италии, я не представляла себе, что буду работать руками. Ведь до этого всю жизнь работала мозгами. А теперь должна делать пациентам чудо-лица и общаться с ними не так, как с подчинёнными. Поэтому не была уверена, получится у меня или нет.

Но вот уже два года я практикую данную методику и, не побоюсь этого слова, кайфую как от результатов, так и от самого процесса.

В общем, методика даёт потрясающие результаты, как эстетические, так и психотерапевтические. Я не просто омолаживаю кожу пациента, а погружаю его в глубокий двухчасовой релакс, осуществляю эмоциональную перезагрузку

Осознание того, как хорошо становится моим пациентам, вызывает во мне состояние, близкое к эйфории. Работа фейшиалиста по методике Natural BioLifting – настоящее таинство. Я ощущаю себя волшебником или скульптором, создающим живой шедевр.

В общем, методика даёт потрясающие результаты, как эстетические, так и психотерапевтические. Я не просто омолаживаю кожу пациента, а погружаю его в глубокий двухчасовой релакс, осуществляю эмоциональную перезагрузку.

ЛК Действительно ли по лицу человека можно говорить о состоянии всего организма?

Л.П. Несомненно. Лицо в значительной степени отражает состояние как тела, так и души человека. Организм – это единая сложная система, которую нужно поддерживать в гармонии. Понятие физиологии применительно к косметологии никто не отменял. Выражаясь языком строителей, как бы старательно мы ни шлифовали фасад, но если течёт крыша и неисправна канализация, толку от нашей работы не будет или эффект будет кратковременным. Также и душевное состояние человека – влияя на физиологические процессы, оно накладывает свой отпечаток и на лицо. Можно сколько угодно разглаживать морщины, но ты никогда не изменишь взгляд человека, охваченного внутренним напряжением, беспокойством, тревогой. Многие современные технологии делают человека красивым, но не в состоянии сделать его счастливым. И такая искусственная красота недолговечна.

В этом смысле методика Natural BioLifting – это совершенно другая история. Мы говорим о сохранении естественной красоты и исходим из того, что всё идёт изнутри. Результатом работы фейшиалиста является не только преображённое лицо, но и, как правило, исчезновение болей в шее, мигрени, нормализация сна. Если внутренне человек ощущает себя хорошо, у него светятся глаза, и в принципе он выглядит счастливым и благополучным даже с морщинами. У меня есть пациентки, которым за 60 лет. Даже они при регулярном использовании методики достигают прекрасных результатов, поддерживают хорошее эмоциональное состояние, желание жить активной жизнью.

Я сама уже два года использую этот метод на себе и сейчас выгляжу лучше, чем пять лет назад. Чем раньше начинать, тем дольше можно продлить состояние натуральной молодости и красоты.

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом
О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

ЛК То есть принцип «профилактика – лучшее лечение» можно отнести и к вашему методу?

Л.П. Конечно. Natural BioLifting во многом относится к методам превентивной медицины. Это забота о здоровье и красоте посредством предупреждения развития проблем, сопутствующих уходящим годам. В то же время метод эффективен и для устранения уже имеющихся эстетических недостатков.

К сожалению, многие россияне ещё не изжили прежний менталитет, при котором они обращаются к врачам лишь в случае крайней необходимости. При этом часто уповают на кардинальные средства – хирургические вмешательства, инъекции. Большинство врачей – люди адекватные, верные принципу «не навреди!» И они не станут применять крайние меры, если не исчерпаны другие средства. Нужно понимать, что обращение к косметологу-профессионалу вовсе не влечет за собой неизбежные уколы ботокса или пластическую операцию. У нас вы точно этого не найдёте, поскольку методика Natural BioLifting вообще не предусматривает никакого жёсткого вмешательства.

ЛК Многие люди ищут быстрого решения своих проблем, потому что не хотят тратить время и деньги на постоянное посещение косметолога...

Л.П. В том-то всё и дело, что итальянский метод принципиально отличается от классической эстетической косметологии, в которой существует привязка пациента к косметологу, и для поддержания эффекта человек вынужден вновь и вновь посещать косметолога и повторять процедуры.

Наш метод побуждает человека самого активно включаться в процесс, обучаться навыкам селф-лифтинга и самому применять их. Об этом я всем прямо говорю при первом посещении: «Либо вы сами осознанно идёте по этому пути, либо нет смысла начинать».



И вот здесь я выступаю также в роли бьюти-тренера – это ещё одна профессия, которую я получила в Италии. Если фейшиалист работает в первую очередь руками, то бьюти-тренер – это наставник, проводник на пути к здоровью, молодости и красоте.

Принимая пациента, я не только провожу процедуры, но подробно и доступно рассказываю, какие тенденции у него наблюдаю и что ему нужно делать, чтобы эти тенденции не переросли в проблемы. Описываю и показываю необходимые упражнения и процедуры, обучаю эффективным техникам, которые человек без труда сможет применять самостоятельно, в домашних условиях. Миссия бьюти-тренера – дать пациенту знания, позволяющие самостоятельно качественно ухаживать за своим лицом, понимать «сигналы» кожи и отвечать на них посредством индивидуально подобранной косметики Natural BioLifting, упражнений и процедур.

Для контроля эффекта, корректировки и актуализации программы человеку достаточно приходить ко мне не чаще одного раза в месяц и даже реже, учитывая современные возможности средств удалённой связи. В этом и заключается эксклюзивность метода. Над совершенствованием тела пациента мы работаем совместно, но у него нет обременительной необходимости часто меня посещать.

В результате человек повышает свою квалификацию и, главное, своё отношение к собственному организму, формирует стремление к здоровой и качественной жизни. На Западе это поняли многие десятилетия назад, там люди и в 70, и в 80 лет имеют возможность хорошо выглядеть, трезво мыслить, заниматься любимой работой или хобби, наслаждаться жизнью. У нас же эта тенденция стала заметна только в последние годы.

Итальянский метод принципиально отличается от классической эстетической косметологии, в которой существует привязка пациента к косметологу, и для поддержания эффекта человек вынужден вновь и вновь посещать косметолога и повторять процедуры

ЛК Наверное, для эффективности вашей работы очень важны доверительные отношения врача и пациента?

Л.П. Не только в косметологии, но и в целом в медицине доверие врачу – это, наверное, половина успеха лечения. Другой вопрос, насколько это доверие глубоко и способен ли врач повлиять на повседневный образ жизни человека, если этого требует ситуация. Дать необходимые рекомендации – обязанность любого специалиста. И конечно, я никогда не буду молчать, если вижу необходимость изменений в образе жизни, привычках, питании и режиме сна человека. Однако все люди разные и по-разному выполняют рекомендации врача. Моя задача – так донести информацию, чтобы пациент сам захотел что-то изменить.

ЛК Вы говорили, что хотите больше времени уделять семье. А возможно ли, на ваш взгляд, совмещать роли сильной женщины на работе и мягкой послушной жены дома?

Л.П. Хотела бы посмотреть на такую женщину и поучиться у неё. Я это пробовала. И хотя ничего невозможного нет, но, на мой взгляд, это очень сложно. Рано или поздно ты начнёшь проявлять слабость на работе, а дома «строить» членов семьи.

Любой семье женщина нужна во всех её ипостасях, кроме бизнес-леди. Многим женщинам, достигшим успеха на профессиональном поприще, потом приходится доказывать, что они могут быть любящими, нежными, заботливыми жёнами и матерями. К сожалению, этому женщин сегодня учат гораздо меньше, чем бизнесу. Я иногда сожалею, что у нас нет институтов благородных девиц. С точки зрения семьи и семейных ценностей это большая потеря. Женщина рождена для того, чтобы вдохновлять, воодушевлять мужчин на подвиги, а не совершать их самой.

ЛК Есть ли у вас какие-то хобби, увлечения, не связанные с работой?

Для контроля эффекта, корректировки и актуализации программы достаточно приходить ко мне не чаще одного раза в месяц и даже реже, учитывая современные возможности средств удалённой связи

Л.П. Конечно. Я очень люблю готовить, особенно печь. Большое наслаждение для меня – печь. Люблю животных. До недавнего времени у нас в доме было три собаки, но одну мы оставили жить с сыном. Совершенно неожиданно обнаружила у себя тягу к земле – люблю чем-то заниматься на даче, сажать, обрабатывать, выращивать цветы и овощи. Сейчас я всё яснее осознаю, что хочу жить за городом, в тишине, в общении с природой, деревьями, цветами, собаками.

Очень люблю путешествовать. Было время, я могла по четыре-пять раз в год куда-нибудь ездить. В нынешних условиях, конечно, приходится это увлечение как-то трансформировать. У нас в России, в Самарской области много красивых мест, которые стоит посетить. Вместо дорогих зарубежных отелей можно прекрасно отдохнуть на родине, на какой-нибудь хорошей турбазе в живописных местах, в деревне, на даче, наконец. Главное, чтобы внутри сохранились спокойствие и гармония.

ЛК Ваш совет женщинам, стремящимся к здоровью, долголетию, гармонии.

Л.П. Главное в жизни, чтобы всё, что мы делаем, было от души и с любовью. Если мы любим то, что вокруг нас, любим то, что мы делаем, если при реализации той или иной идеи вырастают крылья, нужно продолжать двигаться в этом направлении, не останавливаясь перед трудностями, задействовав все свои знания и таланты, всю энергию своей души. Нужно не просто мечтать, а воплощать свою мечту в жизнь, чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях. Не ждать, а действовать!

Тогда твоё состояние будет сродни парению в облаках. Оно как любовь, когда ты отдаёшь всего себя ради того, кого любишь. Получает только тот, кто даёт сам. Так что всё зависит от нас, от того, чем мы готовы делиться с этим миром.

@liubov__moya
+7 987 448 37 05
+7 927 702 84 34
ул. Пионерская 100/2, позиция 120

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом





Мечты и ценности семьи Нурсафиных

БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин ФОТО Наталья Брежнева

Многие, наверное, согласятся, что успеха в работе и бизнесе, в семейных отношениях и творчестве чаще всего добиваются люди с позитивным мироощущением, находящие радость в делах, во взаимоотношениях с окружающими, в помощи ближним. Когда такое отношение к жизни объединяет любящих супругов, оно становится надёжным фундаментом семейного счастья. У нас в гостях Денис Нурсафин, врач-стоматолог-хирург-ортопед, депутат Совета депутатов Ленинского внутригородского района Самары, и его супруга Анастасия, мама двоих детей, управляющая семейным бизнесом – рестораном MR.NUR.

ЛК Денис, Анастасия, расскажите немного о себе, где родились, учились и как оказались вместе.

Анастасия Нурсафина Мы оба самарские, родились и учились здесь, в Самаре. Я закончила экономический университет, а Денис – медицинский. Познакомилась в общей компании. Встретились и с того дня уже не расставались. Наверное, любовь с первого взгляда.

ЛК Денис, знакомство с вашим профессиональным послужным списком вызывает удивление. Как вы всё успеваете?

Денис Нурсафин Жизнь постоянно ставит всё новые задачи, и если у меня есть силы и знания для их решения, то почему я должен отказываться!

Я закончил СамГМУ в 2012 году по специальности «Врач-стоматолог общей практики». Прошёл интернатуру, трёхмесячные курсы повышения квалификации на стоматолога-хирурга и стоматолога-ортопеда. Трудовую деятельность начал в стоматологической поликлинике №6 Самары ортопедом, но буквально через год по просьбе главврача перешёл в детское отделение, где была нехватка сотрудников при большом потоке пациентов. Приходилось принимать по 50-70 человек в день. В это же время меня пригласили поработать на кафедре стоматологии детского возраста и ортодонтии СамГМУ. Там я преподавал около трёх лет, после чего по предложению за-кафедрой прошёл двухгодичное обучение по специализации «челюстно-лицевая хирургия».

Так около пяти лет я совмещал несколько работ, когда меня пригласили возглавить стоматологическое отделение Самарской городской больницы №7. По сути, оно состоит из пяти территориальных отделений стоматологии Красноглинского района – Красная Глинка, Управленческий, Мехзавод, Прибрежный и Берёза. И я до сих пор, уже на протяжении трёх лет, их возглавляю. И, наконец, несколько месяцев назад я стал заместителем главврача городской стоматологической поликлиники Чапаевска.

ЛК Как при такой нагрузке вы пошли в политику?

Д.Н. С начала пандемии весной 2020 года при местном отделении партии «Единая Россия» Ленинского внутригородского района был создан

волонтерский штаб, в состав которого вошёл и я. Была проведена большая работа по социальной поддержке пожилых людей старше 60 лет. Им доставляли продукты питания, горячие обеды, средства индивидуальной защиты. Также нами была оказана поддержка социальным службам, работникам которых предоставлялись одноразовые перчатки и маски. А врачей мы обеспечивали горячими обедами.

Наверное, эта деятельность и стала поводом для выдвижения партией моей кандидатуры на местных выборах. В итоге 13 сентября 2020 года я был избран депутатом Совета депутатов Ленинского внутригородского района Самары.

Уже в качестве депутата я вместе со своими коллегами принимаю участие в самых разных социальных и благотворительных проектах. В первую очередь, конечно, в своём избирательном округе. Решаем проблемы, с которыми сталкиваются жители, помогаем реализовывать их инициативы. Очень помогает и вдохновляет поддержка людей, без которой наша работа не была бы такой эффективной.

Сегодня моё участие в благотворительных проектах и программах совместно с благотворительными организациями и бизнесом приняло регулярный характер. Это, например, благотворительная программа «Прикосновение», в рамках которой мы оказываем помощь детям с онкозаболеваниями. Также постоянно сотрудничаем с центром «Ты не одна» по социальной помощи женщинам, которые оказались в сложной жизненной ситуации, и их детям. Причём помогаем не только продуктовыми наборами. Так, по договорённости с первой городской стоматологией мы задействовали их мобильный стоматологический центр, с помощью которого совершенно бесплатно осматриваем детей, и тем, кому необходимо, даём рекомендации для дальнейшего лечения и сопровождения.

ЛК Каковы ваши планы на политическом поприще?

Д.Н. В своей политической, общественной и благотворительной деятельности мне не хотелось бы останавливаться на уровне городского района и ограничиваться какими-то территориальными рамками. Например, летом мы оказывали поддержку людям, пострадавшим от пожаров в Борском районе.

Очень интересный аспект моей депутатской деятельности – участие в работе Палаты молодых законодателей при Совете Федерации, в которую я был делегирован от Самарской Губернской Думы. Возраст членов Палаты не превышает 35 лет, а её работу курирует Валентина Ивановна Матвиенко. В палате работают комитеты по различным направлениям, мы регулярно встречаемся, проводим выездные заседания в Москве, в Ульяновске и других городах. Направляем в Совет Федерации свои предложения и замечания. Результаты нашей работы – определённые законодательные инициативы, которые проходят через Совет Федерации. Я, например, лично участвовал в инициативе по улучшению условий и оплаты труда врачей.

ЛК Как ваша супруга относится к тому, что вы постоянно заняты?

Д.Н. Об этом лучше, наверное, спросить у неё. Для меня моя семья – надёжный тыл, то место, где меня всегда поддерживают, где я могу по-настоящему отдохнуть, собраться с мыслями и с силами. **А.Н.** Конечно, было непросто смириться с тем, что мы так мало времени проводим вместе. Но постепенно привыкли, научились ценить каждую минуту, когда мы рядом друг с другом. Денис – очень деятельный и целеустремлённый человек, и меня радует, что в нём увидели талант налаживать взаимоотношения с людьми ради общего дела, желание оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Но несмотря на свою занятость, он очень заботливый,

любящий супруг и отец. Денис всегда надёжная опора и поддержка для меня и двух наших детей – Алисы и Рафаэля.

С детьми нам также помогают наши родители. Они очень любят внуков, тем более что мальчик родился в один день с отцом Дениса, и его назвали Рафаэлем в честь деда. Теперь у нас в семье есть и Денис Рафаэлевич, и Рафаэль Денисович.

Д.Н. Обычно в будние дни я ухожу, когда все ещё спят, и прихожу, когда все уже спят. Для меня просто побыть с детьми, пообщаться с ними без телефонов, телевизоров, компьютеров – уже счастье. Сейчас это удаётся не часто. Но мы стараемся быть оптимистами, смотреть на мир позитивно. Без такого позитивного отношения просто невозможно хорошо делать свою работу, и тем более – помогать людям.

ЛК Что вас в жизни больше всего радует, кроме, разумеется, семьи и детей?

А.Н. Люблю путешествовать. В юности активно занималась горнолыжным спортом. Сейчас, к сожалению, на это нет времени. В последние два года много ездим по нашей стране. Очень любим бывать на Чёрном море, в этом сезоне всей семьёй отдыхали в Сочи.

ЛК На ваш взгляд, чем самарские женщины отличаются от других? И что бы вы хотели пожелать читательницам нашего журнала?

А.Н. Мне кажется, что женщины, особенно в крупных городах, стали более активными и самостоятельными, стараются чем-то заниматься, бизнесом, творчеством, не замыкаются на семье и детях. И это здорово.

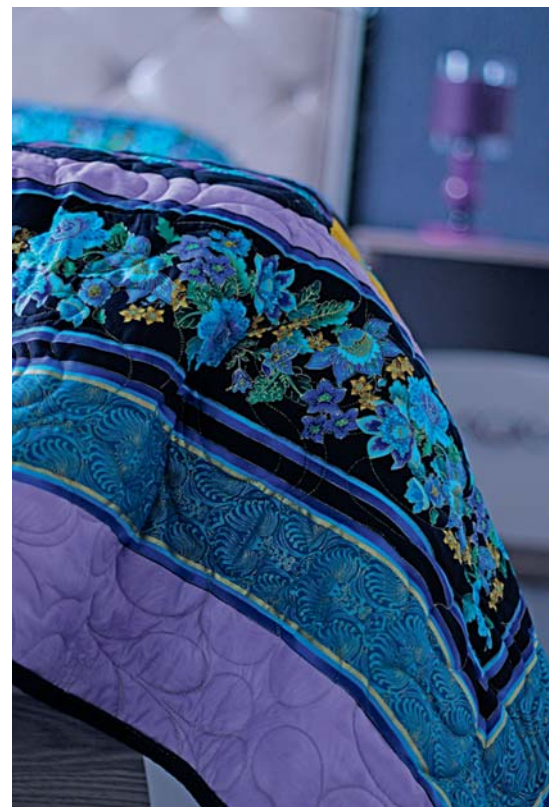
Нужно всегда помнить, что жизнь у нас одна, и стараться находить радость во всём, что ты делаешь и что тебя окружает. Жить каждый день с любовью и радостью и не растрчивать свои силы на конфликты и негатив. Чем больше хорошего мы несём в мир, тем больше получаем в ответ.





БАРАМБАЕВОЙ

АЙНАГУЛЬ



«Лоскутное счастье»

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко
ФОТО Евгения Исаева, Нурдана Алтай

Айнагуль – в настоящем мастерица, создающая лоскутные покрывала любви и счастья, известна своими работами далеко за пределами Самарского края и даже России. Её рукотворные шедевры моментально раскупаются иностранцами и ценителями старейшего жанра декоративного-прикладного искусства, называемого пэчворк (в переводе с английского – шитьё лоскутами).



Юрист по специальности, подполковник по званию, страж закона по профессии, она открыла для себя другой мир, однажды увлекшись рукоделием. Как признаётся сама Айнагуль, с тех пор в ней стало жить два разных человека. Она обрела гармонию и счастье. Её путь к настоящему удовлетворению жизнью – длинная история веры в себя и людей. Мы эту историю публикуем, чтобы показать, как меняется жизнь женщины, нашедшей себя и своё предназначение.

ЛК Айнагуль, расскажите о себе, своём детстве, людях, формирующих ваше мировоззрение и жизненные ценности.

Барамбаева Айнагуль Я из многодетной семьи. Нас девять человек. Я – предпоследний ребёнок и вторая девочка у родителей. Родилась в Казахстане, росла там же. Все мои братья и сёстры учились в казахской школе, а меня отец решил отдать в русскую, несмотря на то, что я совершенно не знала язык. Конкурс был огромный. Я элементарно не могла отличить квадрат от круга, не различала цвета на чужом языке и, конечно, не прошла вступительные испытания. Но отец привёл меня обратно или скорее притащил, поставил на стол директора и сказал: «Если бы она знала русский и отличала квадрат от круга, я бы в школу её не отдавал. Я привёл её, чтобы вы научили». Директор удивился напору и даже испугался такого упорства и ответил, что ребёнок очень слаб в русском, но если вы гарантируете, что будете с ней заниматься, то мы её возьмем. Отец дал такое обещание и меня взяли. Он начал со мной усиленно заниматься, хотя и раньше всегда занимался со всеми своими детьми. Он был очень начитанным, многое умел и знал. Ко мне он относился особенно трепетно, ничего не запрещая и всегда прислушиваясь к моим желаниям.

К седьмому классу я хорошо знала математику и физику. Все точные науки давались мне относительно легко, и я решила поступать в республиканскую физико-математическую школу. Туда без направления не отправляли, но я сказала отцу, что в любом случае поеду. Он согласился, взял отпуск, чтобы сопровождать в дороге. Школа располагалась в горной местности, и когда мы вышли из поезда, я даже стоять не смогла из-за перепада высот и низкого атмосферного давления. Мы вернулись домой тем же поездом и до школы даже не дошли. Я расценила это событие как знак судьбы и расстраиваться не стала. В знаки я с тех пор верю.

По окончании 8 класса я поспорила со своими одноклассниками, что выбрать дальнейшее место обучения буду самостоятельно и мне точно разрешат поступать, куда я только захочу. Девочки мне тогда не поверили. И я демонстративно взяла справочник, держащий все учебные заведения, пролистала наугад страницы и ткнула пальцем. Попала в Воронежский юридический техникум. Мы нашли на карте Воронеж. Посмотрели, что ни поездов, ни самолётов прямых туда нет, но меня это не остановило. Девочки посмеялись и сказали, что будут ждать следующего утра, чтобы узнать, как отреагировали родители. Вернувшись домой, я подошла к отцу и сказала, что еду учиться в Воронеж. Он невозмутимо ответил: «Хорошо. Тогда я сниму деньги с кассы, возьму отпуск, и мы поедём». Но я ответила, что поеду одна, чтобы никто не подумал, что я поступила по благу. И он согласился.

Назавтра отец снял 300 рублей, как сейчас помню, купил мне билеты в СВ вагон и велел маме шить одежду с карманами, чтобы разложить по ним все эти деньги.

Проводнику поезда наказали следить за мной до конечной станции. Поезд прибыл в Мичуринск в 6 утра. Я пересела на электричку и приехала в Воронеж. Тогда не было интернета, поэтому гостиницу никто не бронировал, и мне предстояло найти её самой. Родители строго-настроено запретили садиться в такси, поэтому, разузнав у прохожих, где ближайшие гостиницы, я ехала туда на

общественном транспорте. Я сразу удивилась отзывчивости местного населения. Незнакомые люди останавливались и подробно рассказывали, где находятся остановки, на каком транспорте и в каком направлении ехать. А водители, если бы было можно, то подвозили бы к самому крыльечку. Они останавливали прямо на перекрёстках, в неположенных местах, указывая самый короткий путь до места назначения.

Так я прокаталась до ночи, даже до аэропорта доехала. Но был высокий сезон, поэтому все гостиницы были заняты. К вечеру уставшая, голодная, потерянная я всё же села в такси, а когда водитель спросил куда ехать, я просто ответила: «Не знаю. Куда-нибудь, где есть место переночевать». Он посмотрел на меня и сказал, что отвезёт к своей маме. А я была настолько обессилена, что у меня даже чувство страха пропало. Я была согласна на всё, что угодно, лишь бы найти, наконец, приют и немного отдохнуть.

Он привёз меня к своей матери, открыл дверь и сказал, что её дома нет, она в ночную смену на заводе работает, а он всю ночь таксует. Он впустил меня и уехал, а я села на кровать поверх покрывала и в чём была упала и уснула. Проснувшись от того, что кто-то на кухне кашеварил. Тётя Маша пришла с ночной смены и стала готовить мне завтрак. Она дала мне искупаться, переодеться, накормила, расспросила, и мы поехали к её подруге тёте Тане. У той была двухкомнатная квартира и единственный сын, который учился в Ленинграде, поэтому она с удовольствием предоставила мне комнату на время.

Я подала документы в техникум, сдала экзамены. Когда сын тётки Тани должен был вернуться, и комнату требовалось освободить,





ЛК Что послужило причиной ухода?

