

СИЛА
семейных ценностей **СОТВОРЕНИЕ**
Мировой тренд: русская мода
«ТЁПЛАЯ КОМПАНИЯ»

Фотопроект

Наталья НОСОВА

актриса



НЕОРДИНАРНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ СМЕЛЫХ МИРА СЕГО!



Самара, ул. Садовая, 245

Нефтегорск, ул. Нефтяников, 33

Красный Яр, ул. Больничная, 44 Г

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Леди-клуб 16+
№2 | 2023 (29.12.2023)

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
Юлия Леонтьева
Алексей Сергушкин
Анатолий Семёнов

фото
Наталья Брежнева
Юлия Галочкина
Юлия Максимова
Оксана Сарьяниди

**корреспондент
в Пекине**
Дарья Загитова

фото обложки
Юлия Максимова

**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@sgubern.ru

интернет-версия
www.sgubern.ru



Название нашей осенней вечеринки «Тёплая компания» родилось сразу, как только я представила себе гостей, которые должны были на неё прийти. Ваши лица, дорогие друзья и подруги, ваши улыбки, поступки всегда вызывают самые тёплые чувства. То, как вы умеете поддержать друг друга, дать совет (если просят), поделиться своим личным опытом преодоления «терний» по-настоящему восхищает и вдохновляет. Вы совершаете благородные, порой героические поступки, считая это самым собой разумеющимся. У каждой из вас своё дело, в которое вы вкладываете свою красивую душу. И хочется максимально полно и с большой любовью к каждой из вас рассказать об этом нашим читателям.

Юлия Галочкина,
руководитель проекта «Леди-клуб»



**ТЁПЛАЯ ВЕЧЕРИНКА
В РЕСТОРАНЕ VINOGRAD 4**



НАТАЛЬЯ НОСОВА

8



**СИЛА
семейных
ценностей 14**



ЕЛЕНА
ЗОЛОТЕНКОВА

38



ЕЛЕНА
ОСТРОВСКАЯ

40



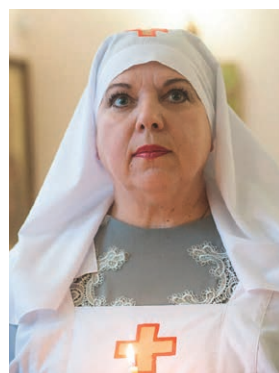
НАТАЛЬЯ
БЕКЕТОВА

43



НАТАЛЬЯ
СТУКАЛОВА

44



ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВА

18



АНАСТАСИЯ
КАМЫШЕВА

24



НАТАЛЬЯ
ЗОЛОВОИЦКАЯ

26



ЛЮБОВЬ
ПЕЛЕВИНА

28



ОКСАНА
САРЬЯНИДИ

46



ОЛЬГА ЖДАНОВА

48



МАРИНА ЦИБИЗОВА

48



НАТАЛЬЯ БРЕЖНЕВА

49



АЛЁНА
ЦЕРБАКОВА

30



КРИСТИНА
ВОЛЬСКАЯ

32



ВЕРА МЕРКИТАН

34



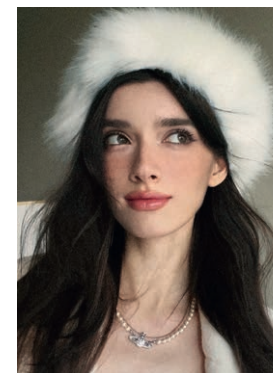
ЕКАТЕРИНА
ЧЕРНОВА

36



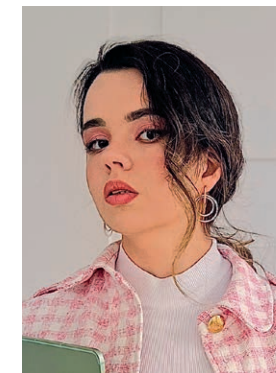
МАРИЯ КАЗАК

60



ДАРЬЯ ЗАГИТОВА

64



ВЕРОНИКА
РОГАЧЁВА

72

**ФОТОПРОЕКТ
СОТВОРЕНИЕ
50**



Тёплая вечеринка в ресторане **VINOGRAD**



ТЕКСТ Алексей Сергушкин
ФОТО Оксана Сарьяниди

ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ – собраться с близкими друзьями в уютном заведении с изысканной кухней и приятной музыкой, чтобы увидеть глаза и почувствовать тепло сердец друг друга. Очередная вечеринка «Леди-клуба», прошедшая 1 октября в гостеприимных стенах самарского ресторана Vinograd, так и называлась – «Тёплая компания».

Вечер получился камерным и по-настоящему душевным, наполненным эмоциями и радостью общения. Традиционно основной темой вечеринки стало представление героинь журналов «Леди-клуб» и «Самара и Губерния», о которых было сказано немало тёплых слов. Нечасто на одном мероприятии удаётся собрать столько прекрасных женщин, украсивших обложки журналов. В их числе Елена Стручкова – основатель и руководитель агентств по подбору персонала «Леди Мэри» и «Августина VIP», Наталья Ногина – практикующий врач стоматолог-ортодонт, Любовь Пелевина – руководитель Медицинского центра «Профмед», Ирина Ганжа – руководитель стоматологической практики «Сентябрь» и другие.

Атмосферу праздника создавали не только хорошие вина и вкуснейшие блюда кавказской кухни, но и, конечно же, музыка. Настоящее волшебство творил на сцене самобытный дуэт DUDUK&GOLOS в составе талантливой вокалистки Анны Авакян и виртуозного дудукиста Артёма Тер-Оганнисяна. До глубины души тронули гостей их обработки завораживающих армянских мелодий и песен, а также джазовые фантазии на тему мировой музыкальной классики.





Гармонично дополнила музыкальную программу вечера самарская певица и преподаватель вокала Виктория Антонова, давшая возможность гостям по-новому оценить популярную лирику и танцевальные хиты прошлого и настоящего.

Как из рога изобилия сыпались в этот день призы и подарки, подготовленные участницами «Леди-клуба». В числе призов – сертификаты на услуги в сфере косметологии и здоровья, творческие и оздоровительные мастер-классы, деловые и психологические тренинги, картины, эксклюзивные наборы косметики и продуктов. Среди подарков были даже пригласительные билеты на конкурс красоты «Миссис Самарская губерния».

Разыгрывать призы организаторам помогала Дарья Загитова – профессиональная модель и по совместительству талантливая журналистка, дочь Юлии Галочкиной – главного редактора журналов «Леди-клуб» и «Самара и Губерния» – и специальный корреспондент наших изданий в Китае.

До позднего вечера в ресторане царили музыка, танцы, дружеские улыбки, объятия и, конечно, слова благодарности «Леди-клубу», который дарит столь ценную в наше стремительное время возможность личного общения.





Сильная и кроткая, строгая и великодушная, деловая и романтичная... В самарском театральном мире Наталья Юрьевна Носова – человек уникальный, в котором сочетаются великолепная актриса, удостоенная звания «Заслуженный артист Самарской области», и эффективный управленец, более трёх десятилетий несущий нелёгкую ношу директорства в театре «Самарская площадь». 22 сентября 2023 года друзья, коллеги, почитатели таланта Натальи Юрьевны собрались в уютных стенах театра на её бенефис, чтобы насладиться премьерой спектакля «Театр», поздравить любимую актрису с юбилеем и выразить ей глубочайшую признательность за многолетнее творчество.

ТЕАТР-МЕЧТА

В «Самарской площади» – череда юбилеев. В прошлом году 35-летие с момента образования отметил сам театр, а нынешний и следующий годы – юбилейные для его создателей – Натальи Носовой и Евгения Дробышева. Отношение «родителей» к своему повзрослевшему «ребёнку», как и к Театру вообще, сложно выразить даже такими всеобъемлющими понятиями, как любовь, работа, жизнь. «У нас роман на троих», – метко подметила в одном из своих интервью Наталья Юрьевна.

Для неё роман этот начался в далёкие восьмидесятые. Кроткой девочкой пришла она к Евгению Дробышеву в молодёжный театр-студию «Самарская площадь», открытый в 1987 году на волне перестройки в качестве государственного эксперимента по самоорганизации театров. Дипломированный театральный режиссёр, выпускник Щукинского училища, творец и бунтарь, Евгений Борисович стал для Натальи непререкаемым авторитетом. Она благоговейно внимала каждому слову Учителя и Мастера. От восхищения до любви – один шаг, особенно если смыслом жизни для обоих является театр. Именно тогда появилась мечта, ставшая для них общей, – построить в Самаре свой профессиональный театр.

«Самарская площадь» быстро развивалась, причём без господдержки, без собственного помещения, на принципах самокупаемости. Первая премьера молодого театра – авторский спектакль Евгения Дробышева «Демонстрация» – буквально взорвал провинциальную театральную жизнь Куйбышева. Он собирал аншлаги дома и успешно гастролировал в Москве и Киеве, привлёк внимание столичных критиков, и в 1988 году получил Областную премию имени Ленинского комсомола.

Работая, студийцы имели возможность получать высшее актёрское образование. Так выпускницей столичного ГИТИСа стала и Наталья Носова. Однако творческие амбиции молодой актрисы часто уступали административной рутине. Набор актёров и их обучение, организация спектаклей и гастролей – этот нелёгкий путь, приближающий к мечте, она сполна разделила со своим супругом.

Шесть лет «Самарская площадь» варилась в крутом творческом буйлоне «бродячего театра». Это было время воплощения смелых и дерзких идей на всех доступных площадках. Эксперименты, поиски новых форм привели к рождению такого шедевра пластического театра, как спектакль-пантомима «Играем Бидструпа», который почти три десятилетия не сходил со сцены и в котором Наталья Носова играла одну из центральных ролей.

«Играем Бидструпа», «Ночь на Ивана Купала» и другие спектакли тех лет сделали театр известным далеко за пределами Самары. Высокие оценки авторитетных специалистов, успехи на международных фестивалях и зарубежных гастролях привлекли к «Самарской площади» внимание городских властей. Результатом стала организация в 1993 году на базе театра-студии нового муниципального театра «Самарская площадь».

Муниципалитет выделил театру здание. Казалось бы, мечта начала сбываться! Однако в реальности её воплощение растянулось на долгие тринадцать лет. Бывший кинотеатр «Первомайский» оказался памятником культурного наследия XIX века, требующим серьёзной реконструкции и реставрации. Лишь Наталья Юрьевна и Евгений Борисович знают, каких усилий им стоило пройти этот этап. Бесконечные разрешения, изыскания, оформления документов, поиски спонсоров, встречи и переговоры. Уже когда вокруг мало кто надеялся на открытие, они упорно шли вперёд, поддерживая друг в друге веру в свою мечту. Наконец, в 2007 году постоянная площадка театра открывает свои двери перед зрителями. На директора легла дополнительная нагрузка по раскручиванию нового культурного пространства. «Театралов, знающих нас как бродячий театр, нужно было приучать к его новому статусу и постоянному местонахождению, – вспоминает Наталья Юрьевна. – Зрителей других категорий, в первую очередь, молодёжь, мы знали с театром практически с нуля».

СПЕКТАКЛИ И РОЛИ

Результатом открытия собственной стационарной площадки театра стали заметные изменения в репертуарной политике «Самарской площади» и более вдумчивый подход к творческим планам. По словам Натальи Носовой, репертуар постепенно уравновесился, стал сбалансированным. Театр приблизился к золотой середине между необходимостью зарабатывать деньги и превращением в творческую лабораторию, не ориентирующуюся на массового зрителя.

Если на начальном этапе в «Самарской площади» преобладали пользующиеся популярностью комедийные спектакли, полные доброго юмора, иронии и оптимизма, то теперь стало больше действительно серьёзного материала. Наряду с экспериментальными постановками появляется русская и зарубежная классика, современная драматургия. Одно осталось неизменным – обмен энергией, эмоциями, переживаниями между актёрами и зрителями, когда последние забывают буквально обо всём, что происходит вне зала. Любый местный театрал знает, что «Самарская площадь» Евгения Дробышева и Натальи Носовой не эпатирует публику, не развлекает яркими шоу, а разговаривает с ней на языке души и сердца.

При всей её директорской занятости Наталье Юрьевне удалось реализовать свой актёрский талант и создать целый ряд ярких и запоминающихся сценических образов в постановках Евгения Дробышева и других режиссёров. На первом плане, конечно, роли в спектаклях по классическим произведениям Островского, Чехова, Гоголя. Это Дарья Круглова («Олигарх»), Мавра Тарасовна («Правда – хорошо, а счастье лучше»), Анна Цыплунова («Богатые невесты»), Ирина Аркадина («Чайка»), Любовь Раневская («Вишнёвый сад»), Анна Андреевна («Ревизор»).



Как признавалась сама актриса, ей наиболее близки и интересны эмоционально насыщенные роли сильных женщин, цельных натур в разных ипостасях и обстоятельствах. Например, бесконечно глубокий образ Аркадиной, для понимания которого требуется серьёзная работа и актёра, и зрителя. Или противоречивая Любовь Андреевна из «Вишнёвого сада». А какова в исполнении Носовой энергичная Ксения Николаевна из спектакля «Русский и литература»! В ней немыслимым образом сочетаются лирика и социальная сатира. В этом ряду невозможно не упомянуть Филумену Мартурано из одноименного спектакля по пьесе Эдуардо де Филиппо, поставленного в театре «Самарская площадь» московским режиссёром Ириной Керученко. Жизненный опыт позволяет Наталье Юрьевне исполнять эту роль с особой правдивостью, энергией и обаянием – её эксцентричная и человечная героиня-итальянка заставляет зрителей задуматься о судьбе российской женщины. Поклонники Носовой знают, что она может быть разной, но никогда не будет поверхностной и скучной. И даже её комедийные роли, такие, например, как роль Дины Фёдоровны в спектакле «Пришёл мужчина к женщине», всегда жизненны и лиричны. Мастер перевоплощения, Наталья Юрьевна раз за разом заставляет нас смеяться, сопереживать, плакать. Сколько по-детски чистых зрительских слёз было пролито на спектакле «Я – собака»! Роль лабрадора Трисона стала одной из творческих вершин актрисы и принесла ей рекордное число наград.

ТЕАТР И ОБЩЕСТВО

Наталья Носова – человек, талантливый не только на сцене. Во многом именно её заслуга в том, что театр «Самарская площадь» за последние полтора десятилетия стал не просто городской достопримечательностью и местом притяжения любителей театра, а заслужил поистине народную любовь. Само здание, интерьеры и атмосфера внутри и вокруг театра словно впитали в себя, без преувеличения, материнскую заботу хозяйки. Уютный, тёплый, добрый, живой, настоящий – эти эпитеты неразрывно сопровождают театр в его современном воплощении, выражая его внешнюю и внутреннюю сущность. Не случайно в зрительный зал «Самарской площади» растёт поток молодёжи, истосковавшейся по светлomu и чистому. Пиар по-носовски, полностью основанный на любви и уважении к своему зрителю и к своему городу, даёт плоды. Расширяя репертуар после открытия постоянной площадки, коллектив «Самарской площади» под руководством неутомимого директора одновременно реализовывал всевозможные творческие проекты, в том числе партнёрские, благотворительные, социально значимые. Несмотря на свою творческую и административную занятость, Наталья Юрьевна активно живёт интересами города, региона и страны. Это она как успешная деловая женщина-руководитель получила звание «Женщина года – 2013». Это она как активный общественный деятель приняла участие Эстафете огня зимних Олимпийских игр 2014 года. И всё это одновременно с до-

стижениями на сцене, за которые в 2018 году Указом губернатора Самарской области ей было присвоено Почётное звание «Заслуженный артист Самарской области».

Важнейшую миссию театра – нести в мир доброе и вечное – Наталья Носова понимает гораздо шире сценической деятельности. «Видя, какой большой и трудный путь прошёл театр и сколько людей помогало нам, я ощущаю помощь другим как необходимость, – говорит она. – Для того, чтобы заниматься благотворительностью, совершенно необязательно быть богатым. Мы помогаем своим трудом, своим временем, и это ценнее, чем деньги. Так же и труппу воспитываем. У нас никогда не возникает вопросов, если нужно кого-то поддержать, сделать дополнительный показ, поработать актёром даже за пределами театра. Это часть нашей жизни».

Трогательная история связана с многолетней щедрой поддержкой Натальей Юрьевной приюта для животных «Участие». Его основатель и первый руководитель Ирина Блинова, ныне ушедшая из жизни, вспоминала, как в сложное для приюта время театр «Самарская площадь» во главе с директором организовали благотворительный показ спектакля «Я – собака». Искренний монолог собаки-поводыря Трисона, существа, любящего безусловно, без причин, заставил зрителей радоваться и плакать. Спектакль в пользу приюта, мешки корма и копилка у кассы, где каждый месяц собирались деньги на еду и лечение питомцев, спасли и сделали счастливыми десятки собачьих жизней.

Но, пожалуй, самый яркий пример общественного служения создателей театра «Самарская площадь» – организация и проведение парафестиваля «Театр – территория равных возможностей». Однажды, приехав помочь новокуйбышевскому экспериментальному театру «Астрей», Наталья Юрьевна и Евгений Борисович были глу-

Поклонники Носовой знают, что она может быть разной, но никогда не будет поверхностной и скучной

боко поражены тем, что делают его особенные актёры.

«Мы открыли для себя новый, доселе неведомый мир, получили огромный духовный опыт, опыт общения с особенными людьми, стремящимися к творчеству, с их родителями. Сколько необходимо сил, физических и душевных, чтобы не просто выживать, но ещё и стремиться к чему-то!», – вспоминал Евгений Дробышев. И, конечно, несмотря на обилие собственных творческих планов, он поддержал идею супруги по организации в 2019 году фестиваля инклюзивных театров.

Фестиваль «Театр – территория равных возможностей» стал знаковой страницей жизни театра «Самарская площадь». Поддержанный правительством и губернатором Самарской области, Министерством культуры России, Российским фондом культуры, он быстро

вышел за рамки города и области, став всероссийским. Трудно оценить значение фестиваля для актёров с ограниченными возможностями. Для них это не только возможность выразить себя в творчестве на большой сцене, обменяться опытом с коллегами, но и получить советы и помощь профессионалов. Мастер-классы, творческие лаборатории, специализированные учебные программы стали неотъемлемой составляющей фестиваля.

Не удивительно, что мероприятие привлекло внимание инклюзивных театров не только Самарской области. На 4-й фестиваль «Театр – территория равных возможностей», состоявшийся в 2023 году, заявки подали 58 коллективов из 30 малых и больших городов России. География – от Санкт-Петербурга до Иркутска, от Сыктывкара до Южной Осетии. Больше всего участников, а также 4 из 15 лауреатов представляют Самарскую область.

Наталью Носову, стоявшую у истоков создания фестиваля, особенно радует то, что он год от года растёт не только количественно, но и качественно. «Многие спектакли очень сильные, они вреза-

ются в память, – говорит директор «Самарской площади». – Мы видим оригинальные режиссёрские идеи и находки, поиски новых художественных приёмов, своего особенного языка. Профессиональные театры сегодня всё больше гонятся за зрелищностью или берут классику, как беспроигрышный вариант, используя её и в традиционном виде, и в авангардных постановках. А этих актёров, этих режиссёров интересует то, что внутри человека. И эти особенные артисты необычайно наполненные!»

Признание общественных заслуг Натальи Юрьевны в реализации социально значимых проектов стало логичным итогом юбилейных мероприятий. Постановлением губернатора Самарской области от 28 сентября 2023 года она была награждена Почётным знаком губернатора Самарской области «За служение людям».





БЕНЕФИС

Бенефис с премьерой спектакля «Театр» в постановке Евгения Дробышева по мотивам романа Сомерсета Моэма можно рассматривать как своеобразную попытку юбиляра взглянуть со стороны не только на себя в профессии, но и вообще на природу театра и искусства, на людей, живущих в этой стихии. Главная героиня Джулия Лэмберт в исполнении Натальи Носовой – воплощение борьбы актрисы и женщины, таланта и страсти.

Остроумно-ироничная постановка и блистательная игра Натальи Юрьевны вызвали продолжительные овации зала. В этот вечер было море цветов и поздравлений. Друзья и коллеги, депутаты и чиновники, руководители творческих союзов и простые поклонники таланта Натальи Носовой спешили выразить свою признательность любимой актрисе.

Глава Ленинского района Самары Елена Бондаренко назвала её настоящей звездой и в своем выступлении отметила: «Мы испытывали огромное удовольствие от вашей великолепной игры. В спектакле поднимался вопрос, для чего нужны актёры. А для того, чтобы рождать и возрождать в нас душевные порывы и любовь здесь и сейчас. Театральное искусство принесло нам минуты настоящего счастья, за которое мы вас благодарим».

А советник аппарата городской администрации Тамара Камынина призналась: «Наталья Юрьевна и Евгений Борисович открыли мне новый мир, заставили пересмотреть своё отношение не только к театру, но и к литературе и кино. Это большое счастье, что вы формируете и бережно храните традиции театра с момента его открытия, что дорожите своим зрителем. Многие после ваших спектаклей чувствуют себя счастливыми».

Трогательное музыкальное поздравление подготовили коллеги Натальи Носовой, артисты театра «Самарская площадь». Возвращенная виновница торжества в коротком ответном слове призналась в любви к зрителям: «Благодарю вас всех за то, что вы в этот день со мной, что оценили нашу премьеру, над которой мы долго работали. Я не устаю говорить, что зритель у нас самый лучший, самый тёплый и благодарный. Мы, артисты, хорошо это видим по вашим лицам, по вашим глазам». И в качестве напутствия себе и зрителям прочитала стихотворение Андрея Дементьева «Никогда ни о чём не жалейте».