Б.А. Я очень вкладывалась в свою команду, в общий рост, учила молодёжь, училась сама. И однажды, вернувшись с выездной сессии, обнаружила, что весь мой коллектив перевели в другой отдел. Мне же предложили снова вырастить и обучить молодёжь. Меня сильно задело то, что это было сделано без моего ведома и согласия. Меня должны были как минимум оповестить, что мне снова предстоит работать с новым составом. В силу того, что мою позицию не выслушали, я посчитала, что меня здесь не уважают, а я не люблю работать там, где меня не уважают. Я же не из-за карьеры туда шла.

Затем я полгода сидела дома пока меня не позвали на новое место. Мне предложили должность юриста – главного специалиста управления сельского хозяйства администрации Кинельского района. Я согласилась, и уже через два месяца меня перевели на позицию помощника главы района по правовым вопросам. Ответственность подразумевалась неимоверная. Мне пришлось усердно трудиться, потому что перейти с уголовного кодекса на гражданско-правовой тяжело. Это абсолютно разные сферы деятельности, тем более в государственных органах – органах муниципалитета, где очень много нюансов, которые необходимо хорошо знать и принимать на их основе серьёзные решения. Но я не привыкла бояться и сдаваться, поэтому проработала помощником главы около шести лет вплоть до случившейся реформы органов местного самоуправления.

Новый закон спровоцировал ряд проблем, связанных с исполнением его требований. Я долго думала, как разрешить сложившуюся ситуацию, и нашла оптимальное решение в создании организации, которая взяла бы на себя обязанности по оказанию правовой помощи гражданам и организациям всех 12 сельских поселений и муниципального района Кинельский. Депутаты Собраний представителей муниципальных образований инициативу поддержали и уполномочили местные администрации выступить в качестве учредителей. Так в Кинельском районе была учреждена автономная некоммерческая организация «Альянс», директором которой я и стала. Мы разрабатывали нормативно-правовые акты, которые действуют одинаково для всех поселений, также осуществляли правовое регулирование и судебную защиту, приём граждан, подготовку ответов и обращений, полное юридическое сопровождение. Так я проработала 15 лет.

ЛК Когда же в вашу жизнь вошёл пэчворк?

Б.А. У меня стало падать зрение, но медикаментозное лечение меня не удовлетворило. Я начала искать альтернативные способы и нашла статью про пэчворк, в которой говорилось, что мелкая моторика тренирует зрительную систему. Занятие рукоделием в целом поддерживает работоспособность коры головного мозга, восстанавливает деятельности центральной нервной системы. Я занялась шитьём из лоскутов плотную, познакомилась с новыми людьми, влюбилась в это занятие настолько, что сейчас не представляю жизни без него.

Новое увлечение открыло для меня жизнь с другой стороны. Во мне появилось что-то более мягкое, женственное, человеческое, ломающее мою структурированность и жёсткость, чему я безмерно рада. Человек должен постоянно развиваться и учиться новому. И я научилась быть счастливой, не просто удовлетворённой своей работой или жизненным статусом. Пришло понимание, что работа, должность, карьера, те же погоня – это всё приходящее и уходящее. Главное для человека – самореализоваться внутренне и развить то, что дано Богом, услышать себя. И, слава Богу, моё хобби дало мне эту возможность.

ЛК Вы стали более созидательной?

Б.А. Думаю, да. Мне всегда говорили, что я смотрю на вещи безапелляционно, как следователь. Но сейчас это не так. Даже восприятие плохого поменялось. Сейчас, прежде чем сделать вывод или осудить кого-то, начинаешь рассуждать, что заставило человека поступить так, а не иначе. Пришло понимание, что никто не рождается злым или плохим, и часто в силу жизненных обстоятельств человек вынужден совершать те или иные поступки и даже преступления. Всему есть объяснение, и теперь мне хочется понять, что толкает человека к противозаконным действиям.

ЛК Можно сказать, что вы стали более терпимы к людям?

Б.А. Да, у меня не стало чёрного и белого. Теперь я люблю все цвета. Если раньше я говорила, вот это правильно, а это нет, то сейчас говорю, что и то, и другое имеет место быть. У меня всегда было ощущение, что каждый человек, который встречается на пути для чего-то нужен. Мы же всегда стоим на перепутье и ходим по лезвию ножа всю жизнь. Любую встречу, любой разговор всегда переосмысливаешь чуть позже. Жизнь в дальнейшем обязательно подскажет, для чего тот или иной человек вошёл в твою жизнь и зачем произошла какая-то ситуация.

ЛК Расскажите про пэчворк. Что именно вам нравится в этом деле? Что особое счастье доставляет?

Б.А. Индийский мудрец Ошо говорил, что если человек счастлив, то он счастлив всегда, в первую очередь – наедине с собой. Счастье не надо искать – им надо быть. Пэчворк для меня – то время, когда я общаюсь сама с собой и ощущаю себя счастливым человеком. Конечно, мне нравится сам процесс: с одной стороны, это чёткий контроль, а с другой, полная свобода и непредсказуемость результата. В работе над изделием нужна абсолютная миллиметровая точность кроя, аккуратность в шивании лоскутов, так как из-за разницы в несколько миллиметров возникает внушительный перекосяк в готовой вещи. Процесс требует огромного терпения, внимательности, скрупулёзности, расчёта. Но в тоже время, окончательный узор и цвет предугадать невозможно, это полностью творческий и стихийный акт. Поэтому я говорю, что не шью по конкретному образцу или заказу. Мне нужно знать только оттенок, который предпочитает человек и примерно представлять его внутренний мир. Мне важно пообщаться с человеком, узнать его и только после этого я смогу работать над чем-то очень личным и по-настоящему наполненным смыслом.

ЛК Как сформировался ваш новый круг общения после совершенно нетворческой сферы профессиональной деятельности?

Б.А. Я всегда прислушиваюсь к своей интуиции. Поэтому легко выхожу на контакт с людьми, чьи работы мне нравятся и чьи лекции вдохновляют. Я ездила в другие города на мастер-классы и всегда ощущала общее единение «пэчворкнутых» людей, так мы в своём круге называем помешанных на любимом деле и немного сумасшедших в хорошем смысле слова. Это здорово быть таким. Каждая новая встреча, как глоток вдохновения. Можно сказать, что весь мой новый круг формировался случайно, по интернету.

ЛК Сколько времени уходит на пошив покрывала, например?

Б.А. Всегда по-разному. К некоторым проектам я готовлюсь очень долго, а закончив, мне нужен отдых. Шитьё требует больших душевных затрат. Когда шьёшь, ведь вкладываешь всё хорошее для человека. Я выбираю цвет и говорю: «Вот этот цвет принесёт тебе счастье, а этот цветок принесёт любовь, а этот узор принесёт гармонию». Только так получается органичное полотно. Иногда бывает, мне что-то не нравится, я останавливаюсь на время и пере-

осмысливаю, что не так в процессе и изделии. Я не продолжаю, пока нет понимания и правильного настроения. Никогда не работаю в плохом настроении или если сильно устала. Это ручная работа, и я не хочу, чтобы неправильная энергетика переходила человеку с новой вещью. Мне говорят, что я быстро шью, но над одеялом со смыслом я работаю по 1,5-2 месяца.

ЛК Что значит одеяло со смыслом?

Б.А. Одеяло со смыслом значит, что в работу вкладывается тепло рук мастерицы, её добрые помыслы, продуманные значения орнаментов, символичные рисунки, гармоничные цвета, созвучные с человеком, который станет его хозяином.

Например, одеяло «Лоскутное счастье» я шила и параллельно делала бесплатный мастер-класс для начинающих. Я хочу, чтобы люди, которые будут делать первые шаги, ориентируясь на мои записи, почувствовали, что пэчворк даёт счастье, единение, познание себя. Я выбрала для одеяла ярко-красный и бежевый цвета, в качестве рисунка – гранат. Гранат – это достаток, а достаток – это не только деньги, это энергия, здоровье, благополучие.

ЛК Вам трудно расставаться со своими работами?

Б.А. Нет. Если я шью для кого-то, то отдаю их с радостью. Всегда переживаю за первую реакцию нового хозяина, потому что мне важно, чтобы изделие поняли. Если человек увидел себя и принял таким, каким его увидела я и зашифровала в полотне, то для меня это высшая оценка. А иногда человек смотрит на работу, но себя не видит, тогда я расстраиваюсь.

ЛК Как вы считаете, почему женщине необходимо заниматься рукоделием?

Б.А. Женщина должна раскрыться как женщина. Я думаю, что она раскрывается только в детях и рукоделии. Всё остальное – это мужское. Помните, чем занимались наши бабушки? Любого человека спроси, что ассоциируется с лоскутным шитьём, он сразу ответит – бабушка – родной и тёплый человек. Бабушка – материнское начало, очаг, уют, сытый желудок. Мужчина это инстинктивно считывает, и женщина становится для него более привлекательной. И что немаловажно – женщина, которая занимается рукоделием, не будет донимать мужчину пустыми разговорами и капризами. Она создаёт не только своё счастье, но и счастье всей своей семьи.

Из лоскутков шьют самые разные изделия: картины, панно, одеяла, покрывала, скатерти, подушки, сумки, жакеты. С работами Айнагуль можно познакомиться в её инстаграм-аккаунте



@ainagurbambaeva
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

8 сентября театр «Самарская площадь» в рамках проекта «Большие гастроли», участниками которого стали Центральный академический театр Российской Армии и театр «Самарская площадь», посетила народная артистка РСФСР Алина Станиславовна Покровская с моноспектаклем «Баба голубиная». Спектакль приурочен к юбилею актрисы, который она отпраздновала в 2020 году.

Алина ПОКРОВСКАЯ

Театр – моя жизнь, моя судьба

ТЕКСТ Юлия Леонтьева ФОТО Елена Морозова

Пьеса драматурга Дмитрия Минчѐнка рассказывает о том, как сложилась судьба Надежды Кузякиной, героини, которую зрители прекрасно знают по фильму «Любовь и голуби». Режиссѐру-постановщику Андрею Бадулину удалось поставить невероятную пронзительную историю, в которой переплетается трагическое и смешное. Историю сильной духом женщины, прошедшей сложные испытания, измену, потерю близких и родных людей, но умеющей прощать и не потерявшей способность любить.



Историю Нади Кузякиной Алина Станиславовна рассказывает настолько проникновенно, трепетно, с внутренней болью, как будто прожила её сама. Почти весь спектакль один на один со зрителем она держит зал в напряжении – абсолютная искренность актрисы заставляет верить в происходящее, сопереживать, улыбаться, плакать, не отводить глаз от сцены. Ведь в этой пьесе каждый видит не только историю семьи Кузякиных, но и заново начинает переосмысливать и историю собственной семьи. Поэтому многие не могут сдержать слѐз, даже выходя из зала. Это просто невероятная постановка! Глубокая, трогательная, волнующая...

Не менее эмоциональной получилась и встреча после спектакля, организованная Юлией Галочкиной, издателем журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб», в гостеприимном пространстве театра «Самарская площадь». Участницы «Леди-клуба» вместе с гостями – Алиной Покровской, Андреем Бадулиным, Миленой Авимской (заместителем директора ЦАТРА по развитию) – наслаждались искренней беседой за чаепитием.

Алина Покровская рассказала, что с Самарой её многое связывает, она уже здесь не в первый раз, вспоминала, что купалась и

Фильм «Офицеры» подарил мне миллионную аудиторию поклонников, которые меня любят, но тем не менее моя любовь, моя судьба – это театр

загорала на Волге ещё в те времена, когда в Самаре даже пляжей и такой набережной, как сейчас, не было.

Также актриса призналась в безграничной любви к театру: «Я очень люблю театр. Фильм «Офицеры» подарил мне миллионную аудиторию поклонников, которые меня любят, но тем не менее моя любовь, моя судьба – это театр».

О том, как ставился спектакль «Баба голубиная», рассказал режиссѐр Андрей Бадулин: «С самого начала, когда Дмитрий Минчѐнок показал нам сценарий, были большие опасения братья за него. Я предложил его Алине Станиславовне, и довольно долго этот сценарий мы все вместе дорабатывали, обыгрывали втайне от руководства театра. Только когда поняли, что нащупали верный путь, когда всё началось складываться, то пьесу предложили руководству ЦАТРА, которое одобрило идею. Начав работать над пьесой, мы осознавали, что существует реальная опасность подпасть под обаяние культового фильма и представить зрителю его ремейк, мы поняли, что лучшим решением будет абстрагироваться от первоисточника и рассказывать новую самодостаточную историю. Тем более, что Нина Дорошина, и Алина Покровская – совершенно разные актѐрские индивидуальности. Кроме того, между событиями двух пьес прошло 30 лет, и, конечно, героиня изменилась за это время, потому что людям свойственно меняться. Эта пьеса – о вечных темах, понятных каждому, ведь у любого человека в жизни есть и много бед, и много радостей, хоть каждый и уникален. Я очень благодарен драматургу Дмитрию Минчѐнку – он дал нам полную свободу. Я благодарен Алине Станиславовне Покровской, которая полтора часа на сцене одна рассказывает очень непростую историю и делает это совершенно самоотверженно».

С такими словами благодарности невозможно не согласиться, ведь Алина Покровская в этом спектакле, для которого, по её признанию, не столь важен внешний грим, а главное – загризировать душу, потрясает безграничным талантом и энергетикой!





@nat_vorobey

Наталья

СТЕФАНИШИНА Прикосновение искусством

Артисты балета – люди особенные. Когда видишь, как легко и невесомо они порхают над сценой, понимаешь, какой труд стоит за этой красотой и изяществом. Наталья Стефанишина – из таких, особенных людей. Великолепная балерина, станцевавшая главные партии на сцене Самарского театра оперы и балета, сегодня – руководитель весьма успешной студии сценического костюма «Стефани», известной не только в Самаре и России, но и в Америке и Канаде. Мы беседуем о том, как воспитание балерины помогает достигать успеха и в творчестве, и в бизнесе.

ЛК Наталья, как появился балет в вашей жизни?

Наталья Стефанишина Первый раз я попала на балет в четыре года. Это было мамино желание, её первые действия приобщения меня к прекрасному. Давали «Щелкунчика», и я полюбила балет с первого взгляда на сцену. Меня так заворожило это действие! Мама пыталась объяснить либретто, а я её всё время останавливала: «Мама, мне всё понятно!» Затем были студия танца во Дворце пионеров в Саратове (где я родилась и тогда жила), потом Саратовское хореографическое училище, и всё моё детство...

ЛК ... прошло без детства?

Н.С. Да, как и у всех в этой профессии. Балетные дети – они другие: и мировоззрение, и воспитание, и интересы... У нас практически не бывает свободного времени. С детских лет нам прививают трудолюбие, ведь чтобы чего-то достичь, нужно много трудиться. Как говорила Галина Уланова: «Талант – это труд». Да, были и слёзы, и желание бросить всё, потому что балетное воспитание – специфическое. Нас воспитывали не только как артистов балета, профессионалов, но ещё закаляли характер. И иногда довольно жёсткими методами, о которых сейчас и вспоминать не хочется.

ЛК Удачно ли складывалась ваша карьера?

Н.С. Достаточно удачно. По окончании училища меня взяли в труппу Саратовского театра оперы и балета и сразу дали станцевать Одетту-Одиллию в «Лебедином озере». Что, наверное, было несколько поспешно, рано, так как это серьёзная работа, до которой артист должен дорасти. Не только физически и технически, но и эмоционально, психологически. Эти образы контрастируют друг с другом, они непростые. И когда тебе 17 лет, у тебя нет жизненного и женского опыта, ты не можешь прочувствовать всей той любви, трагедии предательства. Но тем не менее я эти партии станцевала, как и многие другие. Первый год получился настолько насыщен-

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина

ным работой, что у меня случилась серьёзная травма. Было начало 90-х, медицинских специалистов, кто бы мог верно поставить диагноз, в нашем городе не нашлось. Вместо разрыва связок голеностопа мне поставили растяжение. Неправильное лечение дало о себе знать, и мне пришлось оставить профессию, уйти в какие-то... «психологические каникулы», назовём это так, потому что тяжело было принять, что дело, которым я жила, моя мечта, – всё рухнуло спустя всего лишь год работы.

В тот момент я решила поступать в нашу консерваторию на драматического актёра. Жизнь без сцены для себя уже не представляла. Я начала готовиться к поступлению, но моя мама случайно встретила педагога, которая работала с нами в хореографическом училище, и та заинтересовалась, куда пропала Наташа. Мама рассказала, какая трагедия у нас случилась... Моя преподавательница убедила меня в необходимости вернуться в балет и, как волшебная фея, на протяжении 9 месяцев занималась моим восстановлением, и физическим, и психологическим.

По семейным обстоятельствам мне пришлось покинуть Саратов. Выбор пал на Самару, на театр оперы и балета, где главным балетмейстером в то время был Игорь Александрович Чернышёв, великий мастер. Встретившись с ним, я весьма самоуверенно за-

явила, что приехала не проверяться, а работать. (Смеётся). Он был удивлён такому заявлению, но после того, как посмотрел меня в классе, сразу принял в труппу и начал давать интересные партии.

ЛК Когда вы приняли решение заниматься тем, чем занимаетесь сейчас? Что вас на это сподвигло?

Н.С. Можно сказать, что моя профессия сейчас – это продолжение предыдущей. Просто пришло время. Когда балерине исполняется 36-37 лет, она уходит на пенсию, но нужно дальше продолжать развиваться, функционировать, творить. Ты ещё молода, полна сил, у тебя много идей. Получилось так, что украшением костюмов я увлекалась всегда. Самыми первыми были мои театральные костюмы, ведь в то время, в конце 90-х – начале 2000-х, они оставляли желать лучшего: всё старенькое, с чужого плеча... Поэтому я и себе что-то подделывала и девочки меня просили какой-то декор сделать. Так постепенно, после того, как я закончила карьеру балерины, моё хобби переросло в основное занятие.

ЛК Приносит ли вам это радость?

Н.С. Конечно! Я живу этим. Мои помощницы, которые со мной работают, говорят: «Наташа, ты как домовёнок, мы уходим – ты ещё здесь, приходим – ты уже здесь! Такое ощущение, что ты и домой совсем не уходишь». Для меня это и радость, и возможность творчества, развития, и финансовое благополучие. Это же индивидуальные, эксклюзивные работы!

ЛК Вы шьёте сценические костюмы для театров и не только?

Н.С. Да, мы долгое время сотрудничаем с Федерацией фигурного катания, со школами олимпийского резерва. Акробатический рок-н ролл, художественная гимнастика... Также на протяжении 10 лет работаем с Америкой, каждый год они заказывают костюмы для своего детского театра. Сейчас сотрудничаем и с Калифорнией, и с Канадой. Безусловно, всё это достигнуто большим трудом. И если бы в начале не было того воспитания трудолюбием, не было бы усердия, выносливости, то, наверное, вряд ли можно было бы сейчас всего этого достичь.

ЛК Кто вас поддерживает?

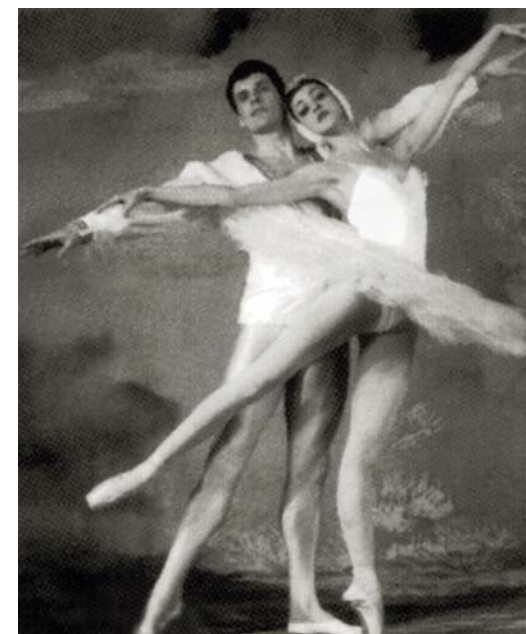
Н.С. Самые близкие – родители, дочка. Она берёт с меня пример, ей всё нравится, она хочет заниматься тем же самым, творить. С детства Елизавета увлекалась литературой, писала глубокие стихи, сейчас ей это уже не так интересно. Её интересует мода, дизайн, костюм. На следующий год у нас в планах участие в «Поволжских сезонах Александра Васильева».

ЛК Кроме масштабных заказов, к вам могут прийти частные лица?

Н.С. Конечно, можно заказать и спортивные, и балльные, и выпускные платья. На выпускные – запись уже с января, чтобы быть точно уверенным, что платье будет.

ЛК Что у вас в планах?

Н.С. В данный момент у нас развивается направление, которое мне очень интересно, – это оформление спектаклей. Сценический театральный костюм сильно отличается именно в технике декорирования. Она сложная, необычная, даёт возможность для саморазвития, для освоения новых технологий в этой сфере. Мы уже работали с небольшими московскими коллективами, сейчас сотрудничаем с Самарским театром оперы и балета, участвовали в подготовке к фестивалю Аллы Шелест, отшивали костюмы. Небольшой такой спойлер, как говорит молодёжь, – будем принимать



ЛЕДИКЛУБ

- дисконтная система -

-10% на пошив костюма

участие в подготовке к спектаклю «Дон Кихот», премьера которого планируется в конце сезона.

ЛК Если вас спросить: русская женщина, она...?

Н.С. Герой. В наших условиях. Сказать слово «тащить» – это не красиво, правильной – вести за собой семью, реализовываться в профессии, это многого стоит. Это совсем не просто. У меня сейчас такой период, как говорят, собирать камни. Какое-то время моего пути было очень тяжёлым во всех отношениях: и в личных, и в профессиональном развитии. Но я думаю, что успех никогда не даётся на блюдечке с голубой каёмочкой. Человеку необходимо пройти испытания, чтобы в итоге получить то, что он хочет, к чему стремится, к чему идёт. У творческих людей всегда есть завистники, просто нужно находить в себе мужество не обращать на них внимание, идти своей дорогой дальше. И тогда в итоге ты получаешь именно то, что заслуживаешь.



Таисия ВОЛКОВА

Правовой аудит для защиты бизнеса



Самара, ул. Карла Маркса, 192, офис 517/2
+7 927 650 44 54 @volkova.taisiya

У бизнеса не возникает вопроса «зачем?», если речь идёт об аудите бухгалтерского и финансового учёта. А вот правовой аудит, как это ни странно, вызывает скепсис у бизнесменов.

Таисия Волкова, адвокат, к.ю.н., доцент, председатель Коллегии адвокатов «Бизнес-Партнёр», помогла разобраться зачем бизнесу нужен именно правовой аудит.

Два известных бизнесмена заключили договор займа. Не скромничали. Деньги большие были указаны в договоре. Юристы подсказали, что такого рода сделки нужно обеспечивать. И физические лица – близкие родственники заёмщика – дали поручительство.

Через несколько лет у заёмщика возникли проблемы. И стороны опять уселись за стол переговоров. По результату подписали соглашение, которым прекратили прежнее заёмное обязательство и согласовали возникновение нового с новым долгом.

У поручителей прекращается в этом случае обязательство? Суд сказал ДА!

Но сторона займодавца была очень удивлена, когда проиграла суд из-за одного слова в договоре.

Стороны так сформулировали текст соглашения, что суд истолковал их волю в качестве новации прежнего обязательства в новое. Поручительство в этом случае прекращается. И кредитор остался один на один с «голым» должником!

Можно было избежать потерю поручительства в качестве обеспечения исполнения обязательства должником? Да, если бы займодавец серьёзно относился к тексту договора. Именно правовая оценка рисков сторонними юристами позволяет по-другому увидеть условия договора, судебные риски да и структуру компании в целом.

Правовой аудит – это проверка документов организации, которая проводится по инициативе директора, учредителей, акционеров общества. Она позволяет оценить соответствие действующему законодательству документацию общества: договоры, локальные нормативные акты, учредительные документы, документы связанные с кадровым документооборотом. В ходе проверки выявляются уязвимые направления в бизнесе, которые способны конвертироваться в материальные потери.

Возникнуть же потери могут в результате проведения проверок контролирующими органами, судебных разбирательств, рейдерских захватов и недобросовестных сотрудников.

Что мы достигаем при проведении внутреннего правового аудита:
~ обнаруживаем риски, возникающие на этапе заключения сделок;

~ выявляем потенциальную возможность привлечения бизнеса и руководителей к субсидиарной, налоговой, административной или уголовной ответственности;

~ соотносим деятельность компании нормам действующего законодательства, сложившейся хозяйственной и судебной практике. Направлений правового аудита достаточно много:

- Правовой аудит договорных отношений
- Правовая экспертиза сделок
- Правовая экспертиза перспективы судебного разбирательства
- Правовой аудит корпоративных отношений
- Правовой анализ бизнес-партнёров
- Правовой аудит структуры бизнеса
- Правовой аудит активов и обязательств
- Правовой аудит локальных актов

Важно помнить, что локализация рисков на начальном этапе созревания проблемы разрешается намного проще и экономичнее.

Ирина МАЛЕНКОВА

Начните действовать сейчас!

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Неожиданное озарение, инсайт, новый взгляд на себя – все эти открытия делает человек, посетивший коуча. Может показаться, что коучинг – это какой-то волшебный метод, способный решить любые проблемы и реализовать мечты.

О том, так ли это, мы беседуем с Ириной Маленковой, сертифицированным коучем ICF, специалистом по МАК картам, психологом.

ЛК В чём секрет этого волшебного метода? Как коуч помогает человеку?

Ирина Маленкова Весь секрет в том, что в подсознании каждого человека есть ответы на абсолютно все вопросы, но не каждый может «докопаться» до них. Поэтому главная задача коуча – создать такую атмосферу при общении с клиентом, которая поможет ему довериться, максимально раскрыться, найти внутри себя энергию для осуществления своей мечты.

При этом важно осознанное желание человека изменить себя и своё будущее, добиться определённой цели. Коуч-сессия, в первую очередь, предполагает рассуждения вслух самого клиента, а коуч только «подсвечивает», направляет, задавая вопросы. Коуч – человек, который верит в ваш успех и помогает двигаться к результату.

ЛК Как вы стали коучем?

И.М. По образованию я педагог-психолог, закончила Самарский государственный педагогический университет. Коучинг нам преподавался тоже, но курс был неглубоким, обзорным. Сразу после института я немного практиковала занятия «коуч по телефону» – 20-30 минут общения с клиентом, когда он озвучивает свою проблему и ты помогаешь решить её. Но, как это часто бывает, получив диплом педагога-психолога, трудовую деятельность я начала совсем не по профессии: окунулась в сферу продаж, работала в банке менеджером по привлечению клиентов, затем даже открыла собственную клининговую фирму. Но в один прекрасный день осознала, что это всё – не моё. Постоянное общение с людьми привело меня к мысли, что у многих часто возникают психологические проблемы, мешающие развиваться и двигаться вперёд. Я поняла, что хочу помогать людям, поддерживать в их начинаниях. Получив углублённые знания в Международном Эриксоновском университете, полностью закончив четырёхмодульную программу, я стала сертифицированным коучем ICF. Также прошла сертификацию «Коуч счастливых отношений».

ЛК С какими проблемами чаще всего обращаются люди?

И.М. Я оказываю помощь клиентам с запросами по личностному росту, семейным отношениям и бизнесу. Сейчас много таких запросов, когда человек хочет открыть свой бизнес и ему нужно понять, справится ли он. Существуют определённые методики, которые помогают представить себя предпринимателем, окунуться в

ситуацию через временное пространство, визуализировать себя с реализованными целями и в итоге, по истечению нескольких коуч-сессий, принять верное решение.

Не менее популярны запросы и на выстраивание отношений в семье, решение супружеских и родительско-детских проблем. Конечно, данные проблемы решаются в ходе нескольких коуч-сессий.

ЛК А что для себя лично вы поняли, работая коучем?

И.М. В процессе обучения и практики я поняла для себя главное – пока человек находится в стадии желания какой-то своей цели и не переходит к конкретным действиям, цель не будет достигнута. Мне коучинг помогает создать чёткое видение того, к чему я стремлюсь. Видимые результаты мотивируют, поднимают настроение, уверенность, возвращают силы. Я точно знаю, куда я иду. Сейчас продолжаю совершенствование на выбранном пути, обучаюсь Метафорическим ассоциативным картам. Этот метод даёт возможность клиенту ещё больше раскрыться в процессе сессии, взглянуть на любую ситуацию со стороны и трансформировать её к лучшему. Такая своеобразная игра в ассоциацию приносит много информации о клиенте и, самое главное, в ней нет никакого вреда. Во время работы с картами понимание причины лежит на поверхности, и ответ на свой запрос можно получить почти сразу. Также это один из методов, который поможет принять решение начать работу с коучем, поверить в свои силы, встать на путь достижения цели – начать действовать именно сейчас!



ФОТО Наталья Бржегьева
@koachtrenere
+7 919 807 34 57
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАТАЛЬЯ БЕКЕТОВА

Красоту творим любовью!

@SALON_N.BEKETOVA



Вдохновение – импульс, который побуждает нас творить... Мыслями о вдохновении как о важной составляющей каждой творческой профессии поделилась Наталья Бекетова, основатель и руководитель салона красоты N.Beketova's Salon.

Красота, творчество и любовь – три самые важные слова для меня. Я всю жизнь занимаюсь любимым делом! Учусь, практикую, пробую, ошибаюсь... Если получается – закрепляю, повторяю, делюсь опытом со своей командой. Помогаю мастерам освоить, быстрее пройти то, что хорошо получилось у меня и дало результат. Главное, чему я учу свою команду, – быть полностью вовлечёнными в образ клиента. Выполняя, например, стрижку или окрашивание, работать с человеком в целом, а не только отдельно с его волосами. Осознание себя – важный аспект в любой работе, а в бизнесе особенно.

Я люблю совершенствовать свои навыки, охотно делюсь своими знаниями и учусь у других. Это тоже вдохновляет меня, озаряет и движет к новым высотам

Я всегда делаю выводы только на основании личного опыта. Собственные взгляд и размышления позволяют делать правильный выбор.

Гибкость и интуиция – это природные данные, которые я развиваю с помощью телесной практики, йоги и медитации, работы с ремеслом: техническая стрижка и творческая фотография помогают мне понимать и принимать себя.

Для меня вдохновение – как глоток чистого воздуха. Это совершенство ощущений, состояние, созданное для того, чтобы творить. Источники вдохновения разные, а его проявление подобно волшеб-



N.Beketova's Salon
Самара, ул. Ленинская, 202
+7 (846) 212 05 12

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ству. Например, мне нравится слушать музыку, восхищаться людьми, животными, природой, чувствовать энергию деревьев.

Моя самореализация – это энергия, направленная на создание красоты, созидание эстетики мира, в котором я живу! Счастливые лица людей, которые восхищаются своим отражением в зеркале после моей работы как эксперта парикмахерского искусства – результат моего творчества! Я люблю совершенствовать свои навыки, охотно делюсь своими знаниями и учусь у других. Это тоже вдохновляет меня, озаряет и движет к новым высотам. Меня окружают близкие по духу люди – моя команда, которая со мной на одной волне и поддерживает меня!



МАРИНА ХАЛЬЗОВА

Ниши и тренды или Как выжить в современных условиях

ТЕКСТ Юлия Галочкина

«Сейчас буду говорить о трендах современности», – говорит Марина, не прекращая работы над созданием своих знаменитых кудряшек у клиентки.

А вопрос был связан с тем, как ей, хозяйке салона красоты, удаётся совмещать огромное количество видов деятельности помимо основного. И для чего это нужно?

«Если несколько лет назад модно было нишевание: когда у тебя узкая специализация, когда ты занимаешься только одним, но на экспертном уровне, то сейчас иная тенденция: нужно иметь несколько источников дохода, потому что современная действительность это диктует. Вот сейчас локдаун, и некоторые мои друзья и знакомые не могут заниматься своей деятельностью.

И если у них нет никаких других источников дохода, то это очень тяжело. Я же просто переключилась на те виды деятельности, которыми можно заниматься и в локдаун. И если раньше я очень сильно переживала на тему: а не расплывусь ли я, как мне некоторые говорили, то сейчас я так не считаю. Тем более, что всё, чем я занимаюсь, дополняет друг друга. Например, я работаю в сфере красоты, я – бьюти-блогер, и по сути, все мои виды деятельности направлены на красоту. Здесь и витамины, которыми я могу помогать людям, чтобы у них волосы не выпадали, чтобы они лучше себя чувствовали. Тем самым я могу воздействовать на внешность человека более широко, помогаю ему быть более здоровым, а, соответственно, и более красивым. Дальше – косметика для лица. Это же тоже к красоте относится. Получается у нас такой широкоформатный подход. А нетворкинг? Скольких людей я перезнакомила! И я всегда вижу, кого с кем нужно познакомить, какое у них может быть взаимовыгодное сотрудничество. Иногда я даже настаиваю, чтобы люди пообщались, обменялись контактами, и что-то совместное у них получилось. Также у меня есть приложение UDS для бизнеса. В моём окружении много предпринимателей, почему бы мне не делиться с ними этим удобным инструментом? Я и сама

им пользуюсь, и IT-технологии сегодня в тренде. Плюс я преподаю, могу обучить человека профессии парикмахер. И сейчас я ещё и консультирую по ведению инстаграм, по продвижению. Заканчиваю обучение на интернет-маркетолога. Это тоже такая достаточно современная профессия, которая в будущем будет востребована ещё больше, чем сейчас. Мне очень нравится наставничество, когда я помогаю человеку «забрендироваться», «упаковаться», подсказываю, как ему себя продвигать и вести аккаунт. Чтобы он приносил ему дивиденды.

Один мною очень уважаемый автор сказал, что у человека должно быть пять направлений, пять источников дохода. И когда я это услышала, поняла, что всё нормально – иду верным путём

А ещё я хоть и начинающая, но весьма перспективная певица! (Смеётся). Ничего в этом странного не вижу, я всё успеваю, всё могу, при том, что у меня ещё и дети. На самом деле, я горжусь этой способностью – умением так всё организовывать, что у меня во всех направлениях всё достаточно успешно. И таким образом, когда у тебя есть весь этот спектр навыков и умений, получается,

что ты сможешь выжить в условиях современного мира, сможешь подстроиться под текущие реалии. Один мною очень уважаемый автор сказал, что у человека должно быть пять направлений, пять источников дохода. И когда я это услышала, поняла, что всё нормально – иду верным путём. Я знаю очень много предпринимателей, у которых несколько направлений, и если твоих способностей на это всё хватает, то почему ты не можешь этим заниматься? А главное – все эти направления хорошие, мы же помогаем людям. И честно признаюсь: я очень люблю помогать. Всегда, когда ко мне люди обращаются за помощью, стараюсь найти способ решить их проблемы. Это своего рода благотворительность...

И вообще нет ничего стыдного в том, что ты зарабатываешь деньги. Просто нам годами вбивалось в головы, что это как-то постыдно. Бездельничать и при этом ныть, что всё плохо, – вот что постыдно.





БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко

Скульптурно-буккальный массаж – молодость без инъекций

В стремлении избавиться от морщин, тусклой кожи, малейших возрастных изменений женщины готовы на многое. Можно сказать, что мы постоянно находимся в поиске чудо-средств и процедур для продления красоты и молодости кожи. Несмотря на то, что косметология шагнула далеко вперед, и мгновенные вау-эффекты от ботокса, филлеров и нитей сейчас предлагаются в каждом кабинете, не все готовы прибегнуть к столь радикальным мерам поддержания мышц лица в тонусе..

ЛК Большой ли спрос на эту процедуру, учитывая, что она может вызывать болезненные ощущения?

Н.Ф. Спрос очень высокий. На массажных техниках вполне реально сохранить тонус мышц лица до 40-50 лет без инъекций. Есть возрастная градация частоты проведения процедуры. В 20 лет рекомендуется делать массаж один раз в полтора месяца, здесь курс не нужен; с 25 до 40 лет рекомендуется делать курс один раз в год; с 30 до 50 лет при видимых возрастных изменениях – два раза в год курсами. С 40 до 50 лет курсы массажа рекомендуется дополнять поддерживающими процедурами один раз в три недели. Тогда можно будет наблюдать стойкий лифтинговый эффект.

ЛК На какой косметике вы работаете?

Н.Ф. Я работаю на германской косметике KLAPP, израильской Christina и OnMacabim. Скульптурно-буккальный массаж проводится на Ликобероне – это проверенное средство, которое не даёт аллергических реакций.

ЛК Как продлить эффект после прохождения курса массажа?

Н.Ф. Можно делать самомассаж. Я показываю основные техники проработки лицевых мышц, способных снять отёчность или проработать проблемную зону. В совокупности с грамотно подобранными уходовыми средствами, массаж действительно может сохранить кожу гладкой, а каркас лица подтянутым на долгие годы.

ЛК Можем подытожить, что же выбрать – инъекционную коррекцию или массаж?

Н.Ф. Я одинаково люблю инъекционные методики и массажные техники. Здесь стоит отталкиваться от того, что ближе человеку, какой результат он ожидает и с какой проблемой столкнулся. Моя миссия – это забота о женской красоте, поэтому я стараюсь сохранить её всеми возможными способами, постоянно повышая квалификацию, приобретая новые знания и умения. Я всегда готова ответить на любые вопросы, развеять страхи и порекомендовать процедуры, которые наилучшим образом решат конкретные задачи.

Специально для тех, кто до сих пор вздрагивает при упоминании острой иглы, мы поговорили с косметологом Натальей Федечкиной, чтобы узнать о лучшей альтернативе инъекционным методам омоложения.

ЛК Наталья, расскажите о себе, своей специализации и опыте работы в косметологии.

Наталья Федечкина Медицину я выбрала сразу после окончания школы, продолжив обучение в медицинском колледже, а затем и в медуниверситете. Я работала фельдшером и терапевтом, но всегда мечтала о хирургии. Затем случилось замужество и декрет. А после родов, сходя к косметологу, я настолько вдохновилась работой специалиста, что решила подробно изучить науку о сохранении красоты и молодости. Я загорелась идеями и пошла учиться на косметолога. Получив новую специальность и сертификат, я сразу же обучилась скульптурно-буккальному массажу, видя какой эффект он оказывает на поддержание и восстановление эластичности мышц лица. И сейчас практика показывает, что 70% женщин хотят сохранить молодость, не прибегая к инъекциям красоты, поэтому лучшей альтернативой я считаю именно этот вид массажа.

ЛК В чём особенности скульптурно-буккального массажа, кому он подходит и сколько процедур необходимо для эффекта?

Н.Ф. Смысл скульптурно-буккального массажа заключается в интенсивной проработке мимических и жевательных мышц лица двусторонним захватом (с внутренней и внешней сторон), а цель манипуляций – вернуть мускулам их изначальную длину, тонус и эластичность. Это уникальная техника, воздействующая на весь связочно-мышечный аппарат лица человека. Я обучалась скульптурно-буккальному массажу в нескольких школах, потому что каждая даёт свои вариации и техники, соответственно и разные результаты. Сейчас массаж занимает большую часть моей практики и, конечно, полученные знания и опыт уже вылились в собственную авторскую методику. Я обязательно прорабатываю декольте, лимфатическую систему, мышцы рук, мышцы шеи и лица, прежде чем перейти непосредственно к буккальному (защечному) массажу. Весь массаж длится от часа и более; делать его рекомендуется 1-2 раза в неделю.

STAR NAILS Всё, что нужно знать о педикюре

Ухоженные руки, сияющая увлажнённая кожа, модный маникюр и педикюр перестали быть прерогативой деловой элиты и исключительно эстетической необходимостью. Маникюр и педикюр сегодня доступны каждому, и делают их даже мужчины и дети. К счастью, миф о том, что подобные процедуры направлены только на обработку ногтей и покрытие их лаком, развеивается, и приходит понимание, что регулярный грамотный уход предотвращает развитие многих заболеваний. Особенно это касается ног. Почему педикюр – не просто красота, но и здоровье, мы спросили у мастера ногтевого сервиса Снежаны Немцевой, владелицы студии ногтевой эстетики «Star Nails».

ЛК Снежана, какие проблемы решает педикюр?

Снежана Немцева Во-первых, педикюр – комплексный уход за ногтями и кожей стоп, включающий удаление огрубевших частиц, мозолей, натоптышей, коррекцию формы ногтей во избежание их вставания. Во-вторых, педикюр способен решить не только эстетические проблемы, но и медицинские: неприятный запах, глубокие трещины, потливость ног. Ухоженные ногти и кожа становятся практически неуязвимыми перед грибковой инфекцией. Педикюр помогает справиться с сухими и стержневыми мозолями, воспалением ногтевого валика, онихомикозом, вросшими ногтями и сопутствующими воспалительными процессами. Перед тем, как обратиться к подологу с одной из таких серьёзных проблем, мы рекомендуем сделать гигиенический педикюр в студии.

ЛК Что делать тем, кто стесняется говорить о своей проблеме?

С.Н. Прийти к нам. Мы для этого и работаем, чтобы выявить причину дискомфорта, помочь справиться с проблемой. Я считаю, что каждый должен заниматься своим делом, и мы готовы работать с любыми ногами. Мне по-настоящему доставляет удовольствие делать педикюр и видеть, как преображаются ноги клиента. При этом мы понимаем, что заботимся не только о красоте, но и о здоровье.

ЛК Может ли человек в домашних условиях сделать педикюр?

С.Н. В домашних условиях можно поддерживать ноги уходовыми процедурами. После того, как мастер должным образом обработал всю поверхность ног, удалив повреждения, натоптыши, мозоли, увлажняющие маски и кремы будут очень эффективны и полезны. Педикюр лучше делать в салоне на регулярной основе. В случае появления дискомфорта при ходьбе, мозолей, натоптышей, вросшего ногтя следует незамедлительно обратиться к специалисту.

ЛК Можно ли сказать, что регулярный педикюр обеспечивает профилактику возрастных изменений стопы?

С.Н. Конечно. Грамотный уход должен совмещаться с грамотным подходом к здоровью всего опорно-двигательного аппарата. По ноге мы можем увидеть, правильно ли происходит распределение нагрузки на стопы, где находится основной перекосяк, порекомендовать обратиться к остеопату, заказать ортопедические стельки.

Самара, ул. Садовая, 225
+7 922 533 65 55
@star_nails_professional

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ЛК Важно ли оборудование, на котором работает мастер?

С.Н. Да, так же как и отдельный кабинет, удобное кресло, косметика, которая представлена в салоне. Клиенту должно быть комфортно, обстановка должна располагать на расслабление и получение удовольствия, обязательно должен нравиться мастер и сама процедура. Мы стараемся создавать такую атмосферу, чтобы человеку захотелось вернуться. Также мы работаем на натуральной польской косметике, которая подходит даже чувствительной детской коже. А аппарат с пылесосом, которым мы располагаем в салоне – это тоже наше преимущество и забота о здоровье окружающих. Нет дискомфорта от летящей пыли, нет никакой вибрации, ожогов или других неприятных ощущений в процессе работы.

ЛК Вы упомянули о детском уходе. Детям тоже необходим педикюр?

С.Н. Дети часто неправильно стригут ногти, поэтому могут появляться проблемы вросших ногтей и их последствия в виде воспалений. А подростки не обращают внимания на натоптыши и стержневые мозоли, пока невыносимая боль не заставит рассказать родителям и обратиться к специалисту. Поэтому, конечно, мы работаем с детьми и в первую очередь рассказываем им, как правильно стричь ногти.

ЛК Ещё один волнующий всех вопрос. Какое покрытие для ногтей лучше делать в зиму?

С.Н. Каждый сам решает носить ли зимой гель-лак, но мой совет – делать максимально тонкое покрытие на ногтях ног. Как только мы начинаем надевать закрытую обувь, нагрузка на ногти резко возрастает, что чревато онихолизисом – это когда ногтевое ложе отходит от ногтевой пластины, здесь легко могут присоединиться грибковая и бактериальная инфекции, появиться все те проблемы, о которых мы говорили в начале. Узкая обувь, долгое нахождение ног без проветривания, влажность – прямой путь к заболеваниям стопы и ногтей – гипергидроз, подошвенные бородавки, подногтевые кровоизлияния. Поэтому я всегда и всем рекомендую сохранять сухость ног, носить удобную обувь, делать регулярный уход с максимально тонким покрытием на ногтях и своевременно обращаться к специалисту в случае любого дискомфорта.



Волшебное преобразование с Дарьей ДАВЫДОВОЙ

ТЕКСТ Юлия Леонтьева

Любить себя, не зависеть от чужого мнения, быть стройной, здоровой, счастливой... Всему этому можно научиться в рамках первого в Самаре, самого масштабного женского проекта о стройности и красоте «Fitness lady», автор и руководитель которого Дарья Давыдова, фитнес-тренер, специалист по снижению веса со стажем более 13 лет, организатор конкурсов фитнеса и красоты «МИССИС ФИТНЕС САМАРА» и «FITNESS LADY BIKINI».

– Я проходила множественные программы обучения по фитнесу и диетологии в Москве и Самаре, – рассказывает Дарья, – и вот на протяжении шести с половиной лет на проекте «Fitness lady» я делюсь своим опытом и знаниями, благодаря которым постройнели и кардинально поменяли свою жизнь тысячи Самарских женщин! Мои участницы – моя гордость!

В классическую двухмесячную программу входят специально разработанные программы жиросжигающих фитнес-тренировок, силовые, функциональные и кардио-тренировки, табата, сайкл, танцы, растяжка, ботинки кенго джампс, занятия на воздушных полотнах и так далее. А также множество различных мастер-классов по правильному питанию от диетолога, нутрициолога, психолога, сексолога, стилиста, визажиста, мастер-классы по приготовлению полезных десертов, дефиле, фотопозирование и многое другое. В конце каждого сезона проходят яркие выпускные с ведением итогов и награждением, с шоу-программой, ведущим и артистами. На проекте девушки и женщины обретают фигуру мечты, добиваясь потрясающих результатов – минус 10-17 кг за 2 месяца! Но меняются не только фигуры, но и судьбы участниц. Вместе с лишним

весом уходит всё лишнее, всё то, что тянет вниз, мешает жить и дышать полной грудью, повышается самооценка, иными становятся образ жизни и окружение. Пропадают вредные привычки, зависимость от вредной еды, появляется любовь к активному образу жизни и занятиям фитнесом.

Кто-то уходит с нелюбимой работы и находит дело мечты, кто-то, наконец, встречает свою половинку и выходит замуж. После проекта были случаи долгожданной беременности, когда многие годы ничего не помогало.

На проекте девушки и женщины обретают фигуру мечты, добиваясь потрясающих результатов – минус 10-17 кг за 2 месяца

Четыре года назад я организовала сообщество путешествий «Fitnesslady Tour». С фото- и фитнес-турами мы путешествуем по всему миру! Вместе с клиентами, друзьями и партнёрами побывали во Вьетнаме, на Мальдивах, Занзибаре, в Китае, в Каппадокии, в Алании, Сиде, на Эльбрусе и в Сочи. После наших путешествий вы никогда не привезете лишние килограммы, ведь кроме отдыха на пляжах и экскурсий, мы каждый день занимаемся фитнесом, бегом и делаем растяжку. В наши туры, как правило, мы приглашаем личного фотографа, продумываем заранее образы для фотосессий, берём на прокат красивыми платьями, авторские украшения! Самые яркие образы и незабываемые впечатления у нас были в Каппадокии – на фоне десятка парящих разноцветных воздушных шаров наши девушки фотографировались в шикарных платьях и коронах. Также очень красивая фотосессия на шикарных Мальдивских островах-резортах, с домиками на воде и потрясающими видами. Отправиться с нами в тур могут все желающие, кто любит активный отдых, спорт и веселые женские компании. Можно поехать и всей семьей, взять мужа и детей.

В каждый свой проект я вкладываю всю себя, свою душу и сердце! Мне очень приятно, что люди мне доверяют, мотивируются и вдохновляются моим примером и энергетикой. Это придаёт мне ещё больше сил и желания творить.

В этом году я принимала участие в организации ежегодной всероссийской премии «BUSINESS & BEAUTY AWARD RUSSIA 2021». Кроме того, стала одним из организаторов главной церемонии награждения Самарской губернии в сфере предпринимательской, социальной и общественной деятельности «Золотая Коза», которая в этом году состоялась 24 октября. На церемонии наградились лучшие компании и предприниматели губернии, социальные, общественные проекты и благотворительные организации.

Подать заявку на участие в премии следующем году, можно написав в директ личного аккаунта @fitnesslady_official, либо в аккаунт профиля @

Также можно принять участие во всех других проектах. Главным фактором для достижения результата является отсутствие серьёзных противопоказаний, сильное желание изменить свою жизнь и соблюдение условий проекта!