Примите и от нас, дорогая Наталья Юрьевна, самые искренние пожелания здоровья, благополучия, новых свершений, личного и творческого счастья!



Александр ЯХОНТОВ,
инженер-конструктор РКЦ «Прогресс»

Я хорошо знаком с творчеством коллектива театра «Самарская площадь», являюсь его постоянным зрителем с 2017 года. Конечно же, считаю себя большим поклонником актрисы Натальи Носовой, которую от всей души поздравляю с юбилеем. Мне очень интересна постановка «Театр» и Наталья Юрьевна в роли Джулии Ламберт. Люди старшего поколения вспоминают это произведение Сомерсета Моэма, прежде всего, по советскому фильму 1978 года, где главные роли исполнили Вия Артмане и Ивар Калныньш. Уверен, что самарский зритель по достоинству оценит новую работу труппы театра, блистательную игру Натальи Носовой и талантливую режиссуру Евгения Дробышева.

Алла НАБОКОВА,
директор и ведущая актриса
Самарского художественного театра

Будучи коллегой Натальи Юрьевны я слежу за её творчеством с самого начала её работы в «Самарской площади» вместе с Евгением Дробышевым. Восхищаюсь ею не только как актрисой, но и как человеком, преданным театру. Она отдаёт ему всю свою жизнь, несёт на своих хрупких женских плечах все тяготы повседневных забот. Благодаря ей и Евгению Борисовичу «Самарская площадь» сегодня является одним из лучших театров города с собственным великолепным зданием и со своей преданной публикой. Сегодняшний бенефис Натальи Носовой – возможность ещё раз насладиться её блистательной игрой, тем более что произведение для юбилейного спектакля выбрано очень удачно. В этой, как и во всех других своих ролях, Наталья Юрьевна создала выразительный образ, привлекающий своей глубиной и искренностью.

Юрий ДОЛГИХ,
ведущий актёр Самарского театра юного зрителя «СамАрт»

Я видел нашего дорогого юбиляра во многих ролях. Мы много лет дружим театрами, дружим творчески, совместно участвуем в различных фестивалях, творческих проектах и лабораториях. Наталья Юрьевна внесла большой вклад в становлении наших молодых актёров ещё с их студенчества, и вместе с Евгением Борисовичем вырастила из них настоящих профессионалов. Она – очень деятельный человек, обладающий неиссякаемой энергией, и в этом я ей по-хорошему завидую. Вместе с супругом они создали театр фактически с нуля, взрастили велико-



лепную актёрскую труппу, приобрели множество постоянных зрителей и поклонников. В стенах театра «Самарская площадь» чувствуется особое отношение к публике, и это очень много значит. Работать с такой отдачей, с какой трудится Наталья Юрьевна, может далеко не каждый человек. Желаю ей творческой энергии, сил и здоровья!

Елена ЯШИНА,
директор Центра корпоративного развития СГЭУ

Я знаю Наталью Юрьевну уже довольно давно, с удовольствием слежу за её творчеством и за работой в качестве директора театра и общественного деятеля. Это человек уникальный, сочетающий в себе талантливую актрису и эффективного управленца. Такое под силу только человеку неординарному, обладающему яркой харизмой. Сегодня, к сожалению, многие провинциальные театры вынуждены прибегать к различным сценическим решениям в попытках компенсировать отсутствие действительно ярких актёров, а их спектакли нередко превращаются в красивую массовку. Могу смело сказать, что театру «Самарская площадь» это не грозит. Здесь есть люди, обладающие актерской индивидуальностью, и Наталья Юрьевна, безусловно, первая среди них. На таких лидерах, как она, зачастую держится всё. И не только на сцене, но и в жизни.



БЕСЕДОВАЛИ: Юлия Галочкина, Алексей Сергушкин
ФОТО из семейного архива

Следующий 2024 год объявлен в России Годом семьи. Традиционные семейные ценности – фундамент любого общества, его благополучия, стабильности, стойкости в испытаниях. Каждая семья, перенимая опыт и традиции предков, создаёт собственное видение этих ценностей. Но в его основе неизменно присутствуют любовь и взаимопонимание, уважение и доверие, общность интересов и духовный рост, и конечно, дети. Осознание этого помогает супругам пройти через любые невзгоды, делая семью прочнее. Обо всём этом мы беседуем с очень интересной семейной парой, давними друзьями нашей редакции. Он – Николай Муратов, бизнесмен, экономист, общественный деятель и меценат. Она – Ирина Гончар, дизайнер, художник-керамист, модельер, руководитель ателье по пошиву свадебных и вечерних платьев.

ЛК Начнём с главного. Что такое для вас семейные ценности?

Николай Семейные ценности – это свод основополагающих правил, выработанных многими поколениями, на соблюдении которых зиждется благополучие семьи и её приумножение. Отходя от них, мы разрушаем семью. Фундаментом любой семьи является любовь. Семья без любви – это не семья. Но любовь любовью, а для стабильности семьи нужен определённый баланс... Я как-то глубоко задумался над этим вопросом и пришёл к выводу, что семейный союз мужчины и женщины – это такой баланс, компромисс между женским эгоизмом и мужским терпением, помноженный на любовь. Начал проверять эту формулу на знакомых людях из своего круга, которые состоят в браке. Идеально подходит! Возможно, это эгоцентрично с моей стороны, но осмелюсь утверждать, что женщины устроены как эгоисты.

ЛК А не бывает наоборот – женское терпение и мужской эгоизм?

Николай Возможно, бывает. Но, на мой взгляд, мужик-эгоист – вряд ли мужик. К тому же, я нашёл более десятка примеров семей, где женщины устроены как эгоисты. И это правильно, так и должно быть. Иначе, как женщине в этом мире выжить?

ЛК То есть, как любой сильный и уверенный в себе мужчина, ты не стесняешься называть себя подкаблучником?

Николай Да, я подкаблучник. Частенько это говорю, куда деваться! (Смеется.)

ЛК И всё-таки, на твоём личном опыте, какие конкретно правила в семье надо соблюдать?

Николай В моей семье очень жёсткое правило – никогда не хамить жене. Даже не думать о каком-то негативном физическом воздействии, это табу. Соблюдать взаимоуважение. И, наверное, одно из самых важных – не требовать взаимности. Потому что когда ты ставишь определённую планку и требуешь взаимности – это ничем хорошим не заканчивается. Все эти правила были и в семье моих родителей, просто о них не говорили. Мы же с Ириной это сразу всё вслух сформулировали.

ЛК А как с Ириной познакомились? Чем она тебе понравилась?

Николай Изначально, я думаю, она привлекла меня своей неприступностью. И очень интересно было с ней познакомиться поближе.

Ирина Я могу рассказать эту историю. Знакомая Николая искала хорошего дизайнера для перепланировки своей квартиры и через другого человека вышла на меня. Заказчица в меня влюбилась с первого взгляда, мы с ней общались примерно полгода, пока шёл ремонт, я всё делала качественно, от души, и у нас сложились дружеские отношения. А я тогда ни с кем не встречалась и в своей самодостаточности чувствовала себя отлично. Но заказчица предложила познакомиться с «очень хорошим парнем», и как я ни отказывалась, она настояла на своём, сделала так, что, когда Коля был в Самаре, мы с ней, мотаясь по строительным делам, как бы случайно с ним пересеклись.

Николай Ну это было совсем не случайно, я-то знал о её намерениях. (Смеется.) Перед этим она говорила, что нашла для меня невесту.

Ирина При встрече я даже толком не обратила внимание на Колю. Ведь мне никто не нужен! Он спросил: «Вы дизайнер? Мне нужно дома кое-что сделать по вашей части». Я ответила ему эдакой шуткой-подковыркой, что, мол, нам не стоит продолжать разговор. Видимо, его это задело, зацепило и на следующую нашу встречу он пришёл с уверенностью, что я буду его женой. (Смеется.)

Произошло это в ресторане – Петровна снова организовала. Коля уже многое про меня узнал, мы с ним созванивались. Но я по-прежнему была неприступна и не могла допустить ситуацию, что за мной реально ухаживает человек, что я ему интересна. А он взял и пригласил меня в Сочи на Новый год. В сомнениях я спросила совета у мамы. Та ответила: «Ира, но он такой хороший. Езжай! Если что-то не понравится – купишь билет и вернёшься обратно»... А мне понравилось!!! Мы влюбились друг в друга и признались в любви.

Николай На самом деле наше знакомство – очень интересная история. Когда я увидел Ирину во второй раз, я уже понял, что она будет моей женой, и делал всё для того, чтобы ей было комфортно. У меня как раз достраивался дом, и я категорически не хотел ничего внутри делать, потому что будет жена, и внутренность дома – это её стихия. Нельзя туда влезать, ведь только она сама может сделать для себя хорошо. И тогда я решил Ирину пригласить в качестве дизайнера. Такой вот хитрый ход! На её вопросы, как делать, я всегда отвечал: «Делай, как для себя».

Ирина У меня такое было впервые, чтобы заказчик полностью положился на мой вкус, на мои предпочтения. Ведь я не знала, что делаю кухню для себя, не догадывалась о его планах. Мне-то он сначала не слишком понравился, не мой типаж просто. А потом, когда человека узнаёшь поближе, начинаешь по другому на него смотреть.

ЛК А что в Николае понравилось, почему ты вдруг влюбилась?

Ирина Думаю, что честность, хорошее воспитание, деликатность, галантность, благородство, мужская харизма...

Особенно меня он расположил своей галантностью: пальто снять помогает, дверь открывает, что-то принесёт, чем-то поддержит. Я думала, таких больше не бывает. В шутку называю его динозавром. (Смеется.)

Забота у него на первом месте. Чтобы все были здоровы, чтобы все были обеспечены, довольны, счастливы. Всё чувствует, всё знает наперёд. Недавно буквально спас моего отца, вовремя направив его к врачам.

Да и со мной был случай. Отдыхали в Сочи. Переходили с компанией железнодорожные пути по бетонным блокам, я удочки неслала, Коля рядом. В одном месте блока не оказалось – я оступилась и упала на рельсы. Не знаю, откуда у Коли силы взялись, но он одной левой рукой схватил и вытащил меня за шкурку перед проходящим поездом.

Николай Удочки жалко. Я вот тебя удержал, а ты удочки не удержала. (Смеется.)

Ирина А в семью я попала, конечно, очень сильную, по-хорошему консервативную, со своими устоявшимися традициями. Почитают предков – чуть ли не пять колен на слуху. Это много. Очень было тяжело стать своей для Колиных родных. Потому что я – архитектор, дизайнер, человек творческий, парящий, что называется «шалай-валай», а здесь всё чётко, всё по полочкам. Но привыкаю. Я смотрю на маму Коли и понимаю, что она всю семью держит, объединяет. Правильно говорят: смотри на мать и делай так же, потому что тебе продолжать род.

ЛК А для тебя какие семейные традиции важны?

Ирина Мне с этим сложно, если честно. Потому что я выросла в совсем другой семье и сейчас, конечно, больше внимание обращаю на ценности мужа и его семьи, стараюсь их почитать и действовать в этом направлении, хоть мой эгоизм и сопротивляется. Коля мне в любой трудной ситуации подсказывает, как нужно поступить, как правильно сделать, и не потому что ему так удобно. Не знаю, мо-



жет, он предвидит, но обычно как он скажет, так всё и случается. Он очень хороший аналитик. Время от времени я ему возражаю. А его самая нелюбимая моя фраза – «Ой, Коля, а ты был прав!» Потому что он знал, что прав, но его не слушали, ему не верили. Мы с ним сходимся во мнении, что в основе любых отношений лежит честность. Я могу сказать всё как есть, не вру, не таю. Иногда мне говорят: ну надо же быть похитрее, женщины, они же хитрые! Я – нет. Единственная из семейных ценностей, в отношении к которой мы с Колей сразу совпали полностью, на все сто процентов – это дети. Мы оба хотим детей. Хотим много, а там – сколько Бог даст.

ЛК Вы интересная пара. С одной стороны, ты шьёшь платья высокой моды, создаёшь керамические шедевры, стильные и современные дизайн-проекты. В то же время — скачешь на лошади без седла, ходишь босиком по траве, любишь в земле поковыряться. И Николай, такой продвинутый в бизнесе, супераналитик, и в то же время – пчёлы, рыбалка, природа. Здесь вы похожи.
Ирина Некоторые вещи моей привычной «холостячкой» жизни я даже боюсь озвучивать Николаю. Может не понять, обидеться. Речь идёт о моих амбициях, которые можно было реализовать раньше, но сейчас я замужем и в приоритете – семья.

ЛК Но у тебя же есть творческие планы? Ты строишь мастерскую!
Ирина Да, и Коля мне в этом очень помогает. Конечно, я пытаюсь его убедить, что это будет рентабельно, будет приносить прибыль, но для него не это главное.

Николай Моё спокойствие – это главные инвестиции. *(Смеётся.)*
Ирина У меня получился большой период в керамике, почти два года. За это время я переосмыслила стилистику, поняла, что востребовано на рынке. Опять же, вняла совету мужа, который рекомендовал делать гигантские шикарные вазы. Сначала сомневалась, потому что это дорогой сегмент, а потом поняла, что на

каждый товар найдётся свой покупатель. То же самое с платьями. Коля сказал: «Шей шикарные свадебные платья, пусть ценник будет большим, но это будут настоящие произведения искусства». И да, это оказалось востребованным. Сейчас уже имя работает на меня. Меня находят через фотографов, организаторов свадеб... Притом что телефоном я не пользуюсь в принципе, с клиентами общается моя сестра. Мне просто некогда сидеть в соцсетях, и дозвониться до меня сложно. Старое доброе «сарафанное радио», личное общение работают лучше всего. А смотреть ленты даже не хочется. Там фотографии все такие слишком красивые, что даже расстраиваешься от этой неправды, показухи.

ЛК Как считаете, во сколько лет ребёнку можно дать телефон?
Николай Я бы ему даже телевизор не разрешил.

Ирина Я тоже принципиально не смотрю телевизор, вообще, у меня его нет уже лет семь. Хорошие фильмы – да, можно, а на всякий шум-гам время тратить совсем не хочется. Но когда появился Вовка, я предложила показывать ему мультики!
Николай Я два месяца сопротивлялся.
Ирина А в итоге сын в свои два года смотрит все «Приключения Шурика». Он смеётся, понимает, узнаёт актёров.

ЛК Труд по воспитанию ребёнка вы делите поровну?

Ирина Я не знаю, где эта граница и как должно быть. Иногда думаю, что я не идеальная мать, не идеальная жена, можно бы и лучше, всегда есть к чему стремиться. Но с другой стороны, засесть с ребёнком и света белого не видеть – ребёнку от этого лучше не будет. Я стараюсь дать ему больше свободы. Упал – вставай сам! Хочешь что-то посмотреть – смотри! Хочешь раздолбать – вперёд! Конечно, я не допускаю, чтобы он в розетку тыкал, страхую в определённых случаях.

Николай Всё должно быть в пределах разумного.

Ирина Я как-то сказала Коле, что очень боюсь обабиться! Он ответил: «Ты такой никогда не будешь, у тебя слишком много разных интересов».

Николай Но я тебя во всём поддерживаю, и если ты захочешь обабиться – подскажу, как это сделать. *(Смеются.)*

ЛК А ты со своей стороны поддерживаешь Колю? Например, в его меценатстве, когда он много сил, времени и финансов тратит на помощь людям?

Ирина В финансовые дела я не суюсь вообще, а в плане сил и времени, конечно, злюсь, потому что мне его жалко, он слишком расплывается. Дома не бывает, сына не видит. Понимаю, что всё это нужно делать, это веление совести, это почёт и уважение людей, но он один, а соратников, помощников нет. А если и появляются, то на их обучение и наставление он тратит ещё больше сил. Он элементарно не высыпается и просто сгорает изнутри... Постоянные звонки, проблемы, люди...

Николай По другому нельзя... А что я очень ценю в Ирине – это обучаемость. Есть люди, которые много раз готовы наступать на грабли. У Ирины такого нет, и это вселяет надежду. За семь лет она научилась адекватно воспринимать все мои идеи, поступки, весь мой бред. *(Смеётся.)*

ЛК Ваш сын не по возрасту самостоятелен – два года, а уже отцу помогает! Как я понимаю, это очень долгожданный ребёнок?
Ирина О да! Я сначала переживала, что у нас долго не получалось родить ребёнка, но потом отпустила ситуацию, перестала пить таблетки, витамины, просто вся ушла с головой в творчество, в керамику, в платья... И вдруг раз – и беременна!

Николай Я всегда знал, что так и будет! Я периодически мысленно общаюсь со своими предками, бабушками и дедушками. Они меня по жизни направляют постоянно. Из-за этого, в основном, я и не принимаю каких-то глупых решений, не натываюсь на острые углы. Может быть, это генетическая память так работает. Генетическая память – страшная сила.
 Кстати, я заметил, что Ирина в своих словах, поступках, увлечениях, предпочтениях похожа на мою маму. И если учесть, что я не верю в совпадения, то складывается очень странная и интересная картина.
 Но сначала был период, когда из-за недопонимания мне пришлось уйти из родительской семьи.

ЛК И где вы жили?

Ирина У моих родителей и в Сочи. Семейным бизнесом Коля тогда не занимался, помогал мне с керамикой.
Николай И одновременно занимался общественной деятельностью. Это было очень интересно и важно для меня. И ещё я понял, что все мои прежние наработки, прежний опыт, помогли мне пережить этот период. С финансами было очень сложно, но при этом общественная деятельность просто кипела. В этот период мы активно занимались фондом «Возрождение», устанавливали памятники в Донецке, я много времени там провёл. А потом, когда общественная деятельность немного стихла, я жил у родителей Ирины, мы нашли старенькое помещение, облагородили его и сделали классную мастерскую Иринке. И дело потихоньку пошло, причём без кредитов, без какой-то финансовой поддержки.

ЛК А как всё-таки вернулись в семью?

Ирина Я ребёнка родила.
Николай Нет, я вернулся чуть раньше. Иринка уже беременна была, а мне нужно было вернуться, потому что из-за того, что я покинул семью, там образовался серьёзный дисбаланс. Я раньше и не замечал, что я настолько важен для семьи. И моё отсутствие показало, насколько это хрупкий механизм – семья. Стоит одну шестерёнку вынуть – и всё, механизм или не работает или работает по-другому.

Я отправил Ирину к друзьям в Сочи, где ковида практически не было, тогда как в Самаре уже бушевала пандемия. Меня пугала неизвестная болезнь, косившая людей, а тут еще и беременная жена. Родителям сообщил про внука, когда Ирина уже родила. Я сказал, что мне нужно такого-то числа быть в Сочи, чтобы в свидетельство о рождении вписали меня как отца. Папа сначала опешил, потом дал мне большую икону Николая Чудотворца и говорит: «Поставишь около сына, пусть стоит, охраняет».

Ирина Как раз в это время в нашу палату в роддоме всё-таки проникла инфекция, всех мамочек перезаражали ковидом и выгнали из роддома. Я сообщила Коле, чтобы скорее приезжал и забирал ребёнка.

Николай Я прилетел, но мне сразу сына не дали, потребовали подтверждения, что у меня есть опыт обращения с младенцами. Хорошо, что у меня есть множество племянников, коих мне приходилось нянчить с роддома, вот про этот опыт им и рассказал. Записал в блокнот, как всё нужно делать, график кормлений, переворотов, всего-всего. Сделал себе вирусобезопасное, всё вычистил, продезинфицировал, организовал пеленальный стол из маленького бильярдного – шикарный и очень удобный получился! И три недели мы были с ним вдвоём. Друг помогал с провизией, кашеварил и был всегда на подхвате.

Особо запомнился момент первого купания сына. Никогда не видел у нас, двух взрослых дядек, таких сильно озадаченных, даже



немного напуганных лиц. Три термометра, четыре оголённых локтя, периодически опускаемых в воду, множество обсуждений как подойти, как и как долго держать, сколько и как лить воды... Больше часа подготовки и дискуссионный обильно подкреплённый крепким словцом. И вот психологический барьер сломлен – награда в виде детского смеха и улыбки от удовольствия купания получена.

Ирина У нас классное фото есть, как сына забирали из роддома. Два бородатых мужика, ребёнок и узик на заднем плане. Такая вот «смейка».

Николай Пережил три недели бессонных ночей. Не мог уснуть совсем. Плюс каждые два часа кормление, каждые полчаса перевороты, каждые 15 минут повороты головы слева-направо. Как всё, оказывается, сложно! Но это, наверное, были самые лучшие три недели в моей жизни. Я никогда так не уставал и одновременно никогда не был так счастлив.

ЛК Как сейчас у вас отношения в семье?

Ирина Слава Богу, всё хорошо. И ты знаешь, чем больше сейчас слушаю своего мужа, тем сильнее в него влюбляюсь! Нам многое пришлось преодолеть в первые годы нашей совместной жизни и сейчас думаю, что если описать все наши «приключения» подробно, несколько томов можно издать. «Санта-Барбара» отдыхает!

ЛК Что вам помогло преодолеть все испытания?

Ирина Вера, вера и снова вера... И, конечно, Колина поддержка. Он не рассказывает всего, что ему самому пришлось пережить, но его слова «всё будет хорошо, всё устаканится» неоднократно спасали меня от того, чтобы сдаться и всё бросить. Я думаю, Всевышний нам помогал. Когда было тяжело, нас связывала любовь. И Коля всё делал для того, чтобы мне было комфортно.

Николай Да, я был в полном рабстве у своей жены. Я и сейчас там. В этом плане у нас все стабильно. *(Смеются.)*

Ольга ВАСИЛЬЕВА и её Обитель тепла, добра и света

ТЕКСТ Юлия Леонтьева

Главная сестра Елизавето-Варваринского сестричества Ольга Вячеславовна Васильева стала лауреатом региональной акции «Благородство»! Это заслуженное признание её лучших человеческих качеств и внимания к людям, нуждающимся в неустанной заботе, милосердии и внимании.