Ждём ваши заявки в директ аккаунта @fitnesslady_official

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ





ЙОГА С ТОБОЙ

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко

Кундалини-йога – самая полная из всех известных видов йоги, включающая в себя наибольшее количество инструментов – асаны (динамические и статические позы), пранаямы (дыхательные упражнения), мантры, медитации и энергетические замки. Считается, что это самая необычная и быстрая из всех видов йоги. В писаниях говорится, что её удивительная технология действует в 16 раз быстрее, чем эффект от Хатха-йоги, самой распространённой практики йоги в фитнес-центрах и студиях по всему миру. Это метод познания себя, развития своего творческого потенциала, реализации своих талантов и возможностей, наука о проживании лучшего варианта своей судьбы.

Учитывая всё вышесказанное, мы не могли не найти преподавателя этого вида практик в нашем городе, чтобы расспросить о целительном действии древнего учения. Знакомьтесь – Катерина Башкирова, преподаватель Кундалини-йоги, 11 лет в практике.

ЛК Катерина, расскажите, правда ли Кундалини-йога так эффективна? Кому будет интересно и полезно это направление практики?

Катерина Башкирова. Кундалини-йога, в принципе, как и любое другое направление в йоге – это про единство тела, души, сознания и подсознания. Через работу с телом, через дыхание, через определённые действия мы работаем со всеми системами нашего организма. Уже на первой практике можно почувствовать, как работает энергия, как ей можно управлять себе во благо. Первое, что можно заметить, помимо лёгкости в голове и в теле, это изменение в своём эмоциональном состоянии. Буквально, как рубильником, мы можем переключиться с деструктива, усталости, раздражения, обиды на светлое и приятное чувство внутри. Классы Кундалини-йоги не такие массовые как другие направления йоги по той лишь причине, что требуют большей вовлечённости в процесс. Мы погружаемся не только в позиции (асаны), мы работаем с подсознанием, с мозгом, учимся жить с открытым сердцем. Постепенно разрушая блоки, идём к себе счастливым. Не все это понимают и принимают, это нормально, каждый находит для себя то, что зажигает его. На Кундалини-йогу обычно приходят в поисках инструмента исцеления и проработки личной истории, упадка сил и жизненной энергии. Можно проработать и овладеть корректным (безопасным для самого человека и его окружения) проживанием вспыльчивости, гнева, обида, боли, депрессии и многих других чувств и эмоций. На практиках мы через собственное тело и дух, через мощную работу с разными системами организма – гормональной, нервной, парасимпатической – учимся слушать и слышать себя, учимся ловить баланс.

ЛК Как и когда йога вошла в вашу жизнь?

К.Б. Я начала интересоваться йогой в 17 лет на первом курсе института. Тогда это ещё не было так популяризировано и модно, скорее полузакрыто и полусекретно. Я нашла класс медитации Ошо – это наиболее известные практики активных медитаций и, посещая его, уже тогда начала ощущать, как работает энергия и как можно менять своё состояние буквально по щелчку. Я начала изучать разные направления медитации, занималась по видео-урокам, посещала всевозможные классы в Самаре. Долго занималась Хатха-йогой. Нам преподавал юноша, который какое-то время жил в Индии и поэтому давал не просто технику выполнения асан, но и посвящал в самые глубины практики. Он рассказывал для чего нужна практика, зачем мы дышим, что даёт каждая асана, что дают уму наши медитации. Но потом он уехал, и я снова оказалась в поисках класса и учителя. Тогда в первый раз я познакомилась с Кундалини-йогой. На тот момент такая йога меня скорее напугала, формат классов был очень непривычный, я многое не понимала, было, откровенно говоря, тяжело выполнять многое, но каждый раз я чувствовала явное расширение сознания и мощный прилив сил и энергии.

Как-то раз оказавшись в Питере, я снова попала на класс Кундалини-йоги, и меня немного удивил мягкий подход к этой дисциплине. Я осталась практиковать у этого учителя и незаметно для себя втянулась. Хотелось всё больше изучать, всё глубже погружаться. Практика на тот момент стала уже личной, я продолжала ходить на поддерживающие групповые классы, но каждый день у меня была своя работа на коврике.

Путешествуя по Вьетнаму, я как-то пришла на класс Кундалини-

йоги, и прямо на занятии ко мне подошла женщина. Она сказала, что мне надо продолжить свои поиски именно в этом направлении и порекомендовала съездить на «Белую Тантру». Я начала искать информацию об этом событии и оказалось, что в России фестиваль «Йога Белой Тантры» в тот год уже прошёл, поэтому я отправилась на международный фест во Францию. После этой поездки я поняла, что мне важно знать больше, что хочется уходить в глубину, так начались поездки по всему миру на различные семинары.

ЛК Как вы начали преподавать?

К.Б. Я ездила на обучение во Францию, Испанию, Австрию, Германию. На одном из таких обучений, перед практикой, огромному залу собравшихся задала вопрос, кто уже является учителем. Буквально все, кроме меня, подняли руки, я же ездила для себя, чтобы свою практику делать более мощной, чтобы изучать разные подходы и знакомиться с новыми инструментами по работе с телом, сознанием и подсознанием.

У меня были до этого истории, когда друзья и родные просили помочь со спиной, болями в шее, коленях, например. Я не считала, что преподаю, я просто делала то, что делаю для себя каждый день, делилась тем, что помогает мне. Первый групповой класс со мной в роли учителя случился во Вьетнаме. Я занималась в большом международном центре и предложила провести интересные практики. Меня поддержали, и так набралась моя первая постоянная группа. Когда случился локдаун, я вернулась в Самару и продолжила преподавать уже в самарских студиях.

ЛК Получается, что у вас есть сертификат учителя?

К.Б. Да, конечно. Для того, чтобы получить право преподавать, нужно пройти специальное и весьма долгое обучение. Для себя я выбрала учёбу у американцев. Помимо прокачки личной практики, узнала много нового о взаимодействии с группой, о разных особенностях, которые необходимо учитывать при построении программ для групповых и индивидуальных классов.

ЛК В вашем аккаунте в Инстаграм мы видели, что вы проводите онлайн-марафоны. Расскажите подробнее об этих практиках.

К.Б. Я начала проводить онлайн-практики и марафоны, работая преподавателем в самарских студиях, и видела большой отклик на такие мероприятия. Как-то ко мне начала ходить девушка, я не могла не заметить спортивную фигуру и поинтересовалась, чем она занимается. Она рассказала, что сама уже 10 лет в фитнес-индустрии и занимается исключительно дома, и все её тренировки проходят только с собственным весом. Мне пришла идея сделать совместный марафон. Мы успешно запустили два потока, где был комплексный подход к телу и духу. Практики йоги и медитаций чередовались с интенсивными жиросжигающими тренировками на все группы мышц. Мы получили несколько десятков положительных отзывов.

ЛК Будут ли ещё подобные марафоны, и какие мероприятия планируются помимо групповых занятий в студии?

К.Б. Да, конечно. Марафоны сейчас особенно актуальны, когда люди находятся дома в стрессе, тревоге, страхе, у многих возникает переизбыток энергии, в такие времена поддержка очень важна. На будущее я планирую йога-туры за границу. Также мы обязательно будем повторять выездные практики по Самарской области.

Этим летом у нас состоялся ретрит в глэмпинге – мы практиковали в прекрасном месте, жили в модных палатках со всеми удобствами. Плавали на катере, много гуляли, вкусно и полезно ели.



Также мы делали йога-выезды на сапах. Йога и сапы вообще хорошо сочетаются, рекомендую попробовать. Пока мы в городе, проводим однодневные ретриты, куда приглашаем разных мастеров, устраиваем чайные церемонии, звуковые мистерии, исцеляющие и наполняющие танцевальные практики.

ЛК Ещё очень волнующий вопрос про гвоздестояние. Что это за практика и чем может помочь человеку?

К.Б. Гвоздестояние помогает достичь внутреннего баланса, проработать внутренние блоки, мешающие двигаться вперёд. Когда основные препятствия устраняются, энергия идёт на расширение, и человек находит импульс внутри себя, совершает новый скачок в работе или отношениях, решается на переезд, например, да и в целом, лучше понимает себя. Если же блоки не проработаны, то энергия от любых практик в первую очередь идёт на их устранение.

ЛК Катерина, можно сказать, что йога, медитация, гвоздестояние – это не просто дань моде, а эффективный и необходимый современному человеку инструмент борьбы со стрессом и управления своими мыслями?

К.Б. Абсолютно.



+7 967 481 04 71
@yoga_s_toboy



+7 917 151 03 32 russ-kashi.ru

ТЕКСТ Алексей Сергушкин vk.com/vitalena_shubina @dietolog_eda

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-30%на продукцию на номер
покупателя 7364483

Решение посвятить жизнь изучению растений и их использованию для оздоровления Елена Повереннова приняла ещё в детстве. Став

биохимиком, диетологом-нутрициологом, она создала компанию «Активная Жизнь» по производству правильного натурального питания, соединяющего старинные рецепты и инновационные технологии. На основе собственной продукции и витаминно-минеральных комплексов компании NSP Елена Анатольевна разрабатывает эффективные программы укрепления, оздоровления и омоложения, даря людям радость здоровой гармоничной жизни.

Радость жизни через питание

Глубокие знания, огромный опыт и стремление помочь людям позволили Елене Поверенновой найти себя в роли личного и семейного диетолога-нутрициолога.

Выросшая в семье, где были и медики, и целители, Елена Анатольевна с детства начала проявлять интерес к традиционной медицине. Неудивительно, что испытав на себе эффективность натуральных растительных средств, она выбрала профессию биохимика, окончила Самарский госуниверситет и вот уже почти два десятилетия занимается исследованием свойств растений и их влияния на здоровье человека, применяет знания на практике. Современный научный подход к традиционной медицине позволил не только раскрыть многие древние секреты, но и разработать новые рецептуры макробактериальных натуральных продуктов, в числе которых каши, коктейли, масла, косметические средства, полезные сладости, чай на основе иван-чая и других растений. Всю эту продукцию выпускает созданная Еленой Анатольевной и её единомышленниками компания «Активная Жизнь», миссия которой – служение людям через оздоровление организма человека с помощью правильного органического питания.

«Наша уникальная продукция предназначена для людей любого возраста, любого состояния здоровья и достатка, – говорит Елена Повереннова. – Она помогает человеку избавиться от депрессии и апатии, стать хозяином своей жизни, достичь гармонии с собой и с окружающим миром. В производстве мы используем сырьё, выращенное без химии методом щадящего земледелия, целебные травы собираются вручную в экологически чистых районах страны, а инновационные технологии позволяют максимально сохранить все полезные свойства растений».

Большой толчок развитию производства дал полученный в 2013 году областной грант, что позволило приобрести современное оборудование. За прошедшие годы продукция ООО «Активная Жизнь» нашла дорогу к потребителям крупнейших городов Самарской области, Москвы и ещё полутора десятков регионов России.

«Достучаться до людей было непросто, – вспоминает Елена Анатольевна. – Красивые слова о здоровье и пользе сегодня уже не действуют. Приходилось самой много ездить по городам. Личный пример, живое общение и предоставленная на пробу продукция помогли завоевать доверие и любовь потребителей. Со многими мы работаем уже долгое время и стали хорошими друзьями».

Сегодня Елена проводит компьютерную диагностику, консультирование, даёт рекомендации по нормализации питания, помогает в избавлении от различных заболеваний. При этом Елена Анатольевна опирается не только на продукцию ООО «Активная Жизнь», но и на витаминно-минеральные комплексы компании NSP, имеющей полувековую историю производства биологически активных добавок и витаминов.

Как призналась Елена Анатольевна, сегодня её главная мечта – организовать свой загородный оздоровительный центр. «В этом центре люди в качестве моих дорогих гостей могли бы в комфортной обстановке получать комплексные услуги по оздоровлению, используя имеющиеся у нас мощные инструменты, – говорит она. – Сейчас я ищу партнёров. Пандемия только укрепила мою уверенность в важности и необходимости этого начинания. Ведь здоровье и радость жизни сегодня имеют особую ценность».

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

ВИТАПЛАСТИКА –

Витапластика – один из естественных методов омоложения лица, шеи, зоны декольте, абсолютно безболезненный, безопасный и имеет минимальные противопоказания. Каждому, кто выбирает этот метод, он поможет сохранить красоту и молодость без уколов, сложных пластических операций, одним словом, без действий или манипуляций, которые несут за собой болевые ощущения. О том, как открыла данный метод для себя и своих клиентов, о его особенностях и преимуществах рассказала Ирина Сердюк, сертифицированный специалист Витапластики.

– Мне всегда хотелось делать что-то своими руками, создавать шедевры и воплощать их в реальность. Каждый этап в моей жизни был познанием себя и открытием своей уникальности. Я сама выпекала хлеб на закваске собственного приготовления, изготавливала домашний шоколад, освоила технику правополушарного рисования (раскрытие и познание себя через кисть и тот оттенок гуаши или акварели, к которому потянулась рука). Пару лет назад, находясь в поиске любимого дела, я увидела приглашение поучаствовать в марафоне красоты, и вот я – на мероприятии. Это был тот самый знак, которого ждёт каждый в подтверждении правильного шага в своей жизни. На протяжении недели я знакомилась со своим телом, по-новому ощущая лицо, мышцы, ткани. Так началось моё сотрудничество с Витапластикой (vita – жизнь с латинского, plastic – формирование, моделирование). И неудивительно, что основателем этой уникальной методики является наша соотечественница Надежда Басюбина – очаровательная женщина, которая раскрыла для нас уникальный метод естественного омоложения! 25 июня 2017 года данный метод был номинирован за вклад в здравоохранение в Русской Высшей школе Остеопатии в Санкт-Петербурге, а в октябре 2021 года – получил патент. Дальше ещё познавательнее – процесс учёбы: уроки, практические занятия, постановка рук, сдача зачётов и экзамен в Москве (моей моделью на экзамене была сама Надежда Басюбина!). Сертификат уехал со мной домой.

Метод Витапластики работает в любом возрасте, конечно же сделать юную девушку из восьмидесятилетней женщины не получится, но это не получится и у пластического хирурга. Но улучшить состояние мышц и тканей на лице и шее реально. Витапластика включает в себя огромный пласт знаний, приёмов и методов коррекции не только эстетического плана, но и оздоровительного. Не стоит сравнивать Витапластику с массажем – это мягкие техники, а также – с фейс-фитнесом, где идёт активная прокачка мышц. Витапластика делается курсом 5-7-10 сеансов с перерывами 3-5 дней в зависимости от состояния кожи, тканей, возраста, индивидуальностей организма и, конечно же, внутреннего эмоционального и психологического состояния. Далее клиент отдыхает, и вот тут начинается самое интересное. Так как метод имеет нако-



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-10%на все процедуры,
включая консультации

+7 927 738 04 73 @iren_mishel vk.com/id46033041

пительный эффект, через месяц-полтора мы видим удивительные изменения, а затем проводим поддерживающие сеансы 1-2 раза в месяц. Результат – чёткий и ровный овал лица; уменьшение отёчности; улучшение цвета лица и качества кожи; исчезает второй подбородок; возвращается нормотонус мышцам лица, шеи, декольте; сглаживаются носогубные складки; придаётся объём тканям (с возрастом происходит истончение) и губам; подтягиваются веки, исчезает синева под глазами, взгляд становится открытым; происходит наполнение тканей. Данные эффекты заметны уже после часа работы! Это удивительное, и на первый взгляд, волшебное преображение делается исключительно руками, мягкими техниками (принципы остеопатии) в сопровождении определённого протокола дыхания.

Я получаю истинное удовольствие и благодарю каждого клиента за доверие. В процессе сеанса сам клиент, будь то женщина или мужчина, внутренне ощущает перемены на эмоциональном и физическом уровне, расслабляясь и перерождаясь. В настоящее время заканчиваю следующую часть – курс NEXT Level, где работа проводится уже более глубинно (невральный подход). Витапластика работает для всех: в юном возрасте организм имеет хороший резерв здоровья, поэтому результаты видны раньше, чем у людей постарше, но и у них, приложив чуть больше времени и усилий, мы видим долгожданный результат!

Приглашаю на первое знакомство!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Оздоровительный Цигун

Энергия иммунитету, молодость телу

БЕСЕДОВАЛА
Юлия Леонтьева



Название её состоит из двух слов: Ци – энергия (причём как энергетически разумная субстанция, которая вокруг нас, внутри нас и в разных состояниях, с которой мы учимся взаимодействовать); Гун – движение, работа, намерение (осознанная работа с этой субстанцией, с нашим телом, органами и различными системами).

ЛК Как вы пришли к Цигун? Как давно практикуете?

В.С. На самом деле, в Цигун главное не сколько ты лет занимаешься этой практикой, а кто твой учитель. Мои учителя – профессор Ху Сяофэй, у которого лично обучаюсь в международной школе Даоинь Каньян, и Виктор Стерликов, многократный чемпион мира по Оздоровительному Цигун, президент Всероссийской Федерации Цигун, у которого также продолжаю обучение.

Моё первое прикосновение, знакомство с Цигун, точнее с Тайчи, произошло в советские времена. Но это было факультативно, несистемно и поверхностно.

ЛК Повлиял ли Цигун на вашу жизнь? В чём это проявилось?

В.С. В Цигун есть разные направления, сейчас в основном занимаюсь Оздоровительным Цигун. Пришёл в него не от избытка здоровья, а после пожара, когда получил сильное отравление продуктами горения пластмасс, когда «схлопнулось» много альвеол в лёгких. Ноги стали отказывать, на пятый этаж приходилось практически затащить себя по перилам. Постоянное ухудшение состояния наталкивало на мысль, что моя история в этом мире подходит к концу. Медики предложили либо искать большую сумму денег, либо альтернативное лечение. В разговоре с женой выяснилось, что у неё есть подруга, практикующая Оздоровительный Цигун. Решение было моментальным. Занимался усердно, по несколько часов каждый день. Результат – через три месяца взойшёл уверенными шагами на пятый этаж. А через год стал чемпионом России в возрастной категории мужчин от 45 лет.

ЛК Почему вы стали преподавать?

В.С. Было очевидно: в Оздоровительном Цигун огромный, неисчерпаемый потенциал. Если я получил такой замечательный результат, значит могу его повторить и для других. Имея определённые знания в области практической оздоровительной валеологии (науки о долголетию), сочетая с Цигун и некоторыми техническими и биологическими средствами, можно действительно творить чудеса. Когда все наши системы в исправном состоянии, когда нашей крови ничто не мешает наполняться всеми макро-, микроэлементами и нутриентами, когда мы создаём условия для высокого гомеостаза, то кровь превращается в эликсир жизни.

Через пестование или возвращение внутренней жизненности (Ян Шен Гун), мы создаём высокий иммунитет человека, а высокий иммунитет – единственное, что способно справиться с любым вирусом и недугом. Убеждён, что придёт время, когда на смену лоббистам фарминдустрии придут те, кто будет заинтересован развивать у людей высокий иммунитет, используя современные достижения и те доказательные, эффективные практики и знания, что дошли до нас из глубин веков. Но начинать нужно сейчас, с себя.

Цигун – это возможность совершить апгрейд своего организма до самой лучшей его версии в любом возрасте... Об особенностях этой древнейшей практики беседуем с Валерием Саламатиним, инструктором международного класса, призёром и чемпионом России по Оздоровительному Цигун, Даоинь, Тайцзицюань.

ЛК Валерий, расскажите, что такое практика Цигун?

Валерий Саламатин Цигун – не «новодел», а новая парадигма с тысячелетней историей. Это самая древняя, уходящая в глубь веков и тысячелетий китайская практика, которой более 5000 лет. Цигун эволюционирует и продолжает развиваться, сохраняя бесценный опыт всех предыдущих поколений. И сегодня Оздоровительный Цигун является не только достоянием Китая, но и всей человеческой цивилизации. В настоящее время все древние знания этой оздоровительной практики систематизированы, научно обоснованы и преподаются в вузах Китая.

ЛК Трудно ли освоить технику Цигун? С каких самых простых упражнений начинать? Сколько длится занятие?

В.С. Всегда повторяю, что в Цигун нет силовых упражнений, мы работаем исключительно мысль-форма-намерения. Цигун – это медитация в движении, при которой задействуется вся фасциальная система человека, а фасции, в свою очередь, воздействуют на меридианы и на БАТ (биологические активные точки). В Оздоровительном Цигун порядка 50 видов дыхания, на занятиях мы постепенно осваиваем и применяем порядка 25. Все движения плавные, потому доступные и эффективные. Освоить эту практику очень легко, заниматься можно с семи лет и до бесконечности. В любом возрасте можно начать практиковать. Стоя, сидя и в некоторых случаях лёжа.

Цигун всегда начинается с разминки, настройки и самих комплексов, у которых есть ещё и своё определённое предназначение. Занятие длится 1,5 часа.

Через пестование или возвращение внутренней жизненности (Ян Шен Гун), мы создаём высокий иммунитет человека, а высокий иммунитет – единственное, что способно справиться с любым вирусом и недугом

ЛК Кому нужен и полезен Цигун?

В.С. «Болезнь нужно лечить не за пять дней до смерти, а за пять лет до начала болезни...» Китайская пословица. Он нужен всем здравомыслящим и осознанным людям, чтобы встретить свою старость с удовольствием, в хорошей форме, без возрастных проблем. Мы не работаем с отдельным органом, мы работаем со всей целостной системой энергоснабжения организма, о которой нужно заботиться комплексно. Европейская медицина работает только со следствием недуга, китайская – с первопричиной. Как для профилактики, так и для реабилитации Оздоровительному Цигун нет равных.

ЛК Как вы считаете, какой главный результат практики Цигун?

В.С. Быть здоровым, с чувством счастья! Время и здоровье – самые главные ресурсы человека. Мы не можем знать, что нас ждёт в будущем, но сегодня мы можем подготовить наше тело и наш дух. Мы можем понизить свой биостат на 10-40%. В современном биохакинге Оздоровительный Цигун занимает лидирующее место, системно оздоравливает и омолаживает организм человека. Знаете ли вы, что, занимаясь Цигун, можно легко прожить 110 и более лет, чувствуя себя не дряхлым старцем, а молодым? Говоря о долголетию, академик Павлов утверждал: «Смерть до 150 лет следует считать насильственной».

ЛК Как можно повлиять на здоровье, занимаясь Цигун?

В.С. Мы учимся управлять процессами в нашем организме нашим сознанием. Куда идёт мысль, туда идёт и Ци. Ци двигает кровь. Наполненная кровь уничтожает ростки болезней. Цигун – это, прежде всего, внутренняя концентрация на процессах, которые происходят в нашем теле. Это означает, что мы направляем своё внимание не наружу, а в определённое место/орган внутри нашего тела. И благодаря навыкам, которые даёт Оздоровительный Цигун, мы проводим сознательные изменения в своём теле. В этом процессе участвуют все три уровня нашей жизнедеятельности: сознание – информация, энергия – Ци, тело – физическая материя.



@salamatin_valerii
svm16365@mail.ru



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛК Есть ли противопоказания для занятий?

В.С. Противопоказаний для занятий Цигун немного, и они являются общими для занятий лечебной физкультурой. Абсолютные противопоказания – злокачественные новообразования в далекозашедшей форме и психиатрические заболевания, например, шизофрения. Ещё – беременность, если вы только начинаете заниматься.

ЛК Чем ещё вы увлекаетесь? Есть ли у вас хобби?

В.С. Шью брутальные галстуки полностью ручной работы в единственном экземпляре из цельного отреза, максимум из двух. Их можно передавать по наследству, они не потеряют свою актуальность и через 100 лет, в отличие от «коллег». Без ложной скромности могу сказать, что в России, я – единственный, кто шьёт такие галстуки, а по всей Евразии – нас меньше 10 человек. Галстуки «живые», в них нет дополнительных наполнителей. За счёт многоскладочности – до 14 складок, они самонаполненные, и ручной шов не превращает их в металлическую ленту. Эти галстуки для самодостаточных и альфа-мужчин, как и бутоньерки к галстукам, и платки-паше, которые шью также вручную по авторской технологии, и здесь я один. Платки-паше – особый атрибут мужского гардероба, который нужно уметь носить, как и понимать для чего этот платок, ни в коем случае не путать и не использовать как носовой.

Представляем наш стильный «PERSONA PROJECT»!



Наша главная цель:
Создавать индивидуальные современные образы для каждой, кто развивает свой бренд!

НАШИ КЛИЕНТЫ ДОВОЛЬНЫ, что им не нужно думать, что надеть, какие сделать макияж и укладку!

Плюсов очень много... Тем более сейчас очень важна «упаковка»!

Не зря говорят: «Встречают по одежке, а провожают по уму!» Или так: «У вас больше не будет шанса произвести первое впечатление!»

Наша команда уверена, что для успешных людей очень важен презентабельный, стильный, персонализированный образ!

Мы работаем как индивидуально, так и с крупными организациями.

Стилизуем корпоративные съёмки, съёмки для личного бренда экспертов в разных областях, а также создаём стилистику и оформление для магазинов.

Все мы понимаем, что для поддержания имиджа нужны красивые фото, тем более что у людей бизнеса есть соцсети, где должен быть красивый, эстетичный визуал

Также мы рады представить образовательный проект «Persona» – групповые курсы обучения стилю и макияжу, чтобы девушки становились лучшей версией себя!

Наша экспертная команда:

СВЕТЛАНА ШИШКИНА – фотограф, создаёт визуал, подбирает зал для фотосъёмки, делает красивые кадры! Фотография для неё – это удовольствие! Поэтому клиенты влюбляются в свои фото!

ЕКАТЕРИНА КРУЗИНА – визажист, подбирает макияж и укладку. Главное для неё – подчеркнуть достоинства клиента и прислушаться к его пожеланиям!

ЕКАТЕРИНА ЧЕХОВА – стилист, подбирает образы в зависимости от концепции съёмки. Интуитивный подход к подбору стиля – это её конёк!

Мы стилизуем наших клиентов «под ключ»

- составляем концепцию съёмки
- подбираем стиль, макияж, укладку
- выбираем фотостудию

Я – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ, МАСТЕР-БРОВИСТ И КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ!
С 13 ЛЕТ Я ЗНАЛА, ЧТО ХОЧУ РАБОТАТЬ В БЬЮТИ-СФЕРЕ.
МОЯ МЕЧТА ДЕТСТВА ПРЕВРАТИЛАСЬ В РЕАЛЬНОСТЬ – НА ДАННЫЙ МОМЕНТ У МЕНЯ СВОЯ BEAUTY STUDIO.

За моими плечами учёба в педагогическом университете г. Самара, работа в детском саду воспитателем, позже – флористом-дизайнером, в итоге я решила, что не пойду работать учителем в школу, а буду учиться на визаж!



Я освоила более пятидесяти обучающих курсов в сфере макияжа, оформления бровей и косметологии... Ежегодно повышаю свои знания и учусь у лучших международных мастеров своего дела!

Я люблю то, что делаю, и не останавливаюсь на достигнутом!

Вот уже почти 15 лет я забочусь о красоте своих клиентов, подбираю качественный уход за кожей, оформляю брови и, конечно, делаю безупречный, подчёркивающий макияж с акцентом на достоинства девушки!

Особая любовь у меня к обучению, так как по образованию я педагог. Я строю обучение так, что сложные моменты объясняю простым языком. Сейчас у меня самый востребованный курс – «Сам себе визажист». Он подходит всем девушкам, начиная с 12 лет!



*С любовью,
Екатерина Крузина!*

Радует, что и женщины элегантного возраста учатся грамотному макияжу! Одно удовольствие смотреть на ухоженную, стильную, уверенную девушку, которая любит себя!

Большой популярностью пользуется курс «Оформление и дизайн бровей», он подходит тем, кто хочет получить профессию мастер-бровист.

Есть курс и для тех, кто хочет стать визажистом, например, как я, и украшать этот мир!

Более 2000 девушек прошли мои авторские курсы и имеют свой бизнес.

Также я провожу «Beauty-девичники» – этот необычный формат подходит для подростков или девушек, которым интересен тематический мастер-класс по макияжу. Я приезжаю со всем арсеналом косметики, и девушки под моим руководством учатся грамотному уходу и эстетичному макияжу.

Совсем недавно мы создали стильный проект «Persona», где мы командой стилизуем образы «под ключ». Мы работаем в унисон, и наш клиент получает готовый качественный продукт, который использует для своего бизнеса!

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ ПРЕКРАСНОГО ЖУРНАЛА, ХОЧУ ПОЗНАКОМИТЬ ТЕБЯ С МОЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, КОТОРАЯ НЕ ПРОСТО ПОЛЕЗНА, НО ЕЩЁ И ПРЕКРАСНА ВО ВСЕХ СВОИХ СМЫСЛАХ. Я являюсь дипломированным дизайнером и стилистом, с опытом работы более 8 лет. Чтобы не затягивать историю моего опыта, хочу сказать, что с раннего подросткового возраста я на 100% знала, в какой профессии буду реализовывать свой потенциал.

ЕКАТЕРИНА ЧЕХОВА



Я всегда обладала талантом правильно и стильно сочетать элементы одежды. Да, да, именно так я и хочу сказать, потому что всегда видела то, что многие не могли увидеть. Я знала и знаю, что именно нужно добавить в образ и гардероб целом, чтобы ощущалась неповторимость и обязательно индивидуальность! Для меня всегда было важно носить ту одежду, которую было практически невозможно встретить ни на одном другом человеке!

- Моя деятельность началась с осуществления давней моей мечты – представления собственной коллекции в Поволжских сезонах Александра Васильева. С данной коллекцией я ездила ещё на несколько конкурсов и показов, после чего она была распродана.
- Затем, в 2015 году, была создана вторая коллекция, которую я презентовала на Каспийской неделе моды наряду с участниками из Ирана, Армении и даже Италии! Именно там, шерстяное платье с вырезами по линии плеча (что актуально до сих пор!)



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ @kate__stylee



из моей коллекции, получило успех. Многие захотели его примерить и купить, и тогда я поняла, что всё не зря.

- Со временем я прошла все показы и стала заниматься разработкой индивидуальных заказов и коммерческих коллекций.
- Очень горжусь тем, что я одна из немногих и, наверное, единственная,

которая получила возможность посотрудничать с Московской фабрикой, которая отшивает и изготавливает одежду для больших сетей ритейл-магазинов, таких как «Детский Мир», «O'stin» и «Mothercare». Это огромный опыт в создании детских коллекций, разработок концепции, тематики. Это настолько моё – придумывать что-то новое и необычное, что сомнения о том, что я нахожусь не на своём месте больше никогда почти не возникало.

- Сейчас благодаря проекту «Топ-стилист» и её прекрасному руководителю Ирине Лашаевой, я открыла себя как очень профессионального Стилиста. Взяв награду «Лучший fashion stylist» месяца, проведя месяц в своей сплочённой и дружной команде, где мы создавали самые что ни на есть творческие и модные фотосъёмки, я уверенно могу сказать, что одежду и то, что должно быть на человеке, я чувствую со 100% попаданием. Вместе с нашей командой, визажистом и фотографом, мы создаём не просто красивые стилизации и съёмки, мы находим индивидуальность каждого клиента. Для нас любая съёмка – это новая тема, неповторяющийся образ, а самое главное – мы работаем в унисон, поэтому итогом становится настоящий шедевр!

ВСЕМ ПРИВЕТ!
Я – ФОТОГРАФ И ВИЗУАЛИЗАТОР В INSTAGRAM. МОЯ ЗАДАЧА СДЕЛАТЬ РАЗБОР БРЕНДА ИЛИ ЛИЧНОСТИ, СОЗДАТЬ КОНЦЕПЦИЮ ВЕДЕНИЯ АККАУНТА, ОРГАНИЗОВАТЬ СЪЁМКУ И СОБРАТЬ ВСЕ ФОТОГРАФИИ В ГОТОВЫЙ ВИЗУАЛ.

Почему именно Instagram?
Эта соцсеть стала офисом для работы специалистов, витриной для продажи товаров и площадкой для продвижения личного бренда. Каждый день 1,5 миллиарда пользователей заходит на свои страницы, чтобы купить товар, найти нужного специалиста, посмотреть на любимых блогеров, просто отдохнуть.
Например, вы хотите забронировать номер в отеле, находите официальный аккаунт, где можете увидеть фото посетителей, фото номеров, а при грамотном визуале – ценности и преимущества этого места.
Получается, что продуманное позиционирование увеличивает продажи, уже на этапе создания профиля!
Интересное наблюдение, что и личный бренд влияет



СВЕТЛАНА ШИШКИНА



на лояльность аудитории и возможность получить новых клиентов или слушателей. Ведь нам проще доверять человеку, когда мы узнаём его ближе, и контент, который он транслирует, открывает целый ряд ассоциаций.
Все эти моменты учитываются, в моей работе визуализатора брендов – передать миссию, смысл через фотографию!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ @shishkina_brand +7 929 700 97 61



«PERSONA PROJECT»



ПРОГУЛКА ПО МОНМАРТРУ

ТЕКСТ Яна Колвѣртнова, ведущая авторского тревел-блога «Путешествия по Франции и Италии с Яной Колвѣртновой: мечты и реальность!»



В Самаре, в прекрасном мраморном зале Самарского областного художественного музея, 30 сентября состоялось мероприятие, посвящённое французской культуре.

В эксклюзивном формате «тревел-театр» «Прогулка по Монмартру с Яной Колвѣртновой», взыскательной самарской публике был предложен авторский проект, представляющий собой имитацию реальной прогулки по Парижу, в этот раз по его богемному кварталу Монмартр – Мекке творческой интеллигенции конца XIX – XX вв. Подобный формат – это прекрасная возможность для любителей путешествий и Франции устроить себе Город света Париж прямо здесь и сейчас, никуда не выезжая из Самары, в гостеприимном Самарском областном художественном музее, который послужил настоящим порталом для перехода в другое пространство и время. Гости вечера гуляли по холму Монмартр и лично знакомились с его богемными обитателями и плодами их творчества, наслаждались чарующей французской музыкой, которую исполняли для них певица Надежда Сорокина и маэстро Татьяна Лизунова (французский аккордеон), лицезрели специально написанные для «Прогулки по Монмартру» картины самарской художницы Анны Каницкой и афиши питерской театральной художницы Татьяны Петровой, посещали запретные нетуристические места и заглядывали в злые заведения, вдыхали запах осеннего Парижа и жареных каштанов.



Целью организаторов было получить полный «эффект присутствия», погрузить всех в мир Прекрасной эпохи и Эпохи в стиле Диско, предоставить возможность почувствовать, что же такое настоящий дух Парижа даже тем, кто пока ещё никогда не был в Париже на Монмартре. Художники и скульпторы, поэты и писатели, музыканты и артисты сделали это место особенным, прославив его на весь мир, и, перенеся на «машине времени» на вершину холма Монмартр, туда, где своими белоснежными башнями возвышается собор Сакре Кер, гости лично познакомились с этой богемой, о которой поёт Шарль Азнавур в своей знаменитой одноименной песне, изображает на своих знаменитых афишах и картинах Анри де Тулуз-Лотрек, показывает в фильмах Жан Кокто. Танцовщица кабаре «Мулен Руж» Ла Гулло, самый «французский» из всех русских художников Константин Коровин, король сюрреализма Сальвадор Дали, солнечная певица Далида, актёр и скульптор Жан Марс сами рассказали зрителям о своей жизни, о своих мечтах и творческих поисках, представили свои шедевры.

На Монмартре до сих пор остались старинные виноградники, а в них – знаменитая монмартрская лоза, которая ещё во времена римлян соперничала по своим качествам с лозой Аржантёя и Сюрена. Из этого винограда и поныне производят ежегодно около 400-500 литров вина, и для создания атмосферы на вечер для гостей был проведён розыгрыш нескольких бутылок французского вина. Проект задуман как сериал, и следующий вечер в рамках «тревел-театра» будет посвящён женщине, которая стала олицетворением эпохи – великой мадемуазель Коко Шанель, а именно её мистическим символам и местам силы, и будет сопровождаться парфюмерной дегустацией, показом мод и обязательным чёрно-белым дресс-кодом для гостей, которые будут запечатлены замечательными самарскими фотохудожниками.



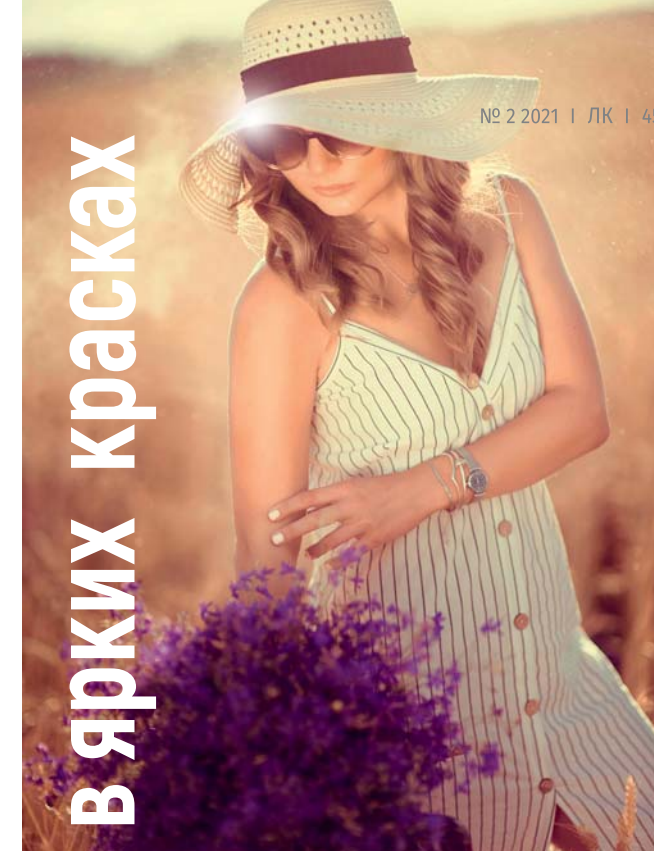
РУСЛАН ЗУБКО

Главное достоинство фотографа Руслана Зубко – эмоции! Работать с Русланом легко и приятно, он умеет создать нужную атмосферу на студийных съёмках и ловить эмоции гостей на праздниках. Как Руслан это делает, знает только он. Нам же важно, что получив фотографии, равнодушным никто не остаётся. Всё потому, что Руслан видит мир в ярких красках и показывает нам его красивым, эмоциональным, добрым. И делает он это быстро, скорость просто поражает воображение – порой фотографии или целые слайд-шоу гости получают уже на мероприятии, а все фотографии в течение нескольких часов после съёмки. Профессионализм? Увлечённость? И то, и другое – однозначно!

@razubko +7 927 262 63 64



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Мир





БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

ЛК Людмила, расскажите немного о себе: где родились, учились...

Людмила Николаева Моя семья приехала в Самару, когда мне было 6 лет, здесь я встретила своих друзей, здесь пошла в школу... Я помню этот город с самого раннего детства и именно его считаю своим родным: столько воспоминаний, столько переживаний, столько знакомых, близких друзей и родных в этом городе! Воспоминания о детстве самые хорошие. Пусть мы не жили богато, но в жизни всегда присутствовал энтузиазм, стремление к лучшему. Много времени я проводила в кружках и клубах: занятия творчеством, праздники, подарки. Я помню, как интересно было развиваться, где я только не занималась: и в хоровой студии, и в гимнастической... До сих пор слово «клуб», как и у многих, рождённых в Советском Союзе, ассоциируется у меня с чем-то приятным, радостным.

Высшее образование я получала в педагогическом институте, закончила историко-английский факультет. Это было то время, когда нам, историкам, добавили ещё и иностранные языки. В итоге мы получили замечательную возможность изучать не только историю у самых лучших профессоров, но ещё и английский язык, который я выучила с большим удовольствием. Так каждый выпускник мог в дальнейшем выбрать, что ему больше по душе. Я, например, первое время преподавала историю, но и знания английского языка пригодились мне не меньше: 8 лет я проработала в Гимназии № 3. Для многих жителей нашего города эта гимназия привычно ассоциируется с французской школой – так и было. Но когда популярность английского языка стала явной, её директор (в те времена это была Светлана Андреевна Войнич) решила добавить к изучению и английский. Меня пригласили туда работать, чему я была очень рада.

ЛК Когда вы впервые начали путешествовать?

Л.Н. Когда я поступила в институт, то сразу стала членом студенческого клуба: СТЭМЫ, творчество, интересные проекты – всё это очень привлекало меня. Так получается, что люди с активной жизненной позицией, всегда пользуются какими-то

привилегиями, хотя вся их активность совсем не ради этого. Когда в теле и душе много энергии, движения, это само собой становится образом жизни. В клубе нам начали предлагать студенческие поездки: на Кавказ – Тбилиси, Баку – другой климат, новый менталитет, культура, традиции; в Прибалтику, которая казалась тогда уже совсем Европой, затем – в Польшу, Румынию... Такие поездки – всегда своеобразный толчок для самосовершенствования, новые ощущения захватывали меня, я, студентка, активно расширяла свой кругозор, и моё окружение было таким же.

Общение с единомышленниками, познание нового положительно меняют нашу жизнь и отношение к ней, наши приоритеты и ценности. Сейчас я анализирую и думаю, что всё это очень помогло мне в 90-е годы, года СССР приказал долго жить, когда развалилась прежняя система жизни, когда вместо образовательных творческих клубов появились клубы ночные, когда молодёжь стала предоставлена самой себе. Накопленный опыт я старалась воплотить в своей педагогической деятельности. И вы знаете, у многих главные ассоциации с 90-ми – это малиновые пиджаки, криминальные авторитеты, разгул бандитизма... А я это как-то и не особенно заметила, потому что именно в эти годы мы с моими учениками начали осваивать Англию по международной программе обмена для школьников. Мои ребята вели живую переписку с ровесниками из зарубежных стран, изучали их культуру, мы создавали Клубы интернациональной дружбы. Я семь раз вывозила группы учащихся по тридцать человек по маршруту Самара – Лондон для совершенствования навыков разговорной речи в английских семьях. Мы были заинтересованы в языке, и в том, чтобы нас поехало больше, а поездка в целом оказалась выгоднее. У нас образовался такой маленький клуб по программе обмена. Несколько раз мы были в Англии, а также в Шотландии, во Франции.

ЛК А как вы открыли для себя путешествия на лайнерах?

Л.Н. В 2016 году меня спросили: «А хотели бы вы отправиться в круиз на морском лайнере?» Я ответила: «Нет». Уже потом я поняла, чем был вызван такой ответ: в моей сложившейся картинке жизни лайнеры не присутствовали, ведь такой отдых – синоним

luxury или dolce vita. А мои путешествия, по сути, всегда были эконом-класса. Вспомнилась поездка в Чехию, когда мы с ребятами ехали двое суток в автобусе, поджав ноги, вдохновляясь красотами из окна... Мне рассказали, что лайнер – это настоящий плавучий люкс-отель, где всё включено, где ты не зависишь от туроператоров, самостоятельно выбираешь маршруты (до пандемии их было 5,5 тысяч!) и путешествуешь с комфортом, пользуясь отличным сервисом. И вот когда у меня уточнили: «А всё-таки хотели бы попробовать?» Я сказала: «Да, а что для этого нужно сделать?» «Вступить в клуб», – ответили мне. Как вы уже поняли, вся моя жизнь

*«А всё-таки хотели бы попробовать?»
Я сказала: «Да, а что для этого нужно сделать?» «Вступить в клуб», – ответили мне*

складывалась так, что со словом «клуб» у меня возникали только самые приятные ассоциации, поэтому я, не раздумывая, согласилась, стала откладывать средства и готовиться к своему первому путешествию на круизном лайнере. Я выбрала Италию и в числе первых россиян ступила на борт лайнера. Мои впечатления об отдыхе превзошли все мои ожидания! Генуя, Рим, Сицилия, Пальма-де-Майорка, Валенсия, Марсель – в круизе можно комфортно посмотреть сразу несколько стран: засыпаешь в одной, просыпаешься в другой. Это так захватывающе интересно, начинаешь вспоминать историческую информацию со студенческих лет, а рамки сознания расширяются, настолько сильные культурные впечатления!

Вторым моим маршрутом стала Юго-Восточная Азия. И вот тут-то я поняла, что у меня абсолютный географический пробел: для меня Азия – это наш Казахстан и Узбекистан. Я даже не задумывалась о том, что юго-восток Азии – это Тайланд, Сингапур, Филиппины, Вьетнам, Малайзия – колоритнейшие страны! И если вы один раз съездили в Европу, то второй раз лучше поехать в Азию. Такой контраст даёт возможность прочувствовать насколько наш



Людмила Николаева, региональный директор Круизного клуба путешественников в Самаре, эксперт в области путешествий на морских лайнерах. За три года Людмила побывала в 25 странах, посетила 39 новых городов, более 10 морей, заливов и два океана. Сегодня, когда все мы так соскучились по путешествиям, беседуем с Людмилой о том, как путешествовать красиво, интересно и выгодно.



ЛК Людмила, как вам пришла идея организовать клубную систему в Самаре?

Л.Н. Наше сообщество сложилось постепенно, само собой. Говорят, у человека четыре этапа проживания своего путешествия: первый этап – когда он готовится к путешествию, выбирает маршрут, второй этап – когда он выбрал и ждёт, третий – само путешествие, а четвёртый – когда он вспоминает и делится впечатлениями. Так и я, вернувшись из первой поездки на лайнере, была очень впечатлена, просто переполнена прекрасными эмоциями! Я сказала себе, что и моя дочь обязательно должна это увидеть. Я показывала ей фотографии с красивыми видами, делилась своим восторгом, и она тоже загорелась этой темой, поделилась с подругой... Получилось так, что мой дом стал местом для встреч. Я большое количество раз делилась с друзьями и незнакомыми мне людьми теми эмоциями, которые рождали во мне прекрасные виды городов и стран, теми чувствами, которыми я наполнялась, путешествуя на морских лайнерах несколько раз в году, открытиями, которые привезла из очередного путешествия. Такие рассказы с фотографиями очень заряжали людей, у них поднималось настроение, они начинали предвкушать своё путешествие. Люди стали сами приходить к нам, мы разрослись – 20, 30 человек... И вот для встреч уже начали снимать коворкинги, не заметив, как нас стало 100 человек! Так образовалась наша самарская команда Международного круизного клуба InCruises. В 2017 году мы вместе с дочерью решили организовать первую круизную вечеринку. Нашу идею поддержали и украсили своим выступлением известные самарские певцы и музыканты – музыкант и композитор Евгений Разин, всеми любимая певица Гелла Майорова и другие талантливые артисты. Со временем наши вечеринки стали настолько популярными, что на них мечтали попасть даже не члены нашего клуба, а сама идея настолько понравилась, что её подхватили партнёры из других городов.



мир интересен и многогранен, насколько мы отличаемся друг от друга в менталитете, в культурных традициях, но при этом насколько мы все едины, когда речь идёт о желаниях саморазвития, чувствах любви и доброты. Именно это я ощутила, когда решилась на путешествие в Азию в 2019 году.

Круизный отдых даёт возможность посетить множество интересных мест, распаковав свои чемоданы только один раз. Когда путешествуешь по суше, на переезды тратишь больше времени, чем на осмотр достопримечательностей. А здесь – ночью плывёшь в другую страну, а днём гуляешь и наслаждаешься.

Туристы во время круиза могут найти на корабле любое занятие по душе. Некоторые вообще не сходят на берег во время стоянок. Лайнер огромен, там всегда есть чем заняться. Отличный сервис, изысканное питание и многочисленные развлечения: театрализованные представления, концерты, аниматоры... Если хочется тишины, можно просто загорать, читая книгу у бассейна с морской водой. Так как круизные путешествия чаще всего семейные, то на лайнерах идеально продуман детский отдых – детские и подростковые клубы с воспитателями и аниматорами, музыкальные и игровые зоны, спортивные площадки, неглубокие бассейны... – целый спектр активностей и развлечений для комфортного пребывания и настоящего приключения. На многих лайнерах дети до 18 лет путешествуют бесплатно.

Я как педагог с большим стажем могу сказать, что дети, путешествующие с родителями, становятся более социализированными, коммуникабельными, успешными! Дети – это наша главная ценность и причина быть в клубе.

ЛК Что представляет собой клуб и в чём его преимущества?

Л.Н. Международный круизный клуб – это целевая аудитория, которая любит путешествовать и видит некую выгоду в данном сервисе, который по факту является сервисом самостоятельного бронирования путешествий. Сама идея клуба появилась в Америке в августе 2015 года, а уже в январе 2016-го она вышла на просторы Интернета и клуб стал международным. Европа и Азия сразу же подхватили идею и стали активно пользоваться. В марте 2016 года наша самарская женщина, Ольга Ра, дала старт для развития клуба в России. Для нас это тема новая, нераскрученная, но очень увлекательная и перспективная. Самарскому клубу, которым руковожу я, уже больше пяти лет и жители Самары и области имеют уникальную возможность путешествовать на морских лайнерах, посещая за один отпуск 3-5 стран. Сегодня в нашей команде около 500 человек, у каждого из нас своя профессия и интересы, но есть одно общее увлечение, которое нас объединяет, – это путешествия на морских лайнерах.