В 2010 году Ольга Вячеславовна Васильева, лично добившись благословения Митрополита Самарского и Новокуйбышевского Сергия, основала Елизавето-Варваринское сестричество и стала его Главной сестрой. Начинали сёстры с кормления бездомных и безвозмездной помощи больным в реанимациях самарских больниц, ухаживали за тяжелобольными.

В начале 2020 года трудами Ольги Васильевой и сестер по благословению Митрополита Самарского и Новокуйбышевского Сергия, при поддержке духовного наставника о. Алексея (Гладуна) открыта Обитель милосердия в честь великомученика Димитрия Солунского. Дом для пожилых и тяжелобольных людей после инсульта, инфаркта, тяжелых травм, с деменцией, болезнью Паркинсона и Альцгеймера, в том числе лежачих инкурабельных больных. «Возрождение традиций милосердия и благотворительности, заложенных Великим князем Сергеем Александровичем и Великой Княгиней Елизаветой Фёдоровной Романовыми – наша главная цель. Сестричество – ответ на сложившийся в обществе дефицит милосердия, поддержки, утешения», – говорит Ольга Вячеславовна. Сегодня Обитель – самое крупное в России учреждение такого плана. Основываясь на чудесных историях, которые там происходят, можно издать целую книгу. Случаи, когда медики выписывали людей умирать, а они в Обители вставали на ноги, начинали ходить, говорить и ЖИТЬ, здесь не редкость.

Ольге Васильевой удалось создать уникальную атмосферу, благоприятную для восстановления здоровья. Главный принцип, который она ввела для работы персонала Обители, – «Относись к больному так, как к самому Христу». Для неё нет мелочей. Каждый из насельников находится под её личным наблюдением и одарён любовью. Она сутки напролёт проводит в учреждении, лично ездит в больницы с тяжелобольными, часто это приходится на ночное время. Для подопечных организован жизнеутверждающий досуг, прекрасное питание. Они уже привыкли к ласке и персональному вниманию. Ведь всё это помогает людям, пережившим личные трагедии, не доживать, а жить.

Обитель стала центром обучения уходу за лежачими больными в ПФО. Сюда приезжают перенимать опыт со всей страны. Огромную работу Ольга Васильева развернула с началом СВО. В Обители тоннами квасят капусту и делают суповые наборы для бойцов, плетут сети. Закуплено и отправлено огромное количество груза «за ленту».

Она же добилась открытия в Самаре ночлега для бездомных. Накормить и обогреть голодных, попавших в тяжёлую жизненную ситуацию – одно из важнейших служений сестричества. Каждую неделю сёстры устраивают горячие обеды для всех нуждающихся, в том числе оказывается точечная помощь больным и инвалидам, вернувшимся с СВО. Люди получают необходимую одежду и обувь, постельное бельё, средства ухода.

Сейчас идёт ремонт в здании, которое станет новой Обителью для психоневрологических больных. Ольга Васильева лично находится на стройке, контролирует весь процесс.

Сестричество выросло, сейчас в нём около 80 сестёр. Чтобы ширился круг добрых дел, о них надо рассказывать. Просвещение и миссионерство – важная часть сестринского служения. Сделать идеи благотворительности понятными и близкими каждому человеку, непростая задача. Никакие слова не работают сами по себе. В рамках добра нужно встраивать конкретные дела. Человек приходит в мир, чтобы сделать его чуть-чуть светлее. Этот мир мы создаём сами, каждую минуту и каждое мгновение.

Достоин уважения, что многие участницы «Леди-клуба» оказывают Обители посильную помощь и поддержку.

Так, например, Инесса Панченко и Екатерина Жукова стали сёстрами милосердия Елизавето-Варваринского сестричества.





Гелла Майорова провела уже три концерта и шикарную церемонию свадьбы. Ирина Серебрякова подарила платье и фату для невесты, а Марина Хальзова сделала для неё прекрасный макияж и причёску. Да, в Обитель приводят людей умирать, а они живут, радуются и даже играют свадьбы!

Прекрасный и полезный мастер-класс по сервировке и подаче блюд для сестёр провела Анастасия Камышева.

Невероятную «новогоднюю» собаку по кличке Саймон привезла в Обитель Татьяна Благодарная. В тот день ребята из детского дома («МоЁЖТВ», друзья Обители) как раз наряжали ёлку, а тут – такой сюрприз. «Подопечные шутили, что у них «собако-терапия». Но в этой шутке огромная доля правды: больные люди от общения с животным получают столько эмоций, сколько ни одна терапия не даёт. Лежачие тянули руки, чтобы погладить, и плакали от избытка добрых эмоций», – делится Инесса Панченко.

Искренние добрые эмоции возникают у всех, кто хотя бы однажды побывал в Обители.

Татьяна Благодарная Милосердие – признак благородства души. Это значит, что в сердце человека есть жизнь. Отдавая энергию во Вселенную, обретаешь энергетическую гармонию. Осознание этого энергетического обмена приносит мне счастье и душевное удовлетворение. Обитель развивается и существует благодаря людям, их бескорыстию и добродетели, для которых делать добро – ежедневная потребность.

Наталья Брежнева Я под впечатлением! Просто безупречный уход и огромное внимание к пожилым! Мне немного грустно, у меня у самой папа нуждается в помощи, и я подумала, как бы ему было хорошо в такой компании! И полезные мероприятия, и праздничные – ёлку наряжают для поднятия настроения! Люди очень счастливы, и я с удовольствием запечатлела на фотокамеру тёплые моменты общения.

Марина Хальзова От посещения Обители у меня осталось самое доброе впечатление. Я увидела очень доброжелательную атмосферу тотальной заботы о людях, и главное, нельзя не заметить, что

сёстры делают это от души! После того, как я уехала оттуда, ощущение благодати не покидало меня ещё несколько дней!

Гелла Майорова Обитель добра, тепла и света! Место, где думают и заботятся о людях, людях особенных, каждая минута общения для которых невероятно большая радость! Приезжая в Обитель, невольно задумываюсь, как бы сложились судьба обитателей и как им повезло, что они оказались именно здесь, в этом доме! Благодаря Ольге Вячеславовне здесь царит атмосфера заботы и добра. Отношение к каждому, как к родному человеку.

Ирина Серебрякова Служение добру – это не выбор, это внутреннее желание или даже потребность. Дарить людям надежду и радость души – бесценно. И именно этим занимаются в Обители! А Ольга Вячеславовна – одна из тех людей, на которых всегда держалась Россия. И дальше держаться будет.

Обитель Милосердия в честь вмч. Димитрия Солунского
Самара, ул. Азовская, 54А +7 (846) 922 98 08, +7 937 202 98 08
vk.com/sestrichestvo_samara НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Традиции и инновации самарской Гимназии №1



ФОТО из архива Гимназии № 1



Тридцать три года назад на карте Страны знаний появилась новая страна – со своим гимном, эмблемой, клятвой гимназиста, с музеем одной книги, театральным фестивалем и театральной группой «Мы», праздником посвящения в гимназисты, церемониальными линейками и даже с гимназическим телевидением – ей стала самарская Гимназия № 1.

Первая в Самарской области образовательная организация данного типа была создана Александром Фёдоровичем Каймаковым, который и стал её первым директором. Сегодня Гимназия № 1 является базовой школой Российской академии наук и ежегодно входит в число образовательных организаций региона и Российской Федерации с высокими показателями сдачи Единого государственного экзамена. Её выпускники становятся студентами ведущих вузов страны. А её учителя под чутким руководством директора Ларисы Евгеньевны Загребовой – сплочённый коллектив профессионалов-единомышленников, которые создают стимулирующую образовательную среду для своих учеников и транслируют передовой педагогический опыт.

ИДЕИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

«В основу концепции гимназии заложена идея многопрофильной подготовки (физико-математическое, лингвистическое, гуманитарное, социально-экономическое, медицинское и юридическое направления), были созданы кафедры, объединяющие учителей по основным научным профилям. Многие идеи, появившиеся в то время, эффективно работают и сейчас, – рассказывает Лариса Евгеньевна Загребова. – У нас успешно реализуется программа «Интеллект-форум», в полной мере способствующая созданию условий для развития лидерских качеств и коммуникативных способностей гимназистов. А зрелищные мероприятия в рамках программы объединяют обучающихся и учителей разных школ Самары и Самарской области.

В их организации с интересом участвуют преподаватели и студенты ведущих самарских вузов. Нашей визитной карточкой стали Физико-математический праздник, Интеллектуальный марафон «Вехи истории», Лингвистический турнир. Эти интеллектуальные праздники проводятся при поддержке Министерства образования и науки Самарской области и Департамента образования Администрации городского округа Самара».

Нужно отметить, что с 2005 года педагогический коллектив гимназии – организатор областной научно-практической конференции «Педагог-исследователь». Конференция создаёт оптимальные условия для профессионального общения педагогов, занимающихся исследовательской деятельностью. А по отзывам участников становится и отличном подспорьем в повышении теоретической подготовки преподавателей.

Гимназия №1 – это площадка для проведения заключительных этапов олимпиад, входящих в Перечень олимпиад школьников Министерства науки и высшего образования РФ, организуемых ведущими вузами страны (КФУ, МФТИ, МИСиС, МГУ, ВШЭ), для московской олимпиады по лингвистике, объединённой международной математической олимпиады «Формула Единства» Фонда Эйлера; Открытой Московской олимпиады школьников по программированию; Межрегиональных предметных олимпиад Казанского (Приволжского) федерального университета по математике, физике, химии, русскому языку и других.

УСПЕХ В ЦИФРАХ

Все годы работы Гимназия № 1 занимает ведущие места в рейтинге российских школ как «Лучшая образовательная организация». А также несколько лет подряд входит в топ-300 образовательных организаций страны по количеству выпускников, поступивших в ведущие вузы России, и в десятку лучших образовательных организаций Самарской области с высокими результатами ГИА. Средний балл по всем предметам ОГЭ – 4,62, средний балл по всем предметам ЕГЭ – 67,47. 50% обучающихся показывают результаты 80 баллов и более. Ежегодно 30% гимназистов получают аттестаты с отличием и награждаются медалью «За особые успехи в учении». Кроме того, Гимназия № 1 – один из лидеров олимпиадного движения. В прошедшем учебном году 540 гимназистов приняли участие в окружном этапе ВсОШ, из них 16 стали победителями, 230 – призёрами. Обучающиеся ежегодно становятся победителями и призёрами заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по математике, экономике, иностранным языкам.

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО И ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимназия всегда идёт в ногу со временем, и теперь у неё есть социальные партнёры: Самарский медицинский университет, ПАО «ОДК-Кузнецов». Сотрудничество с ними увеличило число значимых проектов: «Код будущего», «Инженерный класс», что задаёт новый вектор в выборе профессии будущими выпускниками. В гимназии действуют кружки по всем основным направлениям школы РАН: математике, физике, химии, биологии, информатике, программированию, экологии. Руководят ими кандидаты и доктора наук, ведущие специалисты вузов региона. Гимназическое лето – насыщенный период в жизни каждого, кто желает сделать учение увлечением. Это время ребята с удовольствием и пользой проводят в летних сменах, организованных гимназией. Летняя многопрофильная школа, языковые смены в ЛингваЛэнд и в



Китае, лагерь для начальной школы «Бриз» давно стали любимым местом встречи гимназистов.

ПАТРИОТИЗМ И ВОЛОНТЁРСТВО

Гимназисты – неравнодушные к чужой беде люди. Ими созданы несколько волонтерских отрядов, которые участвуют в различных мероприятиях Городской Лиги волонтеров, проводят акции, такие как «Спаси дерево», «Протяни руку помощи», «Посылка солдату», «Поздравь ветерана», «Рождественская ярмарка» и другие. Данные акции стали общим делом, подтверждающим союз семьи и школы. «Книга памяти» – ещё один из проектов гимназии, направленный на патриотическое воспитание юных россиян. С каждым годом в ней появляются страницы новейшей истории Государства Российского, свидетелями которой являются и гимназисты. 20 декабря 2023 года гимназия встречала бойцов-участников СВО. Рассказы очевидцев, литература как пример искажения исторических фактов о Великой Отечественной войне, трофеи, песни о пережитых ими событиях не оставили равнодушными никого.

Существенно дополнила эти патриотические проекты выставка трофейного оружия из зоны СВО, на которой было представлено более 200 экспонатов-трофеев. Ученики гимназии смогли познакомиться с экспонатами, которые приехали с фронта и принимали активное участие в военных действиях: оружием, гранатомётами, дронами и квадрокоптерами.

Чтобы повысить патриотический настрой гимназистов, команда торгового комплекса «Гудок» организовала в Гимназии №1 выступление Романа Разума и военного ансамбля 8-й Армии из зоны СВО, школьники слушали и активно подпевали любимым песням Великой Отечественной войны и авторским песням бойцов.

Педагогический коллектив Гимназии №1, сохраняя верность традициям и применяя инновационные методы обучения, поддерживает, развивает способности и таланты учеников, воспитывает в них лидерские качества, черты достойных граждан великой страны. Одна из лучших образовательных организаций Самарской области и России показывает стабильно высокие результаты во всех сферах деятельности, что вызывает чувство гордости и служит доказательством высокого уровня научно-педагогических достижений и инноваций, с успехом внедряемым в образовательный процесс.

Позвольте себе экологичное общение

Каждый день мы общаемся и взаимодействуем с партнёрами по бизнесу, коллегами, друзьями, родственниками, супругами, детьми. Умение вести себя с соблюдением принятых в обществе норм, знание принципов современного этикета позволяют нам быть уверенными и приятными в общении людьми, а при необходимости с лёгкостью разрешать сложные ситуации. О том, как выстроить эффективные отношения в деловой среде, преуспеть в бизнесе и жить гармонично и счастливо, беседуем с Анастасией Камышевой, заведующей кафедрой «Современный этикет» Академии социальных технологий, бизнес-тренером, экспертом по этикету, имиджу и коммуникациям.

ЛК Анастасия, мы общались с вами несколько лет назад. Что изменилось в вашей профессиональной деятельности за это время?
Анастасия Камышева Думаю, самое главное изменение – это устойчивый тренд на появление осознанного интереса к этикету. Получение знаний по этикету стало рассматриваться как необходимый soft skills, дающий конкурентное преимущество в профессиональной жизни, карьере. Изменился и характер интереса, подхода к изучению этикета. Когда я только на-

чинала преподавать, популярностью пользовался курс «Столовый этикет», который привлекал больше эстетикой получаемых навыков. Сейчас акцент смещается в сторону практичности, пользы навыков этикета, дающих уверенность в общении в любых ситуациях на любом уровне. Большой интерес вызывает этикет общения, который я преподаю на курсе «Этикет для бизнеса и личной жизни». Ведь он учит выстраивать правильные отношения, сохранять собственное достоинство и личные границы, а также чувствовать границы других людей. С этими настройками человек ведёт себя грамотно и приемлемо с точки зрения современного социума. Хотелось бы подчеркнуть — сегодня люди крайне чувствительны к подобным настройкам. С нового, 2024 года, планирую запуск продвинутого уровня обучения для широкой аудитории на курсе «Эффективные речевые бизнес-коммуникации».

ЛК Кто обучается у вас?

А.К. На курс приходят в первую очередь люди, чья профессия связана с общением и бизнес-коммуникациями. Много владельцев и руководителей медицинских учреждений, центров красоты, руководителей компаний, осуществляющих самые разные услуги – юридические, маркетинговые, психологические, образовательные. Я понимаю их интерес. Этикет даёт им инструменты, позволяющие взаимодействовать с людьми наиболее эффективным способом, решать сложные ситуации, предотвращать конфликты. Также я провожу корпоративное обучение по бизнес-коммуникациям в компаниях. Ведь когда сознательно работают над качеством общения, естественным образом налаживаются управленческие процессы и отношения между подразделениями – коллектив начинает общаться по одним правилам, быстрее и рука об руку двигаясь к поставленным целям. А умения и навыки грамотно и корректно оказывать знаки внимания и уважения, эффективно взаимодействовать с партнёрами важны как для руководящего состава и топ-менеджеров, так и для линейных сотрудников.

ЛК Обращаются ли к вам люди, изучающие этикет для себя, для своего развития?

А.К. Да, конечно. Это участники, для которых саморазвитие, личностный рост – естественные процессы. Часто это эксперты, профессионалы, окончившие различные курсы, тренинги по переговорам, технологии продаж, клиентоориентированности. Они подмечают, что полученные на ранее пройденных тренингах знания выстроились в единую систему. И я понимаю, почему. Этикет – это базовая дисциплина, дающая понимание, что лежит в основе любого эффективного общения. Иными словами, знания по этикету первичны, именно они в основе других дисциплин, связанных с общением. Тогда тренинги, о которых я сказала, ложатся на правильную подготовленную почву в виде основы знаний, принципов общения. А часто и нет необходимости проходить перечисленные тренинги, поскольку ответы на вопросы, например, как вести себя с клиентом в той или иной ситуации, разрешаются сами собой. Мне очень приятно, что выпускники моих курсов продолжают общаться между собой, становятся партнёрами, клиентами друг для друга и даже близкими друзьями. Так, 3 года назад спонтанно возникла идея создания Этикет Клуба для моих выпускников. С тех пор мы организовываем встречи разного формата, где делимся и обсуждаем различные этикетные ситуации. Это так ценно быть с людьми, разделяющими мои ценности и ставшими мне близкими!

ЛК Сейчас мы много времени проводим, общаясь в мессенджерах и соцсетях, существуют ли правила цифрового этикета?

А.К. Да, большая часть современной жизни переместилась в онлайн-пространство. Цифровой этикет основан на тех же принципах, что и этикет в личном общении: соблюдение личных границ, экономия ресурсов, демонстрация уважения. Например, предупреждать о звонках или договариваться о них следует заранее, а если это возможно – лучше написать сообщение, которое удобно прочесть в свободное время. Также не стоит без предупреждения присылать голосовые сообщения. Человеку, которому отправили голосовое, может быть неудобно его слушать в тот момент, когда вы ждёте от него обратной связи. Кроме того, пока человек не прослушает сообщение, он не сможет понять, что вы от него хотите. Текстовое сообщение с чёткой структурой поможет быстрее добиться цели коммуникации.

В деловой переписке сейчас наметился тренд на замену формального стиля на более эмпатийный. Другими словами, письма, наполненные канцеляризмами, сухими формулировками, совершенно лишённые эмоций, оставляют адресатов равнодушными и не способствуют укреплению партнёрских отношений. Поэтому даже в деловой сфере нужно проявлять настоящие чувства и эмоции. Хочу обратить внимание, что переписка в мессенджерах в настоящее время является доказательством сделанных и принятых предложений. Даже смайлы, означающие одобрение, могут рассматриваться как согласие. Этот способ коммуникации всё больше становится легитимным в деловой сфере.

ЛК Анастасия, какие советы, актуальные для общения во всех сферах жизни, вы могли бы дать нашим читателям?

А.К. Важно стремиться к балансу, уважать личные границы других и не позволять нарушать свои, не поддаваться на манипуляции. Сохранить благоприятный фон для всех участников общения поможет искренняя доброжелательность, которая всегда способствует позитивному ходу диалога, а если нужно нейтрализует негативный настрой вашего собеседника. Правила этикета помогают наладить или стабилизировать общение, разрушенное конфликтными ситуациями, не доводя до скандала. Сценарии, когда человек неприятен, допустил оскорбления – случаются. С некоторыми людьми легко разорвать контакт, а вот с родственниками или коллегами общаться придётся. Конечно, не каждая конфликтная ситуация подразумевает налаживание отношений, но с помощью инструментов этикета и из них можно достойно выйти. Например, соблюдать дистанцию в общении, не допускать проявления эмоций, быть сдержанным в реакциях. Как правило, такое поведение останавливает эскалацию конфликта. Помогает и обратная связь, которая даёт шанс другому участнику напряжённой ситуации одуматься: посмотреть со стороны, проанализировать происходящее. Конечно, это не относится к нарушению личных границ или посягательству на честь и достоинство. В таких случаях действуйте категорически – выходите из общения. Будьте аккуратнее с шутками – остроты способны задеть. Шутите, когда уверены в правильной реакции. Наблюдайте за реакциями человека, будьте внимательными и чуткими, всегда видно, если человек пытается отстраниться, сменить тему. Главное помнить, что в основе современного этикета – экологичное общение, которое подразумевает уважительное отношение к себе и окружающим. Хорошо мне – хорошо со мной. Следуя этому правилу, вы упрощаете себе жизнь: становитесь уверенными, спокойными, доброжелательными. А в ответ меняются и окружающие люди: проявляют уважение, заботу, терпение, больше улыбаются.



Наталья ЗОЛОТОВИЦКАЯ Жить жизнь!



Наталья Николаевна Золотовицкая, кандидат медицинских наук, врач-косметолог, дерматовенеролог, доцент медицинского университета Реавиз, тренер по инъекционным методикам, главный врач клиники «Волга Бьюти», член аккредитационной комиссии Министерства здравоохранения РФ

Я решила выдохнуть и прислушаться к себе. Будучи в учебной поездке во Франции, познакомилась с первыми врачами-косметологами нашего города. Лечебная косметология тогда только зарождалась у нас. Доктора много рассказывали о своей работе, и я поняла, это – моё! Я буду спасать мир через красоту! Начался новый этап моей жизни. Я закончила ординатуру по дерматовенерологии в СамГМУ у замечательных учителей кафедры: профессора Е.В. Орлова, Т.Б. Меркуловой, Б.М. Аронова. Специализацию по эстетической медицине проходила уже в Москве, в РУДН у А.В. Майоровой.