В 2019 году в путешествия отправились 120 человек, каждый выбрал свой лайнер и свой маршрут. К сожалению, из-за пандемии в 2020 и 2021 годах мы не выезжали. Но сейчас мы вновь мечтаем – Кругосветка, Антарктида, Норвежские Фьорды. Клуб хорош тем, что он прививает культуру отдыха. Лично в мои жизненные планы входит увидеть весь мир! На 2022 год мной уже забронированы три путешествия.

Кроме того, в клубе создана такая программа, что если вы, будучи его членом, приглашаете 5 человек, которые так же, как и вы, любят путешествовать и хотели бы однажды поехать в круиз, то вы получаете Сертификат на путешествие за счёт клуба. Ведь лайнеры огромные и, как правило, 20-30% кают всё равно свободны – а почему бы не поощрить активных членов клуба? Таким образом статья расходов на отдых превращается в статью доходов – это очень привлекает.

ЛК Что нужно для того, чтобы вступить в клуб?

Л.Н. Вступить в клуб можно только по приглашению одного из членов клуба, а пользоваться сервисом очень просто: вы бесплатно регистрируетесь, устанавливая приложение на мобильный телефон, и как турист открываете целевой счёт. Для того, чтобы вас заинтересовать и удержать, в клубе привлекательная система начисления, она несколько похожа на бонусы «Спасибо» от Сбербанка. Мы все, если хотим путешествовать, откладываем по 100 долларов в месяц на это путешествие, а клуб добавляет нам 100 бонусных баллов, и мы на счёте видим 200 круизных долларов. Средняя цена круиза – 500-600 долларов, это примерно 45-50 тысяч рублей. Если за аналогичным туром вы пойдёте к туроператору, то стоимость путешествия обойдётся вам в 100-120 тысяч рублей и выше.

ЛК А где эти денежные средства аккумулируются?

Л.Н. InCruises – признанный международный проект, который существует в 192 странах и является членом международной компании Trust My Travel (Доверяй своим путешествиям). Это говорит о том, что все деньги клиентов отправляются на независимый управляемый трастовый счёт, который находится в Barclay's Bank в Великобритании, и они застрахованы.

Если случится так, что вы не получите услугу, то ваши деньги возвращаются на ваш счёт. У меня лично, когда начиналась пандемия, круиз отменился, и деньги вернулись. А туроператоры в таких ситуациях раздавали либо ваучеры, либо кредиты.

ЛК Людмила, получается в вашей жизни всё взаимосвязано: любовь к истории, к языкам, путешествиям – вы всю жизнь занимаетесь любимым делом...



Л.Н. Я всегда была влюблена в дело, которым занималась. Именно так я выбирала свою профессию педагога. Как говорится, счастье, когда ты делаешь то, что тебе нравится и тебе ещё за это и платят. У меня есть такое счастье. Да, я всегда обожала путешествовать, это было моим хобби, а сейчас стало моей профессией. Желание покорять новые горизонты, видеть новые места и встречать новых людей стало для меня таким моторчиком, драйвом, позволяющим молодеть душой, генерирующим новые идеи и не оставляющим меня ни в каких ситуациях... Сейчас, когда мне задают вопрос: «Кто вы, чем занимаетесь?» Мой ответ: «Я – путешественник».

ЛК Как бы вы охарактеризовали самарских женщин, что бы вам хотелось им пожелать?

Л.Н. Самарские женщины разные. Это зависит от их образа жизни, от семейных ценностей, которые передались из семьи. Мне, например, передался энтузиазм моих родителей. Вообще современные женщины стали мобильнее, стали больше заниматься собой и физически, и ментально, и профессионально, любят развиваться, находиться в потоке со временем. За границей самарских женщин воспринимают очень хорошо, они красивые, гармоничные, уверенные в себе.

С появлением в моей жизни клуба InCruises я стала чаще бывать в компании людей, которые не утратили талант мечтать, верить в мечты, достигать их, делиться мечтами и наполнять позитивом окружающих.

Приглашаю в свою команду всех желающих для увлекательных морских путешествий и отдыха на морских лайнерах. Это стало моим стилем жизни, моим вдохновением, моей миссией и я с удовольствием поделюсь секретами уникальной возможности путешествовать выгодно, часто и даже прибыльно, получая при этом только приятные эмоции.

+7 927 000 45 46

@ship_voyage

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

РОСКОШНЫЙ ART-ДЕВИЧНИК



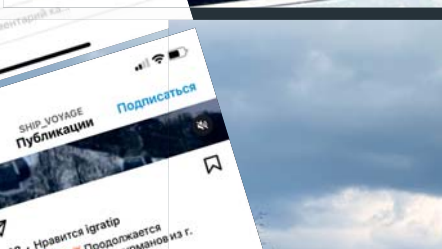
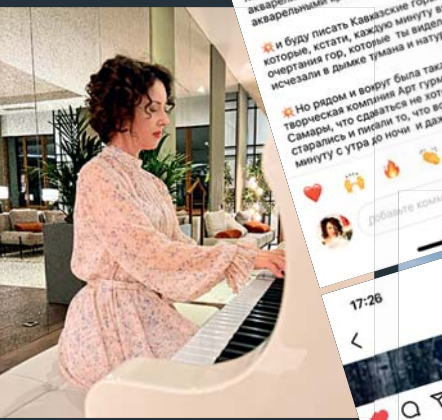
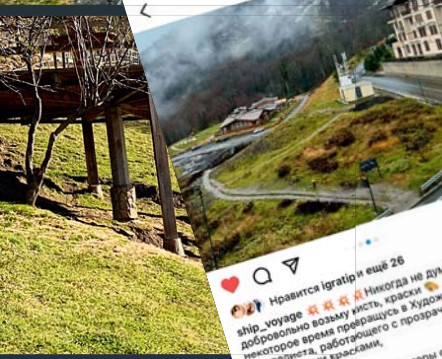
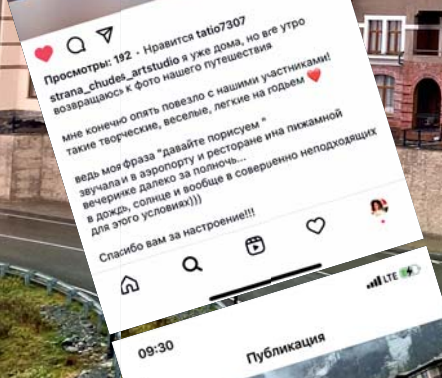
ФОТО Юлия Галочкина, Наталья Брежнева

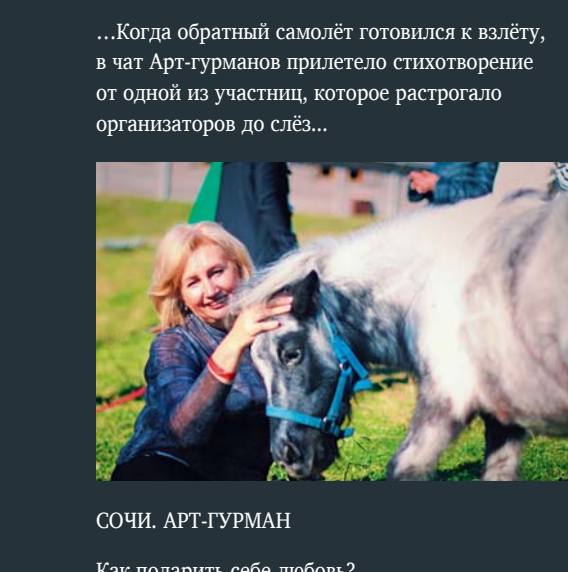


Организаторы:
Юлия Галочкина,
Наталья Стукалова

Конец года, ноябрь, холод и слякоть... А ещё – работа, бесконечные домашние обязанности, хандра... И понимаешь, что тебе абсолютно необходима перезагрузка! Нужно солнце, отдых, хорошая компания и... сотворить что-то прекрасное! Что делать в таком случае? Ехать с фестивалем ArtГОРОД в Сочи!

Авторы программы «Роскошный арт-девичник» Наталья Стукалова (руководитель школы-студии «Страна чудес») и Юлия Галочкина (председатель оргкомитета фестиваля «ArtГОРОД») понимают, что для бизнес-леди необходимо не просто отдохнуть, а так, чтобы ярких впечатлений хватило на всю оставшуюся зиму. Поэтому – самый роскошный курорт, самый роскошный отель и совершенно особенная программа, наполненная творчеством, красотой, общением с приятными людьми и очень приятными животными.





...Когда обратный самолёт готовился к взлёту, в чат Арт-гурманов прилетело стихотворение от одной из участниц, которое растрогало организаторов до слёз...

СОЧИ. АРТ-ГУРМАН

Как подарить себе любовь?
Окутать счастьем, как туманом?
Как выпить отдыха глоток?
Поехать в Сочи Арт-гурманом!

Как встретить солнечных подруг?
Подняться выше облаков?
Погреться сердцем и душой?
Поехать в Сочи Арт-гурманом!

Как влиться в творческий процесс?
Посыпать всё вокруг патапью?
Да просто надо захотеть
Поехать в Сочи Арт-гурманом!



Просмотров: 79 · Нравится 10
ship_чужаке · Сегодня началось мое путешествие по Краснодарскому краю.
С погодой очень повезло. Солнечно, сухо, +9.
С группой Арт гурманов мы благополучно заселились в Стильный отель 5* Rixos Krasnaya Polyana Sochi, расположенный высоко в Кавказских горах, 960 м над уровнем моря.
После ужина прогулка по окрестностям Красной поляны. Здесь рано темнеет, но освещенность этого курортного поселка позволила НЕ заметить этого и весело провести остаток курортного городка.



Цикада и муравей... или... зачем французам жить в России?

ТЕКСТ Яна Колвёртнова, ведущая тревел-блога о Франции и Италии «Путешествие по Франции и Италии с Яной Колвёртновой: мечты и реальность!» ФОТО Юлия Галочкина



@fredswing63

Жители Самары уже несколько лет как привыкли к осенним мероприятиям под названием «Французская осень», которые ежегодно устраивает в нашем городе «Альянс Франсез» – международная общественная организация – официальный партнёр посольства Франции в России, успешно пропагандирующая французский язык и французскую культуру во всём мире за пределами Франции.

Многие из нас, жителей Самары, в своих снах, своих мечтах, в своих планах не раз бывали во Франции, а некоторые даже и в реальности успели посетить Город света Париж, а также и другие прекрасные места La Bella France.

Являясь ведущей туристического блога о Франции, я лично знакома с некоторыми уроженцами нашего родного города, которые по разным причинам эмигрировали во Францию и теперь считают эту страну своей второй Родиной.

Но чтобы настоящие французы переезжали в Россию, выбрав желанным местом для счастливой жизни нашу Самару? Это, конечно, нонсенс, и так необычно для нашего восприятия, что вызывает недоумение и вопросы. Тем не менее, в случае с Фредериком и Люси, коренными французами из Пуатье – столицы исторического региона Аквитания, это именно так.

Внимательно присмотревшись к русским городам на средней Волге, сознательно исключив мегаполисы Москву и Санкт-Петербург, и, проведя некоторый анализ и мониторинг, молодые французы убедились на личном опыте, что в России вполне безопасно, по улицам не бродят медведи, люди добры и душевны, а природа Самарской Луки, уникальна, прекрасна и дарит вдохновение.

Одной из характерных черт, сделавших этот миграционный семейный проект таким привлекательным, по наблюдениям «русских французов» стало то, что наши люди, замкнутые и скупые на эмоции на первый взгляд, при более тесном общении раскрываются и демонстрируют самые лучшие черты характера и необычайную теплоту, при том что во Франции, в обществе, традиционно принято широко улыбаться, показывая радушие, но не подпускать близко, открывая сердце.

Около шести лет назад семейная пара переехала, сначала в Самару, а потом в посёлок Новый Городок Красноярского района Самарской



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

области, приняв решение об эмиграции. Вместе с Фредом и Люси в Россию переехали отец Фреда, сестра Мари с семьёй и младший брат Жан.

Традиционные семейные ценности очень важны для этого французского клана, который, наблюдая год за годом неблагоприятные изменения в последнее время происходящие во французском обществе, принял волевое решение найти гармонию здесь, выкупив около 60 соток русской земли и обосновавшись в сельской местности. Дети французов учатся в русской сельской школе и уже лучше самих родителей говорят по-русски, но семья не отказалась и от дистанционного обучения во Франции: необходимо сохранить для юного поколения возможность для принятия самостоятельного решения, где им учиться и жить в будущем. Младший сын Фреда и Люси – Батист, родился уже на русской земле.

В один из жарких августовских дней ушедшего лета мне посчастливилось побывать в гостях у наших «русских французов» и я невероятно рада знакомству с ними.

Фактически у Фреда и Люси на участке, где они построили двухэтажный дом в посёлке Новый Городок, находится маленькая ферма, где они держат одиннадцать коз, кур, занимаются пчеловодством и сыроварением, выращивают экологически чистые овощи. Что удивительно, на территории даже ёлка растёт, которую, конечно же, украшают на Новый год шарами и гирляндами.

На ферме под названием «Цикада и муравей» (помните античную басню, переформулированную Жаном де Лафонтеном, а затем, Иваном Крыловым?) периодически проводятся семейные мероприятия с мастер-классами по доению коз и изготовлению невероятно вкусного сыра. Иногда козы разбегаются по участку, и приходится их ловить, что даёт в итоге дополнительный мастер-класс по ловле этих быстропых животных!

Фред – профессиональный музыкант, виртуозно владеющий контрабасом, и может одновременно играть на барабанах и трубе, а Люси – прекрасно поёт и подыгрывает мужу на гавайской гитаре – укулеле. Концерт в стиле джаз, свинг, латино и рок-н-ролл – непревзойдённый ингредиент каждого мероприятия в гостях у Фреда и Люси. В финале тематического вечера на ферме – угощение во французском стиле (в том числе, необыкновенный омлет с кабачком и сыром по оригинальному французскому рецепту) в сопровождении музыкального концерта высокого уровня. Поддавшись энергии музыки и гостеприимству «русских французов», гости на вечер танцуют и веселятся.

На меня произвело впечатление всё: высочайший профессионализм в музыке; угощение, сопровождающееся гостеприимной атмосферой парижского бистро; настроение, созданное явно не на показ, а от всей «русско-французской» души! Фред и Люси воссоздали настоящий кусочек Франции в Самаре, которым щедро делятся с нами.



И ещё необычайно поразило то, что Фред мечтает построить в посёлке Новый Городок маленький православный храм для всех, говорит, что его очень радует то, что в России возводятся новые православные храмы, в отличие от Франции. В 2017 году Фред и Люси приняли православие, став прихожанами ближайшей церкви в селе Белозёрки. При этом в семье сохраняются и французские традиции – отмечают праздники, пекут французский хлеб – багеты и круассаны, делают традиционные паштеты, готовят курицу «а ля рен». Каждую пятницу вечером дуэт Фреда и Люси под названием «Fred Swing» даёт небольшие концерты в «Галерее ресторанов» отеля «7 Авеню» в Самаре, где каждый, если захочет, может познакомиться с «русскими французами» лично. С Фредом и Люси Франция стала нам ближе!



СЧАСТЬЕ для АРТ-ГУРМАНОВ

ТЕКСТ
Юлия Галочкина



Организаторы:
Наталья Стукалова, Юлия Галочкина, Екатерина Варганова

А вы замечаете, что самарцы очень любят Санкт-Петербург? Не просто любят, а именно очень! В любую единицу времени кто-то из твоих знакомых обязательно или в Петербурге, или туда собирается, или недавно приехал. И если в Москву мы едем чаще по делам, то в Питер – просто гулять. Я в этот город по-настоящему влюбилась. И во многом благодаря Арт-турам «Петербург для Арт-гурманов», которые мы организовали с искусствоведом, сотрудницей «Эрмитажа» Екатериной Варгановой и руководителем школы-студии «Страна Чудес» Натальей Стукаловой. Это было счастье!

У нас улетали юбки, зонты, дождевики... дружественный нам ветер окончательно разогнал тучи, и мы смогли в полной мере насладиться пребыванием в северной столице.

А ещё мы поняли, какой это крутой формат отдыха – девичник! Можно не только изучать искусство и заниматься творчеством, но и без стеснения озорничать и даже хулиганить, максимально расслабиться и по-настоящему отдохнуть!

Конечно, мы уже готовим программу новых арт-туров в Петербург, и как нам обещает Екатерина, это будет ну очень таинственная история!



ФОТО Юлия Галочкина, Яна Тухватулина





фото Надежда Бочарникова

Художественный руководитель театра «Лицом к лицу» Екатерина Евтух – само его воплощение: тонкая чувствительная натура, но со стальным негибким стержнем внутри, она глубоко понимает суть вещей и законы своей профессии. Екатерина делится своими мыслями о театре, который стал делом её жизни: «Хороший театр рождается из желания жить для других, из желания служить душе зрителя, бескорыстно отдавая свою. Этого так мало стало в наши дни, когда люди очень обособлены, точно отделены друг от друга тонкими скорлупками замкнутых на себе миров.

Живое искусство театра возвращает современному человеку, который так одинок в людском потоке мегаполиса слово «Мы». Этого не пережить при выходе в свет, посещении торгового центра или кинотеатра.

Но вот вы попали в чарующее творческое пространство театральной мастерской. Что объединит нас? Только ли то, что после третьего звонка до первых аплодисментов мы проведём время вместе? Нет, пространство – лишь средство. Артисты на сцене и зрители в зале переживают представление, как общее событие... Разворачивается перед публикой ткань спектакля, стены чёрного портала тонут в космической темноте, их больше нет – на сцене только переплетение человеческих судеб, вопросов, страхов, боли, любви, безудержного счастья; блестками рассыпаются скорлупки обособленности: с этой минуты все в театре родные. Не просто зрители, проводящие время, – современники, соучастники, отчаянные смельчаки, готовые посмотреть вглубь человеческой природы, понять её, принять, простить, полюбить. В центре хорошего театра всегда будет стоять

ТЕАТР С ЖЕНСКОЙ ДУШОЙ



фото Надежда Бочарникова

Василий и Екатерина Евтух

ТЕКСТ Галина Михайлова

Не похожий ни на одно другое заведение в городе, театр, созданный на восемнадцати квадратных метрах, попасть в который большая редкость и удача, открывает свои двери не всем, а тем, кто осмеливается встретиться с ним лицом к лицу, навсегда пускает в своё сердце.



фото Татьяна Киселева

Галина Михайлова

любовь. Всегда будет царить работа человеческих душ. Это сложно... Это для артистов и для зрителей сложно, но это чудо, которое в зажатом кулачке не удержишь, оно вырвется, и родится мечта. Мечта о театре, который живёт в нашем городе, рядом с нами, совсем близко и говорит с каждым из нас».

Супруг Екатерины, Василий Евтух, выпускник курса Петра Львовича Монастырского, признаётся, что она действительно может воскресить мечту, разжечь творческий огонь в груди и стать движущей силой жизни. Эти слова родились не на пустом месте, ведь когда-то именно Екатерина во время долгих телефонных разговоров предложила ему создать театр. От робкой несмелой мечты до театра с именем, билеты в которой раскупают за два месяца вперёд, прошло всего десять лет. «Все эти годы, от

момента зарождения идеи о собственном театре, до успешной работы коллектива Екатерина любит и верит в меня как мужчину, артиста, режиссёра. А на такую искреннюю любовь мне невозможно не отвечать взаимностью», – говорит Василий Евтух, но совершенно невозможно разгадать, кто из них любит больше. Когда он говорит о Екатерине, его глаза наполняются светом: «Я, как её соратник по жизни и сцене, вижу не только её мудрость, но и талант художественного руководителя».

Совершенно другая история – Екатерина на сцене. Созданные ей образы, сделаны с тонким чувством психологии героини. Будь то Катрин в «Мамаше Кураж» по Б. Брехту или Молли в пьесе Б. Филла «Молли Суини», Ева в «Осенней сонате» И. Бергмана и других постановках, она влюбляется в своих героинь, и зритель отвечает неподдельным вниманием к ролям Екатерины».

«Репетиционный процесс, как течение самой жизни, – утверждает Екатерина. – В нём происходит всё: и ожидание встречи, и желание, чтобы роль получилась, и боль за героя, и зачастую новый взгляд на свои собственные мысли и чувства. Но наши переживания, истории, жизнь и кровь – это, кажется, только краски в палитре для написания будущей картины, и мы сами – материал для искусства. Когда работает настоящий артист, создаётся впечатление, что работа ему ничего не стоит. Это прекрасное ощущение, возникающее у зрителя, будто всё в спектакле происходит исключительно легко. Однако цена этой внешней лёгкости – здоровье. Душа – тонкий инструмент, и она живая, но мы рвём ей струны, стараясь сделать больно своему сердцу, чтобы в нужный момент из глаз брызнули слёзы».

В режиссёрском кресле для Екатерины Евтух не существует мелочей. Всё имеет значение – каждая ложечка и пуговка на сцене должны существовать неслучайно. Как и в случае с реквизитом, она требует от артистов полного погружения в процесс репетиции и разработки образа.

Свой десятый юбилейный сезон театр «Лицом к лицу» открывает премьерой спектакля «Осенняя соната» по пьесе Ингмара Бергмана талантливого режиссёра Татьяны Смирновой. Её с театром познакомил Заслуженный артист России, любимец самарской публики – актёр Олег Белов, который сам с большим удовольствием не раз выходил на сцену театра «Лицом к лицу». Так началось плодотворное сотрудничество Татьяны Смирновой с четой Евтух, которое она сама называет «жизнь беспокойного счастья».

«Люди, которые смогли осуществить свою мечту, очень часто помогают воплотить мечты другим, – говорит Татьяна Смирнова. – Мне всегда хотелось сыграть роль роковой женщины, и Екатерина Евтух, как режиссёр, подарила мне такую возможность. Так возникла загадочная Екатерина-Елизавета с мятущейся душой в мистическом детективе «За себя или за другую». Именно в этом театре состоялся мой режиссёрский дебют. Спектакль «Санта-Крус» по пьесе М. Фриша, где бушует море, где пираты поднимают паруса, где свобода важнее любви, а любовь сильнее времени. И мой любимый Ингмар Бергман, вошедший в наши судьбы «Осенней сонатой». В этой работе мы с Екатериной встретились в мощном противостоянии любви и нелюбви матери и дочери.

Зрители часто спрашивают, каково играть в таком маленьком пространстве? Здесь невозможно лгать – ни себе, ни другим! И все мы – и зрители, и актёры становимся настоящими! С нас слезает шелуха повседневности и быта, в наших сердцах снова звучит музыка, а души становятся юными.

Мы творим иную реальность, сотканную из характеров и поступков наших героев, вселяя веру, даря надежду и любовь этому миру. Это и есть счастье».

«Наш театр – это содружество ярких творческих единиц, – дополняет Екатерина Евтух. – Каждый артист, влетающий красотой своей души в кружево коллектива, может высказаться, и голоса наших артистов звучат в атмосфере театра свободно. Спектакли в группе



фото Василий Евтух

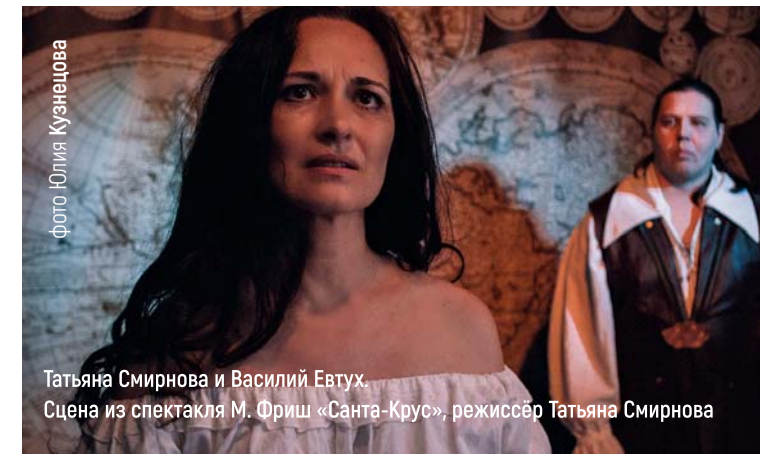
Галина Михайлова
Сцена из спектакля И. Бергман
«Осенняя соната», режиссёр Татьяна Смирнова

фото Юлия Кузнецова

Татьяна Смирнова и Василий Евтух.
Сцена из спектакля М. Фриш «Санта-Крус», режиссёр Татьяна Смирнова

ставят разные режиссёры, и это дарит многогранность почерков репертуару».