Мои учителя задали высокую планку служения профессии, но ещё одно моё качество не давало мне покоя. Как говорил поэт, «во всём мне хочется дойти до самой сути, в работе, в поисках пути, сердечной смуте...» Так я решила заняться исследовательской работой и

защитила диссертацию по клеточным технологиям в РГМУ. После этого много лет проработала в Институте Красоты у Андрея и Ольги Грибановых. Это удивительные люди, влюблённые в своё дело. В это время я начала свою педагогическую работу. Меня пригласили стать тренером по инъекционным методикам в косметологии по интересным для меня направлениям. Я продолжала много учиться и учить. Мне повезло, и моими учителями были интереснейшие европейские врачи. Всё это наполняло меня и давало ощущение полёта. Я стала видеть красоту и гармонию человеческого лица, её архитектуру с разных ракурсов. Поняла, что естественность и индивидуальность – главные составляющие эстетики лица. Задача врача-косметолога – сохранить природную красоту, а в некоторых случаях дать то, что недодала природа. Потом наступила стагнация, каждый день одно и то же: филлеры, ботулотоксины, нити – и я как будто топчусь на месте. Начала перечитывать свои любимые книги: Толстого, Булгакова. Ходила регулярно в мои любимые театры: Оперы и балета, «Грань», «Самарская площадь». Моё сердце каждый раз замирало, и я поняла, что мне не хватает творчества. Так в моей жизни снова появилась сцена.

Работая много лет врачом, я поняла, что человек должен быть наполнен здоровой внутренней энергией, обусловленной внутренней свободой, радостью, любовью. Это первично и на 70% даёт здоровье и красоту

Юлия Галочкина познакомила меня с удивительным человеком, режиссёром Мариной Геннадьевной Хамидулиной, и я стала заниматься в её творческой мастерской. Это зажгло меня и наполнило творческой энергией. Работа по произведениям Шекспира, Гарсии Лорки, О'Генри, Толстого дала возможность раскрыться в новом для меня качестве и пережить новые краски жизни, понять, что для поддержания гармонии необходимо постоянное внутреннее наполнение творчеством.

Стагнация закончилась, творчество дало новый импульс, и в мою жизнь пришла интегративная, превентивная медицина. В течение нескольких лет с большим удовольствием вместе с талантливыми врачами Поволжья я училась в Международном институте интегральной превентивной и антивозрастной медицины PreventAge. Знания превентивной медицины стали новой ступенью в понимании процессов здоровья, молодости и красоты. Ранняя диагностика и устранение нутритивных дефицитов, хронического воспаления, ментального стресса, коррекция метаболических процессов, гормонального фона, детоксикация, генетическое тестирование – стали новыми инструментами в моей работе с пациентами.

Работая много лет врачом, я поняла, что человек должен быть наполнен здоровой внутренней энергией, обусловленной внутренней свободой, радостью, любовью. Это первично и на 70% даёт здоровье и красоту. Для этого нужно всего лишь слышать себя. Если мы утрачиваем эти качества в течение жизни, то начинается стагнация, незаметно подкрадываются болезни и нездоровая старость. Последняя моя творческая работа – роль Джулии Ламберт из романа С. Моэма «Театр», самая сложная и в то же время самая фееричная, дала мне новое понимание лёгкости, желание жить свою жизнь!

И впереди новые планы...

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

В основе моей жизни лежит глубокое понимание и слышание себя, внутренняя свобода. Когда я была ребёнком, то очень хорошо чувствовала и понимала, чего я хочу. Я любила петь – и была солисткой хора, хотела танцевать – и занималась танцами, обожала спортивную гимнастику – и тренировалась, брусья были моим любимым спортивным снарядом. В старших классах в мою жизнь пришла сцена, и я участвовала в школьных постановках, вела концерты. От всего, чем я занималась получала радость и удовольствие. Когда обучение в школе подходило к завершению, передо мной не возникало вопроса: кем быть? С самого раннего детства игра во врача была моей любимой игрой. Я стала готовиться к поступлению в медицинский вуз, учёба давалась мне легко, и, о, чудо, я поступила с первого раза на лечебный факультет! В медицинском институте началась другая жизнь. Учёба на первых порах требовала полной самоотдачи, самодисциплины, но я двигалась к мечте. Кроме учёбы, появились новые интересные друзья, в мою жизнь вошёл студенческий КВН. Шесть лет обучения были счастливым временем, и я чувствовала, что на правильном пути. После окончания института я, как и многие мои однокурсники, решила, что надо спасать мир, и пошла в интернатуру по анестезиологии-реаниматологии. Проработала по специальности несколько лет, прежде чем поняла, что в такой специальности мир должны спасать мужчины.

VBeauty

КЛИНИКА СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ «ВОЛГА БЬЮТИ» оснащена новейшим оборудованием, что позволяет оказывать эффективную помощь пациентам по целому спектру проблем в области терапевтической косметологии, дерматологии и превентивной медицины антивозрастной по направлениям:

АППАРАТНАЯ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЖИ НА АППАРАТЕ ARAMO SG: увлажнённость, жирность, чувствительность, пигментация, рельеф кожи, состояние сосудов и пор, выраженность морщин

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ:

«Косметология», «Активное долголетие», «Диетология»

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:

- мезотерапия, биоревитализация
- контурная пластика: коррекция губ, скул, подбородка, омоложение рук
- ботулинотерапия: устранение мимических морщин лица и шеи, повышенной потливости
- нитевой лифтинг
- PRP-терапия
- программа «Лицо за один день»

ЛАЗЕРНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:

- лазерная эпиляция на «холодном» лазере Magma Forma TK (Израиль)
- удаление пигментации
- удаление новообразований кожи: фибром, папиллом, бородавок
- лечение сосудов на лице, коррекция розацеа

ФОТООМОЛОЖЕНИЕ: Лифтинг, омоложение, сужение пор, эффект «фарфоровой кожи»

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ на аппарате Ультраформер 3

КАРБОКСИТЕРАПИЯ «тёплым газом», коррекция целлюлита, фигуры. Лечение угревой болезни и рубцов постакне, розацеа (специализированный приём)

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:

- уходы за лицом премиум-класса

ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ

Самара, ул. Вилоновская, 40

+7 (846) 205 50 40

+7 987 955 50 40

www.volgabauty.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ





ПРОСТАЯ ИСТИНА ЛЮБОВИ ПЕЛЕВИНОЙ

БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин

Постоянные читатели «Леди-клуба» уже знакомы с Любовью Пелевиной, руководителем медицинского центра «ПрофМед», фей-шиалистом и бьюти-тренером, уже 4 года успешно применяющем в Самаре уникальную безыглектионную методику на основе итальянской космецевтики, способствующую сохранению и восстановлению естественной красоты и здоровья кожи лица. В очередном интервью наша героиня поделилась своим отношением к переменам, произошедшим в её профессиональной и личной жизни.

ЛК Любовь Михайловна, за последние годы многое изменилось не только в экономике, но и в сознании людей. Чувствуются ли эти изменения в медицине?
Любовь Пелевина Если говорить о нашей клинике «ПрофМед», то она работает уже достаточное время, чтобы отладить бизнес-процессы, приобрести хорошую репутацию, постоянную клиентуру, а значит и устойчивость к всевозможным потрясениям. Мы удачно пережили пандемию, во время которой в нашей работе были не только минусы, но и плюсы. Сейчас другая ситуация, в которой мы также ищем оптимальные параметры существования. Я к этому отношусь философски – время перемен, наряду с испытаниями, даёт и новые возможности. Кто-то в отчаянии опускает руки, а кто-то занимает освобождающиеся рыночные ниши и начинает развивать новые направления.

ЛК Сейчас многие говорят о дефиците хороших врачей. На ваш взгляд, так ли это и с чем связано?
Л.П. Самарские медицинские вузы ежегодно выпускают около 700 врачей, но, к сожалению, далеко не все из них идут работать в медицину, ещё меньше – в практическую медицину. Дело в том, что современная молодёжь хочет всё и сразу. По их мнению, диплом врача им уже даёт право на зарплату как минимум 100 тысяч. При этом они не хотят выстраивать свой карьерный путь, повышать квалификацию, набирать опыт. Чтобы зарабатывать сто тысяч, надо иметь не один десяток постоянных пациентов, которые будут считать тебя лучшим в своей специальности. Кстати, я сама уже три года учусь в нашем медицинском университете на лечебном факультете. Руководить клиникой может и экономист, но врач лучше поймёт своих коллег, вникнет во все нюансы их работы. К тому же косметология, которой я сегодня занимаюсь, рано или поздно полностью перейдёт в разряд медицинских услуг. Потому что она предусматривает взаимодействие с пациентом, физиологическое влияние на его организм, применение различных средств, которые могут оказывать побочное воздействие. Поэтому косметолог сегодня должен иметь как минимум базовое образование на уровне сестринского дела. Но я для себя решила: зачем учиться четыре года на медсестру, если можно за шесть лет выучиться на врача. Врач – это не просто профессия, а призвание. Лучше понять это мне помогло знакомство с замечательным преподавателем – кардиологом Андреем Владимировичем Германовым, врачом в третьем поколении. Он рассказывал нам на занятиях, что работа настоящего врача не укладывается в рамки стандартов. В качестве примера привёл случай из практики, когда он реанимировал людей более 1,5 часов и они выжили, сохранив работоспособность. А ведь по нынешним стандартам реанимационные действия необходимо оказывать в течение 30 минут, а дальше по закону врач имеет право прекратить процедуры и признать смерть. Мы должны ценить настоящих врачей и учиться у них отношению к своей работе. К сожалению, молодёжь сегодня предпочитает придергиваться стандартам, потому что так легче. Профессия врача сильно формализована, и результат лечения всё чаще зависит не от знаний врача, а от инструкций, регламентов и правил.

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

ЛК Повлияли ли западные санкции на ваше косметическое направление, ведь в его основе – итальянская космецевтика?
Л.П. Да, несколько лет назад я познакомилась в Италии с авторской косметологической методикой Джоанны Хакимовой Natural BioLifting, которая направлена на восстановление возрастных структурных изменений кожи без хирургического вмешательства или инъекций. По сей день я остаюсь глубоким приверженцем этой методики и счастлива знакомить с ней жителей Самары. Методика позволяет активировать процессы биологического омоложения на клеточном уровне за счёт особой мануальной скульптурной техники, метаболического массажа и индивидуального подбора косметических средств. Для моей профессии есть даже название – фейшиалист (от face – «лицо»). В результате организм увеличивает выработку внутреннего коллагена и эластина, улучшается структура кожи, цвет, повышается её упругость и эластичность. Сегодня все программы мы продолжаем в прежнем объёме. Всеми необходимыми косметическими средствами наши пациенты обеспечены. Да, в конце февраля 2022 года были кратковременные перебои с поставками, но мы быстро приспособились к ситуации, стали делать заказы через Белоруссию и Казахстан. Я сама являюсь активным пользователем этой косметики. Когда понимаешь, что она эффективно работает, нет смысла экспериментировать, искать другое. Многие из моих пациентов, которые решили всё-таки поискать, в конце концов возвращаются ко мне.

ЛК В предыдущих интервью вы отмечали, что половину успеха обеспечивает включённость пациента в работу над собой. Есть ли здесь прогресс?

Л.П. По своей природе люди очень ленивы и всегда находят оправдание своей лени. Поэтому, как правило, человек использует лишь малую долю своих внутренних ресурсов. Моя миссия, как бьюти-тренера, делать своих пациентов активными соучастниками процесса, формируя у них новый взгляд на собственное здоровье, новое отношение к жизни. Длительный и устойчивый эффект даже с лучшей космецевтикой не удастся обеспечить без ежедневной самостоятельной профилактики. Я заметила интересную тенденцию. В течение, наверное, десятилетия в косметологии было очень модно инъекционное направление. Кололи многие, при этом старались не говорить о побочных явлениях. Теперь люди стали более осмотрительными, потому что появился негативный опыт старения организма, который уже не может активно сопротивляться инъекционному воздействию. Результат – отёки, асимметрия лица, деформация тканей, фиброзы и прочие «прелести». Стремясь как-то исправить ситуацию, люди обращаются к нам, но, к сожалению, в этих случаях мы бессильны.

ЛК Может быть, чужой негативный опыт послужит предостережением для молодых людей и направит их в сторону здоровой профилактики?

Л.П. К сожалению, средства массовой информации, социальные сети зомбируют молодёжь, формируя острую потребность соответствовать неким искусственным идеалам. Конечно, кто-то сохраняет здравый рассудок, находит квалифицированную информацию и прислушивается к мнению профессиональных врачей. Но многие просто не мыслят себя вне модных трендов, их стремление к гламурному стандарту приобретает характер зависимости. При этом они ищут быстрые чудодейственные способы достичь желаемого и не хотят понимать, что здоровой может быть только естественная красота, а она требует вовлечённости человека, дисциплины, ежедневной работы над собой. Удивительно, но современная «продвинутая» молодёжь очень часто не знает элементарных правил ухода



+7 987 448 37 05

+7 927 702 84 34

Ул. Пионерская, 100/2, позиция 120

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

за кожей лица. Поэтому наша важная задача – доносить информацию до людей, рассказывать, что такое здоровая красота и как её эффективно поддерживать.

ЛК Недавно вы вышли замуж. Расскажите о супруге, о его отношении к вашей работе.

Л.П. Познакомилась я с ним, когда наша клиника проводила профосмотр работников организации, которой он руководит. Через некоторое время я предложила лично ему программу наших косметических процедур. Когда он на себе оценил эффективность методики, стал одним из самых дисциплинированных моих пациентов – девять месяцев ходил на процедуры еженедельно. Наши отношения развивались, и вот их итог – мы поженились. Сказать, что всё у нас было безоблачно, нельзя. Отношения между супругами – это серьёзная работа. Особенно когда оба – люди независимые, благополучные, самодостаточные. Ежедневно делая маленькие шаги навстречу друг другу, приходится учить своё «я» сосуществовать рядом с «я» другого человека. Когда ты долго живёшь вне отношений, это непросто. Правильно сформировать безконфликтные отношения мне помог хороший психолог, к которому я обратилась по совету одной моей пациентки. По словам психолога, основная проблема современного общества в том, что девочек в семьях практически не готовят к семейной жизни, их никто не учит быть женщинами в традиционном понимании. Сегодня молодёжь учат быть успешными, делать карьеру, обеспечивать себе высокий доход. Для женской природы – это ложный идеал. Тем, кто думает, что сначала надо приобрести независимость, а уже после 35 лет заводить семью, приходится потом из бизнес-леди делать любящую и заботливую жену и мать. Этот болезненный процесс негативно отражается и на работе, и на семье. Вопрос воспитания женщины как хранительницы семейного очага сегодня очень острый. Жалею, что сейчас у нас нет институтов благородных девиц, где воспитывали женщин, создающих счастливые семьи.

Поэтому мой посыл другим женщинам прежний – в семье важно всегда оставаться женщиной. Ни при каких обстоятельствах не терять данную нам Богом женскую природу! И тогда рядом с нами будут появляться настоящие мужчины. Я сама прошла непростой путь к пониманию этой простой истины.



ТЕКСТ Юлия Леонтьева

В отличие от традиционной медицины, которая сконцентрирована на лечении симптомов и применении лекарственных препаратов, нутрициология рассматривает питание как ключевой фактор, влияющий на здоровье.

«Нутриклиника» – первая в России клиника нутрициологии с интеграцией в медицину. Её основатель – Алёна Щербакова, врач медицинской профилактики с современным мировым образованием в области питания и долголетия, с опытом профилактики заболеваний более 20 лет, доктор натуропатии, системный нутрициолог, фитотерапевт.

Высокопрофессиональные специалисты «Нутриклиники» с помощью аппаратной и лабораторной диагностики выясняют, почему произошёл сбой в организме, составляют индивидуальный пошаговый план по улучшению самочувствия, который каждому пациенту обязательно поможет решить проблемы со здоровьем.

Все исследования проводятся на базе «Нутриклиники» с последующей расшифровкой анализов, с рекомендациями от врача-нутрициолога по коррекции состояния и определения причин возникших симптомов.

«Сегодня в клинике представлено более 3000 видов лабораторных исследований, – рассказывает Алёна Щербакова, – среди которых и уникальная процедура «Чек-ап под ключ», включающий более 50 показателей лабораторных исследований с подробным разбором анализов нутрициологом. Данная программа оценивает работу всех систем организма, позволяя выявить дефициты, причины заболеваний и даже набора или недостатка веса. Важно, что мы разбираем полученные результаты анализов с пациентом и вместе с ним разрабатываем понятный и доступный алгоритм вос-

становления здоровья. Создание нутрициологических программ и рекомендаций по питанию всегда имеет индивидуальный и основательный подход. Поэтому индивидуальное ведение пациентов до успешного результата – один из самых эффективных методов, когда за 1-2 месяца, следуя рекомендациям, человек перестраивает свой образ жизни и начинает самооздоравливаться».

Уникальными программами, разработанными «Нутриклинкой», стали Трекеры питания с книгами рецептов, которые решают проблемы со здоровьем, корректируя причину заболевания на клеточном уровне, тем самым помогая сохранять молодость, красоту и здоровье.

Всего за 14 дней трекеры позволяют улучшать состояние здоровья человека через изменение структуры питания (выбор продуктов, их сочетание и способ приготовления), образа жизни (комплекс упражнений и рекомендаций по физическим активностям) и ну-

НУТРИКЛИНИКА – ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Многие люди в течение жизни сталкиваются с проблемой неизлечимых хронических заболеваний, когда лекарственные препараты лишь на время приносят облегчение, зачастую просто маскируя симптомы. Между тем болезнь прогрессирует, и состояние человека ухудшается. В такой ситуации на помощь приходит нутрициология, позволяя воздействовать на базовую запускаящую причину нездоровья и выйти из замкнутого круга!

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

трицевитической поддержки организма (подбор витаминов, минералов и биологически активных добавок). Каждая книга дополнена разъяснительными видеоуроками, а в подарок – рецепты полезных десертов. Все трекеры представлены в двух вариантах – электронном и печатном.



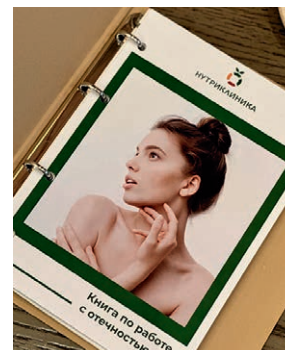
КНИГА ПО РАБОТЕ СО СТРЕССОМ

Современный мир – стремительный и напряжённый, поэтому очень важно иметь инструменты, которые помогут человеку управлять своим уровнем стресса и сохранять спокойствие. Ведь наше самочувствие и здоровье напрямую зависят от нашего психоэмоционального состояния.

Эта книга для тех, кто ежедневно сталкивается с

- частыми стрессами
 - напряжённым графиком работы
 - необходимостью решать сразу несколько задач
 - проблемами со сном и снижением настроения
 - психоэмоциональным напряжением, упадком сил и энергии
- Невероятно, но данные проблемы можно решить, лишь изменив образ жизни и питание с помощью соблюдения ряда рекомендаций.

Книга включает в себя подробную инструкцию с описанием того, что нужно делать, чтобы ощутить прилив сил и энергии; нормализовать сон и психоэмоциональное состояние, а значит достичь гармоничного состояния и позитивного настроения.

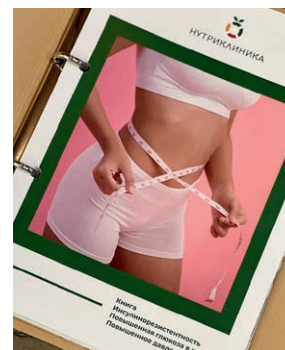


КНИГА ПО РАБОТЕ С ОТЁЧНОСТЬЮ

Рекомендации, содержащиеся в книге, помогут тем, кто

- недоволен внешностью, особенно утром
 - страдает от отёков лица, ног, рук
 - перепробовал разные методы борьбы с отёками, но не получил желаемого результата
- Отёчность может иметь разные причины – гормональные изменения, стрессы, сердечно-сосудистые заболевания; нарушение обменных и метаболических процессов, недостаток витаминов и кислорода. Но чётко следуя рекомендациям, вы гарантированно получите результат, а кроме того, всегда будете знать, как решить проблему отёков, если столкнётесь с ней снова.

Отёчность может иметь разные причины – гормональные изменения, стрессы, сердечно-сосудистые заболевания; нарушение обменных и метаболических процессов, недостаток витаминов и кислорода. Но чётко следуя рекомендациям, вы гарантированно получите результат, а кроме того, всегда будете знать, как решить проблему отёков, если столкнётесь с ней снова.

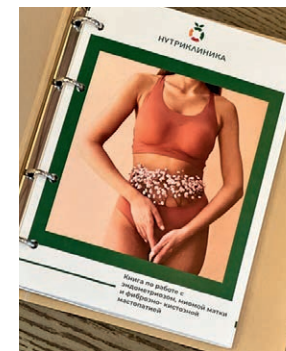


КНИГА ПО ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ

Данная книга поможет тем, кто столкнулся с такими проблемами, как

- инсулинорезистентность
- метаболический синдром
- повышенное давление
- избыточный вес
- преддиабет

Соблюдая рекомендации, вы определённо добьётесь снижения веса и объёмов тела, нормализуете кровяное давление и лабораторные показатели уровня глюкозы в крови и выработке инсулина, а значит вас будет радовать хорошее самочувствие и красивое, здоровое тело!

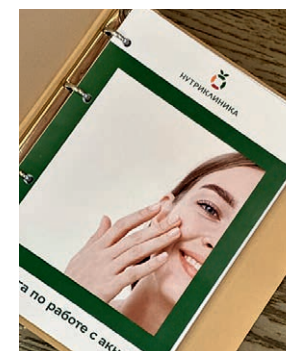


КНИГА ПО ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Эта книга для женщин, которые не получили желаемого результата в борьбе с такими заболеваниями, как

- эндометриоз
- миома матки, полипы, кисты
- фиброзно-кистозная мастопатия

Книга расскажет, что нужно делать, чтобы избавиться от перечисленных проблем без операционного вмешательства, попутно снизив вес, нормализовав сон и психоэмоциональное состояние.



КНИГА ПО РАБОТЕ С АКНЕ

Красивая и здоровая кожа – результат не только внешнего ухода, но и здоровья человека в целом. Рекомендации, содержащиеся в книге, подходят для тех, кто страдает от кожных проблем по причине

- возрастной гормональной перестройки (подростковые угри)
- ежемесячных предменструальных изменений

- гормональных изменений или нарушений, не связанных с подростковым возрастом
 - проблем с ЖКТ
 - различных нарушений в косметическом уходе
- Результатом применения самых топовых инструментов, собранных в одной книге, станет чистая и здоровая кожа!

Проверено и доказано результатами довольных клиентов!



НУТРИКЛИНИКА

Самара, ул. Ново-Садовая, 164;
ул. Ташкентская, 165

nutriclinika.ru/
vk.com/nutriclinika
t.me/nutriclinika



Кристина ВОЛЬСКАЯ

Как же определить, кому можно доверить своё здоровье? Критерии есть. Когда мы смотрим, допустим, на специалиста по питанию, то обязательно отметим для себя его форму. И если он выглядит так, как нутрициолог Кристина Вольская, то уже понимаем: человек, как минимум, знает толк в правильном питании. А когда понимаешь, что перед тобой не просто красивая стройная женщина, а настоящий профессионал с большим опытом, возникает чувство доверия, без которого общение со специалистом невозможно.

Кристина Вольская, владелица медицинского центра «МедЭксперт», врач высшей квалификационной категории со стажем работы более 20 лет. Она прошла путь от участкового врача до заместителя главного врача по лечебной работе. Её пациентами были люди всех возрастов с огромным букетом болезней. Кроме того, ей приходилось принимать управленческие решения.

Сегодня основными направлениями деятельности центра, возглавляемого Кристиной Вольской, являются все виды медицинских осмотров. Это медицинские заключения к управлению всеми видами транспортных средств, включая самоходные машины, тракторы и маломерные суда, медицинское освидетельствование на охранную деятельность, предварительные и периодические медицинские осмотры для работы, оформление медицинских книжек, справки для работников государственных учреждений, справки для поступления в учебные заведения, для участия в спортивных мероприятиях. Также в центре можно сдать анализы и получить их полную расшифровку.

Последние несколько лет Кристина Вольская погрузилась в науку диетологии. Прошла обучение в нескольких передовых институтах нашей страны и не только. И фокус своего внимания направила на людей, страдающих лишним весом. «Я получаю огромное удовольствие, когда вижу, как мои клиенты радуются своему новому отражению в зеркале! – говорит Кристина. Сегодня мы беседуем

с ней о том, как же обрести стройное тело, сохранив при этом своё здоровье, молодость и красоту как можно дольше.

Кристина Вольская Скажу сразу: всё работает в системе. Большинство из вас, наверняка, были на разных диетах. Что такое жёсткая диета? Рывок, скачок и откат назад. И снова столько же на весах, а то и больше. Такая диета – это жизнь в непонятных ограничениях и дефицитах. Резкое ограничение калорий – это дефициты. Причём, как физиологические, так и психологические. Это злость, плохое настроение, клубок проблем в семье и на работе, отсутствие энергии и радости бытия. Не зная своего исходного состояния здоровья, люди различными диетами могут навредить и поспособствовать развитию серьёзных осложнений. Сейчас много разных модных диет, где обещают похудеть за месяц на 10-15 кг. Но это не физиологично, это не про здоровье!

Мне 50, я не скрываю свой возраст и хочу сказать всем, что в 50 жизнь только начинается. Я хочу помочь другим женщинам оставаться молодыми, здоровыми и жаждущими жизни, несмотря на годы

ЛК Какой подход к питанию наиболее правильный?

К.В. Нужен определённый стиль питания. Я бы так это сформулировала. В тарелке должно быть полезно, вкусно и красиво! Стиль питания – это когда ты не думаешь: «О, боже, когда это закончится!» Правильный стиль питания – в радость. Да, этому надо научиться. Это приходит не сразу. Стильное питание – это стройное тело, красивые волосы, чистая кожа и лёгкая походка. Да, когда мы учимся, могут быть трудности и ошибки. Поэтому я вместе со своей командой экспертов научу вас новому стилю питания. И это индивидуальный, комплексный подход на основе вашего состояния здоровья, образа жизни и каких-либо предпочтений, с обязательным учётом медицинских анализов. Я открою вам мир очень вкусной и полезной еды.

ЛК Как же сбалансировать своё питание?

К.В. Все знают про белки, жиры и углеводы. Самим сбалансировать их довольно сложно. Но моя команда готова разобраться и скомпоновать их для каждого индивидуально. Наш подход – комплексный. Это важный момент. Его основа – профессиональный врачебный подход к перемене ваших привычек и состояний, которые не позволяют вам быть здоровыми, счастливыми и иметь нормальный стабильный вес. Зачастую, чтобы похудеть, мы начинаем безудержно тренироваться. Сам по себе спорт прекрасен. И в нашей программе он, безусловно, есть. Но можно долго бегать и прыгать, а вес предательски будет стоять. Если не отрегулировать питание, то можно забегаться и измотать себя в ноль и в итоге остаться без результата и навредить здоровью. Я за полезные привычки без вреда для здоровья, когда к каждому клиенту комплексный индивидуальный подход. Я отвечаю на ваши вопросы: «почему тянет на сладкое?», «почему я срываюсь на близких и не близких мне людях?», «почему вес быстро уходит, 2-3 кг, а потом стоит, да ещё и ноги судорогой сводит?», «почему всё время думаю о еде?», «почему «зажоры» постоянные?», когда вроде бы всё делаю, как рассказывают в интернете.

ЛК А как вы относитесь к модным сегодня в интернете диетам: кето, палео и другим?

К.В. Кетодиета нуждается в сопровождении врача, а не данных ютуба или каких-либо сервисов. Это терапевтическая диета и назначается строго по показаниям, а не просто желающим похудеть, и без грамотного сопровождения может нанести определённый вред здоровью. Белковые диеты или диета Дюкана – краткосрочные диеты, не лучший вариант, так как высок риск получить проблемы с почками. Ну а обезжиренные диеты – отдельная история: сухая кожа, волосы, ногти, отсутствие сил, потеря интереса к жизни, раздражительность, агрессия... А всё потому, что на них человек вечно голодный. Жизнь в дефицитах ведёт к срывам. И уж поверьте, организм найдёт способ отомстить, коль его заставили пожить в дефиците. Он будет запасать в жир всё, что вы ему дадите. Даже лист салата. Такое я довольно часто наблюдаю на примере своих клиентов, которые раньше снижали вес (замечу, со специалистом), и основой еды были куриная обезжиренная грудка, обезжиренный йогурт, овощи на пару, гречка на воде. А где здоровые жиры?! Где оливковое масло, авокадо, жирные сорта рыб, орехи, сливочное масло? Жиры – это наши половые гормоны, это красота кожи, это эластичность сосудов! У каждой диеты могут быть показания и противопоказания. Здесь нужно быть максимально осторожным и доверять своё здоровье не интернету, а врачам, профессионалам.

ЛК Какие специалисты входят в вашу команду?

К.В. В моей команде – врач психолог, коуч по питанию, тренер, сексолог. Мы разберёмся в ваших проблемах, найдём пути решения, будем сопровождать вас до получения результатов. Результат нашего сотрудничества – это здоровье, гармония, нормальный вес и хорошее настроение. А сейчас мы планируем с «Леди-клубом» полезный и красивый проект, в котором, надеюсь, примете участие вы, дорогие наши леди! Будьте здоровы, красивы и доверяйте только профессионалам!

Доверяйте профессионалам

Вы обратили внимание, как много сегодня появилось различных «специалистов» в области косметологии, психологии, сексологии, нутрициологии? Почему мы это слово поставили в кавычках? Да потому, что чаще всего нас пытаются учить, лечить дилетанты, которые, прочитав одну умную книжку, решают для себя возможным открывать в соцсетях те самые марафоны красоты и здоровья, совершенно не думая о последствиях для их доверчивых участников. А последствия бывают весьма плачевными, и просто выброшенные на ветер деньги – самая малая стоимость таких экспериментов над собой, своим телом, своей психикой.

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина
Фото Наталья Брежнева

Медицинский центр «МедЭксперт»
Самара, ул. Вольская, 89
+7 (846) 990 91 97
www.medexpert63.com
medexpert111@mail.ru

Получить консультацию
Кристины Вольской
+7 927 725 27 02
pohudenie-online.ru
volskayasond@mail.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

-15%
на индивидуальную
консультацию и сопровождение
в течение месяца



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

БЕСЕДОВАЛИ Юлия Галочкина,
Юлия Леонтьева

Вера МЕРКИТАН – мастер уникальной телесной терапии, приглашает в знаменитую «Баню для Души» в Старой Бинарадке

Всех • кто хочет восстановить свои жизненные силы
• приятно пообщаться и отдохнуть от суеты шумного города
• провести с семьёй время и насладиться приятными впечатлениями
• провести деловые переговоры и встречи с пользой для здоровья

Для вас • профессиональное парение
• пьянящий лесной воздух
• живой огонь
• чистейшая лечебно-столовая вода
• вкуснейшая еда и чай
• уютные комнаты для отдыха
• прекраснейшая релакс-музыка

Всё это порадует ваше тело и даст отдых душе, а уютная тишина волшебным образом позволит обдумать все дела и навести порядок в мыслях и чувствах.

ЛК Вера, как вы пришли к занятию банным делом?

Вера Меркитан Я – практик: телесный терапевт, массажист, разработала и успешно вела свою программу «Моя счастливая жизнь». Постепенно, наблюдая за процессами, происходящими у моих подопечных в теле и в душе, пришло решение основательно заняться банным делом. Ведь в бане человек расслабляется, и можно добиваться гораздо лучших результатов, с более глубокой проработкой тела. Подходящее место нашлось в Старой Бинарадке, где у нас был дом с баней. Мы с супругом начали учиться, искать и приглашать пар-мастеров.

К нам приезжали и передавали своё мастерство

• Василий Сергеевич Ляхов – основатель школы банного мастерства в России;

• Николай Николаевич Петров – автор системы парения, получившей название Питерский стиль, и многие другие.

ЛК Расскажите подробнее о вашей авторской программе «Восстановление жизненных сил».

В.М. В основе программы заложен здоровый жизненный принцип – «Позитивные мысли в положительном ключе!», «Баня для здоровья!». Мы предлагаем оздоровительные и восстанавливающие (релакс) программы для активация угасающих ресурсов тела, головы, духа. Только здоровые люди могут делать прекрасные дела.

Программа «Восстановление жизненных сил» проходит ежемесячно и рассчитана на 7 дней. Её основа – профессиональное парение с прогревом тела при температуре 45-50°. Это очищает поры и помогает выйти всем жирорастворимым и водорастворимым шлакам и токсинам. Для сравнения: через выделительную систему выходит около 80 микроэлементов шлаков и токсинов, а через кожу более 190! В программе чередуются дни вывода токсинов водорастворимых и жирорастворимых, а также дни процедур с мёдом (медовая ладка, медовое обёртывание) и маслом (промасливание и телесная терапия с проработкой всех мышц и суставов).

За счёт пилингов, парения, детокса на кедровом масле с кедровой живицей и других «волшебных» воздействий и практик происходит восстановление репродуктивной системы. Здоровое питание, много свежих салатов, фиточаев, натуральные соки наполняют организм полезными микроэлементами и помогают кишечнику избавляться от блокирующих веществ.

Все продукты натуральные, приготовленные по древним рецептам, многолетнее их использование подтверждает их эффективность. Также программа включает в себя прогулки по чистому сосновому лесу. Через час-полтора ходьбы (прогулки) меняется состав крови. Она становится более жидкой, и даже при сахарном диабете инсулин приходит в норму, восстанавливается нервная система.

ЛК К вам едут со всей страны и даже из-за рубежа!

В.М. Это действительно так! К нам приезжают восстанавливаться и очень известные люди, и просто те, кому хочется отдохнуть от суеты. География приезжающих – от Камчатки до Германии, бывших стран СНГ. Огромное значение имеет, в чьи руки ты попадаешь. И люди, понимая это, делают свой выбор. Так же, как массажист или косметолог, банщик притрагивается к телу человека. И какая

энергия внутри банщика, такую он и передаёт. Существуют разные техники парения. А потом люди удивляются: «Что за чудеса происходят? Я как будто заново родился!»

ЛК В чём ещё уникальная особенность вашей бани?

В.М. В нашей бане лёгкий пар, и вы можете выбирать веники по душе – дубовые, берёзовые, липовые, пихтовые, можжевельниковые, дающие аромат и тепло телу! Мы можем сделать солевой пилинг и медовую ладку, водорослевое обертывание и массаж. Вы сможете окатиться ледяной артезианской водой, искупаться в снегу или поплавать в тёплом чане, наполненном лечебной водой, под открытым небом! Немного о воде: вода из глубинного артезианского слоя, и у нас есть заключение, что она является лечебно-столовой, живой водой. Мы проводим вас до целебной купели, где можно окунуться или испить святой родниковой водицы.

Сегодня, в век интернета, у всех есть ностальгия по живому общению. Я родилась в Казахстане, и для меня это само собой разумеющееся – встречать гостей, кормить их и ухаживать, как за самыми близкими. Людям не хватает тепла и заботы. А мы им это даём. Они приезжают к нам пожить и восполняют душевное состояние. У нас почти семейный подряд: мой супруг парит, я ухаживаю и работаю с гостями, сын готовит вкуснейшую еду. Всё это мы делаем с великолепным настроением, юмором и мастерством.

ЛК Что ещё важно в бане? С какого возраста можно париться и до какого?

В.М. Очень важно, в какой позе вы паритесь. Если, например, в бане вы сидите, то у вас всегда будет болеть голова. Ведь ноги у вас остаются холодными, а голова – горячей. Ноги – это большой круг кровообращения, а голова – малый. Соответственно, если вы хотите избежать головной боли, то нужно запустить большой круг кровообращения – расположить при парении ноги выше головы. Как это сделать правильно и полезно мы объясняем и показываем. И таких нюансов очень много.

Париться можно практически с рождения. Важно только ребёнку голову прикрывать, и баня не должна быть перегретой. Для этого у нас есть богатые знания и опыт. День, когда человек в бане парится, он не старится – есть такая поговорка. К нам приезают и молоденькие мамы с младенцами, и дамы за 80.

ЛК Обновляете ли вы программы?

В.М. Обратная связь по результатам программ даёт возможность вносить корректировки и находить более эффективные и приятные техники взаимодействия с телом. К нам приезают мастера, которые делятся уникальными методами работы, и как следствие программы изменяются. Например, сейчас мы внедряем новую технику, которая тонизирует дряблые мышцы, а гипертонус мышц приводит в норму. Это разработка института космонавтики для быстрого восстановления космонавтов после долгих полётов в космосе. Вот и людей будем восстанавливать по этой методике. Поэтому обратная связь нам очень важна. У нас есть своя книга отзывов и вся она состоит из благодарностей.

ЛК Вы часто слышите и личные слова благодарности от гостей?

В.М. Да. К нам приезжал народный целитель России, академик Михаил Викторович Гордеев с супругой Юлией Михайловной, кандидатом наук. Они сами много лет исцеляют людей, запись к ним в Москве и Питере больше, чем за полгода вперед. Испробовали программы, отведали угощения и говорят: «Вера, у вас просто настоящее волшебство! Будем приезжать к вам каждые три месяца!» Получить столь высокую оценку от таких экспертов здоровья и просто хороших людей – дороже многих грамот и призов.

Недавно приезжала женщина, за 60, она практически не ходила. После программы мы гуляли с ней по лесу 8 километров, чему она была невероятно удивлена. Потом звонил её сын: такой счастливой и здоровой он не видел маму очень давно.

ЛК Гости могут рассчитывать на уединение?

В.М. Я никогда не «смешиваю» людей или компании. Если вы приехали, например, с любимым мужем, и не хотели бы, чтобы рядом присутствовал кто-то с совершенно другой энергией, можете быть спокойны: вам никто не помешает.

ЛК Наверное, оптимально к вам всей семьёй приезжать? Устраивать такой семейный банный день.

В.М. Это и самый правильный день. Раньше же так и было: всей семьёй собирались. У меня есть большой круглогодичный чан, в него помещается 10 человек. А после бани можно вместе попить чаю, отобедать, погулять в лесу, покататься на лошадаках. Когда вы всей семьёй ходите в баню, это даёт возможность глубже понять друг друга, укрепляет отношения между мужем и женой.

ЛК Или ещё варианты – устроить девичник, отдохнуть от семьи с подругами или устроить встречу с деловыми партнёрами.

В.М. Да, женщинам обязательно нужен день с семьёй и день без семьи. Недавно ко мне из Москвы приезжала семья – бабушка, дедушка, мама, папа и дети. Они ездят ко мне уже пятый год и всегда в полном составе. А есть компании, когда приезжают отдохнуть только девочки. Бывает, что нас выбирают как место встречи родственников, живущих в разных частях страны. Встречаются, отдыхают вместе, а затем, наполнившись энергией и радостью общения, разъезжаются по своим городам.

К нам можно приехать и на день: организовать семинар, деловую встречу, командообразующее мероприятие, ретриты. Мы открыты к любому сотрудничеству и у нас есть все условия для этого!

ЛК Как у вас в бане относятся к алкоголю? Чем вы угощаете своих гостей?

В.М. Алкоголь нужен для изменения состояния сознания. У нас нет необходимости изменять сознание алкоголем, потому что банные программы доставят гораздо большее удовольствие. Вместо алкоголя мы предлагаем ароматные фиточаи, свои уникальные бальзамы и настойки, лимонады, соки и квас. У нас сбалансированная еда, в которой может сочетаться и вегетарианская кухня, и рыбные, и мясные блюда. Очень приятные десерты.

ЛК Вы счастливы? Есть ли у вас ощущение глубинного счастья, как мы любим говорить в нашем клубе?

В.М. Есть глубинное ощущение, что я нужна этому миру. Это — главное. Когда ты видишь, что человек еле приходит к тебе, а потом буквально летает – вот ради этого и стоит жить, помогать людям двигаться дальше. Люди продолжают приезжать из всех уголков страны и даже мира. И для каждого мы подбираем индивидуальную программу с учётом его особенностей и пожеланий.

ЛК Какой совет вы бы дали нашим женщинам?

В.М. Главный совет – помнить, что ты есть! Хотя бы раз в неделю выделить день и уделить внимание своему телу. Тогда вы будете счастливой и здоровой, это будет заряжать энергией. Если женщина на себе что-то недодала, то ей нечем будет делиться, у неё нет ничего внутри. Внимание к себе наполняет и восстанавливает. Поэтому так важно иметь день для себя. И его нельзя пропускать, ведь он так необходим для восстановления энергии, красоты и здоровья.



+7 927 267 74 39

баня-бинарадка.рф

баня-бинарадка.рф/recreation

(авторская программа

«Восстановление жизненных сил»)

vk.com/samara_telesnaya_terapiya



ЛК Екатерина, традиционный вопрос: с чего всё началось?

Екатерина Чернова Всё началось в 2016 году с создания аксессуаров для особых случаев. Тогда я искала, что можно надеть в театр. К слову, Самара – театральный город, но у нас всё реже одеваются в театр красиво. Могут и в майке с шортами прийти. Так вот, платье я нашла, а что же дальше? Стандартный невзрачный кардиган? Платок? Пальто. Возможно, но нужен головной убор, который не помнёт причёску. И я поняла, что не знаю куда идти, чтобы всё это приобрести, не потратив массу времени впустую. Выбор был ограничен, либо качество не соответствовало ожиданиям. И тогда возникла идея вместо бесполезных поисков создавать собственные предметы одежды и аксессуары, параллельно закрывая потребности других покупателей.

Затем привлекла внимание и пляжная одежда, а точнее – её отсутствие. Обычно на пляже используют парео – шифоновый шарфик, повязанный на бедра, или халатик синтетической машинной вязки. Когда наши русские девушки приезжают, например, в Эмираты и гуляют в купальнике и куске ткани в мусульманской стране, у которой свои взгляды на женскую одежду, это, на мой взгляд, просто не культурно. На пляжах в разных городах лично мне встречались единицы, одетые интересно, и чаще всего они были в красивых шляпах и лёгких шёлковых платьях с необычным принтом. Захотелось создать нечто такое, что могло бы и от солнышка защитить, и внимание привлечь, и чтобы отличалось от массы всего, что уже предлагается на рынке, и чтобы всё это ещё и в одно движение снималось или застегивалось. Задача?!

ЛК Так что же сейчас вы производите?

Е.Ч. Сейчас в нашем ассортименте одежда для отдыха и торжеств у моря, верхняя осенняя одежда и костюмы, в которых можно пойти на юбилей, в театр, а если комбинировать с по-

SQUAMA – ЭКСКЛЮЗИВ, СОЗДАННЫЙ ВРУЧНУЮ

Одежда ручной работы имеет особую энергетику и уникальность. Каждая вещь создаётся с любовью и вниманием к деталям, что придаёт ей индивидуальность и особый шарм. Когда носишь такую одежду, можно почувствовать, что она сделана специально для тебя и что в неё вложено не только время и талант мастера, но и тепло его души. Именно такие эксклюзивные вещи создаёт бренд женской вязанной одежды SQUAMA. Сегодня беседуем с его очаровательной основательницей – Екатериной Черновой.