Театр, в котором нет места зависти и склокам, где господствуют высокие идеалы и христианские ценности, а репертуар тщательно проходит проверку на художественную ценность – сегодня это почти фантастика, но Екатерина Евтух настаивает на этом. Любой творец, будь то писатель или режиссёр, несёт огромную ответственность перед публикой, ведь каждое произведение искусства имеет свойство влиять на умы и сердца людей, и если оно не ведёт к свету и добру, то зачем создавать его?

Об этом и о многом другом артисты театра беседуют со зрителями после спектакля за чашечкой ароматного чая. И, поверьте, у нас ещё много интересных историй, которые мы обязательно расскажем вам, лицом к лицу, от сердца к сердцу.



фото Надежда Бочарникова

Василий Евтух

ОТВЕТСТВЕННАЯ МОДА

В Самаре состоялся XX юбилейный
Фестиваль моды и театрального костюма
«Поволжские сезоны Александра Васильева»

ПОВОЛЖСКИЕ
СЕЗОНЫ

Александра Васильева

Журнал «Леди-клуб» выражает благодарность всем причастным к организации и проведению «Поволжских сезонов» – масштабного международного культурного события в нашем городе, поздравляет Фестиваль с юбилеем, желает проекту долгих лет жизни, неиссякаемого вдохновения дизайнерам-участникам и ждёт с нетерпением новых встреч с Маэстро Александром Васильевым.

ТЕКСТ Ирина Киселенко
ФОТО Дмитрий Недыхалов

В Самаре состоялся XX Фестиваль моды и театрального костюма «Поволжские сезоны Александра Васильева». В этом году важнейшее для региона культурное событие проходило в привычном формате реальных встреч, выставок, лекций и финального шоу, на которых присутствовал сам Маэстро. Александр Александрович не был в Самаре два года, поэтому 2021 год стал особенно значимым для организаторов, участников и гостей «Поволжских сезонов» в связи с проведением 20-го юбилейного Фестиваля.

Фестиваль по традиции начался с отборочного этапа, который в этом году проходил в заочной форме по присланным на конкурс видео- и фотоработам. Из более чем пятидесяти заявок для очного участия были отобраны 30 коллекций из 18 городов России. В финале конкурса дизайнеры представили свои работы на сцене Самарского академического театра оперы и балета. Конкурсная коллекция дизайнера Lui Ying из Китая была показана в формате видеопрезентации. И здесь уже в реальном времени экспертному жюри предстояло выбрать лучших в пяти конкурсных номинациях.

Александр Васильев предварительно прокомментировал заявленную в этом году тему Фестиваля «Ответственная мода»: «Мир стремительно меняется. Огромный обман – убедить всех, что все могут всё. Не все и не всё. Самое важное в жизни – это понять, что можешь именно ты сделать лучше всего».

Перед конкурсантами стояла задача не просто создать новую коллекцию, но и следовать принципам ответственной моды – эколо-

гичное производство плюс осознанное потребление. Во всём мире модная индустрия взяла курс на сохранение природных ресурсов и минимизацию отходов от швейного производства, поэтому дизайнеры и производители одежды стремятся создавать коллекции из высококачественных материалов и экологичных тканей, привлекать мастериц ручного труда, перешивать не-реализованные коллекции. Особенно ценными становятся национальные и традиционные костюмы, которые передаются из поколения в поколение, одежда, созданная вручную, винтажные вещи. Отсюда вполне объяснимы несколько конкурсных коллекций, обращённых к национальным мотивам и чествующих русский народный костюм. Они были высоко оценены жюри и отмечены призами: коллекция «Варвара» Романа Пестова из г.Сочи победила в номинации «Костюм – художественная идея» и коллекция «Баня парит, баня правит» Валентины Павловой из Подольска победила в номинации «Театральный костюм». Тема русского костюма и традиционного лоскутного шитья была представлена Софьей Юсуповой из посёлка Придорожный Самарской области в коллекции «Кологод». Александр Васильев особо отметил эту работу, которую демонстрировали в качестве моделей дети и подростки с ограничениями по слуху. Они профессионально работали на подиуме, не слыша музыки и под чутким руководством суфлёра из зала. «Я в восторге от вашей социальной роли, которую вы взяли на себя, чтобы вовлечь в активную творческую жизнь своих подопечных», – прокомментировал Александр Александрович, вручая дизайнеру свою книгу «Фамильные ценности».

Специальными призами Маэстро – серебряными брошами авторского дизайна были отмечены соавторы коллекции «Дереза» Полина Захарченко и Тамара Хохлова из г.Сорочинск Оренбургской области за удивительные аксессуары. К слову, в упомянутой коллекции были прекрасны не только аксессуары, но и костюмы, представленные на сцене артистичными детьми в потрясающем танцевальном



Алена Пуртова «Скрытая символика»



Тамара Хохлова «Хранители пернатых»



Михаил Воробьев с моделью и Александром Васильевым

номере. Очень созвучна «Дереза» другой коллекции того же автора – «Хранители пернатых». Поэтому обе получили приз в номинации «Лучшая эскизная коллекция».

В номинации «Перфоманс» победила коллекция «Пиджачок Чудака» Екатерины Крейдич и Анны Полянцевой, дизайнеров, объединивших два города: Самару и Мытищи. Светящийся кит, зонтик и, конечно, пиджачок покорили сердца жюри и зрителей. В номинации «Костюм-реальность» наибольшее количество баллов набрала коллекция «Поймать ветер» Екатерины Банаковой из Иванова. Это единственная чисто мужская коллекция, представленная на конкурсе.

Коллекция «Композиция с красным» Дарьи Ермолаевой из Тольятти была выбрана членами жюри для участия в финале XIII международного конкурса молодых дизайнеров «Русский силуэт» в Москве. Коллекция отличалась необычным авторским видением, наличием актуальных цветов, аксессуаров – защитных масок и разноцветных колготок – главных модных трендов сезона осень-зима 2021-2022, что несомненно повлияло на выбор и оценки жюри.

Специальный приз от партнёров конкурса Альянс Франсез Самара получила наша землячка Алёна Кожух за экологичную коллекцию «Transformation», полностью выполненную из джинсов, собранных ею для вторичного использования.

Коллекция «GOLDE AGE» Ольги Трубиховой из Зеленограда получила комплимент от Маэстро за сохранение традиций от-кутур. «Вы передаёте следующему поколению то, что может безвозвратно уйти с нашим новым спортивным стилем», – прокомментировал он коллекцию вечерних платьев со сложным авторским кроем.

Наконец, гран-при XX Фестиваля моды и театрального костюма «Поволжские сезоны Александра Васильева» получил Михаил Воробьев из Оренбурга с коллекцией «Белый клин» – белоснежные многослойные наряды на изящных девушках на контрасте с объёмными стёгаными куртками-бушлатами. Михаил создавал коллекцию на основе советских образов женщин военного времени. Пилотки, косынки, оренбургские платки, фартуки выдают дух соответствующей исторической эпохи. Тюль, кружево лёгкость полупрозрачных тканей придают коллекции нежность и хрупкость, уводя тяжёлые мысли о военных годах и вселяя надежду.

Одним из запоминающихся дефиле внеконкурсного показа стал показ костюмов из оперы Самарского театра оперы и балета «Любовь к трём апельсинам» Сергея Прокофьева (художник по костюмам – Наталья Земалиндинова, Ростов-на-Дону). Солисты оперы перевоплотились в модели для демонстрации супрематических, ярких нарядов, которые полностью соответствовали творческой атмосфере Фестиваля.

Открывали и закрывали финальное шоу фестиваля артисты театра-студии «Грань» с показом костюмов к новому спектаклю «Мария Стюарт». Художественный руководитель театра Денис Бокурадзе вновь стал режиссёром «Поволжских сезонов», а провела вечер арт-директор Фестиваля Мария Казак.

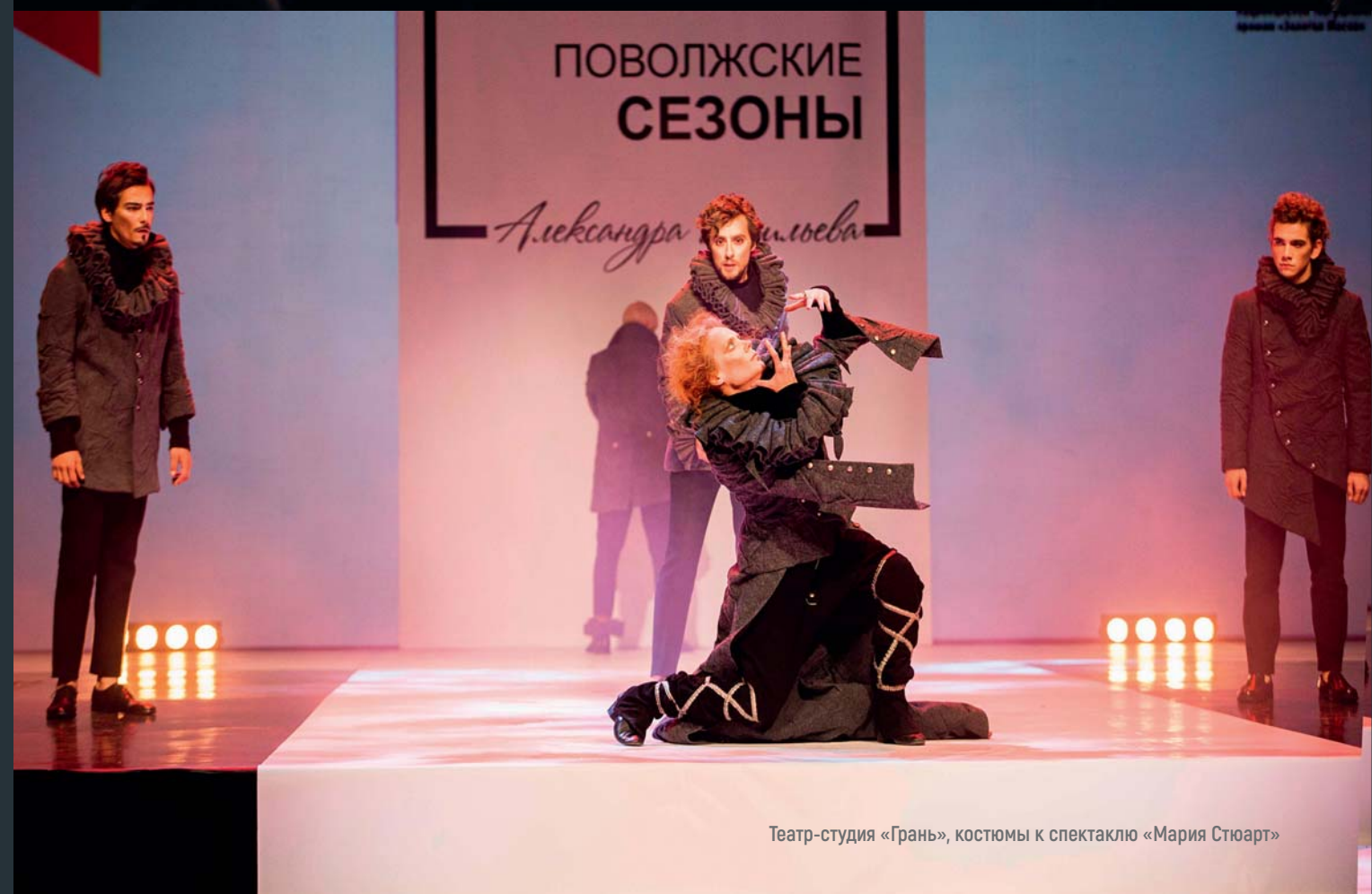
Впервые благодаря онлайн трансляции финала XX Фестиваля, его могли видеть в реальном времени во всех уголках мира. Также это позволило провести частичное онлайн судейство. Кристина Харлашкина – дизайнер текстиля и вышивки бренда «Finesse embroideries», многократный участник, победитель и член жюри «Поволжских сезонов Александра Васильева» – наблюдала за ходом финала из Нью-Йорка, а Кристоф Дюбуа Рубио – историк и аналитик моды, президент Фонда Александра Васильева – следил за ходом конкурса из Парижа.

Остальные члены жюри, присутствовали в зале и могли насладиться атмосферой праздника моды и лично вручить призы конкурсантам. Среди них:

- Александр Васильев (Россия – Франция) – художественный руководитель фестиваля, всемирно известный историк моды, сценограф, декоратор интерьеров, автор популярных книг и статей, телеведущий и коллекционер, создатель уникальной коллекции костюмов.
- Ирина Цветкова (г. Самара) – председатель Самарского отделения Союза журналистов России, председатель Ассоциации творческих союзов губернии, заслуженный работник культуры РФ.



Михаил Воробьев «Белый клин»



Театр-студия «Грань», костюмы к спектаклю «Мария Стюарт»



САТОб, костюмы к опере «Любовь к трём апельсинам»,
Наталья Замалиндинова



Алена Кожух
«Transformation»



Алла Шахматова, Юлия Галочкина
и Мария Казак с дочерью Ульяной



Министр культуры Татьяна Мрдуляш
на церемонии награждения



Екатерина Банакова «Поймать ветер»



Гости вечера



Дарья Ермолаева «Композиция с красным»

- Виктор Кузьмичёв (г. Иваново) – доктор технических наук, профессор, заведующий кафедрой конструирования швейных изделий Ивановского государственного политехнического университета, постоянный член международного жюри Китайской Недели моды.

- Татьяна Белько (г. Тольятти) – доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой «Дизайн и художественное проектирование изделий» Поволжского государственного университета сервиса, лауреат Премии Правительства Российской Федерации в области образования, почётный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

- Лео Моро (Самара – Франция) – директор культурно-лингвистической региональной общественной организации «Альянс Франсез Самара».

- Наталья Калашникова (Россия – Италия) – креативный директор компании «Солком», более 20 лет партнёр компании Л'Ореаль в регионе Поволжье, владелица Дома Красоты CARITA (Самара).

- Дарья Арутчева (г. Самара) – дизайнер, многократный участник Поволжских сезонов, член Союза дизайнеров России, доцент кафедры «Дизайн» Самарского государственного технического университета.

Программа Фестиваля не ограничивается модным показом и конкурсом дизайнеров. В этом году традиционно проводилась образовательная и культурная программы на различных площадках города.

В ТК «ГУДОК» проходила выставка «Backstage 2.0. Модная фотография». Более 100 работ самарских фотодокументалистов приоткрыли закулисы фестивальной жизни, показав историю «Поволжских сезонов» изнутри. Выставка Любови Егоровой «Backstage. Moda и модная графика» проходила в продюсерском центре «Strelka hall», где все желающие смогли познакомиться с творческим процессом создания одежды – от эскиза к показу, увидеть готовые платья из коллекций автора, графические скетчи модных образов с показов известных домов моды. Очень важная выставка для самого Александра Александровича открылась в Самарском областном художественном музее. Она приурочена к 110-летию со дня рождения и посвящена творчеству его отца – театрального художника, члена-корреспондента Академии художеств СССР, народного художника РСФСР Александра Павловича Васильева. В рамках образовательной программы Фестиваля прошли две лекции о текущем положении дел в модной индустрии и её будущем: Виктор Кузьмичёв затронул тему «Систематизация перспективных направлений моды на 2022/2023», а Александр Васильев провёл лекцию «Мода в эпоху пандемии». Традиционный шоу-рум от организаторов «Поволжских сезонов» VSEASONS стартовал на следующий день после финального шоу и предоставил возможность модной публике города приобрести эксклюзивную одежду дизайнеров-конкурсантов.



Гости вечера и модели из коллекции «Пиджачок Чудака»
Екатерины Крейдич и Анны Полянцева



Мария и Ольга Казак на церемонии награждения

МИР ТЕНЕЙ МИХАИЛА КОРОТКОВА



С моим сегодняшним героем мы познакомились пару месяцев назад у Василия Браташа в его знаменитой галерее «EL RIO LOFT by Bratashъ-Art». На радостях о многом успели поговорить. Понравилось. Оказывается, в юности мы оба играли в различных вокально-инструментальных ансамблях. Оба обожаем джаз и качественных музыкальных исполнителей. А ещё выяснилось, что он представитель загадочного мира современных фотохудожников. Поэтому решили продолжить знакомство.

Как говорится: «Человек предполагает, а Бог – располагает». В 2021 году наш земляк Михаил Коротков должен был участвовать в Лондонской фотовыставке с циклом своих работ под названием «Мир теней». Однако нынешняя международная эпидемиологическая обстановка пока не позволила реализовать эти амбициозные планы. Но Самара – не Лондон, поэтому нам всё это не указ. Мы с удовольствием побеседовали с самобытным Мастером Михаилом Коротковым о его кумирах и наставниках, современных тенденциях в художественной фотографии и о звёздах гитарной музыки.

...О теле и душе! О свете и тени!

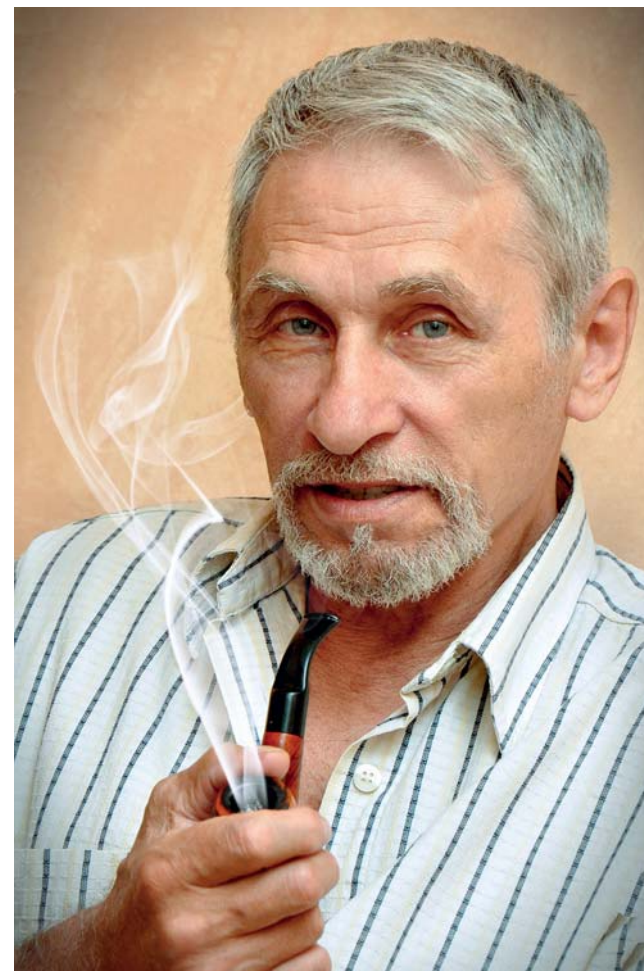
МАСТЕРА и НАСТАВНИКИ

«Если составлять мой персональный список гениев мировой фотографии, то сразу начну с тузов, – признаётся Михаил. – Постоянно пересматриваю работы великого отца современной фотожурналистики француза Анри Картье-Брессона. Далее фантастический фотохудожник немецкого происхождения – Хельмут Ньютон. Правда, он не работал в избранном мною направлении «света и тени». Его изюминкой была композиция. Когда он снимал модель, то делал это в подчеркнuto вычурной манере. Никогда не создавал академические, художественные работы. Однако у него всегда присутствовал элемент китча. Он специально допускал как бы такие огрехи, некие погрешности. Отчего снимок становился просто невообразимым. Смотришь и взгляд неизменно задерживается на какой-то «неслучайной случайности». Что и было его сверхзадачей. Люди останавливаются, замирают возле его работ. Чтобы понять и внимательно рассмотреть. Хотя, казалось бы, снят просто Человек. Но так работал только Хельмут Ньютон. Непререкаемый Мастер высочайшего класса.

Ещё одна знаковая фигура – американский фотограф Энни Лейбовиц. В объектив её камеры попали практически все знаменитые музыканты, актёры и политики второй половины XX века. При этом она много снимала просто на улицах, вытаскивая людей с социального дна. У неё есть блестящая подборка «Уличные проститутки». Удивительным образом Энни передавала их настроение через взгляд. В отличие от Ньютона, который никогда не отмечал взгляд своих моделей. Ну не было философии домысливания в их глазах. Всегда только конкретный объект. В этом весь Ньютон: «Никогда ничего лишнего!»

Из российских мастеров сейчас пересматриваю работы лауреата международных премий, фотографа Георгия Пинхасова. Он умеет выхватывать из потока событий самый главный элемент. И ты уже видишь только его, а не целую толпу. Могу отметить Валерия Фёдоровича Плотникова, у которого я учился технике съёмки, в том числе – «люди в интерьере». Он любил повторять: «Я снимаю только тогда, когда не снимать нельзя!» А ещё был такой Мастер, как Николай Николаевич Рахманов. Мне также повезло с ним общаться. Он фотографировал нашу столицу. Печатал большие и очень качественные альбомы с портретами Москвы. И это делалось идеально. Вообще Рахманов был удивительный человек. Фотограф, у которого отсутствовало 60% зрения. Поэтому работал он в толстых линзах и всегда носил с собой лупу. На съёмки таскал с собой тяжеленную чешскую профессиональную камеру Mentor Rapogama. Имел повсюду особый допуск. Мог залазить на любую высотку, на любую башню Кремля.

А ещё довелось поработать с нашим величайшим фотографом-пейзажистом Вадимом Евгеньевичем Гиппенрейтером, которого, к сожалению, уже нет в живых. Кстати, был членом Гильдии рекламных фотографов. По национальности он – австриец.



В Россию ещё до революции переехали его предки. А сам Вадим дожил до 99 лет! Я попал к нему домой за год до его смерти. Смотрю, у него вещи собраны для какой-то поездки: «Поеду в деревянный Архангельск. Давно мечтал там поснимать». Как потом выяснилось – он так никуда и не поехал. Сначала забарахлил организм, а вскоре Вадим и вовсе ушёл. Тем не менее, задолго до этого, ещё в 1975 году, мне повезло поработать с ним на съёмках извержения знаменитого вулкана Толбачик на Камчатке. Мы снимали параллельно. Там я наблюдал, как на пленэре работает настоящий Мастер. Когда ты просто снимаешь природу – это одно. Но его ПРИРОДА – это нечто немыслимое! Ты не только не сумеешь так снять. Ты даже так не увидишь! Он творил подлинные чудеса. Я стоял рядом с этим фотоволшебником и чувствовал, что даже с одной точки мы совершенно разное снимаем. Каким-то непостижимым способом он ухватывал самые потрясающие мгновения. И хотя я обычно не практикую съёмки природных явлений, однако школа великого Мастера не прошла для меня даром. Мои фотоиллюстрации к двум книгам «Север на службе человека» и «Лена-труженица», вышедшим по линии ТАСС, подписывал тогдашний его Генеральный директор Леонид Митрофанович Замятин. В те годы я работал на такие престижные журналы, как «Огонёк», «Советский Союз» и «Soviet Life». И уже для себя решил, что природа – это не моё. Недаром, когда только начинал свою фотокарьеру, мой первый наставник – известный фотожурналист ТАСС Игорь Михайлович Зотин – начертал мне на память на журнале за 1974 год: «Снимай людей! Это самое лучшее применение для твоего таланта!»



СВЕТ И ТЕНЬ

«В 1992 году я поступил в Дюссельдорфскую Академию фотонискусства, где проучился целый год, – вспоминает Михаил. – Но затем понял, что Голландская Академия даст мне больше в профессиональном плане. Поэтому переехал в Амстердам. Там существует очень интересная практика. Нас привезли в музей и предложили выбрать себе художника «по вкусу». Ну я и остановился возле картин Рембрандта. Меня привлекла его техника. Ведь он рисует не светом, а тенями. Мне показалось, что это глубже. Ведь всё, что создаётся живописцем или фотохудожником, то есть любым представителем изобразительного искусства, как правило, является двухмерным. Но мы-то стремимся и мечтаем о трёхмерном пространстве. То есть пытаемся добиться объёма. И тут я понял, что если этого не делать с тенями, то объёма мы не создадим. А у Рембрандта такой объём, что хочется буквально «залезть» внутрь картины. Вспомните хотя бы его шедевр «Ночной дозор», который экспонируется в амстердамском «Рейксмузеум». Меня подкупила его уникальная работа со светом и тенью. И вот особенно с тех пор моя практическая работа шла именно в этом направлении. Тамашные преподаватели меня хвалили. После завершения обучения вернулся из Голландии в Россию. На Родине пришлось окунуться в рекламный бизнес, ведь необходимо было кормить семью...