БЕСЕДОВАЛИ Юлия Галочкина,
Юлия Леонтьева
ФОТО Наталья Брежнева,
Аким Барон
Модельное агентство Lea models,
модель Лера

www.squama.online

+7 925 564 88 88

Продукция представлена
в магазине

Quality Perfect,

ТЦ Инкуб,

ул. Коммунистическая, 90,

2 этаж

Мастерская-склад:

Межевая, 12,

бизнес-центр

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

вседневной, то и в офис. И всё это, конечно, изделия, исключительно ручной штучной работы, полностью связанные или скомбинированные с тканями.

ЛК Какой смысл вы вкладываете в название бренда?

Е.Ч. О, это так давно было. Логика была примерно такая. SQUAMA переводится как чешуя. У рыбки она служит для защиты от внешней среды и привлекает своими красками. Чешуя похожа на петельки. А мы всё же про вязание. Так вот, одежда защищает от солнца, от ветра, при этом женщина в красивой одежде уверена в себе. Что может быть лучшей, так скажем, защитой от внешней среды? А какими красками блистать – это отдельный индивидуальный выбор на каждый день.

Готовитесь погреться на солнышке? Наша одежда превратит ваши выходные на море в настоящую модную сказку!

ЛК Что стало для вас определяющим в создании одежды?

Е.Ч. Мы уделяем особое внимание выбору материалов. Пряжа на рынке достаточно, но тот же мохер разных производителей по-разному смотрится и ощущается кожей. Это важно. Ведь вещь должна не только быть красивой, но и приятной к телу. Что касается качества, то для меня показатель, когда изделие можно случайно надеть наизнанку и никто не заметит, потому что швы идеальные и нитки не торчат. Каждый элемент в изделии важен, поэтому часто мы используем фурнитуру, которую делаем сами. И, конечно, стремимся к абсолютной натуральности.

ЛК А где вы нашли рукодельниц в свою команду?

Е.Ч. Здесь решающую роль, как и во многом другом, сыграл личный опыт. Пришла идея, её нужно было воплощать – сначала своими руками, потом привлекая мастеров, не всегда удачно получалось, что-то приходилось переделывать. Дочуваться, переучиваться. С кем-то расставаться. Кто-то ушёл из жизни, к сожалению, но успел передать знания. Недавно команда пополнилась опытным технологом, которая уже привлекла своих проверенных людей. Вдохновлённые общей идеей мы объединились для создания нечто большего, чем просто одежда. Собрались такие люди, которые не просто вяжут, а обожают вязать. По-настоящему увлечённые, работающие не просто ради денег. Им нравится тактильно ощущать пряжу, её качество, и создавать своими руками. Тогда и вещь получается особенная, потому что в неё вложено тепло рук мастера.

ЛК Так в вашем бизнесе есть и социальная составляющая?

Е.Ч. Да, конечно, хочется показать, что наши местные мастера делают одежду ничуть не хуже раскрученных мировых брендов, вещи которых стоят безумных денег.

ЛК Какие планы на развитие бренда?

Е.Ч. За время существования было попробовано не мало и, наконец, сложилось окончательное видение, куда идти дальше. Поэтому сейчас у нас период перемен, мы плотно работаем над ДНК бренда и в скором времени, думаю, мы предложим вам что-то особенное, что сделает ваш гардероб неповторимым.

ЛК О чём мечтаете?

Е.Ч. Чтобы в Самаре был создан единый ремесленный центр, поддерживаемый региональным бюджетом, в котором можно



было бы арендовать мастерскую, брать оборудование, обмениваться опытом, проводить там исторические выставки, покупать продукцию, а детям-подросткам становиться подмастерьями. Креативная индустрия развивается, для творческих ребят в городе есть пространства, но то, что касается ручного труда, то, конечно, разбросанно по городу, это не очень удобно потребителю. Так же, как и мастерам стоять в мороз на улице на ярмарках, арендовать отдельные помещения. Подобный центр – отличный способ поддержать ремесленное искусство, местных производителей, начинающих ребят, и, конечно, сохранять и передавать ценности и культуру наших предков, привлекая и вдохновляя новое поколение талантливых мастеров. Ведь традиции создаются сегодня.





БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

CALISTA - Вдохновлённая красотой

Мода – явление быстротечное. Один сезон незаметно сменяет другой, но ещё стремительнее сменяют друг друга модные тенденции. Не поддаться вечной гонке, выглядеть современно и стильно вполне возможно, если составлять свой гардероб в магазине женской одежды «Calista». Его обаятельная хозяйка Елена Золотенкова с удовольствием поможет создать вам образ, в котором вы будете чувствовать себя комфортно и уверенно в любой ситуации – на работе или учёбе, на свидании, на прогулке или встрече с друзьями в кафе.

ЛК Елена, как появился ваш магазин?

Елена Золотенкова Мне всегда хотелось заниматься делом, которое бы доставляло удовольствие, чтобы это было что-то такое женское, красивое, для души. Но так сложилось, что много лет я проработала главным бухгалтером на крупном предприятии. И я очень благодарна своей профессии, считаю её антикризисной, ведь она позволяла выживать в любые времена, воспитать и выучить двух детей. Когда мои дети выросли и стали самостоятельными, я почувствовала внутреннюю свободу и решила открыть своё собственное дело. Моим главным стремлением было создать место, где женщины могли бы насладиться процессом выбора новой одежды, окунуться в атмосферу красоты и эстетики. Удивительно, но моя реальность стала складываться именно таким образом, как мне хотелось. Вскоре я смогла открыть большой красивый отдел женской одежды в ТЦ «Амбар», это произошло в апреле 2019 года. С одной стороны, это было чудесное исполнение моего желания, практически нереальное и сказочное, а с другой – почти сразу пришлось пройти проверку на прочность. Через полгода была объявлена пандемия, и бизнес столкнулся с трудностями, с какими ещё никогда не сталкивался. Но и тут мне на помощь пришли черты характера, присущие бухгалтеру: смелость, анализ и стратегическое мышление, позволившие мне просчитать все пути выхода из создавшейся ситуации и не расстаться с делом своей мечты. Я приняла решение – открыть магазин поменьше, мне удалось найти помещение в прекрасном месте – в старом центре Самары, на улице Куйбышева, 127. И вот – в этом году моему бизнесу уже 3 года, у меня есть постоянные клиенты, которые возвращаются ко мне снова и снова.

ЛК Расскажите о бренде, который представлен в вашем магазине.

Е.З. У меня в основном представлена женская одежда российского бренда «Calista», который существует на рынке с 2010 года. «Calista» сочетает в своих изделиях высочайшее качество, комфорт и последние модные тенденции. Брюки, юбки, пиджаки, жакеты, рубашки, деловые и коктейльные платья, базовый трикотаж – благодаря широкому ассортименту, можно составить идеальный гардероб, который никогда не выйдет из моды. Каждая коллекция представлена капсульно, вещи легко сочетать между собой и составлять множество уникальных комплектов, дополняя их авторскими аксессуарами, также представленными в моём магазине. У бренда «Calista» – собственное производство, оснащённое самым современным оборудованием, поэтому изделия имеют высокое качество пошива. Большой штат технологов-конструкторов работает именно с фигурой русской женщины, с её особенностями, поэтому все изделия отличаются идеальной посадкой независимо от вида ткани и кроя. Я с уверенностью могу сказать, что вещи, которые я предлагаю, выполнены из высококачественных материалов европейского производства, выглядят элегантно и дорого, сохраняют свою форму и выдер-

живают многократные стирки. Качество «Calista» проверено временем: я лично знакома с этой одеждой уже много лет. Очень радует, что бренд не перешёл в более низкий сегмент, продолжает сохранять высокий уровень качества, но вещи остаются доступными покупателю. Это достойно уважения. Сейчас я рассматриваю для своего магазина и другие российские бренды, которые отражали бы современные тенденции моды, были бы интересными, качественными и при этом с адекватной ценовой политикой. Открытием этого года для меня стала, например, чебоксарская компания «Falinda». У них очень хорошая посадка брюк, великолепного качества трикотаж. Основной ассортимент моего магазина – это одежда премиального качества, поэтому новые бренды, в дополнение к основному, я выбираю со всей ответственностью.

ЛК На какую аудиторию рассчитана одежда, представленная в вашем магазине?

Е.З. По моему мнению, в современном мире мода и стиль одежды стали более свободными. Сегодня люди не ограничены возрастными рамками и могут выбирать то, что подходит именно им, отражая характер и индивидуальность. Одежда стала средством самовыражения, и всё больше людей предпочитают быть оригинальными. Поэтому чётких возрастных рамок у меня нет, но если всё же говорить об этом, то, наверное, от 25 лет и до бесконечности. Я часто подбираю молодёжные образы, но не могу ограничить в выборе одежды и пожилых женщин. Эта часть города, где расположен магазин, тем и потрясает, что здесь много интеллигенции почтенного возраста. Я прекрасно помню знакомство с одной из первых клиенток – это была женщина в белом полупушке, в белой шляпе, с идеальной осанкой – в 83 года! Чувствовалось её невероятное уважение к себе и окружающим, она была настоящим идеалом достоинства, благородства, умиротворения, спокойствия и мудрости. И здесь столько таких женщин! Зачастую они приходят с супругами, которые терпеливо ждут их, располагаясь на диванчике. У них даже взгляд другой! Они активны, интересуются жизнью, модой, путешествуют. Мне безумно приятно, что у меня такие достойные покупатели.

ЛК Да, старая часть города наделена особой атмосферностью, а как она повлияла на «характер» вашего магазина?

Е.З. Погружаясь в атмосферу старого города, я чувствую себя свободной от всех забот и проблем. Это место, где можно заряжаться позитивной энергией. Поэтому с самого начала мне хотелось создать такую же приятную атмосферу в своём магазине. Я постоянно работаю и над дизайном интерьера, чтобы он был ещё более стильным и уютным. «Характер» моего магазина таков, что он любит красивую спокойную музыку, чистоту.

ЛК А в чём его главная особенность?

Е.З. Прежде всего, мой магазин – это про отношение к человеку. Для меня важно, чтобы каждый посетитель ощущал себя особенным и уходил с хорошим настроением. Да, прибыль тоже важна,

ведь без неё невозможно поддерживать бизнес. Но моё основное удовлетворение – видеть улыбки и благодарность клиенток, которые приходят ко мне. Я горжусь тем, что создала место, где женщины чувствуют себя комфортно и свободно. У меня великолепная обратная связь. Я получаю удовольствие, когда приходит покупательница и благодарит, например, за костюм, который стал любимым. Это настолько ценно, что даёт стимул двигаться дальше.

ЛК Елена, сейчас вы можете сказать, что нашли себя и занимаетесь любимым делом?

Е.З. Безусловно, сейчас я отчётливо понимаю, что нашла любимое дело. Оно приносит мне столько удовлетворения! Меня вдохновляет и заряжает невероятный поток от обмена энергией: когда я вижу, что ко мне возвращаются покупательницы, я знаю их вкусы, нахожу нужные слова, подход, участвую в создании образа, у нас возникают личностные симпатии, мы общаемся, они искренне делятся со мной... Это значит, что мне удалось создать лёгкую,

свободную атмосферу, без пафосности и претензии. История открытия моего магазина научила меня очень проявлять радость и замечать сегодняшний день, быть здесь и сейчас. Каждый человек сам создаёт свою реальность. Я живу сегодняшними эмоциями и благодаря им всё воспринимаю позитивно. У меня есть любимое дело и это моя ценность!





Елена ОСТРОВСКАЯ На волжских берегах

В галерее «Этажи», расположенной в отеле «7 Авеню» представлены произведения самарского художника, члена Союза художников РФ, Елены Островской.

Елена с гордостью называет себя именно самарским живописцем, подчёркивая этим свою глубокую любовь к Самаре и всему, что её окружает – живописным берегам Волги, Жигулёвским горам, городским улицам.

Главная тема выставки «На волжских берегах» – пейзажи родного края. Именно любовь к ним много лет назад и стала отправной точкой в творчестве Елены. Представленные произведения – результат пленэрной работы последних лет, как самостоятельной, так и в составе всероссийских, региональных пленэров. Все этюды выполнены с натуры, в традициях русской реалистичной школы живописи.

На выставке представлено около 50 работ, большинство из них доступны к приобретению. Мы попросили Елену рассказать нам о наиболее интересных пленэрах и показать некоторые работы, ставшие их итогом.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЛЕНЭР ИМЕНИ РЕПИНА
Елена Островская В 2023 году мне посчастливилось участвовать во Всероссийском пленэре имени Репина. Около 20 художников из



Представленные произведения – результат пленэрной работы последних лет, как самостоятельной, так и в составе всероссийских, региональных пленэров. Все этюды выполнены с натуры, в традициях русской реалистичной школы живописи

разных регионов нашей страны приезжают на две недели в Ширяево, чтобы писать жемчужину нашего самарского края, которую в своё время высоко оценил Илья Ефимович Репин. Проходил пленэр, пожалуй, в самое лирическое время года – осенью. Рабочий день начинался с первыми лучами солнца, а иногда и раньше. Ещё до завтрака можно было успеть сделать 2-3 небольших этюда на состояние, а днём, когда свет более стабильный, писать форматы побольше. И заканчивать уже на закате, ловить красивые, но быстротечные состояния. А вечерами – неотъемлемая и важная часть таких организованных пленэров – общение с коллегами-художниками. Конечно же, я не смогла ограничиться только красотами Ширяево. На мои холсты попали также гора Стрельная, село Богатырь с его известковым заводом, Зольное.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЛЕНЭР ИМЕНИ СПРЫГИНА
Е.О. Этот Всероссийский пленэр организован совместно Жигулёвским заповедником имени Спрыгина и Самарским отделением союза художников России. Уникальность этого пленэра в том, что нам удалось побывать и поработать в заповедных местах, куда вход для обычных людей строго запрещён. В заповеднике открыто два маршрута: гора Стрельная и Каменная чаша, а нас отвозили также на спецтранспорте на гору Ботаничка, остров



Середыш и утёс Шелудяк, закрытые для посещения. Пленэр на последнем упомянутом вышел самым экстремальным и запоминающимся. Чтобы добраться до видовой точки, нам пришлось совершить восхождение на утёс, к чему мы не были изначально готовы ни морально, ни физически. В итоге наш подъём со всем нашим художественным скарбом (этюдики, краски, холсты и прочее) занял практически 1,5 часа. Это осложнялось ещё тем, что всю неделю шли дожди, земля была сырая, а мы в резиновых сапогах. Но после вся команда художников пришла к выводу, что это того стоило. А в администрации заповедника сказали, что мы первые художники за 95 лет существования заповедника, работавшие в этом месте.

«РУССКАЯ ПАСТОРАЛЬ» ФЕСТИВАЛЬ-ПЛЕНЭР
В ВОЛЖСКОМ РАЙОНЕ

Е.О. Также на выставке присутствуют работы с зимнего, январского пленэра, проходившего в Волжском районе. Зимний пленэр – самый экстремальный. Я шучу: кто не работал зимой на пленэре, тот не знает, что значит писать быстро. Далеко не каждый художник работает зимой. Температура в ту неделю держалась -15, -20. Было сложно, но интересно. Итогом пленэра стали 7 работ, с изображением Дубового Умёта и окрестностей, Сухой Вязовки, где мы после долгих поисков удачного мотива работали с крыши местного Дома культуры, откуда нам открылась чудесная панорама на село. Не просто конечно работать в мороз, на сильном ветре, но дружная компания единомышленников согревала.



+79276090476
vk.com/ostrovskaya_artist
Ostrovskaya-gallery.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Наталья БЕКЕТОВА

ТОП-СТИЛИСТ,
руководитель салона N.Beketova's Salon

«Любите жизнь, и тогда каждый день станет лучшим и главным днём! А мы поможем создать ощущение праздника и волшебства!»



N.BEKETOVA'S SALON
Самара, ул. Ленинская, 202
+7 (846) 212 05 12
vk.com/salon.beketova

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Наталья СТУКАЛОВА Нескучный АКАДЕМИЗМ

БЕСЕДОВАЛА
Анна Кузнецова

Хорошего, как известно, должно быть много! Поэтому известие о том, что Наталья Стукалова в ноябре открыла филиал своей знаменитой Арт-студии «Страна Чудес» на ул. Куйбышева, 113, может только радовать. Это атмосферное творческое пространство вы найдёте напротив Самарского Художественного музея, что, без сомнений, символично. Мы говорим о современных тенденциях в обучении творчеству детей и взрослых.

ЛК Наталья, поздравляю с открытием ещё одной площадки. Место замечательное – центральная улица исторического центра Самары, да ещё и напротив главного музея нашего города. Наталья Стукалова Спасибо! Да, мы открылись, уже работают группы на новом месте. Конечно, вы правы, место прекрасное. И эта близость к Художественному музею, отлично подсвечивает основную идею Арт-студии «Страна Чудес», нашу миссию, если можно так сказать.

ЛК В чём же эта идея?

Н.С. В работе с детьми и со взрослыми мы делаем основной акцент на обучение и развитие, уходя от развлекательного контента, кото-

рым наполнен рынок детского досуга. В образовательном секторе мало серьёзных обучающих и, на самом деле, развивающих продуктов. В основном, все предоставляют развлекательные, досуговые мероприятия. И это, с одной стороны, здорово, что всё больше людей позволяют себе и своим детям отдыхать творчески. Однако, наша студия здесь за серьёзный, грамотный образовательный подход.

ЛК А что это значит? Потому, что не все могут связать понятия «серьёзный» и «детское творчество».

Н.С. А вот и зря (улыбается). Как раз к детскому творчеству и надо относиться с большей серьёзностью, потому что мы имеем дело с



формирующей личностью, с сосудом, который надо наполнять. И мы за эстетическое наполнение, развитие художественного вкуса, чтобы у детей формировалось соответствующее представление о мире, о том, кто такой художник, чтобы они осваивали художественный язык, то есть становились бы поистине культурными людьми.

В филиале на Куйбышева, 113, у нас представлены программы, целью которых может быть последующий выбор профессии, либо подготовка к прохождению творческих экзаменов

ЛК Да, Наталья, для меня это прямо новое видение ситуации. Не многие задумываются об этом. Водим детей на «развивашки», «развлекашки»... Тогда расскажите, пожалуйста, подробнее, что вы делаете на занятиях в «Стране Чудес», чтобы достичь вот этих целей по наполнению, формированию и становлению...

Н.С. Достижение этих целей – непростая, многогранная задача. Для этого мы делаем большую ставку на сильных педагогов с хорошим профильным образованием, на качественные программы, которые мы пишем сами, а также используем программы московских учебных заведений. На занятиях для разных возрастных групп задания подобраны по возрастным интересам и возрастным особенностям, выстроены от простого к сложному. В общем, я за грамотный образовательный подход, поэтому мы с командой педагогов всё время стремимся подняться на уровень выше, понимая важность и ценность развития детей.

ЛК Наталья, знаю, что сейчас снова стала модной тема профориентации. С подростками проводят встречи, тестирования, профориентационные игры... Вы как-то решаете эту задачу в стенах ваших студий?

Н.С. Спасибо за этот вопрос. Я как раз хотела об этом рассказать, потому что считаю это нашей важной особенностью. Именно в филиале на Куйбышева, 113 у нас представлены программы, целью которых может быть последующий выбор профессии, либо подготовка к прохождению творческих экзаменов. Такие цели могут ставить ребята, которые серьёзно занимаются в нашей Академической художественной школе, а также на дизайнерском направлении.



ЛК А для младших школьников и дошкольников у вас же всегда было что-то интересное?

Н.С. Конечно! Для ребят помладше работают, как всегда, творческие мастерские, где на занятиях мы выявляем таланты, формируем необходимые навыки и умения, что очень важно для дошкольного возраста, показываем ребятам, какие творческие подходы можно использовать в различных ситуациях.

ЛК Спасибо большое, Наталья, за очень познавательную беседу. Мне, как родителю, было крайне интересно. Думаю, что и нашим читателям будет интересно познакомиться с тёплыми, милыми студиями «Страны Чудес» на ул. Куйбышева, 113, и на ул. Ново-Садовой, 13.

Н.С. Да, тем более, что у нас часто проходят мастер классы в Студии на Куйбышева, 113. И это отличный повод познакомиться и попробовать себя в деле. Добро пожаловать!

Школа-студия
«Страна чудес»
ул. Ново-Садовая,
13, 3 подъезд

Школа-студия
«Страна чудес»
000 «Перспектива»
ул. Куйбышева, 113



Я начала интересоваться фотографией, когда мне было 20 лет. В то время только появились цифровые фотоаппараты, и мне как раз подарили такой. Сначала я снимала своих подруг и одногруппниц. Процесс мне очень нравился, поэтому я стала смотреть видеоуроки по обработке, скачала первый Фотошоп. Мне казалось очень увлекательным преобразовать картинку: было в этом что-то художественное и творческое. Время шло, моя жизнь стремительно менялась, на некоторое время я отложила это занятие и успела даже позабыть о нём. Но, как выяснилось, ненадолго.

Самой главной целью для меня является раскрытия потенциала модели. Простыми словами, я пришла в эту профессию для того, чтобы показать, что абсолютно любой человек прекрасен, просто он часто в этом сомневается

Первую зеркальную камеру купила, когда появился ребёнок. Хотелось ловить моменты и получать качественные фото для семьи. Я снова вспомнила о своём хобби. Стала делать съёмки знакомым, обожала работать в фотостудиях, училась правильно использовать студийный свет. В то время очень популярными стали тематические творческие фотопроекты. Именно там я наработала своё первое портфолио, набила руку и приобрела известность. Фото быстро разлетались по пабликам и сайтам. Девушки приходили на индивидуальные съёмки, им очень нравился результат. Потом приводили своих избранников, далее просили снять

Оксана САРЬЯНИДИ: «Любой человек прекрасен»

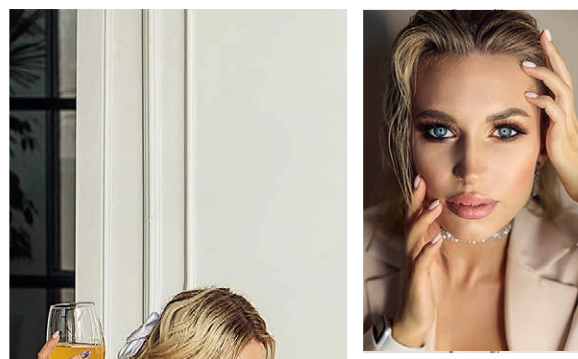
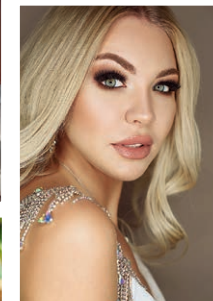
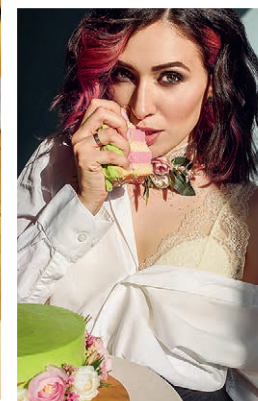
Фотография – это моя страсть и профессия. Я люблю запечатлеть красоту мира, эмоции людей, уникальные моменты жизни. Я хочу поделиться с вами своей историей о том, как я стала успешным фотографом.

+7 902 153 85 78
vk.com/oksetta

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

их свадьбу, и вот – я уже делаю для них фотосессию беременности, выписки из роддома, детскую, семейную съёмку... Мои клиенты оставались и остаются со мной на долгие годы, чему я очень рада. Самой главной целью для меня является раскрытия потенциала модели. Простыми словами, я пришла в эту профессию для того, чтобы показать, что абсолютно любой человек прекрасен, просто он часто в этом сомневается. Моя работа – это психологический сеанс, который убирает блоки и повышает веру в себя. Особенно, эта терапия полезна для женщин, ведь они всегда чем-то недовольны в себе. И именно через фотографию можно раскрыть их природный потенциал и изюминку.

Сегодня я снимаю не только для семейных фотоальбомов и фото-книг. Я провожу контентные съёмки для экспертов, сотрудничаю с брендами одежды, салонами красоты, клиниками, спа-салонами и т.д. Работаю главным фотографом в детском журнале. Различные направления и новые люди вдохновляют меня на дальнейшее развитие. Впереди у меня много творческих планов и целей. Я не собираюсь останавливаться на достигнутом и верю в фототерапию.





48 | клуб мода



Самара, ул. Ленинградская, 73А
с 10.00 до 20.00 по будням
с 10.00 до 19.00 по выходным



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



образ на любой случай

Марина Цибизова и Ольга Жданова – хозяйки магазина стильной женской одежды «Круче Гуччи». Этот новый небольшой магазинчик расположился на Ленинградской, 73А. Именно здесь вы всегда сможете найти готовый образ на любой случай жизни. В магазине, помимо платьев, юбок, брюк и блузок, большой выбор аксессуаров: бижутерии, платков, шапок, шарфов и сумок. Тут наряжают богинь от 42 до 66 размера!

Марина по образованию – художник, поэтому частенько в ассортименте можно встретить вещи с ручной росписью, например, сумку или джинсовку.

+7 927 261 63 54

-15% **ЛЕДИКЛУБ**
· дисконтная система ·
кроме товаров,
участвующих в акциях

| леди личность

Наталья БРЕЖНЕВА Эмоции в кадре

Привет! Меня зовут Наталья Брежнева, и я – профессиональный фотограф.

Самое главное для фотографа – это умение видеть и запечатлеть живые эмоции и красоту человека, замечать прекрасные детали, мгновения, которые люди считают обыденностью!

Много лет сотрудничаю с журналами «Самара и Губерния» и «Леди-клуб», являюсь соавтором многих фотопроектов, в том числе «Свет женщины», «Очарование ретро».

Моё портфолио включает в себя разнообразные проекты: от персональных фотосессий до съёмок со знаменитостями. Я стремлюсь к тому, чтобы каждое фото в моём портфолио было историей, рассказывающей о чувствах и эмоциях.

Я постоянно совершенствую своё мастерство, изучая новые техники и тенденции в фотографии. Моя цель – создавать красивые и качественные фотографии, которые будут радовать моих клиентов на протяжении многих лет.

Также я снимаю атмосферные видео в Reels и запечатлеваю живые моменты с помощью профессиональной съёмки.

Буду рада сотрудничеству и возможности сохранять ваши особенные моменты на фотографиях. СВЯЖИТЕСЬ СО МНОЙ, И ДАВАЙТЕ СОЗДАДИМ ЧТО-ТО ПРЕКРАСНОЕ ВМЕСТЕ!



№ 2 2023 | ЛК | 49

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
<https://vk.com/breznat>



ФОТО-ПРОЕКТ СОТВОРЕНИЕ

Сотворение – это создание чего-то нового, уникального. Когда человек занят творчеством, когда прикасается к искусству, он одухотворён и особенно прекрасен! Эти волшебные мгновения мы и хотим запечатлеть!

Материалом для творчества может служить что угодно, осязаемое и даже неосязаемое. Представляем вашему вниманию первую серию фотопроекта. Она посвящена одному из самых древних материалов для творчества, осязаемому и чувственному, вдохновляющему на создание шедевров и медитативному – глине.

...Гончарный круг, глина, уютный интерьер... прекрасные женщины...

И, конечно, разговор о творчестве...

Анна МОЗИНА, шеф-кондитер, совладелец кондитерской «Воппе»

Татьяна ПЕТРОВА, психолог, арт-терапевт

Ольга НЕНАШЕВА, бизнес-леди, поэт

Наталья ПЕРЛА, искусствовед, коллекционер-ориенталист,

куратор выставок

Фотограф: Наталья Брежнева
Причёска и макияж: Марина Хальцова
Гончарная мастерская, фотостудия: Татьяна Войнич
Продюсер: Юлия Галочкина





Наталья ПЕРЛА

искусствовед,
коллекционер-ориенталист,
куратор выставок



Сотворение... Какое слово замечательное в своей точности. Я всегда тяготела к сотворчеству, коллаборациям. Но под сотворением мне видится нечто большее. Все мы – частицы великого творения. Для меня сотворение – это быть частью большего. А значит всегда присутствует стремление распознать вокруг звучащую полифонию и свою партию в ней и чисто, без фальши, исполнить её вместе со всем оркестром.

Прямо сейчас я погружена в сотворение книги «Своевременная жемчужина мудрости в руке: из опыта создания буддийской коллекции», которая выйдет в свет в 2024 году. Книга посвящена малоизвестной странице в истории буддизма, мировой религии, укоренившейся на территории России. В центре внимания – бытование его в Среднем Поволжье, регионе, в котором с древности пролегали миграционные, торговые и транспортные транснациональные пути Евразии.

Эта книга стала итогом 30-летнего изучения мною, искусствоведом и коллекционером, регионального буддизма и его искусства в качестве независимого исследователя, в 1994–2024 годы, в уникальный период рубежа не только веков, но и тысячелетий.

Такое понятие, как независимый исследователь (англ. independent scientist) – появилось в Англии и подразумевает под собой финансово независимого учёного, который занимается научной работой без прямой принадлежности к публичным институциям. Историческое английское название – джентельмен науки. Первые такие исследователи появились ещё в эпоху Возрождения, но особенно широко эта практика распространилась в Великобритании в Викторианскую эпоху. К слову скажу, что одним из самых авторитетных в настоящее время экспертов в области буддийской иконографии является Ульрих фон Шредер из Швейцарии, и он – независимый исследователь, коллекционер. Что касается меня, я, конечно, не джентельмен науки, а леди. И в этом смысле вполне подхожу сообществу «Леди-клуб. Самара и Губерния».

Несмотря на то, что на мой выбор темы не влияли интересы сторонних инвесторов исследований как при грантовой поддержке, например, я вхожу в профессиональное сообщество историков искусства и всю жизнь преподаю этот предмет в художественных школах, даже ввела в авторскую программу блок об искусстве мировых религий, включая буддизм. И только в прошлом году по предложению мужа я оставила преподавательскую деятельность, чтобы целиком сосредоточиться на книге.

В ней речь идёт О СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ СОЗДАНИЯ ЧАСТНОЙ БУДДИЙСКОЙ КОЛЛЕКЦИИ и выставках, об исследовании мною регионального буддизма и его искусства от Средневековья до наших дней и апробации результатов на научных конференциях, а также в целом о вкладе Средневолжского региона в изучение буддизма и его почётном месте в истории российского востоковедения.



Татьяна ПЕТРОВА

психолог,
арт-терапевт

Творчество – это неотъемлемая часть моей жизни. Для меня это в первую очередь – арт-терапия, как большая часть моей профессии, – способ самовыражения, отражение моих мыслей, эмоций и идей. Арт-терапия не только приносит удовольствие, она ещё и позитивно влияет на физическое здоровье человека, его уровень удовлетворённости

жизнью и даже на его самооценку. Во многом такая работа помогает человеку освободиться от внутренних блоков, прожить вытесненные эмоции, преодолеть тяжёлый этап в жизни, даже лучше познать себя и найти контакт со своим телом.

Я люблю экспериментировать и искать новые способы выражения себя. Это моё личное пространство. Оно позволяет мне выразить свою уникальность, отдохнуть от повседневных забот и почувствовать себя особенно свободной и вдохновлённой.

Но, помимо этого, есть 5 научно доказанных плюсов, которые даёт человеку занятие творчеством:

1. Творчество снижает риск развития деменции
2. Улучшаются такие психические процессы, как мышление и память
3. Творчество улучшает настроение и повышает мотивацию. Занятия творчеством повышают уровень дофамина и эндорфинов
4. Творчество помогает обрести смысл жизни
5. Творчество помогает справиться со стрессом. Ещё З. Фрейд утверждал, что творчество – это один из социально приемлемых способов высвободить внутреннее напряжение, справиться с негативными эмоциями.

Одним словом, творчество значит для меня всё!





Анна МОЗИНА

шеф-кондитер,
совладелица кондитерской «Bonne»

Я создаю авторские десерты с традиционными и понятными вкусами. Постоянно совершенствуюсь и обучаюсь сама. Обучаю и вдохновляю на кондитерское творчество других.

Про творчество

«Едва есть большее наслаждение, чем наслаждение творить».©

Если бы это не сказал Гоголь, то сказала бы я. Творчество восстанавливает, бодрит, исцеляет, заряжает, наполняет. И восторгает! Сначала это личный восторг – в процессе трансформации и созидании, когда мысли и фантазии обретают форму. И самое главное – восторг «в глазах смотрящего». Когда все те эмоции, которые испытал ты, понял и прочувствовал каждый, кто увидел, прикоснулся, попробовал. Восторг и наслаждение им!



Ольга НЕНАШЕВА

бизнес-леди,
поэт

Что делаешь? Сейчас живу.
На небо звёздное гляжу.
Гляжу, как утром, на заре
В окошко солнце светит мне.

И что потом? Потом иду.
И солнцу я «Привет!» кричу.
Раскинув руки, побегу,
Руками небо обниму.

А завтра что? А завтра – день.
И кофе утренний в постель.
И сладкой булки аромат.
А рядом тот, кому ты рад.

10.09.2023
Ольга Ненашева

СОТВОРЕНИЕ – это ЖИЗНЬ

Для меня творчество неразрывно связано с самой жизнью: мы дышим, чувствуем, любим, ненавидим, грустим, радуемся. Всё это делает нас частью мира, позволяя творить свою историю.

Я наблюдаю за близкими мне людьми и незнакомцами и стараюсь передать через своё творчество их истории.

Но чаще всего идеи для моих стихов мне приходят непосредственно от «творца», откуда-то извне, из космоса, как я сама люблю это называть в шутку. Можете верить мне или нет, но это непередаваемое чувство, когда поток мыслей льётся, а ты, как ретранслятор, записываешь их на бумагу. И потом эта записанная история находит отклик в душе у многих людей, даря им новые, а может и забытые, эмоции.

Всё это и есть для меня СОТВОРЕНИЕ.



Территория НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



В течение трёх дней работы яркого и масштабного фестиваля «Территория моды. Сделано в Самарской области» состоялось несколько десятков модных показов коллекций «Осень-зима 2023/2024», а также выставка театральных и сценических костюмов.

Были представлены дизайнерские бренды, ателье и мелкосерийные производства Самарской области, а также приглашены яркие бренды с успешными историями. Хэдлайнером показа выступила приглашённый дизайнер из Тамбова Любовь Милосердова с коллекцией «Рахманинов. Вдохновение» в сопровождении певицы Татьяны Абдулиной, солистки Тамбовского театра оперы и балета. В большом сборном показе своих коллекций приняли участие студенты профильных специальностей высших учебных заведений области СамГТУ, ПВГУС и СГИК приняли участие. Многочисленная команда стилистов, помогала сориентироваться в многообразии предложений, показывала всем желающим с центральной сцены подиума, как составить модные образы исключительно из одежды, обуви и аксессуаров местных дизайнеров. Впервые работала зона фэшн-ритейла и производители могли познакомиться с условиями выстраивания взаимодействия и сотрудничества с торговыми площадками области.

Впервые на мероприятии был представлен стенд производителей экипировки для военнослужащих, находящихся в зоне специальной военной операции. Самарские дизайнеры не только производят большое количество амуниции по образцам, но и разработали новые уникальные продукты, которые теперь пользуются спросом по всей стране. Например, именно у нас появились маскировочные плащи с защитой от тепловизоров и кровоостанавливающие турникеты, которые спасают жизни бойцов.

Все три дня на территории фестиваля работали секции от региональных органов исполнительной власти: «Самарский продукт» от министерства промышленности и торговли, «Мой бизнес» от министерства экономического развития, «Ярмарка вакансий» от министерства труда и занятости области, Туристический-информационный центр от министерства туризма. Состоялось торжественное вручение благодарностей от губернатора и Свидетельств о присвоении региональной символики «Самарский продукт» деся-



ти производителям индустрии моды от министерства промышленности и торговли Самарской области.

Ярким событием для публики, задавшим одновременно патристическую и творческую тональность работе фестиваля, стало поэтическое выступление на церемонии открытия специального гостя, поэта, члена Общественной палаты РФ, продюсера документальных фильмов «Лики Донбасса», «Отцы Донбасса», Анны Ревякиной. Она родилась и выросла в Донцке. Её стихи посвящены ежечдневному мужеству и героизму обычных людей, сейчас живущих на Донбассе.

В первый день с большим успехом прошла презентация нового авторского платка «Русский кот» из коллекции «Русские в моде» дизайнера Нины Ручкиной из Екатеринбурга в коллаборации с Ан-



ной: «Это не просто платок с котом. Это невероятная история про русского кота, которого я забрала весной 2022 года из Мариуполя, из бомбоубежища. Вот он, прекрасный Марик. На платке изображены строчки из стихотворения: «Во время войны так важно остаться людьми. Во время войны так важно любить кота».

А в показе коллекций одежды и авторских платков Нины и Анны, в качестве моделей выступили жёны военных – участницы проекта «Жёны Героев». «При подготовке к фестивалю, в реальности событий на Донбассе, мы не могли оставить без внимания и не предложить принять активное участие в показе и жёнам военнослужащих, потому что это потрясающе красивые, модные, удивительно сильные женщины. Мы провели с девушками подготовительную встречу-репетицию прохода при кураторстве дизайнера, раскрыли смысловую нагрузку идеи сотрудничества поэта и дизайнера в создании платков «Русские в моде». Одна из участниц показа стала героиней проекта «Преображение» от официальных стилистов мероприятия», – отметила Мария Казак, художник-модельер, член Союза дизайнеров России, генеральный продюсер маркет-фестиваля «Территория моды. Сделано в Самарской области». Кроме того, участники фестиваля собрали подарки и подарочные сертификаты на свою продукцию для семей военнослужащих и Комитета семей воинов Отечества.

Деловая программа фестиваля в этом году включала 8 экспертных сессий для профессионалов и мастер-классы для широкой публики, с участием продвинутых федеральных экспертов. Фестиваль отметил своим присутствием и поддержкой Ефремов Роман, генеральный директор и вдохновитель Календаря модных событий РФ, историк моды и непревзойденный популяризатор моды и русских промыслов – Анатолий Вовк. Среди практически значимых тем выступлений экспертов важно отметить: Актуальные меры государственной поддержки для индустрии моды; Выстраивание взаимодействия в цепочке бренд-ритейл-конечный потребитель; Маркировка изделий легкой промышленности; Заказ и закупка тканей для предприятий индустрии моды; Польза швейной фурнитуры; Актуальные всероссийские мероприятия и выставки в сфере легкой промышленности.



В рамках фестиваля состоялось подписание партнёрского соглашения между самарской компанией ООО «Иминера», производителем манекенов и крупной сетью Welltex (розничная продажа швейной фурнитуры и специализированного оборудования) по поставкам продукции «Иминера» в сети магазинов по всей России.

Главная задача фестиваля – поддержать лёгкую промышленность области, объединить профессионалов отрасли, показать локальному бизнесу новые возможности для развития, познакомить с мерами государственной поддержки. Особенно это актуально сейчас, когда санкции и уход зарубежных брендов открыли местным производителям дополнительные возможности. Когда впервые за долгие годы существования наших в моде, стало нормально поддерживать своих, давать дорогу своим, называть вслух с больших площадок бренды, адреса их бутиков, продвигать, приглашать одеваться в своё классное, качественное, модное, альтернативное, свежее и полное смыслов.

ФЕСТИВАЛЬ СОСТОЯЛСЯ ПРИ СОДЕЙСТВИИ:

- Союза Дизайнеров России,
- Самарское региональное отделение
- ТК ГУДОК
- Мультимедийного исторического парка «Россия – моя история»

ОФИЦИАЛЬНЫЕ СТИЛИСТЫ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Модное место

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИЗАЖИСТЫ И ПАРИКМАХЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Outlook Beauty Cluster

Благодарим за предоставленный стайлинг для моделей:

- Estel profmarket

ОФИЦИАЛЬНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ АГЕНТСТВА ФЕСТИВАЛЯ:

- модельное агентство Ra-fashion
- модельное агентство Lea-models

Модельные агентства партнёры фестиваля:

- модельное агентство Sigma 30+
- модельное агентство Sigma kids
- модельное агентство Fabrica kids



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА:

- журнал «Леди-клуб»
- журнал «Самара&Губерния»
- журнал Roussel Collection
- «Российская газета»



ТЕКСТ Дарья Загитова

МИРОВОЙ ТРЕНД: русская мода

Дарья ЗАГИТОВА, корреспондент в Пекине, модель, журналист, блогер



Коллекция Chanel «Париж-Москва», 2019

Шанель, Диор, Дольче Габбана, Ральф Лорен, Ив Сен Лоран и многие другие мировые бренды время от времени вдохновлялись русской модой при создании своих коллекций. И если до недавних пор тренды всегда диктовали сами модные дома, то в наше время – мода полностью в руках мировой общественности.



Социальные сети по всему миру позволили людям самим выбирать, что им носить, как им выглядеть и что возводить в тренды. Именно поэтому главной модной темой всех онлайн-площадок стала русская мода. меховые шапки, шубы, морозный румянец и варежки – всё это облюбовали модники всего мира. Более того, пользователям соцсетей настолько понравилась российская музыка, что несколько композиций находятся сейчас в топе всех мировых чартов. Америка, Европа, Азия – все наряжаются в зимние луки девчачьих и стараются попасть в слова песен российских исполнителей.

Больше всего тренд на Россию облюбовали наши восточные друзья – китайцы. В онлайн-магазинах у них полный ажиотаж на зимнюю одежду в русском стиле, местные бренды начали выпускать целые коллекции, похожие на наши образы 90-х. В азиатских социальных сетях миллионы людей танцуют и поют наши современные песни и даже учат правильное произношение.

Более того, если раньше в Россию на зимние праздники ездили в основном китайцы в возрасте, то с этого года на улицах Москвы и Питера – настоящий бум из китайской молодёжи. Среди них стало действительно «модным» путешествовать по нашей стране. А те китайцы, у кого нет возможности поехать в Россию, охотно ездят в северный китайский город Харбин, который очень напоминает русский город: снег, церкви, кухня, таблички на нашем родном языке и даже русская архитектура.

Тренд на Россию в Китае не ограничился модой и музыкой последних десятилетий. Друзья из КНР вышли за рамки мирового веяния и ввели в моду даже наш национальный костюм. Теперь тысячи китайцев фотографируются в русском народном костюме царских времён, стараясь соблюдать все правила и атрибуты того времени. Популярны, как исторические образы Екатерины Второй, так и сказочные образы, такие как «Царевна Лебедь».

Многие гадают: в чём кроется ошеломляющий успех тренда на всё русское? Секрет прост – сердцу не прикажешь. Феномен всемирной сети заключается в том, что люди сами выбирают то, что им по душе. За этим не стоит ни работа модных домов, ни главных законодателей трендов. Лишь алгоритмы всемирного искусственного интеллекта вынуждены продвигать то, что выбирает большинство. В этом и весь смысл русской души: её выбирают, а не навязывают.