Однако всё больше убеждался, что тут все снимают практически одно и то же. Ну а я сформулировал собственную концепцию: «Необходимо идти от темноты к свету!» Конечно, мы акцентируем свет, но рисуем-то мы тенями. Стал всё это пробовать на моделях. Понял, что на передний план надо вытаскивать именно тень. Надо «РИСОВАТЬ» тенями! Так же как у Рембрандта. Все знают его шедевр «Даная» из питерского «Эрмитажа». Следует выбивать свет, подчёркивая им объём, главную деталь картины. Вот к этому я и начал потихоньку приближаться. Хотя шёл довольно долго. Стал снимать и понял, что, как минимум у нас в городе, никто ничего подобного не делает. Люди даже не догадываются, с чего следует начинать. Коллеги обращались со словами удивления: «Ты что же каким-то образом вырезаешь изображение?» Конечно, ничего я не вырезаю. Просто уже есть свои наработки и «ноу-хау» (смеётся). Сейчас именно такая техника съёмки позволяет создавать весьма продвинутую рекламу. Причём, это будет настоящая реклама, а не

то, что мы сегодня повсеместно наблюдаем. Во всех цивилизованных странах развивается такое модное направление, как ПОСТЕРЫ. Посмотрев мои работы, Председатель Международной ассоциации фотохудожников предложил: «Попробуй себя в постерах». В процессе своих экспериментов я всё больше осознавал, что надо снимать именно чёрно-белое. Поинтересовался наиболее интересными зарубежными работами и убедился в правильности своего пути. Дело в том, что чёрно-белые произведения не убивают мышление. То есть голова остаётся в порядке. И мы видим только суть. Частенько делаю замечания некоторым молодым коллегам: «Почему вокруг вашего снимка столько всякого визуального мусора?» Отвечают: «Ну вот это случайно в кадр попало!» Но ведь прежде чем снимать – необходимо «родить» образ в своей голове. И только, когда ты его создал – только тогда нажимаешь кнопку фотоаппарата. Вообще в искусстве фотографии, прежде всего, надо ДУМАТЬ! Нельзя просто «стрелять», как это делает абсолютное большинство нынешних горе-фотографов. Честно говоря, современная цифровая техника практически сгубила искусство фотографии. Сейчас ведь все – «великие» фотографы! Снимают все, кому не лень. Тем более, что в каждом телефоне есть такая функция. Молодёжь даже уже не понимает, что когда-то не было всех этих компьютеров, сотовых телефонов и гаджетов...»

BODY & SOUL

«У меня в соседях живёт хорошо тебе знакомый Сергей Куранов – главный режиссёр филармонии. Мы с ним частенько общаемся, и это всегда очень приятно. И когда он увидел новый цикл моих чёрно-белых работ, то отметил: «Вот так глубоко в тебе сидит твоя любимая испанская музыка, что даже пластика моделей на каждой из этих фотографий настраивает на совершенно особый музыкальный лад!» То есть музыка мне очень помогает, причём именно испанская, которую я люблю не только слушать, но ещё и играть. И что любопытно, музыку не из времен Вила-Лобоса, а более современную. Актуальную. Из исполнителей обожаю легендарного гитариста Пако де Люсия и музыканта АРМИК, играющего в стиле NUEVO FLAMENCO. «Новое фламенко» сочетает в себе джаз, фламенко и латиноамериканские ритмы. Очень люблю весьма популярный в Европе стиль

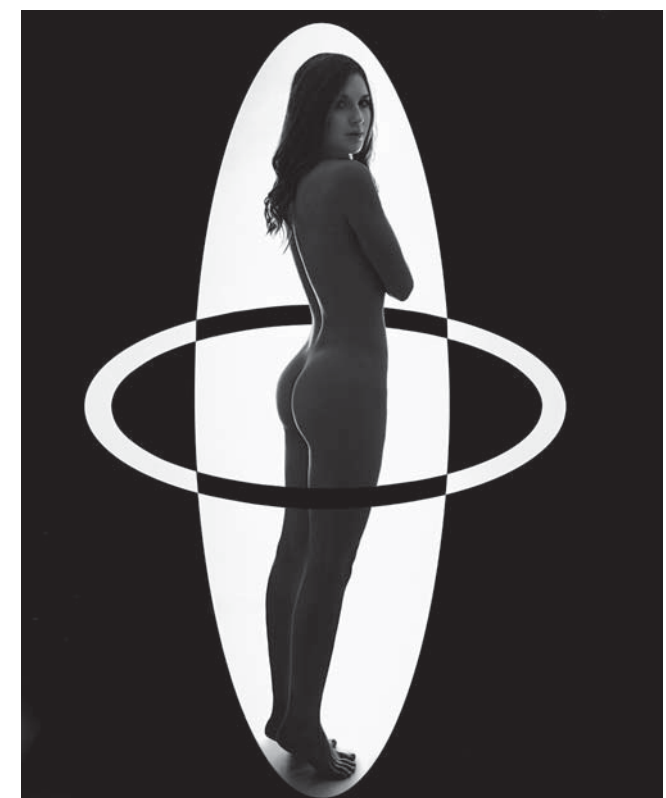
под названием «джаз-мануш». Здесь не могу обойти вниманием THE ROSENBERG TRIO. Хотя коллектив родом из Дании, но продолжает в своём творчестве традиции гениального цыганского джазового гитариста Джанго Рейнхардта. Так вот, «Розенберг Трио» – это вообще нечто уникальное. Их гитарная техника просто высочайшего уровня. Слушаю очень много, стараясь что-то позаимствовать у них для своих музыкальных упражнений. Фотохудожественный мир с музыкой объединяет тот непреложный факт, что это тоже высокое искусство. Причём всё сходится-замыкается в нашей голове. И если фотохудожник оперирует визуальными образами, то музыкант – красотой аккордов. В наше время многие фотографы пытаются снимать так называемую «обнажёнку». Используют немислимые интерьеры, создают провокационные позы. Порой даже смотреть неприятно. Но здесь всё дело во вкусе. Если хотите – в воспитании художественного

Но ведь прежде чем снимать – необходимо «родить» образ в своей голове. И только, когда ты его создал – только тогда нажимаешь кнопку фотоаппарата

вкуса. Могу утверждать с высоты моего многолетнего опыта, что невозможно изобразить модель без души. Невозможно! Ведь все художники эпохи Возрождения наперебой изображали обнажённое тело. Да и скульпторы создавали свои шедевры. И до сих пор с благоговейным трепетом мы любимся этими произведениями искусства. От Рембрандта до Огюста Родена. От галереи «Уффици» до нашего «Эрмитажа»...

У великого Фёдора Тютчева есть такие строки: «Не то, что мните вы, природа: Не слепок, не бездушный лик – В ней есть душа, в ней есть свобода, В ней есть любовь, в ней есть язык...»

Так вот, когда я снимаю обнажённую натуру, то подхожу к этому процессу очень продуманно. Даже один слегка неверный штрих –



и тело «испорчено». Тут уже и моя душа неспокойна. Ведь любое тело – это оболочка души. Именно поэтому БЕЗДУШНО снимать ни в коем случае нельзя. Любое тело можно снять красиво, но обязательно необходимо сохранить красоту души этого тела. И вот тогда фотография будет содержательна и красива. А модель – узнаваема. Но тем не менее у каждого фотографа своя философия. Поэтому-то и снимки у всех разные. Но в любом случае для фотографии, как и для любого другого вида искусства, существует только два критерия: нравится – не нравится. Всё. И ничего другого не дано. Всё остальное – это словоблудие.

Давай «озвучим» понравившиеся тебе фотографии. Например, вот эта работа ... с кактусом. Тут всё на грани контраста, всё на острие. Здесь остро – иглы! Тронь – и уколешься! Обрати внимание – всё в тенях, а рука – настоящая. Думаю, образу соответствует румба или самба. Или вот эта фотография, где модель с поджатыми ногами. Говоря музыкальными терминами, это аккорд, в котором я убрал всё. «Чистый аккорд», выражаясь профессиональным языком. Здесь я только слегка подсветил тело. Окрасил. И мы слышим аккорд: «Си-бимоль-мажор». Никаких увеличенных ступеней... А вот лицо модели – крупным планом. Тут всё спокойно, и она – само спокойствие. Поэтому здесь такая ровная мелодия. И мне слышится АРМИК. Возможно, его композиция «Размышления» или «Истинная любовь». Короче говоря, что-то такое спокойное и мягкое. Ну а следующая работа – с совсем другим ритмом. Здесь сплошная экспрессия. Смотри, как стоит эта модель – на носочках. Всё настолько неустойчиво и в предвкушении какого-то активного движения. Руки пришли наверх, и вокруг неё всё тоже приходит в движение. Такое ощущение, что она сейчас расправит руки-крылья. И полетит! Слышится мелодия VOLARE («Летаю») в исполнении французской цыганской поп-группы GIPSY KINGS. И, наконец, работа с белым кругом. Здесь чистой воды фламенко...»

Ну а я завершу словами нашего великого Антона Павловича: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...» И ещё. Сразу после боя новогодних курантов в очередной раз признайтесь в любви своей второй половинке под звуки величайшей любовной композиции всех времён и народов. Пусть BODY&SOUL/«Тело и душа» споёт для вас любая из трёх джазовых богинь: Элла Фитцджералд, Сара Вон или Билли Холидей...

Новинки отрасли на «Самара BeautyExpo» 2021

ФОТО Алексей Сергушкин



С 7 по 10 октября в Самаре проходило масштабное выставочное мероприятие для специалистов индустрии красоты – выставка «Самара BeautyExpo», ранее известная как «ШармProfi».

Межрегиональный формат мероприятия подтолкнул организаторов не только сменить название, но и сайт на beauty-expo.ru. Посетители со всего Поволжского региона и многих других городов были в эти дни в ВК «Экспо-Волга». Специалисты всех профилей смогли найти для себя актуальную информацию о новинках отрасли, приобрести всё необходимое для работы, повысить свои компетенции, пообщаться с коллегами и экспертами индустрии.

В рамках выставки состоялся V Межрегиональный чемпионат по массажу. Участники получили дипломы, кубки и ценные призы, а победитель – право вне конкурса попасть на Чемпионат России.

Для мастеров ногтевого сервиса, перманентного макияжа, парикмахеров, косметологов, мастеров-бровистов были проведены конференции, мастер-классы, демонстрации техник и процедур. Обучающий курс для начинающих мастеров бровей состоялся в рамках деловой программы выставки. Участники курса могли здесь и сейчас получить новую профессию с нуля.

Экспозиция выставки состояла преимущественно из новых компаний, а постоянные участники радовали своими новинками. У посетителей была возможность ознакомиться и протестировать новые бренды, продукцию, материалы.

Как обычно, бьюти-новинки можно было не только посмотреть, но и приобрести по выставочным ценам.

Организаторы выражают благодарность компаниям, принявшим участие в выставке, несмотря на сложную обстановку, вызванную пандемией, и всем гостям, посетившим выставочный центр!

| клуб дисконт

РЕСТОРАНЫ, КУЛИНАРИЯ, НАПИТКИ

Ресторан «Жемчужина»
Скидка 10%
☎ +7 (846) 310 22 41; +7 (846) 310 66 23

Гостинично-ресторанный комплекс «Ветерок»
Скидка в ресторане 10%
☎ +7 (846) 997 87 37
+7 967 484 44 48

Ресторан-бар «Жигули»
Скидка 10% на меню
☎ +7 846 927 08 28
www.Zhigulisamara.ru
📧 zhiguli_samara

Торговые марки «Три листа» и «Natty»
Экологически чистый чай, кофе
Скидка 50% на всю продукцию (исключая продукты, предназначенные для HoReCa)
☎ +7 (846) 231 41 87
+7 967 726 83 30

Сервис «Вкусно Готовим Дома»
Скидка 10% на первый заказ
☎ +7 906 345 13 14
www.vkusnogotovimdoma.ru
📧 @clubgotovimdomasamara

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ

Стоматологическая клиника «Сентябрь»
Скидка 7%
☎ +7 (846) 200 33 44
+7 937 075 14 14
+7 917 150 51 44
www.September-practic.ru

Стоматологическая клиника «Девять звёзд»
Скидка 5% на все виды услуг
☎ +7 (846) 277 69 69
+7 902 378 69 69

Стоматологическая клиника «Биодент». Скидка 10%
☎ +7 (846) 240 80 90; +7 (846) 240 81 17
www.biodent-samara.ru

Катерина Башкирова, преподаватель Кундалини-йоги
Скидка 10% на занятия
☎ +7 967 481 04 71
📧 @yoga_s_toboy

ЛЕДИ КЛУБ

почётный гость

00XX

ДИСКОНТ-КЛУБ

Дисконтная система журнала «Леди-клуб». По вопросам участия и приобретения карт обращайтесь в редакцию журнала

Гузель Сабирова
Врач-диетолог
Скидка 10% на индивидуальную консультацию для взрослых
☎ +7 927 688 03 09

Валерий Саламатин,
инструктор международного класса
Оздоровительный Цигун
Скидка 10% на занятия + скидка 15% если в течение месяца нет пропусков
@salamatin_valerii

Гимнастика «Сила берегини»
Скидка 20% на индивидуальные занятия и составление гороскопа
☎ +7 903 300 57 57
📧 yuliya_turapina_bereginya

Велнесс-клуб «5 ключей»
Скидка 10% на все услуги
☎ +7 (846) 245 40 05
www.5kluchey.ru

Массажная студия «Нежный лотос»
Скидка 10% на услуги студии
☎ +7 905 300 06 45
+7 927 742 74 14

Оптика «Филин»
скидка 10% на всю продукцию
www.flin63.ru

Студия «Power Plate»
Скидка 10% на тренировки
@power_plate_personal

Оздоровительно-эстетическая студия Константина Колбина
Скидка 10% на все процедуры, включая консультации
☎ +7 937 646 33 30
📧 @manual_orto_samara63

Елена Повереннова,
диетолог-нутрициолог
Скидка 30% на продукцию на номер покупателя 7364483
☎ +7 917 151 03 32
📧 @dietolog_eda
📧 vitalena_shubina

«Центр ухода за стопой Нины Куклевой»
Скидка 10%
☎ +7 927 707-55-16
📧 @nina_kukleva_podolog

ТУРИЗМ, ОТДЫХ

Туристическая компания «Профцентр».
Скидка 5%
☎ +7 (846) 337 0 888
(многоканальный)

Туристическое агентство «ФБР»
Скидка 3%–5% на отели по всему миру
☎ +7 (846) 263 04 04
+7 (846) 277 84 85; +7 (846) 334 08 22
+7 (846) 334 68 02

Туристическая компания «Спутник-Гермес»
Скидка 3% на зарубежные туры
Скидка 10% на речные круизы на теплоходы «Фёдор Достоевский», «Валерий Чкалов», «Ф.И. Панфёров», «Хирург Разумовский»
☎ +7 (846) 270 40 40
+7 (846) 372 07 90
www.sputnik-germes.ru

Эко-усадьба «Сеновал»
Скидка 10%
(на действующие акции не распространяется)
☎ +7 927 652 32 56

Бутик-отель «Дом Сивре»
Скидка 10%
на проживание и банкетный зал
☎ +7 (846) 207 71 28; +7 927 201 01 28

Отель «Городской»
Скидка 10% на номера категории «люкс»
☎ +7 927 657 39 06
📧 @hotelgorodskoy
www.hotel-gorodskoy.ru

КОСМЕТОЛОГИЯ, САЛОНЫ КРАСОТЫ, КОСМЕТИКА

Салон красоты N.Beketova's salon
Скидка 10%
☎ +7 (846) 212 05 12
📧 salon.beketova
📧 @salon_n.beketova

Кабинет эстетической косметологии Татьяны Храмовой
Скидка 20%
☎ +7 917 953 22 57
📧 hramova_tatiana

Салон-студия Марины Хальзовой
Скидка 10%
☎ +7 927 206 28 08; +7 927 206 29 85
📧 @halzova_marina

Ренессанс косметология. Клиника доктора Жирнова
Скидка 10%
на широкий спектр услуг
☎ +7 (846) 300 49 00
+7 (846) 212 96 22
www.renessanssamara.ru

Клиника эстетической медицины «Эликсир»
Скидка 10%
на все услуги, включая инъекционную косметологию
Самара, ул. Ново-Садовая, 139,
☎ +7 (846) 270 30 60
www.elixe-samara.ru

Клиника современной косметологии «Волга Бьюти»
Скидка 10% на услуги салона (кроме тех, на которые действуют акции)
☎ +7 (846) 205 50 40; +7 987 955 50 40
www.volgabeauty.ru

Академия «AM PermanentAcademy»
Скидка 10%
☎ +7 927 014 44 44
📧 @am.permanent.academy

Студия эстетической косметологии Татьяны Мищенко
Скидка 10% на все услуги
☎ +7 927 028 25 18
📧 @tatiana_m_kosmetolog_samara
📧 id89933895

Эльвира Хвесюк, тренер по фейс-фитнесу
Скидка 20%
на всю онлайн-продукцию
☎ +7 917 134 45 94
📧 elf08
📧 @beljanchikova

Студия «HIPERTIN»
Скидка 10%
на всю продукцию и услуги
☎ +7 996 624 14 10
www.63hipertin.com
📧 @perikovapelos

Юлия Игуменова, врач-косметолог
Скидка 10%
на всю продукцию и услуги
☎ +7 902 374 87 89
📧 @doctor.igumenova

Ирина Сердюк, сертифицированный специалист Витапластики
Скидка 10% на все процедуры, включая консультации
☎ +7 927 738 04 73
📧 @iren_mishel
📧 id/46033041

Медицинский центр «ПрофМед»
Скидка 10% на косметологию
☎ +7 987 448 37 05
+7 927 702 84 34
📧 @liubov__moya

МОДА, СТИЛЬ

Стиль&Имидж для бизнеса и личной жизни
Скидка 5%
на услуги создания персонального имиджа и на курсы по столовому этикету, светскому и деловому этикету
☎ +7 902 371 15 23
📧 a.kamysheva
📧 a.kamysheva

Татьяна Мастерова, дизайнер одежды, головных уборов, аксессуаров и бижутерии
Скидка 20% на создание индивидуального образа
☎ +7 902 427 18 99
📧 id65364835

Бутик «Belle femme»
Скидка 10%
☎ +7 937 072 20 72;
+7 908 380 76 76
www.mybellefemme.com
📧 bellefemmeshop

Ирина Корчагина, имидж-психолог
Скидка 10% на консультации
Запись в группы и на индивидуальные консультации:
☎ +7 937 989 10 42

Ирина Гончар
Скидка 10% на создание свадебного и вечернего платья
📧 @irinagonchar_atelier

Шляпная мастерская StreetHat
Скидка 10%
☎ +7 902 324 19 30
📧 street_hat

Татьяна Долгова
Скидка 10% на концептуальные украшения ручной работы
📧 @tanyadolgova2

Студия сценического образа «Стефани»
Скидка 10% на пошив костюма
📧 @nat_vorobey

ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Магазин детской и подростковой одежды «Крошка Енот»
Скидка 10% на все товары
☎ +7 937 188 93 68
📧 enot_volgar

ОБРАЗОВАНИЕ, ПСИХОЛОГИЯ, ДОСУГ

Мастер-класс по вокалу от Юлии Денисовой.
Скидка 10%
scype: samdeju,
📧 samdeju 📧 samdeju

Елена Паршина
Психологические и бизнес консультации. Скидка 10%
☎ +7 964 979 77 58

Английский обучающий театр
Скидка 10%
☎ +7 927 718 66 11

Театр ростовых кукол и игровой клоунады «Чунга-Чанга». Организация праздников. Скидка 10%
☎ +7 903 300 57 57

Арт-студия «Страна Чудес»
Скидка 15% на занятия
☎ +7 927 695 48 58
📧 strana_chudes
📧 @strana_chudes_artstudio

Психологический центр «Профессионал+»
Скидка 10% на индивидуальные консультации
☎ +7 927 208 18 52

Учебный центр «Энергетик»
Скидка 10%
☎ +7 (846) 332 78 92;
+7 (846) 337 17 64

Фотограф Ольга Усольцева
Скидка 20% (кроме партнёрских проектов)
☎ +7 937 989 13 31
www.Usoltsevaooa.ru

Ирина Маленкова, сертифицированный коуч ICF, специалист по МАК картам, психолог
Скидка 10% на все услуги
☎ +7 919 807 34 57
📧 @koachtrenner

Татьяна Ивановна Петрова, клинический психолог, арт-терапевт
Скидка 5% на групповые занятия.
Скидка 10% на индивидуальное консультирование
☎ +7 927 905 42 27

Лингвистический клуб «Linguo world»
Скидка 20% на языковой модуль (6 месяцев обучения)
☎ +7 927 730 73 77

Светлана Курсова
Профессиональный сертифицированный коуч PCC ICF, бизнес-тренер
Скидка 20% на все услуги
☎ +7 927 264 99 11

Рекламно-полиграфический центр. Скидка 20%
☎ +7 917 820 66 55;
+7 929 703 06 41

Самарский центр психологического развития «Дар»
Скидка 5% на тренинг «Быть собой»
Скидка 10% на все остальные услуги
☎ +7 (846) 972-39-68
www.samdar.ru

Стелла Лощинина, психолог
Скидка 15% на индивидуальную консультацию
☎ +7 996 725 81 14
www.psy-help-stella.ru

Елена Майорова, эбру-мастер
Скидка 10% на эбру-шоу и мастер-классы
☎ +7 927 748 48 93
📧 @ebru_samara

Самарская художественная школа-студия «Белая Ворона»
Скидка 20% на все услуги
☎ +7 927 751 51 80
www.belaiavorona.ru

Пансион «Возрождённые традиции»
Скидка 10% на абонемент: полупансион, прелёнка
☎ +7 (846) 990 98 01
+7 937 070 21 77
📧 @blagorodstvo_smr
📧 blagorodstvo_smr

ОПТИМА СТАДИ образование за рубежом
Скидка 10% на услуги компании
☎ +7 917 118 5940
www.optimastudy.ru

ДОМ, ПОДАРКИ

Архитектурная студия Юлии Быковой
Скидка от 10 до 25%
☎ +7 987 944 02 96
www.Дом-самара.pф

Дом декора «Фьюжн»
Скидка 5%
☎ +7 (846) 248 07 74

Салон штор «Стиль»
Скидка 13%
☎ +7 (846) 972 53 35
📧 salon_style_samara
📧 salon_style

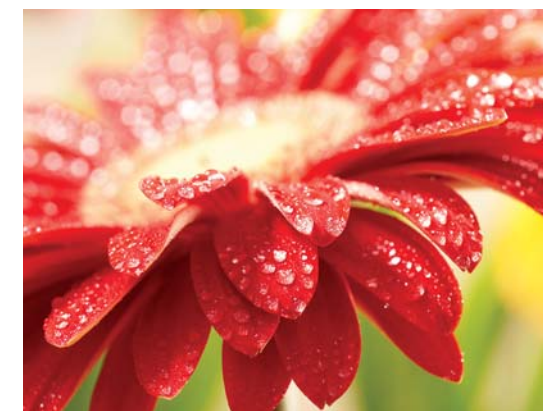
Студия декора торжеств «Fantasy»
Скидка 10% на декор витрины, офиса, презентации
Скидка 15% на декор частного праздника
☎ +7 927 654 62 02
ukrasimzal.ru

Садовый центр Веры Глуховой
Скидка 7% на весь ассортимент
Единый номер Садового центра:
☎ 8-800-222-52-44
Офис: +7 (846) 212-04-63
www.vgluhova.ru

Художник Анастасия Брик
Скидка 25% на картины
При заказе портрета бонус – подарочная упаковка
☎ +7 937 999 61 49
www.dbrik.ru
📧 @anastasiyabrik

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ДИСКОНТНОЙ СИСТЕМЕ НА САЙТЕ www.sgubern.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ





Лина Сазонова –
организатор торжеств и руководитель студии
«FANTASY»

ОРГАНИЗАЦИЯ частных праздников
(дни рождения, вечеринки, свадьбы,
детские события)
ДЕКОР торжеств любой тематики
ФОТОЗОНЫ, ОФОРМЛЕНИЕ ВИТРИН, ОФИСОВ
ПОДАРКИ ручной работы
+7 927 654 62 02