Отпуск в Приэльбрусье



Высоко в горах, преимущественно в тех местах, где выпадает больше снега, чем успевают растаять, появляются ледяные выступы и языки. Постепенно белоснежный покров спрессовывается и превращается в твёрдые, нерушимые пласты – ледники. Один из них – знаменитый ледник Семёрка, расположенный на северном склоне горы Донгуз-Орун. Происхождение названия объекта очевидно при первом же взгляде на его форму – навеки застывшие снега напоминают огромную цифру «7», будто прикорнувшую на склоне горы. Это грандиозное зрелище невозможно забыть!



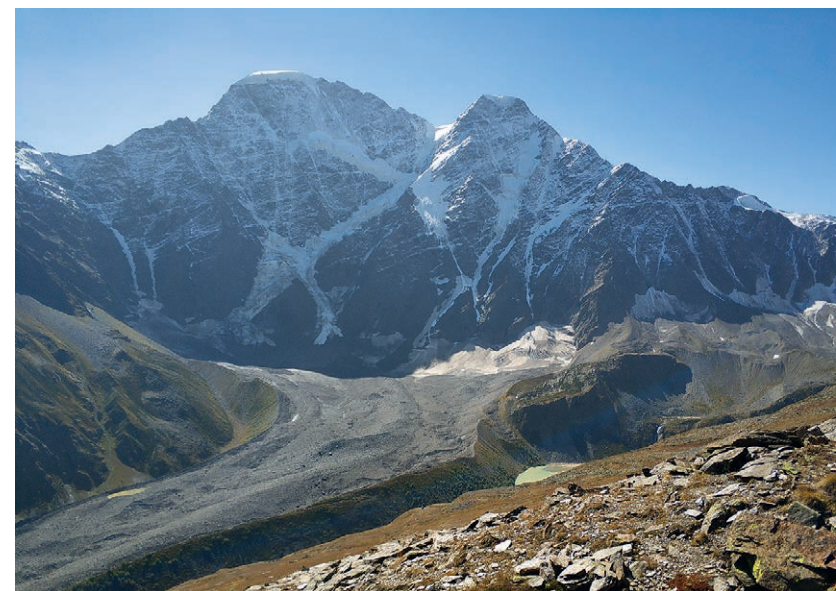
ТЕКСТ и ФОТО Ирина Проняева

Когда говорят про Приэльбрусье, имеют в виду курортную местность, которая протянулась от западных подходов к Эльбрусу до бассейна реки Чегем на востоке, а южная граница проложена по Главному Кавказскому хребту.

Горы Кавказа своей снежной шапкой венчает двуглавый красавец Эльбрус. Он появился примерно 2-3 миллиона лет назад и сегодня является самой высокой горной вершиной Европы.

Гора Эльбрус сложена из слоев пепла, застывшей лавы и туфа – пористой породы. На разных языках этот стратовулкан называют «горой счастья», «вечной горой», «короной Европы», «повелителем духов», «гривой снега». Но учёные так до сих пор и не сошлись во мнениях, потухший это вулкан или просто уснувший. В пользу последней версии говорит то, что в недрах горы сохранились горячие массы, которые подогревают некоторые минеральные источники в регионе до +60 градусов.

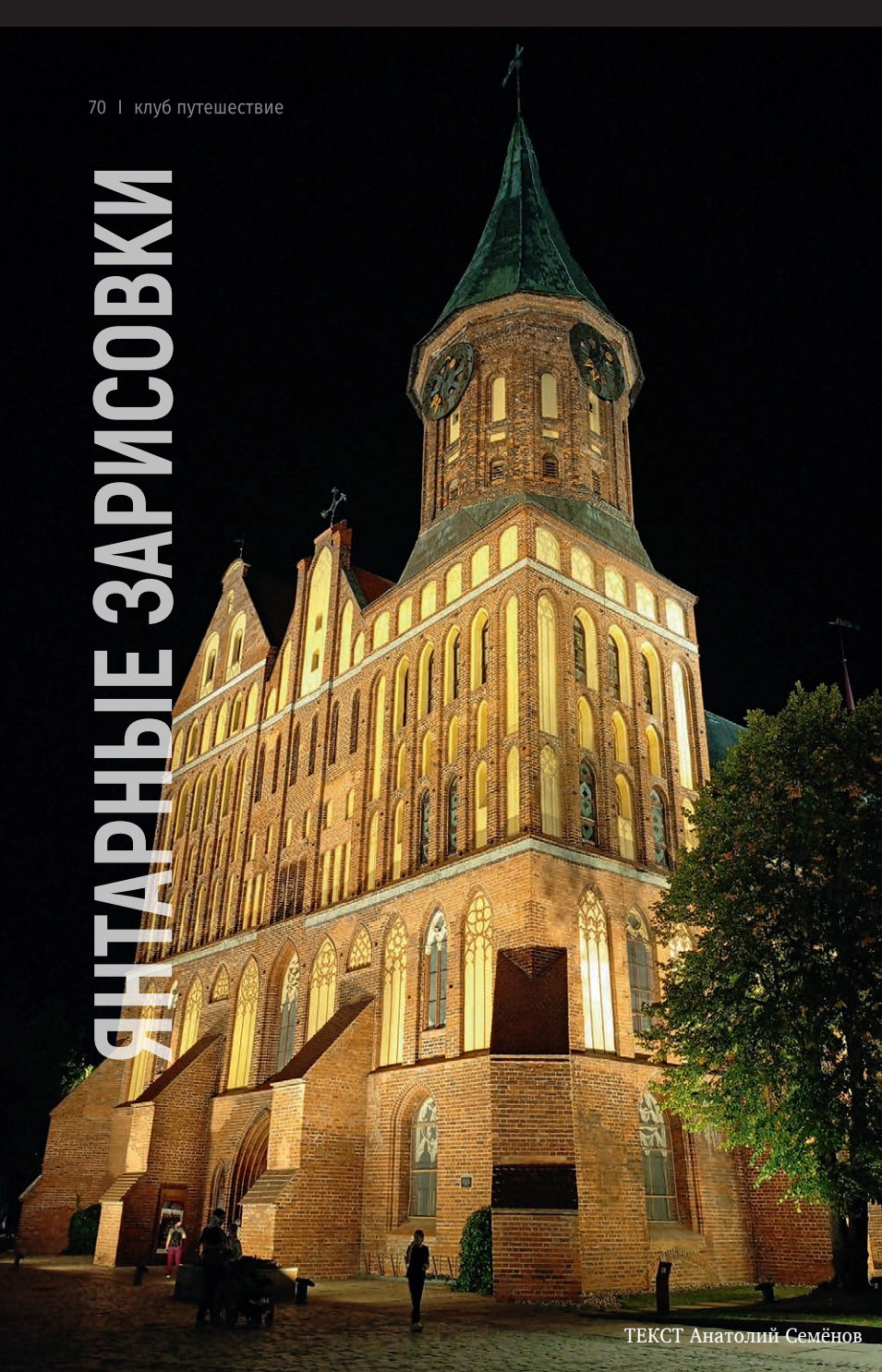
Высота Эльбруса – 5642 метра над уровнем моря, поэтому даже в солнечные дни его вершины всегда прячутся в облаках. Увидеть его во всей красе и величии без единого облака – это поистине невероятное везение!





Водопад Девичьи косы, расположенный на высоте 2800 м на пике Терскол – одно из наиболее известных и посещаемых туристами мест в Приэльбрусье. Дорога к нему проходит через хвойный лес, наполненный ароматами грибов, ягод и смолы. Неспешно поднимаясь, выходишь в зону альпийских лугов с великолепными горными цветами. Выше ожидает ещё одно чудо природы – выходы базальтовых пород застывшей магмы. Здесь остаёшься наедине с природой, а на возвышении открывается панорама царственных пиков, которыми славится Кавказ. Последний поворот направо и перед нами – водопад Девичьи косы. Грациозные и прозрачные струи тридцатиметрового потока спускаются по желобам под напором с ледника Гарабаши в обрамлении базальтовых скал. Пейзажи на склоне гор потрясающие и завораживающие!





ТЕКСТ Анатолий Семёнов

Признаюсь честно: давно мечтал посетить самую западную территорию России. В начале октября и эта моя мечта осуществилась.

Балтийское море, ощутимый флёр немецкого прошлого и янтарная тема, которая здесь буквально повсюду. В названиях ресторанов, магазинов и на торговых витринах. С немцами сложнее. После войны на территории бывшей Восточной Пруссии их оставалось порядка двадцати тысяч человек. Но по приказу Иосифа Сталина в течение нескольких суток их экстренно вышвырнули в Германию. Однако, кое-что после себя они всё-таки оставили...

Например, самое известное историческое здание Калининграда-Кёнигсберга – Кафедральный собор на острове Канта. В 2008 году по итогам акции «Семь чудес янтарного края» он был назван главным символом Калининградской области. Согласно архивным данным его строительство завершилось в 1380 году. В 1789 году собор посетил историк, поэт и литератор Николай Михайлович Карамзин. Наш великий соотечественник не сумел скрыть восхищения: «Здесьняя кафедральная церковь поистине огромна!» А всего лишь 18 лет спустя другие «цивилизированные европейцы», а именно войска Наполеона, захватили Восточную Пруссию. Причём, в той части собора, где размещалась фамильная спальня герцога Альбрехта Гогенцоллерна, французами была оборудована... военная тюрьма! 137 лет спустя, 27 – 30 августа 1944 года ещё одни представители «цивилизированного европейства» подвергли Кёнигсберг чудовищным бомбардировкам. К тому же британская авиация варварски бомбила в основном жилые районы города. Величественная церковь почти полностью выгорела изнутри, однако само здание сумело устоять. Любопытно, что полуразрушенное здание старинного собора могло и вовсе не уцелеть после Второй мировой войны. Его могли попросту... снести. Собор спасло то, что прямо у его стен находилась могила великого философа Иммануила Канта. Однако, масштабные реставрационно-восстановительные работы начались только после развала Советского Союза, а именно в 1992 году. А 7 мая 1995 года здесь прошло общее богослужение представителей трёх христианских конфессий: православных, католиков и протестантов. Кстати, в соборе установлен самый большой орган в России и один из самых больших в Европе. Но на острове Канта моё внимание привлекло ещё кое-что. А именно ... таблички на газонах. Остроумные жители славного города Калининграда предлагают вашему вниманию много вариантов. Есть даже в стихах: «По газону ходить не резонно. / Каждый пройдёт – и не будет газона!» Ну и ставшее моим любимым: «Я – ещё маленький. Спасибо, что не ходите по мне!» И подпись: «Газон»...

Первое «вхождение» Восточной Пруссии в состав Российской Империи состоялось во время Семилетней войны, 22 января 1758 года. А вскоре все местные сословия были приведены к присяге русской Императрице Елизавете Петровне. Естественно, на верность российской короне присягнул и самый знаменитый немец. Великий философ Иммануил Кант, который в то время как раз преподавал в Кёнигсбергском универ-

ситете. А поскольку среди тогдашних военных оказалось немало мыслящих людей, то один из офицерских кружков даже предложил философу читать для них частные лекции. Также русские часто приглашали немецкого преподавателя на званые обеды. К сожалению, в 1762 году ненадолго пришедший к власти Петр III совершил национальное предательство, заключив позорный мирный договор и вернув Фридриху II все русские завоевания. То есть, по сути, подарив ему победу в Семилетней войне. И хотя Кёнигсберг снова стал прусским, но современным историкам не удалось найти никаких свидетельств того, что Иммануил Кант впоследствии отказался от Российского подданства. Весьма символично, что сегодня и могила великого философа находится на территории России. Он покоится под 13 величественными колоннами и каменным кенотафом у северо-восточного угла Кафедрального собора Кёнигсберга-Калининграда. Этот мемориальный комплекс был воздвигнут к 200-летию немецкого учёного в 1924 году...

А 20 мая 2021 года вышел Указ Президента Российской Федерации «О праздновании 300-летия со дня рождения Иммануила Канта». Однако, в Калининграде давно озаботились вопросами увековечивания памяти родоначальника классической немецкой философии. С 2005 года местный Российский Государственный университет носит имя Канта. В Кафедральном соборе открыли его музей. А ещё у местных властей возникла оригинальная идея. В 2024 году в честь 300-летия знаменитого земляка решено установить в Калининграде оригинальный памятник. Его «героями» станут главные труды философа: «Критика чистого разума», «Критика практического разума» и «Критика способности суждений». Думается, что необычный «Памятник трём критикам» поможет по-новому взглянуть на наследие великого мыслителя. На нашего соотечественника и современника – Иммануила Канта!

...Однако, интересен и прекрасен не только бывший Кёнигсберг. На скоростной электричке «Ласточка» всего за полчаса можно долететь до прелестного Зеленоградска. В «девичестве» этот городок назывался Кранц (Cranz – нем. – прим. авт.) От самой окраины города начинается легендарный национальный парк Куршская коса, включённый в список природных памятников ЮНЕСКО. Во время войны здесь велись ожесточенные бои, но сам город практически не пострадал. В Зеленоградске красивейшая морская набережная – променад и весьма приличные песчаные пляжи. Недаром в 1844 году городу Кранц был присвоен статус «королевского курорта». А в 2012 году неофициальным

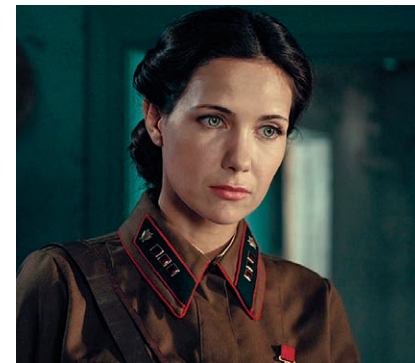


символом Зеленоградска стали ... кошки. В «Городе Кошек» им посвящены арт-объекты, скульптуры и уличные граффити. Ну а на Курортном проспекте даже оборудован кошачий светофор. В 2018 году городская администрация учредила должность «котомефа», то есть специального сотрудника, отвечающего за кормление усатых питомцев и уход за ними.

Наши давние друзья – моя подруга детства, местная журналистка Татьяна и её очаровательный сын Антон свозили нас и в уютный городок Светлогорск. Это тоже город-курорт, расположенный на побережье Балтийского моря. До войны он назывался Раушен, что созвучно с немецким глаголом «шелестеть». И действительно, здесь есть чему шелестеть. Повсюду пихты, дубы, клёны и бесчисленные сосны, разливающие неповторимый хвойный аромат. Тут выстроили гигантский «Янтарь-холл», где проходят концерты заезжих звёзд. Неподалеку от Светлогорска – городок Пионерский, где, собственно, и живут наши друзья. И ещё одна достопримечательность располагается буквально в 4 километрах от Пионерского. Это игорная зона Янтарная, где активно функционирует CASINO SOBRANIE – крупнейшее казино в Европе. В залах казино особо выделяются гигантские колонны из янтаря. Дизайном казино занималась известная компания STEELMAN PARTNERS, в послужном списке которой участие в оформлении многих аналогичных заведений Лас-Вегаса...

Ну и напоследок – об искусстве. Калининградскую область давно полюбили кинематографисты за её красоты и атмосферность. Особым «спросом» пользуется сам Калининград, а ещё Куршская Коса, Светлогорск, Зеленоградск и Янтарный. Киношники выбирают их из-за обилия исторических и европейских локаций, а также – чудесных природных мест для съёмки. Янтарный край то «играет» сам себя, как в сериале «Дайвер» (НТВ, 2022 год), то выступа-

ет в качестве нормандского курорта или «притворяется» соседней Скандинавией. Дмитрий Якунин из Фонда поддержки регионального кинематографа признаётся: «Здесь хотят снимать кино, здесь есть уникальный опыт, которым регион готов делиться!» Дело в том, что с 2017 года в самом западном регионе страны работает система рибейтов, то есть компенсаций кинокомпаниям, снимающим ленты в регионе. Сумма, вложенная кинопроизводителями в производство фильмов на территории области за 5 лет уже составила более 1 миллиарда рублей! В итоге им были выплачены рибейты в размере 242 миллионов рублей. Именно по этой системе в сентябре 2023 года здесь начались съёмки очередного сезона популярного сериала «По законам военного времени». Режиссёр Дмитрий Петрунь успел прокомментировать начало съёмок: «Новый, уже 7-й сезон сериала – это приквел четвёртого сезона. Полюбившиеся зрителям герои в исполнении Екатерины Климовой и Александра Панкратова-Чёрного перенесутся в прошлое, в 1944 год». А бессменная участница проекта Екатерина Климова признаётся: «Ты играешь конкретного военного человека, проходящего через испытания. И не важно, что ты – женщина!» «WISH YOU WHERE HERE!» – пожелание, которое обессмертили великие PINK FLOYD. В общем, всем желаю побывать на этих восхитительных янтарных берегах. В гостеприимной и прекрасной Калининградской области.





Английский без стресса

Изучение английского языка – задача, в процессе решения которой многие сталкиваются со стрессом и неуверенностью. А если бы я сказала вам, что есть уникальный метод изучения английского языка, который помогает людям достигать своих целей быстрее и без лишнего стресса? Этот метод объединяет в себе элементы обучения и коучинга, позволяя учащимся не только освоить язык, но и улучшить свои навыки в области личностного роста.

Что такое уникальный метод изучения английского языка с элементами коучинга? В основе этого метода лежит идея, что для успешного освоения языка, нужно не только учить грамматику и словарь, но и развивать навыки коммуникации, самоуверенности и мотивации. Как это работает? Вместе со своими учениками мы разрабатываем индивидуальные планы изучения английского языка, используя методику SMART.

Изучение языка мы превращаем в ежедневную хорошую привычку. Причём привычку необременительную, поскольку человек тратит на занятия столько времени, сколько готов на это выделить в своём ежедневном расписании. В соответствии с индивидуальным планом ему присылаются различные интерактивные задания для скорейшего обретения навыка свободного говорения. То есть мы ставим конкретные и достижимые цели, разрабатываем действенные стратегии обучения и постоянно отслеживаем прогресс.

Моя цель – показать, что изучение английского – это интересно. И что английский язык – это не просто школьный предмет, а инструмент повышения уровня жизни и атрибут успешного человека

Как результат, люди, использующие этот метод, быстрее достигают своих целей по изучению английского языка и ощущают большее удовлетворение от процесса обучения. Они чувствуют себя более уверенно в общении на английском и используют его в повседневной жизни без страха и стеснения.

Моя цель – показать, что изучение английского – это интересно. И что английский язык – это не просто школьный предмет, а инструмент повышения уровня жизни и атрибут успешного человека. Кто-то благодаря знанию языка добивается успеха в международном бизнесе, кто-то путешествует без языкового барьера, расширяет свой кругозор, развивается и познаёт культуру разных народов.

Стоит добавить, что у моих учеников есть шикарная возможность практиковаться в разговорном клубе, не выезжая за границу. Английский завтрак – это разговорный клуб, где ученики практикуют разговорный язык в кругу единомышленников и благодаря этому меньше стесняются, свободнее и лучше разговаривают.

vk.com/easyenglishwithnika

+7 (917) 964-32-05

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВУЮ ЛИНЕЙКУ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ ОТ САМАРСКОГО БРЕНДА BLAGOVKUS

RICH BODY CARE Питательный крем для тела с маслом Ши, Монои, Кокоса, Макадами, Камелии. Уменьшает ощущение сухости, восстанавливает барьер, дарит чувство комфорта, улучшает гладкость кожи.

STRETCH MARK CREAM Крем для профилактики и коррекции растяжек. Стимулирует выработку коллагена, улучшает эластичность, регенерирует, питает и увлажняет.

ANTI-CELLULITE BODY CARE Термоактивный крем, для коррекции фигуры. Уменьшает проявление целлюлита, активизирует липолиз, улучшает микроциркуляцию, разглаживает рельеф кожи.

BLAGOVKUS
natural cosmetics

SILK BODY SKULPT Крем для увлажнения и тонуса. Увлажняет, выравнивает рельеф кожи, повышает упругость, улучшает контур.

Новая линейка по уходу за телом – это не только эффективность, но и люксовое качество. Каждый продукт разработан с использованием передовых технологий и высококачественных ингредиентов для максимального эффекта подтянутой, увлажнённой и невероятно гладкой кожи. Ароматы, созданные на основе эфирных масел, превратят ваш ежедневный уход в настоящий ароматерапевтический опыт и подарят чувство расслабления и комфорта.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ НАСЛАДИТЬСЯ ИСТИННЫМ РОСКОШНЫМ УХОДОМ ЗА СОБОЙ!

www.blagovkus.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Лечебно-профилактический центр стоматологии ООО «Елена Плюс»



**Некорыснова Елена
Ивановна**

директор, врач-стоматолог,
детский стоматолог



**Некорысн
Данила Александрович**

врач стоматолог-хирург,
имплантолог, ортопед
(Самара – Санкт-Петербург)

20 лет с вами
8500 счастливых пациентов
16 высококвалифицированных
специалистов

УЛЫБКА КАЖДОГО ПАЦИЕНТА –
НАШ ПРИОРИТЕТ

Мы помогаем сохранить
здоровые зубы и десны, что
способствует общему здоровью



**Некорысн
Александр Иванович**

главный врач, врач-ортопед



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Самара, ул. Самарская, 267,

5 этаж

+7 (846) 2 777 300

elenaplus63.ru

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

- ортопедия • терапия • хирургия
- имплантация • ортодонтия • элайнеры
- лазерная стоматология
- детская стоматология
- работа с интерактивным интеллектом
(внутриротовое 3D-сканирование)
- компьютерная 3D-диагностика
- лечение сложных случаев под микроскопом
- эстетическая стоматология (виниры, отбеливание)



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом