

www.sgubern.ru

лед

уб

№ 1 2022

16+

Журнал
о замечательных
женщинах

Ты Не Одна

Фотопроект
«Горожанка»

Две истории
рождения

Миры Натальи
НОГИНОЙ





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+
№1, 2022 (16.12.22)

учредитель
ООО «Межрегиональное
Информационное
Агентство»

главный редактор
Юлия Станиславовна
Галочкина

**финансовый
директор**
Ирина Проняева

web-редактор
Алексей Сергушкин

**выпускающий
редактор**
Юлия Леонтьева

**отдел
спецпроектов**
Оксана Игнатова
Людмила Снегирёва

дизайн, вёрстка
Анна Тёплая

авторы
Юлия Галочкина
Ирина Киселенко
Юлия Леонтьева
Анатолий Семёнов
Алексей Сергушкин

фото
Анастасия Бажина
Наталья Брежнева
Юлия Галочкина
Наталья Хайрутдинова

фото обложки
Наталья Хайрутдинова

**образ героини
обложки**
N.BEKETOVA'S SALON

**костюм героини
обложки**
Урсула Берг

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

интернет-версия
www.sgubern.ru



Ты не одна!

Когда я готовила интервью с центром поддержки женщин «Ты не одна», то поняла, что его название – это, по сути, и девиз нашего клуба. Потому что именно с этой целью – показать женщинам, которые своим делом стремятся изменить мир к лучшему, проходя через тернии мужского мира (вспомните конец 90-х и начало 2000-х), что нас таких, отчаянных, много – и был создан «Леди-клуб».

Женские сообщества – это и партнёрство в бизнесе, творчестве, и обмен энергией, и вдохновляющая поддержка, и открытие новых граней себя. А порой это просто настоящее спасение...

Дорогая подруга! Если тебе хочется поделиться своей радостью, успехами, нужно вдохновение – приходи к нам, порадуемся вместе, подарим крылья! А если сейчас трудно и нужна поддержка, просто знай, что ты – не одна. Мы – рядом.

Юлия Галочкина,
руководитель проекта «Леди-клуб»

Журнал зарегистрирован Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ №7 – 2605 от 02.02.2004. Редакция оставляет за собой право иметь мнение, не совпадающее с мнением авторов публикуемых материалов. Использование текстовых и фотоматериалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции. Все рекламируемые товары и услуги сертифицированы. За содержание рекламы редакция ответственности не несёт. Распространяется бесплатно. **Отпечатано в ООО «Принт-РУ», 443070 Самара, ул. Верхне-Карьерная, 3а. Без корректуры.** Тираж 3000 экз. Заказ № 1889



НАТАЛЬЯ НОГИНА

10



НАДЕЖДА КОСМИРОВА

16



АНАСТАСИЯ ПОЗДНЯЕВА

18



ИРИНА ЛАМЗИНА



ОЛЬГА АРТЕС

44



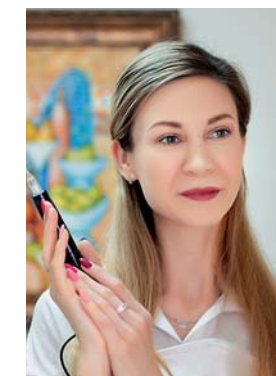
ВАЛЕНТИНА СТРЕЛЬЦОВА

46



МАРИНА ХАЛЬЗОВА

48



ОЛЬГА ЛЕЦ

50



АСЯ ТАБАШНИКОВА

20



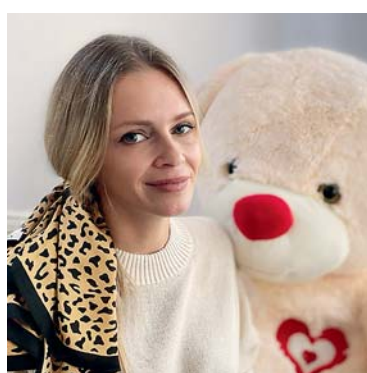
МАРИЯ ИЗМАЛКОВА

22



АЛЁНА ЦЕРБАКОВА

26



ИРИНА СЕРЕБРЯКОВА



НАТАЛЬЯ БЕКЕТОВА

52



ЕВГЕНИЯ МАЛЬЦЕВА

54



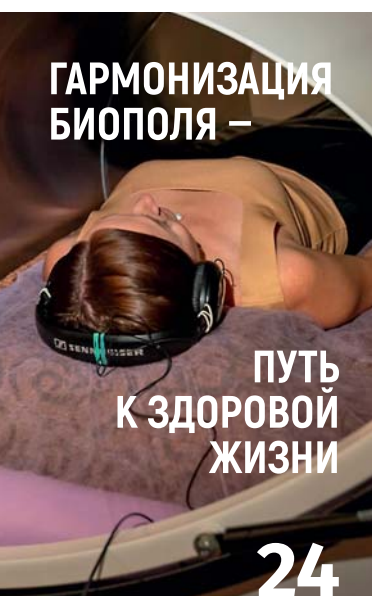
СВЕТЛАНА ПЕТРОВА

56

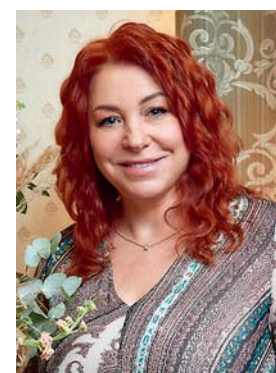


ДАРЬЯ МАТКОВА

57



24



ОЛЬГА НЕНАШЕВА

30



НАТАЛЬЯ СТУКАЛОВА

34



НАТАЛЬЯ ХАЙРУТДИНОВА

38



МАРИЯ КАЗАК

62



ЕЛЕНА ПАРАЩЕНКОВА

72



58



ФОТО
Таня Ройз
Сергей Таранишин



ПУТЕШЕСТВИЕ «ЛЕДИ-КЛУБА» СКВОЗЬ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ



Весь минувший 2021 год прошёл под знаком 20-летия журнала «Леди-клуб», и ярким завершающим аккордом череды юбилейных мероприятий стала вечеринка с символическим названием «Путешествие сквозь пространство и время», состоявшаяся 29 января 2022 года в волшебном пространстве зала отеля «7 Avenue».



Вот уж действительно на этом празднике смешались времена и эпохи, прошлое и будущее! Постоянные члены «Леди-клуба» вместе с героинями публикаций свежего номера издания вновь поразили фантазией и артистизмом. В одном зале собрались древнерусские красавицы и тургеневские женщины, принцессы и инопланетянки, английские леди и комсомолки в ситцевых платьях. Соответствующую атмосферу создавала шикарная фотозона, оформленная Линой Сазоновой, и поддерживала команда аниматоров Александра Карачёва, развлекавшая гостей фантастическими костюмами и странными играми. На мини-ярмарке были представлены настоящие шедевры творчества участниц «Леди-клуба»: роскошные изделия в технике пэчворк от Айнагуль Барамбаевой, эксклюзивные шляпы от Ларисы Шемшур, концептуальные украшения ручной работы от





Татьяны Долговой. А любители живописи могли поучаствовать в написании общей картины вместе с Натальей Стукаловой, руководителем арт-студии «Страна Чудес».

Открыли вечер ведущий Сергей Долгов и бессменный руководитель «Леди-клуба» Юлия Галочкина, которая отметила, что невозможно в короткое выступление вместить рассказ о том, чем были наполнены прошедшие 20 лет жизни «Леди-клуба». Это не только традиционные вечеринки, но и всевозможные встречи и знакомства с интересными людьми, благотворительные мероприятия, экологические акции, бизнес-семинары, арт-туры и многое другое. Слайдшоу из наиболее ярких моментов истории «Леди-клуба» гости в течение всего вечера могли наблюдать на большом экране. Креативный Сергей Долгов сразу настроил присутствующих на творческий лад и запустил «в народ» свои фирменные конкурсы, перформансы и прочие «движняки», которые чередовались с интересными театральными и музыкальными номерами, модными показами. Так, Лариса Шемшур и Наталья Стефанишина специально для вечера подготовили модное дефиле в стиле Диор, объединившее темы шляп и костюмов.

Актёры самарского театра «Место действия» во главе с его основателем и режиссёром Артёмом Филипповским представили фрагмент проникновенного спектакля «Маленький принц», а также анонсировали коллективный поход на спектакль для членов «Леди-клуба» и открытие в театре актёрских курсов для детей 4-12 лет.

Своё мастерство чтения стихов Федерико Гарсии Лорки продемонстрировала Творческая мастерская сценической речи и речевого этикета. Поэтическую тему продолжил Борис Сердюк – Президент Самарского региона Всероссийской полицейской ассоциации МПА, подполковник в отставке, общественный деятель, поэт и писатель. Конечно же, на вечере традиционно было много музыки – стильный саксофон Руслана Долгополова, зажигательные танцевальные ритмы ансамбля «Сан-Ремо», великолепный вокал Геллы Майоровой, Юлии Денисовой и Веры Лапшинской. А автор и исполнитель городского построманса Владимир Громов даже исполнил танго-версию известного киношлягера «Ищу тебя» в сопровождении дуэта танцоров – преподавателя аргентинского танго Александра Сухова с партнёршей Светланой Лаверычевой.

Изюминкой музыкальной программы праздника стало выступление виртуозной пары Фреда и Люси – настоящих французов, переехавших жить в Самарскую область. Невероятная смесь зажигательных композиций в стиле джаз, свинг, латина и рок-н-ролл не оставила равнодушным никого из присутствующих в зале. В конце своего выступления дуэт организовал весёлый музыкальный интерактив с участием гостей.

Безусловно, в этот вечер большое внимание было уделено героиням журнала «Леди-клуб», в адрес которых было произнесено много тёплых слов. Парад участниц свежего номера издания возглавила несравненная Любовь Пелевина, руководитель Медицинского центра «Профмед», ставшая лицом обложки. Конечно, не забыли отметить и постоянных участниц клуба – тех, кто на протяжении многих лет формировал его имидж и авторитет. Героини праздника, в свою очередь, предоставили многочисленные ценные призы для победителей поэтических и музыкальных конкурсов и викторин, конкурса костюмов, а также для счастливиц традицион-





ной лотереи «Леди-клуба». В числе призов – сертификаты на продукцию и услуги в сфере косметологии и здоровья, творческие и оздоровительные мастер-классы, деловые и психологические игры, а также картины, эксклюзивные наборы косметики и продуктов. Раздача подарков никак не могла обойтись без главных участников всех зимних праздников – Деда Мороза и Снегурочки, и в преддверии Нового года по восточному календарю они появились-таки перед публикой, но не одни, а в сопровождении Бабы-Яги, заводному темпераменту и острому слову которой мог бы позавидовать любой ведущий. Потерпев неудачу в попытке самой занять место Снегурочки, Яга устроила конкурс на звание лучшей Снегурочки «Леди-клуба» среди участниц праздника. Всё закончилось весёлым новогодним хороводом.

А завершился вечер на высокой лирической ноте. В свете свечей ведущие, артисты и героини «Леди-клуба» исполнили легендарную песню Криса Кельми «Замыкая круг», к ним присоединились и другие участники праздника. 20 лет ушли в историю, но ушли не бесследно, а остались в наших сердцах и делах. И оглядываясь назад, всегда важно помнить, что «камни пройденных дорог сумел пробить росток» – росток того нового и интересного, что ещё ждёт нас впереди!

Коллектив редакции журнала «Леди-клуб» выражает сердечную признательность и благодарность всем участникам мероприятия, и в особенности тем, кто предоставил подарки для праздника и внес свой неоценимый вклад в его организацию, подготовку и проведение!

- Садовый центр Веры Глуховой
- Медицинский центр «Профмед»
- Клиника эстетической медицины «Эликсир»
- Наталья Тюленева, основатель и производитель натуральной косметики «Blagovkus»
- Сеть клиник «Линлайн»
- Студия ногтевой эстетики «Star Nails»
- Наталья Федечкина, косметолог
- Евгения Антипова, косметолог
- Татьяна Плетнёва, «7secrets»
- Анастасия Камышева, специалист по этикету
- Екатерина Башкирова, преподаватель кундалини-йоги
- Ирина Маленкова, сертифицированный коуч ICF, психолог
- Татьяна Долгова, дизайнер украшений
- Елена Островская, художник
- Дина Ковалёва, художник
- Тамара Солдатова, Центр обустройства дома «Экостиль»
- Центр природного земледелия Ларисы Маланиной

Особая благодарность Ольге Воробьёвой за поддержку журнала, театру «Место действия», театру «Самарская площадь» и Наталье Харчёвой за помощь в организации вечера.



НАТАЛЬИ НОГИНОЙ МИРЫ



БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин
ФОТО Наталья Хайругдинова, из архива героини

Любой человек – это целая вселенная. С подобным утверждением трудно спорить, ведь все мы по собственному опыту знаем, что даже окружающие нас люди, с которыми мы знакомы многие годы, порой открывают совершенно новые стороны своей жизни, своих мыслей, чувств, талантов и устремлений. Еще раз убедиться в этом мы смогли в беседе с давним другом и участником «Леди-клуба» Натальей Ногойной, кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры института профессионального образования СамГМУ, практикующим врачом-стоматологом ортодонтом, ставшей лицом обложки номера.

ЛК Наталья Вячеславовна, поскольку многие вас знают, прежде всего, с профессиональной стороны, давайте начнем именно с этого. Когда, в какой момент своей жизни вы почувствовали тягу к профессии стоматолога?

Наталья Ногойна Думаю, лет в 13-14 во мне сложилось четкое осознание, что я хочу быть стоматологом. Скажу больше – это стало моей детской мечтой. С учётом того, что я родилась на Безымянке, а мои родители трудились на заводе имени Фрунзе, такая мечта выглядит несколько странно, ведь дети обычно стоматологов боятся. В моем случае, без сомнения, сказалась роль личности – нашим семейным врачом-стоматологом была замечательная женщина, которая мне безумно нравилась и стала для меня идеалом. Но идти к своей мечте я решилась не сразу. В то время считалось, что для поступления в медину нужны деньги и связи. Более простым казался вариант с поступлением в политех, а затем – на завод, к родителям. К тому же в заводской среде тогда очень поощрялись трудовые династии. На заводе имени Фрунзе работал ещё мой дед, который приехал в Куйбышев из Ленинграда после снятия блокады. И в дальнейшем все родственники со стороны отца работали на этом предприятии, это была настоящая династия Голановых. Мой отец, Вячеслав Петрович, начинал с рабочего литейного цеха, потом стал главным металлургом. Он настоящий патриот нашей страны и всей душой радеет за развитие моторостроения. Вот так моим первым вузом стал политехнический, хотя профессия инженера меня не слишком привлекала.

ЛК Как же пришло решение изменить свою судьбу? И как к этому отнеслись родители?

Н.Н. Родители отнеслись с пониманием, поскольку видели, что никакого удовольствия учёба в политехе мне не доставляет. Наверное, и само время наложило отпечаток на моё решение и на реакцию родителей. Это были 90-е годы, когда промышленность пришла в упадок. В предпочтениях молодёжи были экономические и гуманитарные направления образования. Положение заводов, престиж заводских профессий пошатнулись. В жизни заводчан на-

стал период испытаний и неопределённости. Постоянно задерживали зарплату, уменьшались объёмы заказов, сокращалась рабочая неделя. Люди стали увольняться и уходить в торговлю. Моя мама стала «челноком», ездила с тюками в Польшу. Отец был невыездной, поскольку входил в руководящий состав предприятия. В общем, выживали как могли, и в таких условиях на завод меня совсем не тянуло.

Для меня это был ещё и период личных испытаний. К тому времени я осталась одна с маленьким ребёнком – супруг погиб в автомобильной аварии. Поэтому поддержка родителей, брата и Господа Бога мне тогда очень помогли.

Все эти испытания сподвигли меня изменить свою жизнь. Я бросила политех, поступила в медицинский колледж на зуботехническое отделение, с огромным удовольствием его закончила, вернулась к себе на Безымянку в детскую поликлинику работать зубным техником. Потом был медицинский университет, работа на кафедре, защита кандидатской диссертации в 2009 году.

ЛК Вы упоминали роль личности. А были ли в вашей профессиональной карьере люди, ставшие для вас, если так можно сказать, маяками?

Н.Н. Конечно, такие люди были. Прежде всего, это мой научный руководитель Хамадеева Альфия Минвалиевна. Без её поддержки, напутствий, поощрений, благословений я вообще не представляю, как бы моя жизнь сложилась. Она создавала мне и многим другим все условия, вдохновляла и фактически открыла дорогу и в науку, и в практическую стоматологию.

Во многом благодаря ей я счастлива в своей профессии, которая открывает столько возможностей для самосовершенствования и развития. В стоматологии постоянно появляются новые направления, новые технологии, в том числе цифровые. Проводятся обучающие курсы, как в нашей стране, так и за границей, где собираются и обмениваются опытом ведущие практикующие врачи Европы и мира.

Для меня творческая деятельность – это хороший способ самопознания и арт-терапии. Я всегда ощущала потребность в этом. Человек – сложное существо: в обществе мы одни, в семье – другие, наедине с собой – третьи. Эта многослойность, глубина требовала осознания и реализации

ЛК Кстати, несколько лет назад в одном из интервью вы рассказывали о европейском междисциплинарном подходе к стоматологии, активным сторонником которого вы являетесь. Насколько эта тема актуальна сегодня?

Н.Н. Действительно, в мире уже многие десятилетия активно развивается так называемая функциональная стоматология, рассматривающая «жевательную систему» как сложный динамический комплекс со всеми его составными частями и взаимосвязью с другими системами человеческого организма. То есть, взаимосвязью зубов с костями, мышцами, связками, суставами головы, шеи и других частей тела.

Наиболее известной является школа функциональной стоматологии, созданная более полувека назад австрийским профессором Рудольфом Славичеком. Он собрал воедино знания из всех отраслей медицины и использовал в изучении объекта, который назвал



его лекции. Попастъ к нему было для нас огромным счастьем и честью. У нас сложились очень тёплые отношения с коллегами со стран всего мира, а семинары и летние школы в Австрии позволяли общаться, делиться опытом и углублять свои знания. К сожалению, сегодня наши врачи практически лишены такой возможности, ведь онлайн-общение не может заменить личные встречи, человеческие связи.

ЛК Очевидно, в людях вы цените не только профессиональные качества, но и человеческие?

Н.Н. Конечно. Я бы даже сказала, в первую очередь человеческие. В профессии каждый реализуется по-своему, но человеком надо оставаться в любом случае.

ЛК Вам приходилось разочаровываться в людях?

Н.Н. Скорее нет. Видимо Господь, так устроил, чтобы я в людях видела хорошее, и раскрывала только хорошее. Если с кем-то у нас не складывались отношения, то наши дороги тихо-мирно расходились в разные стороны, не вызывая каких-то обид, переживаний и разочарований. Наоборот, нередко расставались с благодарностью, потому что каждое расставание – это возможность для новых встреч, развития и движения вперёд.

ЛК Как я понял из нашего разговора, вы человек верующий. Что для вас православие? Как давно вы к нему приобщились?

Н.Н. Сейчас мне кажется, что я с этим жила всегда. Сказать, что у нас была православная семья, наверное, нельзя. В церковь мы не

В этом смысле, народные костюмы, этнический стиль, идеальны, потому что связывают нас с нашим внутренним духовным началом, символизируют нечто постоянное, исконное, вечное в современном потоке меняющейся моды и вкусов

ходили, православные праздники не отмечали. Но значительную часть детства я провела с бабушкой, а она жила только «с Иисусовой молитвой». Видимо, она заложила во мне основы веры, глубокое почтение к православию. Бабушка рассказывала мне про православные праздники, объясняла их, как понимала сама.

Сегодня православие стало важнейшей стороной моей жизни. К сожалению, многие понимают значение веры, в частности, православной, не совсем правильно. В советский период были сформированы некие штампы и клише, касающиеся религии. На верующих автоматически вешали ярлык людей недалёких. Поэтому человек интеллектуально развитый, достигший профессиональных успехов и положения в обществе, в советской системе не мог быть верующим, по крайней мере, открыто. Хотя, если мы обратимся к дореволюционной истории нашей страны, то в ней окажется множество примеров, когда источником и светом православия были люди интеллигентные, образованные, уважаемые в обществе. Большинство известных врачей и учёных были людьми глубоко верующими.

И сегодня важно донести до людей, что научный склад ума, тяга к исследованию и познанию мира вовсе не идут вразрез с верой. Наоборот, учёные в своих исследованиях часто приходят к результатам, которые нельзя объяснить иначе как Божественным участием.

«жевательный орган», доказал его влияние на весь человеческий организм и разработал комплекс диагностики, позволяющий определить проблемы в работе челюстно-лицевого аппарата и их взаимосвязь с различными болезнями.

Теория с успехом применяется на практике. Она стала основой междисциплинарной стоматологии, которая дала возможность помогать пациентам, относившимся ранее к категории безнадежных с точки зрения стоматологической реабилитации. А в некоторых случаях дает шанс провести лечение не прибегая к помощи челюстно-лицевых хирургов. Сегодня в своей повседневной работе многие практикующие ортодонты учитывают особенности строения всей жевательной системы, что обеспечивает пациенту не только красивые зубы и улыбку, но и здоровье всего организма.

В своё время, когда мы ездили учиться в Австрию, мне повезло лично встречаться и общаться с этим человеком, слушать

Например, основная гипотеза происхождения Вселенной – теория Большого взрыва – многими верующими воспринимается как акт Творения, когда Бог из ничего создал всё. И это всё объясняет.

ЛК Использовать научный подход для продвижения христианской религии, наверное, очень непростая задача?

Н.Н. Безусловно. Но, на мой взгляд, основывать свою веру на каком-то эмоциональном восприятии недостаточно. Так можно верить во что угодно. Верить, основываясь не только на эмоциях, но и на знаниях, позволяет духовное образование. Поэтому в настоящее время я получаю образование по специальности «Теология» в Московской духовной академии в Сергиевом Посаде, в стенах Троице-Сергиевой Лавры.

Мне это необходимо, в первую очередь, для того, чтобы иметь возможность аргументированно говорить о религии, объяснять её постулаты с точки зрения науки. Чтобы события, описанные в Библии, люди воспринимали не как фантастику, а как особый взгляд на реально происходившие события. О религии говорили ещё философы древности. В наше же время очень немногие люди могут говорить о Боге открыто, объективно и доказательно, без неудобства и стеснения.

Вообще, духовное образование не противоречит, а наоборот, дополняет светское образование, даёт моему мироощущению, человеческому и профессиональному, больше красок.

ЛК Как вы относитесь к преподаванию, педагогической деятельности?

Н.Н. На кафедре медуниверситета приходится много преподавать. Однако педагогом или воспитателем я себя никогда не считала. На мой взгляд, это отдельное большое направление. Свое же общение со студентами я воспринимаю как некую игру. Мне интересно с ними, а им, я надеюсь, интересно со мной. В них много энергии, сильная мотивация, желание получать знания. Эта энергия, эти горящие глаза заряжают и меня. Хочется больше им дать, показать, научить. Такой взаимный обмен энергией.

Вообще, мне очень интересны люди необычные, со скрытым потенциалом, способностями, талантами, пусть даже при этом они закрытые, замкнутые. Хочется узнавать людей, удивляться тому, насколько мы все разные и интересные.

ЛК Обратимся к вашему образу, созданному для обложки «Леди-клуба». Насколько вам близка его идея?

Н.Н. Этнический стиль – моя любимая тема. И, что удивительно, осознала я это, когда пришла в храм. Потому что в современном обществе храм – это одно из немногих мест, где можно себе позволить быть тем, кто ты есть на самом деле. Здесь не требуется демонстрировать себя, чтобы казаться успешным, креативным, благополучным, красивым, модным, современным. В этом смысле, народные костюмы, этнический стиль, идеальны, потому что связывают





уровне воспринимаем друг друга членами одной большой семьи. Я с огромным удовольствием несколько раз ездила на мордовские фестивали, где наслаждалась национальным фольклором и кухней. Одни мордовские блины чего стоят! Когда я приезжаю к своей тёте на Пасху, то точно знаю, что меня ждёт стол с национальным колоритом.

ЛК Так вы мордовка по национальности?

Н.Н. Наполовину, со стороны мамы. Дед, мамин отец – уроженец села Мордовские Юнки Торбеевского района Мордовии. Во время войны он был ранен, и его эвакуировали в госпиталь в Самарскую область. Так он здесь и остался, а позже перевёз всю свою семью. Работал на «Прогрессе» за станком, а бабушка там же трудилась копировальщицей. Жили неплохо, в достатке. По крайней мере, они умели радоваться тому, что есть и нас этому научили. Но стремление развиваться это тоже от них!

Так что для меня мордва – родные люди. Маленькой меня брали в Мордовию в деревню. На меня это произвело неизгладимое впечатление, и я даже начала говорить по-мордовски.

ЛК Расскажите о сыне. Чем он занимается?

Н.Н. Он, как и я, стоматолог. Мой сын Леонид – моя радость и гордость. Продолжает семейную традицию. В силу моей занятости он с детства рос очень самостоятельным и организованным. Хорошо закончил гимназию и музыкальную школу, а затем стоматологический факультет университета и интернатуру. Сразу уехал в Москву, в одну из лучших клиник страны. Начинать ассистентом, но быстро вырос до высокого класса профессионала. Вообще, его целеустремленности, желанию стать лучшим в своей профессии можно только позавидовать.

Год назад он женился, супруга Карина работает зубным техником. Внуков велели пока не ждать. Сейчас для них приоритетом является работа, профессиональное развитие, наслаждение творческим процессом. Я его понимаю, потому что знаю, насколько творческая наша профессия. Вот и в стоматологии сложилась династия. Мы с моим родным братом Владимиром ещё с медицинского колледжа идём в профессии вместе! Он талантливый врач и организатор. Скучать по сыну мне не даёт большая семья – братья и сёстры, крестники. Всегда стараемся встречаться, проводить свободное время вместе.

Видимо, Господь так устроил, чтобы я в людях видела хорошее, и раскрывала только хорошее. Если с кем-то у нас не складывались отношения, то наши дороги тихо-мирно расходились в разные стороны, не вызывая каких-то обид, переживаний и разочарований

ЛК Где ещё творчество, кроме профессиональной сферы, присутствует в вашей жизни?

Н.Н. Меня привлекают самые разные сферы творческой и культурной жизни. Люблю ходить на выставки, концерты, посещать театр. У меня даже однажды был опыт участия в театральном проекте. Репетиции, спектакли, вообще вся эта театральная жизнь стали отличным противовесом работе.

Вообще, для меня творческая деятельность – это хороший способ самопознания и арт-терапии. Я всегда ощущала потребность в этом. Человек – сложное существо: в обществе мы одни, в семье – другие, наедине с собой – третьи. Эта многослойность, глубина требовала осознания и реализации. В этом смысле творчество мне очень помогло.

Сейчас у меня немного другая жизнь. Творческие искания ушли на второй план, точнее – заняли соответствующее им место. Я по-прежнему с удовольствием занимаюсь своей работой, учусь в духовной академии. И в то же время нахожу новые радости жизни.

ЛК Например?

Н.Н. Уже два года на моем попечении находится лошадь, любимое животное, к которому я очень привязалась. Она содержится за городом, в Сухой Вязовке, куда я попала совершенно случайно, хотя, наверное, случайностей в нашей жизни не бывает, и это было предопределено свыше. Приехала туда и поняла, что обратно уехать уже не могу.

Это гнедая кобыла будённовской породы, возрастная – ей 16 лет. Её когда-то привезли с Кубани, и в прошлом у неё была блестящая спортивная карьера. А теперь животное отправили в сельскую конюшню доживать оставшиеся дни. Видно, что условия, в которых она содержалась, были совершенно неприемлемые, чудовищные. От лошади осталась, что называется, шкура на костях. И когда я проходила мимо неё, то увидела глаза, наполненные вселенской грустью. Эта лошадка так запала мне в душу, что я стала просить разрешения кормить её, ухаживать за ней. Сначала она мне совершенно не доверяла. Но любовь творит чудеса, и постепенно мы с ней подружились. А потом, когда я устала беспокоиться о неопределённости её судьбы, просто взяла на себя все расходы по её содержанию.

Сейчас это очень ласковое, практически ручное животное. От её былой настороженности не осталось и следа, ну разве совсем чуть-

чуть, при общении с незнакомыми людьми. Совершенно случайно мы обнаружили, что она дрессированная, умеет выполнять команды, совершает разные сложные поклоны, ходит боком и задом. Сейчас она с удовольствием возит на себе детей и меня. Конечно, о конном спорте речь не идёт. Главное – общение с живым существом.

До встречи с ней я даже не представляла, как это может быть чудесно – найти общий язык с таким благородным и чутким животным. Я открыла для себя совершенный мир без фальши, притворства и обмана. Лошадь чувствует абсолютно всё и эмоционально подстраивается под каждого человека, которого возит на себе верхом.

ЛК В наше сложное время каждый находит свой рецепт спокойствия и уверенности. Что бы посоветовали вы?

Н.Н. Нужно быть благодарным Богу за всё, что происходит с нами. За все встречи, события, возможности познавать мир, общаться, самовыражения. Конечно, в этом смысле радость принимается легко и приятно, а вот принять беды и горести всегда трудно, а тем более благодарить Бога за то, что ниспослал нам испытания. Но, как говорится, пути Господни неисповедимы. Нужно всегда помнить, что уныние – это грех. Как бы это порой не было трудно, нужно благодарить Творца за каждый день, за каждый миг, который он нам дарит. И, конечно, совершать все дела с Иисусовой молитвой.

Стоматологическая клиника, «СП 168»

Ул/ Карбышева, 61
+7 (846) 240 77 77
+7 917 103 24 90





Надежда КОСМИРОВА

Надежда Ефимовна применяет собственные методики по диагностике и лечению нарушений функции глазодвигательного аппарата у детей (врождённого и приобретённого косоглазия). Её опыт позволяет с лёгкостью определять угол косоглазия даже у самых маленьких пациентов.

Те, кто обращались к Надежде Ефимовне Космировой, знают, что она не умеет отказывать в помощи и всегда проведет детальное обследование и лечение зрения детей и взрослых даже при самых сложных заболеваниях. Сегодня беседуем с ней о её пути в профессию и особенностях её работы.

ЛК Надежда Ефимовна, когда вы поняли, что свяжете свою профессию с медициной?

Надежда Космирова В 9 лет я поняла, что хочу стать доктором. Это было связано с тем, что мне предстояла операция по поводу врождённого порока сердца. Я находилась на обследовании в клиниках Куйбышевского медицинского института, меня наблюдали доктора, которые очень внимательно относились к ведению пациентов, любили свою профессию. Они послужили для меня примером того, каким должен быть настоящий доктор. Среди них был профессор Георгий Львович Ратнер.

Затем я уже целенаправленно готовилась к поступлению в медицинский институт, изучала химию, биологию. Эти предметы всегда мне были интересны. А так как я общалась со студентами медицинского института, то химию изучала по учебнику Гавриила Хомченко для поступающих в вузы, а биологию – по переводному англоязычному учебнику Клода Вилли, который содержит изложение практически всех разделов этой науки.

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

ЛК Как вы определились со специальностью?

Н.К. Сначала я хотела быть неврологом. Но поскольку глаз и головной мозг – это единое целое, то пройдя курс по офтальмологии, поняла, что заболевания глаз более доступны для изучения, чем головной мозг. В те времена ведь не было ни МРТ, ни КТ. Так я решила, что стану офтальмологом. Моим преподавателем был профессор, заведующий кафедрой офтальмологии Владимир Михайлович Малов. Обучение проходило в течение года на базе областной больницы имени Ерошевского, во всех отделениях (в детском, терапевтическом, катарактальном, травматологическом, глаукомном) по 2 месяца. После экзамена меня на четыре года распределили в Челно-Вершинскую центральную районную больницу, где не было офтальмолога 20 лет! Мне посчастливилось работать с медсестрой, которая могла удалять инородные тела роговицы, лечить воспалительные заболевания глаз, оказывать помощь

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

в амбулаторно-поликлинических условиях. Для меня как для молодого специалиста это был настоящий подарок судьбы. В этой больнице я получила ценный опыт и сделала свою первую операцию по удалению катаракты.

Обучение по специальности продолжилось в ординатуре на кафедре Куйбышевского медицинского института. Уже после первого года обучения выяснилось, что есть вакансия в детском отделении областной больницы, и я выбрала детскую офтальмологию. Опыт работы в районе помог мне понять то, что нужно изучать. Например, я недостаточно знала проблему косоглазия, и когда пришла на кафедру к профессору Владимиру Александровичу Мачехину, выбрала эту тему для подробного освоения. Мне повезло, что у меня были очень хорошие преподаватели, такие как Галина Петровна Косоплёткина, которая поделилась своими знаниями и опытом. Я неоднократно проходила специализации по детской офтальмологии в «Научно-исследовательском институте глазных болезней имени Гельмгольца» в Москве, читала монографию Эдуарда Сергеевича Аветисова «Содружественное косоглазие». Получить эту монографию в то время было просто сказкой, и вдруг однажды я беседовала с доктором, который занимался витреоретинальной хирургией, и сказала, что очень хочу изучать косоглазие, но нигде не могу найти книгу Аветисова. А он ответил, что у него на полке стоит именно эта книга, и подарил её мне. Она и сейчас у меня, и до сих пор актуальна.

ЛК Как изменилась работа офтальмолога за те годы, что вы в профессии? Какие современные решения вы применяете?

Н.К. С самого начала профессионального пути мне хотелось изучать глаз на клеточном уровне. И вот сейчас наступил период, когда технический прогресс внёс серьёзные изменения в медицину, и в частности, в офтальмологию. Теперь с помощью оптической когерентной томографии можно послойно изучить роговицу, толщиной всего 550-650 микрон, а сетчатку, состоящую из 10 слоёв, посмотреть и послойно, и поклеточно. Конечно, ни одно супероборудование ничего не стоит без осмотра специалистом, ведь логическое мышление доктора никто не отменял. Очень важно до всех методов обследования посмотреть, как расположен глаз, движения глазного яблока, оценить одинаково ли зрачки реагируют на свет. Затем под микроскопом проверить оптические среды, глазное дно (сосуды, соотношение артерий и вен). Данные осмотра несут информацию о неврологическом статусе пациента. Поэтому очень часто неврологи и направляют на консультацию к офтальмологу, это часть дополнительного обследования, на основании которого будет поставлен диагноз и назначено лечение.

В настоящее время на достаточно высокий уровень поднялась оптика, стала комфортной форма оправы и линзы: они стали тоньше, не изменяют размер глазного яблока. Появились силиконовые оправы – лёгкие и удобные. Мы рано назначаем детям мягкие контактные линзы.

Одним словом, сегодня офтальмологи способны с успехом излечивать заболевания и возвращать зрение в таких случаях, которые раньше считались безнадежными или крайне тяжёлыми.

ЛК В чём особенность специализации детский офтальмолог? Каких качеств требует?

Н.К. В детской офтальмологии очень важно понимать, насколько сложно маме впервые услышать диагноз её ребёнка, даже не очень сложный и распространённый. Безусловно, важен подход к маленькому пациенту. Если доктор чувствует себя хорошо, спокоен, доброжелателен, то и малыш будет спокойным на при-

ёме. Посмотреть можно любого ребёнка, если доктор сам готов к осмотру. Я изучаю ребёнка, а ребёнок изучает меня. Если он понял, что здесь нестрашно, то он начинает улыбаться. А тогда и маме становится комфортно. Я считаю, что доктор берёт на себя ответственность быть частью семьи, в которой находится его пациент. Я всегда на связи со своими пациентами и готова ответить на любые возникающие вопросы. Так меня учили. Самое главное родителям нужно выполнять все назначения, сделанные специалистом, не откладывать лечение. Очень счастлив доктор, когда его услышали. Так как в одиночку все проблемы он решить не сможет. Когда я стала работать в частной медицине, столкнулась с тем, что есть процент таких родителей, которые считают, что они заплатили деньги, а всё остальное должен сделать врач. Но только сотрудничество, совместная работа врача, родителей и всех членов семьи даст здоровье детям. Мне очень приятно, когда мы совместно решаем проблему, и пациенты и их родители с такой душой и добротой говорят: «Надежда Ефимовна, спасибо Вам большое!»

Я изучаю ребёнка, а ребёнок изучает меня. Если он понял, что здесь нестрашно, то он начинает улыбаться

ЛК Что помогает вам в работе?

Н.К. Знания. У меня было много хороших наставников, удивительных людей, которые полностью отдавали себя медицинской профессии. Большую роль в моём становлении сыграла Анна Ивановна Золотарёва, врач-офтальмолог высшей категории, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ. Она – мудрейший руководитель, была главным врачом больницы имени Ерошевского с 1979 по 1999 год. Благодаря ей я имела возможность посещать научно-практические конференции по детской офтальмологии в Москве, Санкт-Петербурге, Одессе, Уфе, а потом делилась новыми знаниями с коллегами.

На кафедре были преподаватели, которые проводили с нами небольшие конференции, читали и обсуждали монографии, делились практическими наработками. Это профессор Владимир Михайлович Малов, доцент Валерий Константинович Степанов, кандидат медицинских наук Нина Михайловна Яхина, заведующая детским отделением Тамара Ефимовна Сетина. Это мои учителя. Я всем им благодарна. Они научили меня анализировать свою работу, чтобы точно выявить причину заболевания, так как именно от этого зависит лечение и результат. И конечно, они всегда учили видеть перед собой, в первую очередь, человека, который пришёл к тебе за помощью, чтобы обрести или сохранить зрение, и ты обязан ему помочь.

ЛК Надежда Ефимовна, ваша профессия требует большой самоотдачи, а что вас наполняет, как вы отдыхаете?

Н.К. Я очень люблю двигаться, ходить пешком, наблюдать. Например, гуляя по набережной, можно всегда видеть абсолютно разную картину Волги, окружающей природы, деревьев, цветов... Мне нравится отдыхать в нашей стране. Ведь как великолепен наш Эльбрус! Какой мощной энергией наполняет! Побывав на Эльбрусе, я могу полгода работать без усталости. Ещё люблю велосипед, лыжи, бассейн, воду, плавание...

Конечно, люблю проводить время с семьёй. Совместная деятельность, медицина очень объединяют: общие темы, интересы.

Счастлив доктор, которого слышали

Надежда Ефимовна Космирова – главный врач семейной клиники «КОСМА», врач-офтальмолог высшей категории со стажем более 40 лет! Из них более 20 лет Надежда Ефимовна проработала консультирующим и оперирующим врачом в Самарской областной клинической глазной больницы имени Т.И. Ерошевского, а также являлась главным внештатным детским офтальмологом Управления здравоохранения г.о. Самары.

Клиника психотерапии «ЧУВСТВО ЖИЗНИ»



При поиске психотерапевта, логопеда для детей, личного или семейного психолога мы, как правило, обращаемся за помощью к друзьям и знакомым – подключаемся к сарафанному радио. А что, если бы в нашем городе было единое место скопления специалистов, решающих даже самые сложные вопросы?! Нам бы тогда не пришлось спрашивать людей, тратить время на поиск и ошибки, расходовать лишние средства...

В историческом центре Самары появилось такое место – клиника психотерапии «Чувство жизни». Особенность клиники в том, что в ней работают специалисты всевозможных направлений психотерапии, готовых помочь пациентам комплексно. Например, проводить личную психологическую консультацию, подключить, при необходимости, семейного психолога и направить на групповую психотерапию.



О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Основательницы клиники «Чувство жизни» – Анастасия Николаевна Поздьева и Ирина Александровна Ламзина – практикующие врач-психиатр, психотерапевт и психолог со стажем более 8 лет. Анастасия Николаевна выполняет обязанности генерального директора, проводит тщательный отбор специалистов, отслеживает их компетенцию. Ирина Александровна, директор по развитию, занимается клиентским сервисом, заведует бизнес-процессами. Вместе Анастасия и Ирина работают над эмоциональным объединением коллектива, создают площадку для профессионального развития каждого специалиста.

Создание клиники начиналось с поиска подходящего места. В приоритете был комфорт для клиентов и сотрудников: просторные кабинеты, удобное расположение, наличие парковки. Спустя месяцы поисков выбор пал на помещение в историческом центре Самары. Оно уютное и просторное, подходит для проведения как индивидуальных, так и групповых сессий.

Затем последовала работа над дизайн-проектом и ремонт. Анастасия и Ирина сделали всё, чтобы люди чувствовали себя здесь как дома, а не как в больнице: стены в мягких оттенках, эргономичная расстановка мебели, уют, универсальность кабинетов для приёма врачей разных профилей.

В клинике есть продуманные игровые зоны. Они помогают детям легче выражаться во время терапии, показывать специалисту всё, что необходимо.

После успешного завершения ремонта клиника «Чувство жизни» получила лицензию на оказание медицинских услуг, СанПиН-заключение и прошла все проверки. Анастасия и Ирина открывали её в кризисное время и опасались сложностей. Но несмотря на трудности, цель была достигнута – женщины создали настоящий рабочий дом.

На данный момент в клинике можно получить помощь дефектолога, логопеда, психиатра, клинического, семейного, детского психолога. Штат постоянно расширяется, открывая новые направления исследований, например, диагностика для облегченной сдачи экзаменов, а также терапия с использованием аппарата биологической обратной связи.

Анастасия и Ирина применяют комплексный научный подход, используют методики, которые протестированы и научно доказаны, совмещая это с индивидуальными особенностями запроса пациентов. Благодаря этому психотерапия оказывается с максимально возможным качеством.

Основательницам «Чувства жизни» удалось собрать коллектив, проверенный годами. Лучшие специалисты Самары, узнав об открытии, поддержали учредительниц и пожелали стать частью команды.

На данный момент Ирина и Анастасия проводят обучения, интервизии, супервизии, которые помогают коллегам развиваться и в терапевтической, и в практической деятельности. Клиника рада видеть новых сотрудников.

Работники часто заезжают сюда навестить коллег в нерабочее время, что говорит о многом... Клиника всегда рада новым лицам, как в качестве клиентов и пациентов, так и в качестве сотрудников!

Самара, ул. Степана Разина, д. 50
тел. +7 (846) 202 22 44
psychologium@gmail.com
sense-life.ru
vk.com/senselife_samara

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



-15% **ЛЕДИКЛУБ**
· дисконтная система ·

для членов клуба на все услуги*

* подробности скидки уточнять у администратора



«Доверенный Доктор» – профессиональная медицинская помощь для всех

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева



медицинская помощь всегда востребована, а мы именно так лечим наших пациентов.

Я – врач в третьем поколении. Моя бабушка была врачом-гинекологом, мама – врачом-дерматовенерологом, папа тоже врач. В нашем большом роду есть врачи разных специальностей, а также медицинские сёстры. С малых лет играя «во врачей», я уже понимала, что соприкасаться со здоровьем другого человека – это большая ответственность. Будучи студенткой медицинского института, затем врачом-ординатором, а затем ассистентом кафедры кожных и венерических болезней, обучая студентов – будущих врачей, я старалась привить им чувство сопереживания, сострадания и способность оказать не только медицинскую помощь, но и психологическую поддержку пациенту. Опираясь на многолетний опыт в области практического здравоохранения, мы отбираем в штат клиники высокопрофессиональных сотрудников.

К слову, многие из них – из медицинских семей. Мария Сергеевна, например – тоже из врачебной династии и достойно несёт свою фамилию, да и для большинства других врачей клиники «Доверенный Доктор» медицина – часть жизни, призвание и продолжение профессии родителей, а не просто любимая работа.



«Лечить больного, а не болезнь» – на таком принципе построена концепция групповой практики врачей многопрофильной клиники «Доверенный Доктор».

Об особенностях подхода к лечению и уникальных направлениях клиники беседуем с Асей Ильдаровной Табашниковой, генеральным директором медицинской клиники «Доверенный Доктор», врачом-дерматовенерологом, косметологом, к.м.н. и Марией Сергеевной Измалковой, врачом-дерматовенерологом, косметологом, врачом превентивной и интегративной медицины, к.м.н.

Ася Ильдаровна, почему вы решили открыть клинику?

Ася Табашникова Основной идеей открытия клиники стало желание предоставлять людям лучшую медицинскую помощь в спокойной и комфортной обстановке. Чтобы пациенты не сидели в очереди, не испытывали страх во время диагностики и процедур, чувствовали внимание и заботу со стороны врачей. Качественная

ЛК Какие направления у вас представлены?
А.Т. У клиники несколько основных направлений работы: врачебная косметология, стоматология, поликлиника и групповая практика врачей, учебный центр «Групповой медицинский тренинг», а также специализированная аптека.

Медицинский приём ведут ревматолог, гинеколог, невролог, уролог, врач УЗИ, терапевт, эндокринолог, гастроэнтеролог, дерматовенеролог, 3 врача-стоматолога, 6 врачей-косметологов, подолог, трихолог, психолог и врач превентивной медицины.

ЛК Какие методики, аппараты, оборудование используете?

Мария Измалкова В клинике «Доверенный Доктор» сильное отделение косметологии, в котором проводятся процедуры не только эстетического профиля (современные инъекционные и аппаратные методики, комплексные программы уходов на качественной косметике и омолаживающие процедуры), но и врачебное направление косметологии.

Мы используем высокотехнологичные аппараты, парк которых ещё будет пополняться в ближайшее время. Например, всего несколько сеансов фотоомоложения на ам ериканско-израильском аппарате Lumenis M22 способны ликвидировать дефекты, с которыми люди безуспешно борются годами – проявления акне и постакне, пигментные пятна, сосудистые сеточки, расширенные поры и мелкие морщины. А СО₂-лазер итальянской

компании DEKA (являющейся одним из мировых лидеров рынка лазерного оборудования) позволяет проводить удаления доброкачественных новообразований (с обязательной патогистологией удалённых тканей), коррекцию рубцов и растяжек любой давности и фракционное омоложение кожи.

Пациент может записаться на проведение дерматоскопии для диагностики новообразований кожи, трихоскопии при проблеме выпадения волос. Мы также проводим широкий спектр лабораторных анализов и ультразвуковую диагностику.

ЛК Есть ли какая-то услуга, которая является «визитной карточкой» клиники «Доверенный Доктор»? В чём отличие вашего центра от других?

М.И. Мы осуществляем комплексный подход к лечению хронических дерматозов, основанный на клиническом наблюдении пациентов и применении современных биологических препаратов. В клинике «Доверенный Доктор» функционирует кабинет биологических, генно-инженерных препаратов зарубежных и отечественных фармпроизводителей для пациентов с дерматологическими и ревматологическими заболеваниями.

Планируем развивать длительное наблюдение и отдельных терапевтических состояний: например, аденомы предстательной железы с момента выявления и на всю жизнь.

Из уникальных направлений клиники могу подчеркнуть ведение пациентов с витилиго, очаговой склеродермией и другими редкими дерматозами. Немногие учреждения в России занимаются лечением данных заболеваний.

Отдельного внимания заслуживают подологический и трихологический кабинеты с обученными докторами дерматовенерологами по этим направлениям кожной патологии и современным оборудованием.

Мы предоставляем все виды стоматологических услуг: лечение и профилактика кариеса и его осложнений, имплантация и рациональное протезирование.

ЛК Ася Ильдаровна, как вы думаете, что наиболее ярко характеризует работу вашей клиники?

А.Т. Высоким показателем степени доверия пациентов к нам является рекомендация нашей медицинской клиники близким людям. В своей работе мы делаем упор на коллегиальное ведение пациента докторами разных направлений при соблюдении принципов интегративной превентивной медицины в рамках приёма. В организме человека всё взаимосвязано, поэтому при диагностировании и лечении заболевания важно найти причину, а это возможно только при мультидисциплинарном подходе. Лечащий врач клиники может принять решение о необходимости консилиума с врачами смежных специальностей и организовать его с согласия пациента. Он может проходить как очно, так и заочно – онлайн на телемедицинских консультациях.

ЛК Расскажите о вашем коллективе. По каким критериям вы отбираете специалистов в клинику?

А.Т. При выборе специалистов мы обращаем особое внимание не только на глубокий уровень медицинских знаний и квалификацию, но и на человеческие качества и эмпатию к людям. Ведь только доверительные отношения между врачом и пациентом позволяют получить полное представление о заболевании пациента, которое зависит от наследственности, образа жизни, характера работы, а значит оказать помощь на более качественном уровне. В коллективе клиники 2 доктора наук и 3 кандидата наук.

ЛК «Доверенный Доктор» – почему вы выбрали такое название?

А.Т. Мы убеждены, что в основе профессии врача лежит улучшение и продление жизни человека. А успешность лечения и соблюдение пациентом назначенных рекомендаций во многом зависит от его степени доверия к конкретному доктору. В своём названии мы хотели подчеркнуть, что мы за честную медицину, основанную на доверии и создании для пациента комфортной и безопасной обстановки. Совсем скоро мы планируем оказание медицинской помощи по принципу «доверенный врач». Мы заключаем партнёрские отношения с другими лечебными учреждениями в разных городах России. Если пациент, находясь в другом городе, оказался в ситуации, когда понадобилась медицинская помощь – мы поможем найти квалифицированного специалиста именно там и удалённо организуем запись на приём. Это даёт пациенту чувство надёжности и заботы, а нам – уверенность, что медицинская помощь доверившемуся нам человеку будет оказана максимально качественно и в короткие сроки, даже если он сейчас находится в поездке.

ЛК Мария Сергеевна, вы – врач превентивной и интегративной медицины, расскажите об этом направлении.

М.И. Основной целью превентивной медицины считается профилактика любого рода расстройств и сохранение активного долголетия. То есть превентивный врач лечит заболевание на этапе самых первых сигналов организма о нём, до появления яркой клинической картины. Недавно консервативное название «превентивная» заменили на более маркетинговое и современное «антиэйдж», но смысл остался прежним. Превентивный врач может по ряду симптомов (например, низкому уровню энергии, быстрой утомляемости, ухудшению памяти, периодам заторможенности и постоянной усталости) подобрать оптимальный комплекс витаминов и микроэлементов, а также определить по каким заболеваниям вы находитесь в группе риска и как можете предотвратить их развитие и преждевременное старение.

ЛК Ваши цели и планы на будущее?

А.Т. Мы планируем развиваться и оказывать медицинскую помощь на самом высоком уровне. Также мы считаем перспективным и важным развитие телеконференций и телеконсультаций. Телемедицина – это формат медицинской консультации через видеоконференцию онлайн. Уже сейчас оборудование учреждения позволяет вести трансляцию из любого врачебного кабинета в лекционный зал учебного центра клиники. Большой экран высокого разрешения даёт возможность точно передавать все подробности косметологических процедур, что делает учебный центр на базе нашей клиники перспективным местом для проведения медицинских мероприятий.

Клиника «Доверенный Доктор» открыта для всех жителей Самарской области и гостей региона. Мы будем рады, если вы доверитесь профессионализму наших врачей и мы вместе объединим усилия на пути к улучшению вашего здоровья.

-10%

ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

на все услуги клиники, включая косметологию и стоматологию

Медицинская клиника «Доверенный Доктор»
Самара, ул. Пушкина, 195, 1 этаж
+7 (846) 212 07 17, +7 (846) 212 01 71

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом



ЛК Алёна, расскажите, почему люди обращаются к вам и чем ваш подход к лечению отличается от других?

Алёна Щербракова Я всю жизнь посвятила профилактике различных заболеваний. Моя причина ухода от принципов классической медицины, это надпись в медицинских учебниках: этиология (причина заболевания) неизвестна.

Я не против медицины, очень уважаю нашу науку за спасение человеческих жизней в экстренных ситуациях. Но многие люди, в том числе и я, столкнулись с проблемой неизлечения хронических заболеваний, когда с помощью лекарственных препаратов происходит лишь временное выздоровление, маскировка симптомов, а состояние здоровья человека между тем ухудшается, и болезнь с годами прогрессирует. Человек ходит по замкнутому кругу – от врача к врачу, но чувствует себя плохо. Когда у него опускаются руки, он начинает искать причину, переставая доверять классической медицине. Очень часто именно в таком состоянии люди обращаются ко мне. Моя задача, как врача и нутрициолога, найти причину проблемы и донести эту информацию до пациента. Воздействие на базовую запускающую причину позволяет выйти из замкнутого круга. Но чем позже обращается человек, тем ему сложнее помочь. Вот почему я призываю не игнорировать первые звоночки (симптомы) плохого самочувствия, на которые легко повлиять.

В серьёзных ситуациях я всегда работаю в паре с узким специалистом и врачом по проблеме здоровья конкретного пациента, чтобы держать ситуацию под контролем.

Современные нутрициологические подходы позволяют корректировать состояние человека через питание, образ жизни и нутрицевтическую поддержку организма. Методики, применяемые нутрициологами, основаны на самых последних научных исследованиях учёных Европы и США, от которых Россия отстаёт на несколько десятков лет. Воздействуя на причину заболевания, мы естественно приводим организм в состояние самовосстановления, причём совершенно безопасно.

ЛК С какими проблемами чаще всего к вам обращаются?

А.Щ. Конечно, в первую очередь – с лишним весом. Это самый частый симптом, который говорит о неблагополучии в организме. Также обращаются девушки с хронической усталостью и слабостью, бессонницей, тревожностью и плохим настроением, вплоть до депрессии. Да, это не болезнь, но эти состояния мешают качеству жизни и достижению своих целей.

Очень популярна тема выпадения волос, ломких ногтей и сухой кожи, что всегда заставляет работать с дефицитными состояниями.

Сегодня приходят и с аутоиммунными заболеваниями, проблемами желудочно-кишечного тракта, гипотиреозом, головными болями, артериальной гипертензией, а также с проблемами нарушения менструального цикла или зачатия.

Мифы о нутрициологии Правда и заблуждения

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Современная нутрициология – это наука, которая изучает питание, его влияние на жизнедеятельность человеческого организма, а также занимается вопросами восполнения дефицита питательных веществ. В особенностях и преимуществах нутрициологии разбираемся вместе с Алёной Щербраковой, врачом, нутрициологом, доктором натуропатии, фитотерапевтом, основателем сети нутриклиник в городе Самаре, финалистом конкурса «Нутрициолог года 2021», членом ассоциации нутрициологов и коучей, членом Международной ассоциации натуропатов и диетологов, коучем по здоровью

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

ЛК Алёна, прокомментируйте самые распространённые мифы о нутрициологии, с которыми можно столкнуться сегодня.

А.Щ. МОЖНО ПРОСТО ПОПИТЬ БАДЫ И ВИТАМИНЫ, ЖЕЛЕЗО И СПИРУЛИНУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. На самом деле, кому-то это поможет, а кому-то навредит. Важно понимать причину, например, железодефицита. Это проблемы в усвоении и работе желудочно-кишечного тракта или это внутреннее кровотечение, избыточные траты железа. Подход будет совершенно разным. Вот почему обращение к специалисту целесообразно.

НУТРИЦИОЛОГАМИ СЕБЯ НАЗЫВАЮТ ДЕВУШКИ ПОСЛЕ КОРОТКИХ КУРСОВ, КАК ЖЕ МОЖНО ИМ ДОВЕРЯТЬ? Нутрициолог, как и человек любой другой профессии, может быть суперэкспертом, а может оказаться шарлатаном. Например, я имею за спиной 7 лет медицинского образования, 15 лет работы в государственной системе профилактики заболеваний и 4 года практики натуропатии и нутрициологии с международным образованием, что позволяет мне уверенно чувствовать себя в своей профессии.

НУТРИЦИОЛОГИ ПРОСТО ГОВОРЯТ НЕ ЕСТЬ САХАР И ХЛЕБ. Бум разговоров об опасности жиров прошёл и на смену им пришла пропаганда против углеводов. На самом деле, современная наука утверждает, что нет плохих продуктов, но для каждого человека существуют свои индивидуальные рекомендации. И да, действительно, сочетание насыщенных жиров и быстрых углеводов – это прямой путь к развитию сахарного диабета и проблем с сердечно-сосудистой системой.

НУТРИЦИОЛОГИЯ – ВЫКАЧИВАНИЕ ДЕНЕГ. Сегодня работа по ведению пациента «за руку до успешного результата» самый эффективный метод. Для этого я работаю бок о бок с человеком несколько месяцев и даже лет. Это очень энергетически и времязатратный процесс. Но это, скорее, жизненная необходимость, чем прихоть. Всегда персональный подход и индивидуальное ведение стоили денег, как и, например, индивидуальный пошив одежды или индивидуальные уникальные вещи.

ЛК С чего вы порекомендуете начать человеку, который задумался о состоянии своего здоровья?

А.Щ. Безусловно, с поиска причины путём сдачи базового чек апа анализов, хотя бы 1 раз в 6 месяцев с корректировкой состояния. В чек ап должны обязательно входить общий анализ крови и мочи, базовые биохимические показатели работы органов, а также исследования для оценки белкового, углеводного и липидного обмена и работы щитовидной железы. Ещё рекомендую ежегодное УЗИ брюшной полости.

Все эти исследования мы проводим на базе Нутриклинки с последующей расшифровкой анализов, с рекомендациями от врача-нутрициолога по коррекции состояния и определения причин возникших симптомов, в том числе лишнего веса и его недобора.

ЛК Как вы решаете проблемы со здоровьем и симптомами, мешающими качеству жизни, в том числе с лишним весом?

А.Щ. Опыт работы показал, что существуют типичные проблемы почти у каждого человека. На консультации я объясняю базовые вещи, которые нужны для коррекции того или иного состояния. Чтобы уменьшить время ожидания индивидуальной консультации, а также сэкономить денежные средства человека на количестве

приёмов, мы открыли онлайн-нутриклинику с базовыми программами по темам:

- нормализация детоксикации
- гормональный баланс
- экспресс-курс работы с акне
- работа с отёчностью

Готовятся к запуску программы по

- нормализации ЖКТ
- антистресс-программа
- работа с запорами
- работа со вздутиями
- работа с железодефицитом

На программах под контролем специалистов мы помогаем человеку найти базовые инструменты по работе с конкретными состояниями здоровья. Если проблема глубже, то он может прийти на индивидуальную консультацию с ведением его до результата. Такая работа показала высокую эффективность и точный результат.

Для читателей журнала я подготовила подарок. Подписавшись на нашу группу vk.com/nutriclinika, вы получите промокод на скидку 25% на любые лабораторные исследования в Нутриклинке с бесплатной расшифровкой

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



НУТРИКЛИНИКА



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

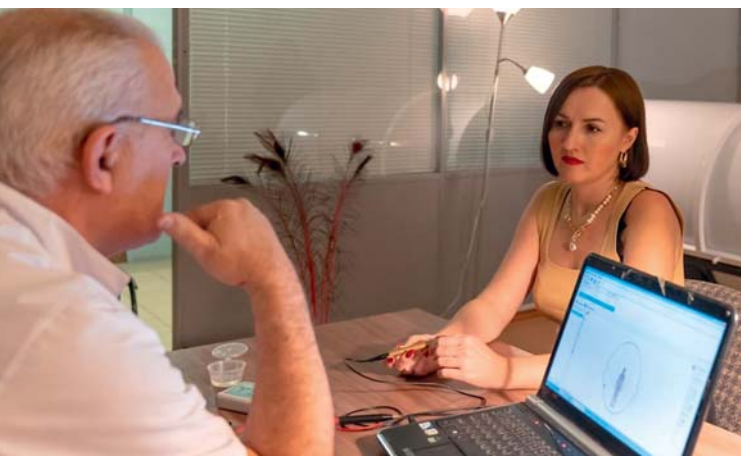
Самара, ул. Ново-Садовая, 164
ул. Ташкентская, 165

ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

Купон на 500 рублей
для частичной оплаты любого курса по промокоду **Ледиклуб22**

Гармонизация биополя – путь к здоровой жизни

ТЕКСТ Юлия Леонтьева
ФОТО Ирина Вихрова



и равновесном психическом состоянии человека самовосстановление происходит во время сна, отдыха, медитации и других подобных состояний сознания.

К сожалению, мы живём не в идеальных условиях и происходит подобная перезагрузка не всегда вовремя и полноценно. Постоянные стрессы, непредвиденные ситуации нередко приводят к нарушению естественных механизмов самовосстановления. Одним из самых эффективных средств активизации скрытых возможностей человека и использования внутреннего потенциала организма в самооздоровлении является энергокапсула для релаксации и сна «Неосфера».

Любой человеческий организм обладает огромным потенциалом, позволяющим ему не только выживать, но и жить качественно, самостоятельно препятствуя развитию патологических процессов в теле. При здоровом функционировании организма



О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

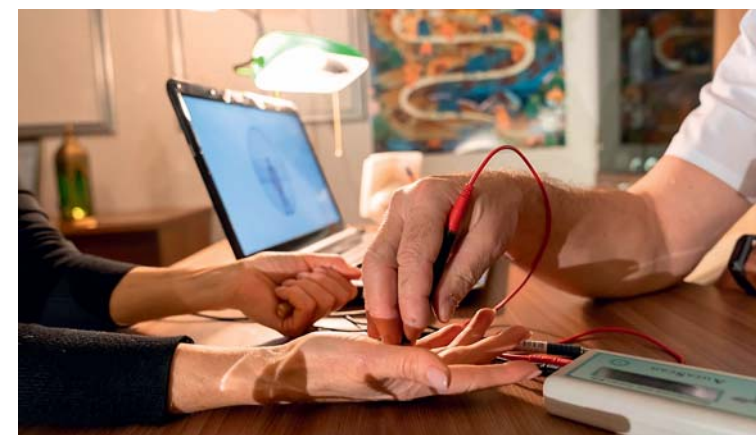
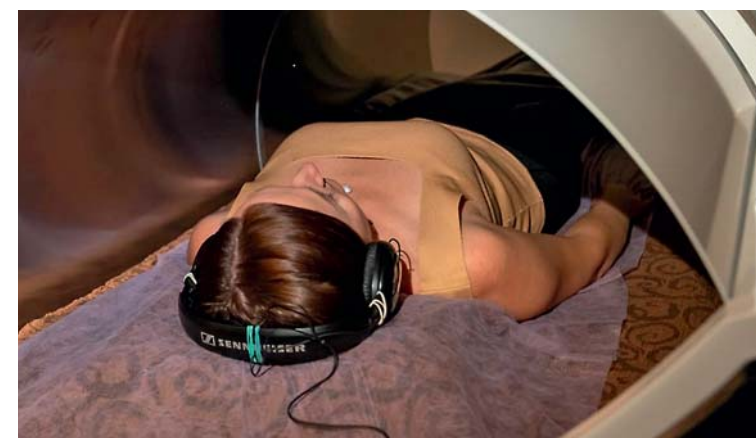
Энергокапсула смоделирована выдающимся новосибирским учёным, академиком РАМН Влаилем Казначеевым. По инициативе Казначеева и при его непосредственном участии было создано Сибирское отделение Российской академии медицинских наук. Его главным детищем в начале 70-х годов стал Институт клинической и экспериментальной медицины, специалисты которого сосредоточились на уникальных для своего времени научных исследованиях. Так, в частности, под руководством учёного были проведены многочисленные опыты по адаптации человека к экстремальным условиям арктических зон. Нарботки института потом успешно использовались геологоразведчиками Восточной Сибири и участниками полярных экспедиций. Занимаясь исследованиями, академик зачастую вторгался в область физики и даже философии, приближаясь в своих трудах к таким всемирно известным учёным, как Вернадский и Чижевский.

Казначеев выдвинул собственную теорию времени, основанную на работах Николая Козырева, советского астронома, астрофизика, доктора физико-математических наук. Согласно его представлениям, время обладает энергией. Козырев предложил концентрировать такую энергию с помощью специальных зеркал. Зеркала Козырева представляли собой спиралевидные цилиндрические конструкции из гибкого зеркального листа алюминия, внутри которого помещались измерительная аппаратура и кресло испытуемого.

По утверждениям Казначеева, благодаря специальной форме и сочетанию материалов, из которых изготовлена зеркальная конструкция, человеком достигается определенное состояние организма, когда запускается процесс активации внутреннего потенциала, самодиагностики и самоисцеления, происходит так называемая «биокоррекция» организма. Другими словами, собственные излучения человека, находящегося внутри установки, отражаясь от стенок зеркала, концентрируются в теле человека и воспринимаются всеми его клетками, органами и системами. Поскольку организм первоначально предназначен для правильного функционирования, то даже те из систем, которые имеют нарушения, будут прежде всего, подстраиваться под гармоничные для них излучения, воспринимать их как «родные» и правильные и перестраивать, при необходимости, свою работу. Таким образом, активизируются внутренние резервы организма, усиливается работа энергетических и информационных каналов, уходят недомогания... Например, за счёт особого распределения импульсного потока энергии устраняются застарелые мышечные спазмы, блоки, зажимы в связках, сухожилиях в позвоночнике, опорно-двигательном аппарате, постепенно восстанавливаются атрофированные мышцы, улучшается работа нервной системы, активизируются нейронные связи, налаживается обмен веществ, повышается чувствительность зрения, обоняния...

Исследования процессов, происходящих в мозге человека, находящегося в пространстве зеркальной установки, показывают, что у многих пациентов (около 35%) в это время активизируются медленные ритмы мозга – дельта- и тета-ритмы. Известно, что при доминировании дельта-волн (0,3-4 Гц) в организме наиболее интенсивно идут процессы самовосстановления и самоисцеления. В свою очередь, тета-состояние (4-7,5 Гц) открывает доступ к содержимому бессознательной части ума, к надсознательному – сведениям из информационного поля, свободным ассоциациям, творческим идеям.

Принцип работы энергокапсулы основан на концентрации и уплотнении энергоинформационного поля человека. До и после сеансов производится измерение состояния биополя человека, программно-аппаратным комплексом электропунктурной диагностики по методике доктора Фолля, которое фиксируется в формате 3D. Ис-



ходя из показателей диагностики, специалист может рекомендовать оптимальный курс.

При прохождении курса процедур необходимо учитывать индивидуальность каждого конкретного человека, так как энергокапсула, в частности для одного человека, может повышать творческие и сверхчувствительные способности, а для другого запускает процесс общей гармонизации, наполнения положительной энергией и комплексного оздоровления.

Посетителям, у которых сфера деятельности связана с постоянным социальным взаимодействием, а также энергетически ослабленным людям, рекомендуется пройти недельный курс процедур.

По мнению специалистов, после пребывания в этой уникальной установке, запускается процесс улучшения самочувствия и оптимизация общего состояния организма, даже практически здорового человека, наполняя его положительной энергией, придавая ему общий тонус.

Только находясь в состоянии равновесия, мы обладаем ресурсом жизненной силы, а значит – мы можем помочь другим, можем внести частичку гармонии в эмоциональный фон нашей планеты. От нашего состояния зависит качество событий, качество жизни.

Уже сегодня воспользоваться разработками выдающихся учёных, запустить процесс общей гармонизации, наполнения положительной энергией и комплексного оздоровления организма можно в Самаре, по адресу:

**ул. Ленинская, 168, 5 этаж, офис 533,
+7 917 039 07 14.**

Имеются все необходимые сертификаты для биоэнергетической коррекции



Правда же, как это важно для каждой из нас в трудный момент услышать эти слова: «Не волнуйся, мы с тобой, ты не одна». А ещё важнее не только услышать, но и почувствовать поддержку, выраженную в конкретных делах и поступках. Самарским женщинам повезло. В 2015 году в городе был открыт центр помощи женщинам в кризисной ситуации «Ты не одна», куда мамы с детьми, даже не имея документов, могут обратиться за помощью в любое время дня и ночи. Будучи наслышанными об этом центре, мы решили познакомиться с его руководителем, Ириной Серебряковой.

ТЕКСТ и ФОТО Юлия Галочкина

Ты Не Одна

«Ну пообнимался и хватит, пойдём играть!» – с улыбкой няня пытается оттянуть малыша-воспитанника от Ирины. Видно, что эту изящную светловолосую леди здесь очень любят. Мы устроились в холле, на уютном диване, где довольно вальяжно разместились огромный плюшевый мишка. Здесь же, неподалёку – игровая для самых маленьких гостей центра.

ЛК Ирина, как вам пришла эта идея – открыть центр помощи женщинам и, главное, как получилось её воплотить?

Ирина Серебрякова Это длинная история. Я относилась к тем подросткам, которые сразу знают, кем хотят быть. Уже с 8 класса хотела быть психотерапевтом, менять человека к лучшему, помочь ему стать более гармоничной личностью. Таким образом помогать миру. Закончила мединститут по специальности клинический психолог по программе лечебного факультета. После института вышла замуж, родила одного ребёнка, потом второго и работать в том режиме, в котором хотела, у меня не получилось. И через долгое время мой муж решил организовать на территории Самарской области филиал фонда Андрея Первозванного, у которого основная программа – «Святость материнства». Он мне тогда сказал: «Это прям твоё, ты же у нас такая мамочка-мамочка, занимайся». И мы стали заниматься подготовкой психолога для работы с ситуацией репродуктивного выбора. Попросту говоря, это когда женщина решается на аборт, но пообщавшись с психологом, может увидеть и другие варианты. Ну, а если не увидела, то приняла это решение уже осознанно, не так, как многие, на эмоциях, а потом



кусают локти всю оставшуюся жизнь. И мы проводили такие семинары. Психологи, которые работали на семинарах, имели хорошие результаты по сохранению материнства. Однако в итоге стало понятно, что мало помочь женщине сохранить ребёнка, потому что проблемы, с которыми она пришла к этой идее, никуда не деваются с рождением детей, а только трёхкратно усиливаются, потому что теперь она связана по рукам и ногам и работать или что-то ещё предпринимать с ребёнком на руках не может. Складывалась ситуация, что многие женщины, которым сохраняли беременность, говорили: «Вот я сейчас рожу и оставлю в роддоме, мне некуда идти». Появилась идея оказывать женщине реальную помощь, протягивать руку именно в тот момент, когда она наиболее уязвима: либо находится на финальной стадии беременности, либо уже родила ребёнка. И вот тогда открыли такой центр. Сначала мы были ориентированы на мамочку, беременную или с детьми, потом категории расширились. Сейчас помогаем абсолютно любой женщине, которая оказалась в кризисной ситуации, а за последний год, могу сказать, что портрет женщин, обращающихся за помощью, изменился. Если раньше в подавляющем большинстве это были женщины, у которых сбежал сожитель, которые в разводе, оказались без средств к существованию, то есть они одни и никому не нужны (здесь у нас как раз были выстроены схемы и механизмы помощи таким женщинам, и мы успешно работали), то в последний год к нам всё чаще, процентов 80, обращаются женщины, уходящие от бытового насилия. Тема сейчас в топе, она остросоциальная, её обсуждают. Но для нас год назад такой поток женщин с новым запросом был неожиданностью, и мы сейчас перестраиваем свою деятельность, вливаемся в этот запрос. Женщине сложно выходить из абьюзивных отношений, и нам сложно, так как в Центр вместе с женщиной идут агрессоры, требующие либо вернуть её, либо что-то ещё. В последний год бывали ситуации, когда мы сталкивались с насилием уже не бытовым, а по отношению к нам: и дверь вышибали, и залетали в Центр, мамочек расталкивали. Сейчас у нас уже который месяц длится история осады мужем, находящимся в стадии развода со своей женой. Он выматывает нас психологически, ему нужно забрать у матери детей. Мужчина поменял веру, ударился в старообрядчество, у него кардинально поменялась картина мира, поэтому и начался такой конфликт.

На данный момент мы в основном помогаем женщинам выстроить гармоничный мир внутри себя, уйти от страха, уйти от бытового насилия, которое сегодня то ли расцвело, то ли об этом стало возможно говорить, но это происходит повсеместно. Вот такое начало.

ЛК Кто вам помог материально открыть Центр?

И.С. Открытие Центра было сделано на деньги спонсоров. Тогда эту тему восприняли на ура, и многие самарские благотворители с удовольствием хотели приобщиться к этому делу. Поэтому на помещение, аренду, ремонт денег тогда было в достатке. Мы открывались с помпой, нас поддерживало правительство. Где-то через год ситуация поменялась. Дела фонда стали идти не так хорошо, многие спонсоры ушли, стала меняться экономическая ситуация в стране, и в какой-то момент мы остались целиком предоставлены сами себе. Тогда мы оформили юридическое лицо – автономную некоммерческую организацию – и перешли на полное самообеспечение. Сейчас у нас есть договорённость с министерством социального развития, благодаря субсидии которого, у нас есть возможность содержать помещение. Всё остальное – на пожертвования благотворителей. Это обычные самарцы. Когда мы пишем: у нас закончилась гречка, или нам нужно мясо, молочные продукты, то люди просто приносят нам продукты. Это такое реальное чудо: когда ты делаешь доброе дело и оно тебе возвращается. Такой круговорот добра происходит.



ЛК А сейчас достаточно спонсоров? В чём больше нуждаетесь?

И.С. Помощи никогда не бывает достаточно, правда. Потому что идей много, а чтобы их воплотить – нужны средства. К сожалению, без них ничего не получается. Всегда в острой нужде у нас то, что расходуется каждый день – продукты питания и бытовая химия. Также у нас есть ежемесячные платежи, это то, на что неохотно люди дают средства, то, чего не видно. Интереснее покормить детей: ты покормил и сразу видишь результат. Дети – вот они, сидят, яблоки грызут. А то, что нам нужно за пожарную охрану платить, за интернет, за тревожную кнопку (в свете последних событий мы вообще хотели охранника на постоянной основе пригласить), для людей это не очень понятные траты. Они считают, что мы как-нибудь должны разбираться сами с этим. Поэтому для нас важно найти спонсоров, чтобы мы могли рассчитывать на какую-то ежемесячную денежную сумму, потому что эти платежи мы закрываем с большим трудом.

ЛК Вы считаете, что нашли себя здесь? Это то, чем вы хотели бы дальше заниматься?

И.С. Да, это очень в унисон с тем, о чём я мечтала ещё в школе – реально помогать женщине быть гармоничной внутри и этим гармонизировать общество и мир в целом. Наша цель и мечта, миссия моя, в частности, чтобы была партнёрская семья как основная ячейка общества. Потому что патриархальная семья, которая у нас существовала всю жизнь, сейчас уходит. Нет той базы, которая

была раньше: мужчина – это физическая сила, без которой женщины никуда. Пахать можно было на мужчине, даже в прямом смысле этого слова. Сейчас – нет, сейчас и женщины зарабатывают подчас больше мужчин. А эти патриархальные устои остались. Мне хочется, чтобы общество развернулось в сторону партнёрской семьи, где отношения будут строиться на взаимном уважении, а не на силе. Ты должна это делать, а я – то, мы обязанности поделили в связи с патриархальными устоями, а если не делаешь – будешь получать. Нет, я бы хотела, чтобы было так: ты можешь это делать – делаешь, а я могу другое – и делаю. Тогда будет взаимный мир и уважение, и дети будут расти в дружной семье. Не в эмоционально холодной, когда родители неделями обижаются друг на друга и молчат. Ребенок же всё чувствует и, вырастая, построит аналогичную семью. А мне бы хотелось, чтобы все семьи были тёплые, чтобы детям было комфортно.

Благодаря нашему складу нас в Самаре знает, наверное, каждый второй: «Ой, а мы вас знаем, мы вам вещи привозим»

ЛК У вас такая семья? С обнимашками?

И.С. Сейчас – да. Но тоже не сразу, тоже к этому нужно было идти.

ЛК Сколько у вас детей? Чем занимаются?

И.С. У меня трое детей! Никогда не думала, что буду многодетной матерью. Но это очень круто! Местами сложно, но всё равно очень здорово. Страший учится в институте, средний – в школе, младший готовится в сад.

ЛК Скажите, а сколько женщины могут жить в Центре? Это ведь ограниченное количество времени?

И.С. Да, ограниченное. В чём наше, скажем так, конкурентное преимущество перед государственными центрами? Там тоже принимают женщину, находящуюся в состоянии кризиса, насколько я помню, сроком до трёх лет, но при этом там ничего не решается. То есть женщина там просто живёт. Ей предоставляют крышу, продуктовые наборы и на этом – всё. Открывая Центр, мы хотели дать ту помощь женщинам, которая поможет им стать на рельсы и получить более качественный образ жизни, чем был тот, при котором они сюда попали. То есть у нас помощь идёт со всех сторон: психологи, юристы. Потому что часто женщины не знают свои права. Им положены какие-то пособия, а они даже не в курсе. Или приходят женщины, попавшие в психологический тупик: жизнь кончилась, она не знает, куда двигаться, что делать, руки опущены. Поэтому с ними работает психолог.

И ещё наше огромное достижение, которое на данный момент есть только у нас, – это группы по присмотру за детьми. У нас работают няни, что позволяет женщине, как только она отдышалась, пришла в себя, выйти на работу. И для неё это подспорье, которое она не может получить за стенами Центра. Все деньги, которые женщины зарабатывают – их финансовая подушка безопасности, они их накапливают, чтобы по выходу из Центра иметь возможность, ну как минимум, снять жильё, есть какой-то старт. Конечно, наша мечта – чтобы женщина вышла не со съёмным жильём, а под свою крышу. И у нас таких историй за семь лет – 14. Многие нам под постами пишут: «Да, конечно, своё жильё! Все бы так выходили!» Но это правда. Это наши маленькие победы. Мы в первую очередь опираемся на материнский капитал, если женщина его не трогала,

это для нас стартовый капитал, с чего мы начинаем работать. Плюс она начинает оформлять и получать пособия, плюс зарплату, и на выходе были женщины, которые покупали, например, комнату. Это уже своё, она независима от мужчины, может строить жизнь с детьми под своей крышей. И были истории (у нас был такой выпуск), когда женщины уехали в Октябрьск и купили там квартиры. Три девочки такой общиной переехали в Октябрьск. Конечно, хотелось бы, чтобы каждая женщина имела крышу. Я часто говорю: «Мужчина в жизни женщины – это прекрасно, тем более, если он – опора. Но если он вдруг исчезает, ничего не должно меняться в жизни женщины кардинально. Не должна исчезнуть крыша над головой, средства к существованию, питание, это должно сохраняться у женщины в базовых настройках».

А ещё женщина должна понимать, что у неё ограниченный период проживания здесь, по договору – шесть месяцев, и нужно что-то предпринимать, готовиться к самостоятельной жизни. Потому что есть такие, которые могут прийти, сесть на диван и отдыхать неделю, вторую, а там может и третья пойти... У нас так было поначалу. А мы всё ждём, когда женщина созреет. Получается, что мы плодим иждивенческую позицию. Как кто-то из них сказал: «Ну вы же взяли решать проблему, вы и решайте». Сейчас этого нет. Мы обожглись на начальном этапе, учимся на своих ошибках. И иногда было, что женщина говорит: «Нет, я возвращаюсь к своему мужу». У нас была позиция – раз ты ушла, значит, всё, ты приняла осознанное решение, психологи тебе всё разъяснили, больше к нам не приходи. Но сейчас, чем глубже мы погружаемся в тему бытового насилия, тем становится понятнее, что не всё так просто: вот психологи тебе разъяснили, ты приняла решение и пошла дальше осознанной личностью. Нет, так это не работает. И от 6 до 30 раз женщина может уходить, возвращаться, прежде чем она окончательно примет решение – что нет, это точно не её история. Я, кстати, всегда за второй шанс, что бы ни было, потому что это нужно именно самой женщине. Уйдя сразу и не дав шанс, она будет потом думать: «Что было бы, если?» И может мучиться всю жизнь. Второй шанс даёт понять, исправилась ли ситуация в семье или нет, а если нет, то тогда женщина уже может с уверенностью сказать: «Всё, стоп».

ЛК А есть ли обратная связь от ваших выпускников?

И.С. Очень много обратной связи. На все праздники, которые мы устраиваем, приглашаем всегда выпускников, и когда они к нам приходят, для нас это является одним из показателей нашей работы. Если человек хочет вернуться и прийти к нам с ребёнком, это значит, мы сделали нашу работу так, как хотели. Разделить с нами праздник, наверное, даже важнее, чем разделить горе.

ЛК Сколько обращается к вам женщин, и отказываете ли вы кому-то, говоря, что нет места?

И.С. Мы не отказывали. Бывает так, что у нас нет места, но мы раздвигаем диваны и женщину берём. Конечно, потом мы стараемся найти какие-то другие варианты для неё. В среднем, мы рассчитываем на 25-30 мест комфортного размещения. Но были случаи, когда и по 42 человека жили. Такая история была после прошлого Нового года, это особенности празднования наших праздников: всех побили, выгнали, пришло 42 человека. Для нас это, конечно, перебор.

ЛК Расскажите про ваш знаменитый склад!

И.С. О да! В основном люди оказывают посильную помощь, это, прежде всего, вещи, которые уже не нужны, но они могли бы ещё кому-то послужить. Сначала у нас не было специального помеще-

ния, но вещей оставалось больше, чем нужно было нашим мамочкам. Мы пытались отдавать их в кризисные центры, но там много критериев, не все вещи брали. Но однажды к нам в гости приехал Александр Евсеевич Хинштейн, мы ему всё показывали, рассказывали и озвучили, что вот нам бы ещё одно помещение, нам тесно, у нас под вещи кабинеты заняты, куда бы мы могли женщин брать. И он очень включился в этот вопрос, а министерство выделило субсидию на ещё одно помещение. Теперь мы можем принимать вещи в любом объёме, ежедневно с 10.00 до 20.00 часов. Принимаем также и предметы быта, потому что часто наши женщины, если сняли себе квартиру, нуждаются и в постельном белье, и в посуде. Благодаря нашему складу нас в Самаре знает, наверное, каждый второй: «Ой, а мы вас знаем, мы вам вещи привозим». И это тоже круговорот добра. За вещами приходят, конечно, не только наши девушки, может прийти любой житель Самары, которому нужна такая помощь. И мы реально видим, насколько востребован этот склад. К нам в день обращаются до 40 семей. У нас спрашивают: «А у вас есть какие-то критерии, может они и не бедные все?» Нет, если человек пришёл на этот склад за вещами, для нас это уже критерий, значит, ему это нужно. Если такая помощь нужна и за ней обратились, мы с удовольствием эту помощь предоставляем. Это такая наша гордость!

ЛК Да, когда меня спрашивают, куда можно отдать вещи, всегда говорю: «У нас есть адрес – Ленинградская, 100».

И.С. А мы всё всегда принимаем с радостью и благодарностью.

ЛК Что бы вы ещё хотели сказать нашим читательницам?

И.С. Поскольку вы говорите, что многие ваши читательницы о нас знают, то, прежде всего, я бы хотела сказать спасибо. Спасибо и тем, кто помогает даже словом. Иной раз нам не хватает моральной поддержки. Бывают моменты какого-то истощения. Раньше я не понимала, когда меня спрашивали: бывает ли выгорание? Такого не было, но в последнее время стало проявляться. И это связано с перестройкой нашей деятельности. Когда не получается то, что ты задумал, в такой момент именно моральная поддержка очень важна. Конечно, спасибо за помощь, скажем так, натуральную, это то, за счёт чего мы живём, без чего не сможем. По поводу кредо – я реально хочу, чтобы у каждого в семье были гармония, тепло, счастливые дети. Был дом, куда хочется возвращаться с работы, с праздника, не важно, куда идёшь без страха, без напряжения, как часто бывает. Существует «синдром шести часов» – это время, когда обычно все возвращаются домой с работы. Иногда дети точно знают время, когда с работы приходит «уставшая» мама. Их внутренний будильник звонит в это время «ALARM» – тревога! А иногда жена с замиранием ждёт мужа с работы, испытывая психологическое напряжение, и ни с того, ни с сего начинает кидаться на детей. Я хочу, чтобы у всех было как раз наоборот. Чтобы дети ждали папу, а не прятались, и женщина была счастлива в своей семье. Наверное, такой наш посыл. Чтобы общество пришло к уважительному партнёрству в семье и все мы были счастливы!

ЛК А где вы восполняетесь после выгорания? Что помогает батарееку зарядить?

И.С. Вот, например, было утро такое: приходит во Вконтакте сообщение личное, мол, вы меня не помните, я – Оля, шла сейчас на пересечении Ленинской и Ленинградской, увидела Центр, остановилась. Я была одной из ваших первых жительниц. Спасибо вам, если бы не вы, неизвестно, где бы я сейчас была.

А я помню эту историю, всё получилось так, как я задумывала. Вот в такие моменты я реально восполняюсь.



+7 987 949 48 95

(с 10.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья) –

руководитель Центра «Ты Не Одна»

Ирина Сергеевна

Вы всегда можете позвонить:

+7 960 829 08 55

(с 10.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья) –

директор АНО ЦСПЖ «Ты Не Одна»

Екатерина Алексеевна

+7 902 235 60 61

(с 10.00 до 21.00, без выходных) –

администратор центра

Задать интересующие вас вопросы, договориться о встрече, передать помощь можно с 10.00 до 21.00 ежедневно, без выходных. Финансовую помощь можно перечислить на расчётный счёт АНО Центр Социальной помощи Женщинам «Ты Не Одна» ИНН 6377003750 КПП 631701001 ОГРН 1186313069436 р/счёт 40703810054400001992 в Поволжском банке ОАО «Сбербанк России» г. Самара доп. офис № 443010 БИК 043601607, к/счёт 3010181020000000607 (с комментарием на уставные цели) или через наш сайт centrtyneodna.ru (через кнопку пожертвования). Мы всегда рады любой помощи! Спасибо всем, кто нам помогает и переживает за судьбы семей вместе с нами!

+7 (960) 829 08 55 centrtyneodna.ru

Самара, ул. Ленинградская, 100



Событие происходило в погожий осенний вечер 2 октября. Настоящее бабье лето задержалось будто бы специально для того, чтобы во всей красе проиллюстрировать содержание концерта, для которого было как минимум два замечательных повода: юбилейный день рождения поэтессы и состоявшийся буквально накануне выход в свет авторского аудио диска «Бабье лето». Это уже второй альбом, в котором записаны песни исключительно на стихи Ольги Ненашевой. Специально для него были написаны три песни: «Покровка» (музыка А. Большакова), «Бравый гармонист» (музыка И. Кудрявцева) и одноимённая со стихотворением, давшим название шикарно изданной книге, «Счастье любит помечтать» (музыка С. Бабичевой). И так же, как в альбоме «Край родной», все песни «Бабьего лета» исполнила обладательница титула «Серебряный голос России», заслуженная артистка Самарской области Клара Корнилова. В концертной программе добрую половину песен тоже исполнила она – сольно или вместе с замечательными артистами. Всего же прозвучало больше двадцати пяти песен, и были они очень разные. Разные композиторы, разные исполнители пропускали стихотворные строки сквозь призму своего прочтения, ограняли своим талантом и преподносили в дар автору и всем людям, интересующимся творчеством Ольги Ненашевой.

Поэт и композитор – для песни это два крыла. Если их сердца стучат в лад, то и песня летит. Чуткий к слову композитор улавливает мелодику стиха и воплощает её в музыку. Так творческое содружество связывает Ольгу Ненашеву с Александром Большаковым и Ильдаром Чипчиковым, Александром Малыхиным и Игорем Кудрявцевым. Благодаря им были рождены многие песни, которые с высоких сцен ушли в народ.

А народу песни на стихи Ольги Ненашевой близки и понятны. Целая делегация, в составе которой певучая «Сударушка», приехала из Кинельского района, села Покровка сельского поселения Комсомольского. Да и как не приехать, если это и есть для Ольги тот самый край родной, о

котором столько красивых слов ею сложено. Связей с Покровкой она не теряет никогда, приезжает в село, где родилась, где её знают и любят, радуется земляков душевными встречами.

Издав отсюда, из посёлка Угловой Красноярского района, приехали участницы вокального ретро-ансамбля «Девчата». В праздничном концерте они исполнили две песни на слова Ольги Ненашевой и музыку Александра Малыхина – «Берёза-невеста» и «Тройка».

В изысканной классической манере исполнила романсы славная гостья, солистка Москонцерта, лауреат международных конкурсов Лариса Голдобина. Зрители были очарованы и голосом Варвары Копыловой.

Взыскательные к жанру казаки – мужской казачий ансамбль «Волжские станичники» – приняли, не раздумывая, песню «Разговор казаков» и практически экспромтом исполнили её вместе с Klarой Корниловой.



А дети! Надо напомнить, что Ольга Ненашева написала много стихов именно для детей. Её яркая, жизнерадостная книжка «СЛОНОЛЁТ» давно разлетелась по детсадам и библиотекам губернии. И поэтому так органично вписалось в программу концерта выступление детского ансамбля народной песни «Вербушка». А как тепло приветствовали зрители маму именинницы!

Поздравление от Совета ветеранов Промышленного района Самары передала поэтессе председатель Совета, заслуженный работник культуры РФ Галина Демчук. Приветствие депутата городской думы Александра Чернышёва тоже не прозвучало чересчур официально, а было наполнено искренней признательностью. Не забыли поблагодарить и директора ДК «Победа» Надежду Ефименко, много сделавшую для организации этого праздника и постоянную дружественную поддержку.

Дополнительным, но вовсе не лишним украшением песни «Самара» стало участие ансамбля народного танца «Колорит» из родного ДК «Победа». А песня «Колыбель-



Наша ОЛЬГА НЕНАШЕВА

ТЕКСТ Диана Леонова

«Дом культуры «Победа» приглашает на творческий вечер известной самарской поэтессы Ольги Ненашевой» – гласили афиши в соцсетях. «Наша Ольга Ненашева!» – отозвалась эта весть по всей губернии. И в назначенный день в областной столице собрались почитатели поэтического таланта, музыканты, литераторы, многих из которых можно объединить хорошим словом – друзья.





ная» в исполнении Клары Корниловой украсилась выступлением заслуженного коллектива РФ, ансамбля танца «Грация» из ДК «Заря». Это было колоритно и грациозно!

Эмоциональным фейерверком стало выступление Венеры Яхиной, солистки и художественного руководителя самарского ансамбля «Русский стиль»!

И апофеозом программы стала песня «Над Волгой» в исполнении Клары Корниловой, Ирины Чипчиковой и всех участников концерта!

Героиня вечера слушала и смотрела из середины зрительного зала, не привлекая к себе внимания. Но то и дело к ней, как и к артистам на сцене, подходили люди с букетами цветов, успевая сказать слова, идущие от души! А когда её пригласили на сцену, вдруг как будто смутилась, но тут же, улыбнувшись, стала читать свои детские стихи, от которых весь зал осветился улыбками.

Подарков было много! Каждый (!) зритель ещё при входе получил их в красивом по-осеннему оформленном пакете: большая книга стихов «Счастье любит помечтать», детская «СЛОНОЛЁТ» с замечательными иллюстрациями художника Тани Ройз и два диска с песнями. В фойе после концерта люди не торопились расходиться: общались, ловили момент, чтобы сфотографироваться со своей любимой Ольгой Ненашевой, благодарили, продолжали дарить ей цветы и высказывали пожелания, главное из которых – однажды снова пригласить всех на такой чудесный концерт! А для этого – здоровья и вдохновения!

Каждый с этого вечера унёс в своей душе частичку тепла и радости, любви и красоты.



«ШКАТУЛКА С КРАСКАМИ»



ВДОХНОВЕНИЕ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
БАГЕТНОЙ МАСТЕРСКОЙ «КРЕДОАРТ»

ЛК Наталья, как вы определились с профессией педагога изобразительного искусства?

Наталья Стукалова В этом году мы первый раз выпускали ребят из академического класса и очень много разговаривали с ними о выборе профессии, о предназначении. У большинства девочек прозвучала такая мысль, что уже сейчас нужно определиться с профессией и потом уже невозможно будет её поменять. Мы это тоже долго обсуждали, и я вспоминала свой путь. Мне ведь всегда хотелось больше работать в художественной сфере, я представляла себя художником, дизайнером, но точно не педагогом. Однако так получалось, что жизнь вела меня в вузы с педагогическим направлением. Я всегда воспринимала это как компромис: думала, что вот сейчас с этим соглашусь, а потом уже точно приму другое решение. Но как бы я не пыталась что-то менять, линия судьбы всё равно вела меня именно в педагогическую сферу деятельности. Это, конечно, интересно, потому что совершенно не предполагалось мной. А потом я поняла, что люблю детей, привязываюсь к ним, мне нравится видеть результаты труда своих учеников, видеть как они растут и развиваются, меняются. Благодатность профессии педагога, безусловно, в том, что ты тут же чувствуешь обратную связь от своих учеников, тебе не нужно ждать годами, чтобы понять правильный ли ты сейчас совершил поступок, правильный ли ты подобрал слово, то ли предложил задание. Всё происходит в реальном времени. Ты тут же получаешь ответ и можешь всё корректировать. Это, наверное, до сих остаётся для меня самым удивительным в моей профессии.



ЛК Как появилась студия «Страна Чудес», в чём её особенность?

Н.С. К студии пришли постепенно, во многом благодаря моим клиентам, людям, с которыми я работала. Они сподвигли меня на то, чтобы я начала задумываться о собственном проекте. Так и родилась студия, выросла из небольших занятий на дому. С самого начала я видела себя не просто репетитором или преподавателем по изобразительному искусству, мне хотелось дать моим ученикам нечто большее. Я прекрасно понимаю, что дети, которые посещают



«Страны чудес»



В АРТ-СТУДИИ НАТАЛЬИ СТУКАЛОВОЙ «СТРАНА ЧУДЕС» у вас получится написать красивую картину уже на первом занятии, даже если вы никогда не брали в руки кисточку. А всё потому, что Наталья уверена: в каждом человеке от рождения есть творческое начало. Уже 15 лет ученики «Страны чудес», маленькие и взрослые, не просто пишут чудесные картины, но

15 лет БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева
ФОТО Анастасия Бажина

и учатся через искусство познавать мир и самих себя. Сегодня беседуем с Натальей Стукаловой о профессиональном предназначении и главной концепции студии.



студию, не обязательно станут художниками. Но мне важно сформировать в них культурный код, научить видеть мир через картины великих художников, тем самым развить собственное умение смотреть на мир, который их окружает, на события, которые происходят. Это, собственно, и есть основная канва моей деятельности. Если считать с нашей первой выставки, то в этом году студии исполнилось 15 лет.

Благодатность профессии педагога, безусловно, в том, что ты тут же чувствуешь обратную связь от своих учеников, тебе не нужно ждать годами, чтобы понять правильный ли ты сейчас совершил поступок, правильный ли ты подобрал слово, то ли предложил задание. Всё происходит в реальном времени

Для каждого художника выставка – важный и главный момент в творчестве, ведь невозможно работать в стол, нужно показывать себя миру. Наши первые экспозиции проходили в кафе «Кипяток», которое в то время тоже только открылось. Потом мы уже просто перестали туда вмещаться и потребовались другие площади. Кроме выставок, традиционными для нас стали путешествия. Мне всегда хотелось выходить за рамки мастерской, комнаты, в которой мы занимаемся. Хотелось познакомить ребят с их городом, показать культуру, которая их окружает, которая рядом с ними каждый день. И я искала экскурсовода, который бы нам сделал небольшую

экскурсию для ребят. Но тогда, когда студия только открылась, было очень сложно найти экскурсовода, не было турагентств с предложениями для детей такого маленького возраста, первокурсников. Однажды нам всё-таки повезло, попался прекрасный экскурсовод, с которым мы сотрудничали несколько лет и обошли весь город и объездили пригород, были везде, где предлагалось знакомство с творчеством, с рукоделием. Особенно запомнилось путешествие в город Сарбай и знакомство там с глиной. Сприкосновение с гончарным мастерством, русские печи, катание на лошадях... Тогда ещё керамики у меня в студии не было, поэтому для наших городских деток это было настоящим открытием!

ЛК Что у вас в планах?

Н.С. В планах продолжать наш творческий путь. Сохранять традицию выставок, путешествий и основную идею моей студии – видеть простое в сложном, красивое в обыденном, замечать что-то невероятное в том, что рядом с тобой.

Сегодня студия «Страна чудес» – это несколько мастерских (творческая, керамическая, рукодельная), академическая школа, для тех, кто хочет основательно погрузиться в рисование, а также различные мастер-классы, программы, встречи, как разовые, так и постоянные серии встреч. Например, наши «Скрытые смыслы». Сейчас я сама очень увлеклась графикой, хочется серьёзно развить ещё и эту сторону.

Конечно же, «Страна чудес» – это команда профессиональных педагогов, творческих людей которые со мной на одной волне, отлично владеют теми прикладными видами творчества, которым обучают. Они передают своё мастерство, работают с детьми разного возраста и взрослыми людьми, даже неподготовленными. Ведь творчество, на самом деле, подвластно всем, никогда не поздно начать заниматься, и это будет необыкновенное открытие!



Самара, Ново-Садовая, 13, подъезд 3,
+7 (927) 695 48 58
Ntst77@gmsil.com
vk.com/strana_chudes

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«Все мы знаем, что атмосфера, настроение, развитие любого рабочего, учебного, творческого процессов зависит от «головы». Наталья Стукалова – «голова» «Страны чудес», самый творческий руководитель, которого я знаю! Поэтому, как вы понимаете, творчество – везде и повсюду. А что такое творчество? В первую очередь – это развитие во всём: нет заученный процесс, постоянный поиск нового пути, как в учебном процессе, так и в личных отношениях с детьми, родителями и коллегами. Неиссякаемая энергия и вдохновляет всех, кто попал в «Страну чудес». Мне очень приятно работать и сотрудничать в этой атмосфере».

Ирина Елизарова,
преподаватель арт-студии,
член ВТОО «Союз художников России», член Творческого Союза художников РФ



«Меня зовут Анна Княгиничева. Я работаю в студии Натальи Стукаловой «Страна чудес» уже около 10 лет. За это время она успела стать для меня настоящей второй семьёй. Есть педагоги, которые, как и я, работают в студии много лет и даже дольше. Я считаю, что это очень важный показатель здоровых отношений и тёплой атмосферы в коллективе, что очень ценно для меня. Хотя и не часто получается всем вместе встречаться очно, но работаем как слаженный механизм и всегда выручаем друг друга. Помимо посетителей разовых мастер-классов, куда приходят расслабиться в творческой атмосфере, есть и ученики – «костяк студии», которые выросли у нас на глазах и в буквальном смысле и как художники. Для кого-то из них это станет будущей профессией: дизайн, педагогика искусства, керамика – всё произрастает с азов, которые мы им даём. Кто-то просто наполнится знаниями об искусстве и умением заметить и «прочитать» красоту, но выберет иной путь. В любом случае, надеюсь, что это сделает учеников нашей студии счастливее, как сделало меня».

НАТАЛЬЯ ХАЙРУТДИНОВА

Люблю уходить
в фантазии
в своих работах

Фотография для меня – это не только способ самовыражения, но и возможность дать моим клиентам понять и раскрыть самих себя. В процессе съёмок для меня очень важно общаться со своей моделью. Вместе мы работаем над осмыслением и передачей эмоций в кадре, и как они в последствии будут соответствовать выбранному образу, особенно, если это фантазийный жанр.

Одним из самых интересных аспектов, замеченных мною сквозь годы работы в фотографии, является психология запечатлённого момента. Вне зависимости от образа и декораций, фотография как зеркало отображает человеческое настроение, состояние и характер в данный момент времени. В итоге мы получаем как арт-портфолио, так и психологический портрет, помогающий нам анализировать самих себя.

В целом, я с удовольствием и любовью ухажу в сказочные и художественные сюжеты, стараясь в них отстраняться от повседневности и находить красоту в деталях! В тоже время, именно повседневная Божественная красота нашего мира, находящаяся в природе, людях и событиях, является для меня настоящим вдохновением на дальнейшее творчество!



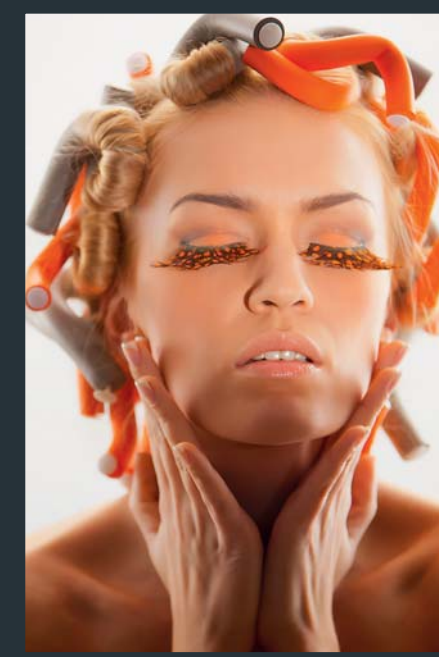


+7 (960) 818 79 67

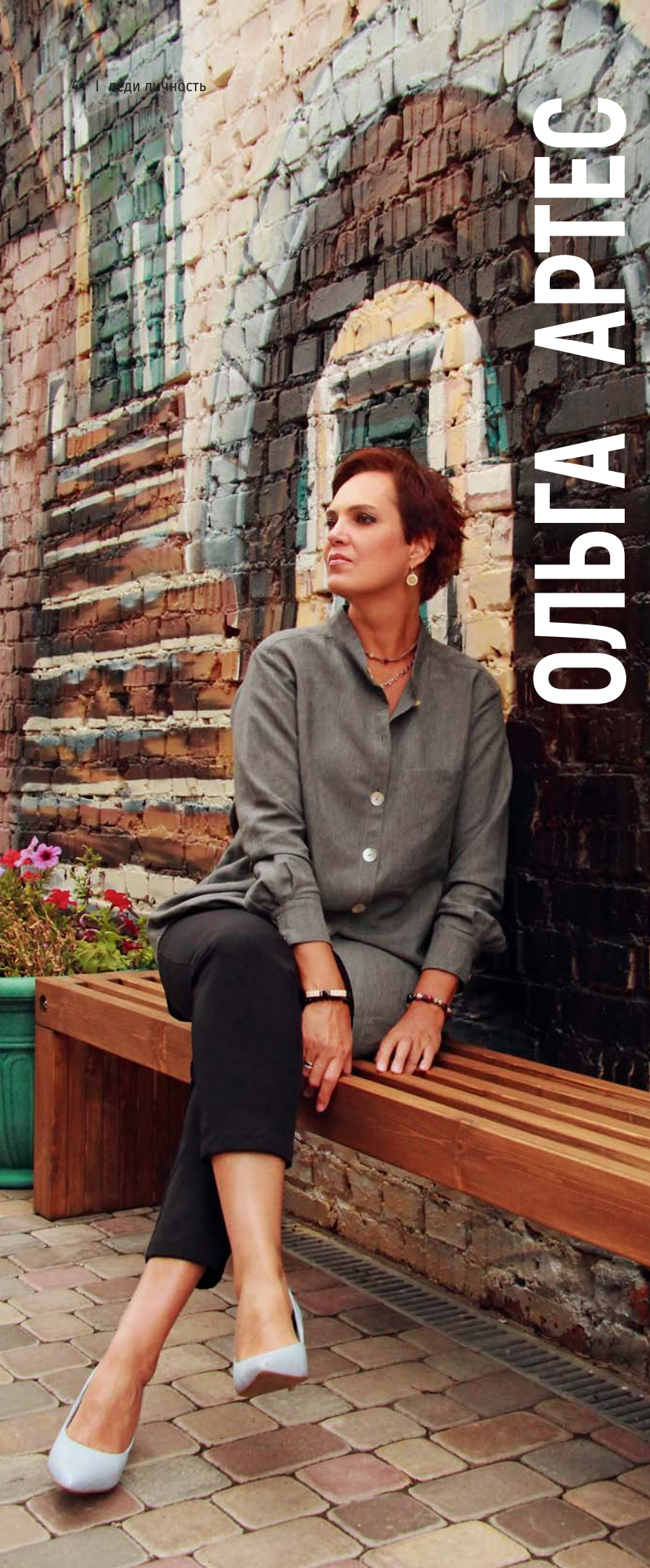
 samara_phototeatre

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ





ОЛЬГА АРТЕС



НОВЫЕ ГРАНИ СЕБЯ

БЕСЕДОВАЛА
Ирина Киселенко
ФОТО Наталья Брежнева

Ольга Артеc, бухгалтер «Поволжского регионального автоцентра КАМАЗ», завоевала титул «Королева Самары 2021». Мы поговорили с победительницей, чтобы узнать философию жизни, рецепты счастья и секреты успеха, которые помогли ей победить в конкурсе. Ольга поделилась впечатлениями о проекте, рассказала, как решилась на участие, и как изменилась её жизнь. Но в первую очередь нам было важно понять, с какими приоритетами и ценностями живёт женщина, выбранная королевой.

Хотя, признаться, первый вопрос к Ольге был о месте её работы. Трудно представить, что в коллективе крупного автомобильного дилера, абсолютно мужского предприятия, вот уже 20 лет работает очаровательная и мягкая женщина, которой действительно удалось сохранить стержень королевы в душе.

ЛК Ольга, как вы попали в автоцентр «КАМАЗ»?
Ольга Артеc Я закончила Железнодорожный институт по специальности бухгалтерский учёт и устроилась работать на завод «Металлург». Там же работал мой отец, который позже перешёл на «КАМАЗ» и позвал меня с собой. А сейчас я уже позвала свою дочь, и у нас получилась своего рода преемственность поколений. На предприятии нет чужих людей, и атмосфера внутри очень дружелюбная. Да, в основном здесь работают мужчины, но я веду бухгалтерию и особо не замечаю, что сфера деятельности центра в целом мужская. Ещё у меня есть компания «ТРАКСЕРВИС» в Тольятти, которой я руковожу, она также занимается ремонтом и обслуживанием автотехники, но и там я чувствую себя комфортно без какой-либо профессиональной деформации.

ЛК Мы разобрались, что работа не отражается на вашем характере и мироощущении, но это крайне необычно, чтобы человек из такой серьёзной сферы вдруг решил участвовать в творческом проекте. Что вас сподвигло?
О.А. На самом деле я хотела пойти на проект «Худеют все», но его организатор, сказала, что мне не на «худейку» надо, а на «королеву». Вот так случайно я оказалась на конкурсе.

ЛК Проект изменил вашу жизнь, как обещали организаторы?
О.А. Да, конечно. Это однозначно выход из зоны комфорта и вызов самой себе. Очень много впечатлений, знакомств, мастер-классов, новых задач и решений. Когда привыкаешь к схеме «дом-работа-дом» перемены сильно заметны.

ЛК Вы ещё танцуете в коллективе Grand Babu, известном в нашем клубе, где взрослые леди (бабушки) совершенно потрясающе двигаются, поражая всех своей энергетикой. Это тоже грандиозный проект со съёмками клипов и путешествиями. Получается, что всё же вы искали источники проникновения творчества в вашу жизнь?
О.А. Видимо, да. У меня появилось свободное время, и захотелось посвятить его себе. В детстве я танцевала: в пять лет меня отдали в балет, и до тринадцати я регулярно занималась классической хореографией, а потом перешла на эстрадные танцы. И, конечно, когда вышла замуж и ушла с головой в заботу о семье, то о танцах забыла надолго. А год назад пришла в коллектив Grand Babu и уже съездила с участницами в Абхазию для съёмки клипа и в Москву, где выступили на грандиозном шоу Аллы Маркиной «Королевы открывают душу». Для меня танцы – это страсть, это мой заряд



энергии и вдохновения. Я уверена, что благодаря этому проекту я победила в конкурсе «Королева Самары». Для творческого номера Светлана поставила мне танец, а девочки коллектива поддержали и выступили со мной на сцене. По-моему, получилось очень феерично, и, думаю, что первое место я получила именно за этот номер.

ЛК После окончания проекта «Королева Самары» вы продолжаете танцевать?
О.А. Да, конечно. Сейчас мы на каникулах, но я продолжаю ходить на растяжку, чтобы не потерять форму.

ЛК Стали ли вы лучшей версией себя, как обещал проект?
О.А. Проект, конечно, разнообразил мою жизнь и уравнивал мою работу в плане творческой составляющей. Я благодарна за опыт и возможность открыть новые грани себя, за новые знания и знакомства, за новые эмоции и впечатления. Раньше я получала такой заряд от путешествий, а сейчас нашла его здесь – в нашем городе и интересных людях.

ЛК Раз заговорили о путешествиях, какая страна вам ближе всего по духу?
О.А. Я много путешествовала. Была и в азиатских странах, и в европейских, но среди любимых направлений, наверное, выделю Италию, где мне нравится абсолютно всё: и побережье, и достопримечательности, и еда, и мода, и шумный, весёлый народ.

ЛК И заключительный вопрос в духе известного блогера «в чём сила» мы перефразируем «в чём счастье». Что самое главное для вас в жизни?
О.А. Самым главным для меня остаётся моя семья: любимый муж, дочка – королева и моя принцесса – внучка Маруся.

СТРЕЛЬЦОВА

ВАЛЕНТИНА

ТЕКСТ Юлия Галочкина
ФОТО Наталья Брежнева

Думай о хорошем

Самара – город сильных женщин. И не важно, рождены они здесь или приехали издалека – здесь раскрывается их сила, та, что воспета в мифах о волжских амазонках. Самара притягивает к себе женщин сильных духом, целостных, что называется, со стержнем. Так произошло и с Валентиной Стрельцовой.

Валя родилась на Дальнем Востоке, а росла сначала на Западной Украине, потом в Сибири, где во время учёбы пришлось поменять пять школ. Это было тем сложнее, что во всех из них приходилось преодолевать травлю одноклассников за «некрасивость», но в итоге невысокой, хрупкой, но сильной девочке каждый раз удавалось завоевать лидерскую позицию в классе. На выбор профессии повлияли родители. Сами они посвятили свою жизнь геологии и геофизике, но дочери порекомендовали поступить в Самарский авиационный институт, один из сильнейших в стране в то время. Самара в 90-е годы не смогла произвести на Валентину благоприятного впечатления. А мечты о весёлой студенческой жизни развеялись после того, как стало понятно: учиться в ави-

ационном по-настоящему трудно. Чтобы учиться хорошо, нужно забыть о свободном времени, беззаботном времяпрепровождении, только лекции, учебники, конспекты... Но другой вариант для нашей героини был бы не приемлем. Если учиться, то только хорошо. Поэтому – никакой личной жизни и развлечений. Но, как это часто бывает, работать по специальности она в итоге не стала. Многие ли из нас могут похвастаться тем, что 25 лет проработали в одной коммерческой фирме? А Валентина действительно уже четверть века не меняет место работы. «Руководитель не даёт мне скучать, он постоянно ставит передо мной новые задачи, порой не входящие в мою компетенцию, но я обязательно глубоко изучаю проблему, вникаю и нахожу пути её решения, потому что мне это интересно», – рассказывает наша героиня. Да, основательность – это, наверное, одна из главных характеристик Валентины Стрельцовой. И снова, как в институте, – полное погружение в рабочий процесс и игнорирование своих желаний...

Изменить взгляд на мир, на свою жизнь Валентину сподвигли сложности судьбы. У её дочери, талантливой девушки, возникли проблемы со здоровьем, требующие постоянного приёма препаратов. Самой Валентине три раза ставили диагноз онкология, и если в первый раз это было как гром среди ясного неба, паника и депрессия, то в последующих случаях она уже не обращала на диагноз внимания и решила жить жизнью здорового человека.

В этот период пришло понимание, что жить без любви нельзя. Последовал развод, несмотря на внешне идеальный брак.

«Без любви к себе тоже нельзя», – решила Валентина и пошла на конкурс «Миссис-фитнес Самара», в процессе которого женщины худеют. Валентина, понимая, что с формами у неё всё более-менее хорошо, а вот с самооценкой – хуже, сознательно приняла решение участвовать в этом конкурсе. «Это стало настоящим выходом из зоны комфорта, но одновременно и вдохновением», – делится Валентина. В качестве творческого номера она выбрала очень умный, добрый и философский фокус «Мозаика человеческой жизни». Наверное, этот фокус стал своего рода аффирмацией, потому что мозаика жизни Валентины Стрельцовой после конкурса заиграла новыми красками. Сначала – пастельные цвета онлайн-обучения всего и всему, затем сбылась мечта и появились яркие танцевальные краски проекта «GRAND BABU» со Светланой Данилкиной, чья мощная неиссякаемая энергия давно импонировала Валентине. Здесь, в танцевальном коллективе, сформировался костяк из единомышленников, близких по духу, по энергетике, и пресловутый выход из зоны комфорта стал своего рода порталом в новую жизнь, в ту, где можно не стесняться быть собой, ощущать свою женственность, радоваться без видимой причины да и просто позволять себе быть счастливой.

«Без любви к себе тоже нельзя», – решила Валентина и пошла на конкурс «Миссис-фитнес Самара», в процессе которого женщины худеют

После беседы с Валентиной захотелось получить рецепт её оптимизма и жизнелюбия. Вот он, ловите: «Хочу посоветовать женщинам быть целостными, не расплываться, не заикливаться на каких-то неприятностях, неудачах. Искать радость в текущем моменте, кайфовать от всего самого вроде бы обыденного. Ведь многие люди даже не задумываются, насколько они счастливы просто потому, что они проснулись. Многие в этот момент не смогли встретить новый день. Это надо ценить. Надо ценить, что ты можешь видеть, слышать, дышать, можешь ходить, прыгать. Есть еда и вода. Это не само собой разумеющиеся вещи...

Вот вы моете посуду и кайфуйте от этого, кайфуйте от уборки квартиры! Проживайте эти моменты. И время не будет так скоротечно бежать.

И небольшой лайфхак, как избавиться от плохого настроения. Просто надо понять, что мы сами должны управлять своими мыслями. Не они нами, а мы ими. Когда я ловлю себя на том, что меня что-то мучает, портит настроение, гнетёт, ну залетела какая-то мыслишка в голову, я говорю:

И небольшой лайфхак, как избавиться от плохого настроения. Просто надо понять, что мы сами должны управлять своими мыслями. Не они нами, а мы ими

«Так, стоп, ну-ка давай-ка, иди отсюда», — и замещаю её какой-нибудь позитивной именно для меня мыслью, которая меня радует, вспоминаю приятные моменты, проживаю их снова, погружаюсь в ощущение радости. Это очень помогает».



МАРИНА ХАЛЬЗОВА

ИГРА В ПРЯТКИ

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко

Студию красоты HALZOVA BEAUTY LAB в Самаре знают и любят давно. Очень понятная и благородная миссия, которую сформулировали здесь, никогда не нарушалась и не пересматривалась. Это тот стержень, который помогал студии развиваться и меняться, но при этом не отступать от ценностей, заложенных руководителем и идейным вдохновителем Мариной Хальзовой. Заслуженное доверие сопутствует салону вне зависимости от его локаций, экспериментов и уникальных проектов, реализуемых в его стенах. И сейчас, когда салон вновь переехал, мы встретились с Мариной, чтобы обсудить её видение нового beauty-пространства, узнать об изменившихся потребностях клиентов, спросить об индустрии красоты в целом.

ЛК Марина, что изменилось в салоне с его переездом на новое место?

Марина Хальзова Когда я меняюсь сама, окружающие меня вещи тоже меняются. Сейчас у меня новый виток в жизни, поэтому и у салона новая концепция. Она не выходит за рамки нашего призвания делать людей красивыми и счастливыми, а, наоборот, расширяет возможности для реализации этого глобального месседжа. Люди сейчас находятся в таком цейтноте, что им просто необходима расслабляющая и спокойная атмосфера для перезагрузки. Именно такое пространство я и создаю, чтобы, зайдя в салон хотя бы на два часа, человек забыл о проблемах и о той безумной скорости, в которой сейчас приходится жить и работать. Поэтому помимо того, что мы делаем классные эстетические услуги, мы создаём атмосферу. У меня здесь дзен. Я считаю, что нашла идеальное место, которое как раз решает все мои задачи. Каждый, кто сюда заходит, говорит, что здесь другой мир. Одна клиентка очень точно заметила: «Я иду, непогода, а заворачиваю сюда и всё – ветра нет – уют, спокойствие, оазис».

ЛК То есть поиск нового места и переезд – неслучайность?

М. Х. Конечно, нет! Я же притянула это место, я его искала, у меня был запрос. Мне хотелось, чтобы это был центр города, чтобы кардинально не менять локацию для клиентов, которые привыкли к салону на Садовой. Чтобы из окна был красивый вид, чтобы было кулуарно. Чтобы человек любого статуса мог прийти и уединиться здесь, и никто не видел и не знал, куда же он спрятался. Дети вот в прятки играют – это их потребность, а взрослые уже не играют, хотя потребность никуда с возрастом не уходит. Дети в шкафах прячутся, шалашики строят, из стульев домики воздвигают. Так они уединяются. Это, конечно, игра, но она несёт в себе глубокий смысл. А у нас, у взрослых людей, нет такого шалашика и шкафчика. И не всегда получается на дачу выбраться от городской суеты, например, а здесь, в салоне, можно посидеть в таком «домике феи» вдали от внешнего мира и красоту навести заодно. У меня ведь люди и покушать могут. Знают, что придут, а у меня кашка, супчик, витаминки – всё подберём индивидуально, подпитаем изнутри. Это очень важно для красоты, в том числе. Самая большая сейчас проблема, кстати, выпадение волос. У людей повально волосы сыпятся, а у меня есть

разработанная система, как с этим справиться – начиная от внешнего воздействия и заканчивая внутренним приёмом витаминов. Нужно организм сбалансировать, чтобы наладить этот процесс. И я буду разрабатывать авторский онлайн-курс на эту тему, чтобы любой человек смог узнать, как ему эту проблему решить. Ко мне всегда можно прийти на индивидуальные консультации и поговорить тет-а-тет, можно на процедуры специальные походить, во время которых я расскажу, как с этим жить, что делать, почему волосы выпадают и так далее.

ЛК То есть вы держите курс на максимальную эмпатию по отношению к клиентам?

М. Х. Вся моя работа всегда строится на помощи людям. Я проходила коучинг-сессию по раскрытию талантов и целей жизни. Так вот, моя цель – создавать продукт, который приносит пользу и оставляет след во вселенной. Поэтому, что бы я ни делала, чем бы не занималась, у меня всегда будет такой внутренний посыл помощи окружающим. Я невольно заряжаю людей на дальнейшие свершения. Например, если мы работаем для фотосъёмки в журнал или для имиджевой фотосессии, люди получают положительный заряд от меня, уверенность, пребывают в хорошем настроении, кайфуют от результата совместной работы и соответственно получается классный продукт в итоге. А бывает, рассказывают про свою какую-то боль, выговариваются, а в дальнейшем благодаря моим советам решают свои проблемы. Я получаю огромное количество откликов и благодарностей.

ЛК Такая отдача окружающим не истощает вас эмоционально?

М. Х. Нет, эмоционально я очень редко выгораю. Я устаю физически, когда много работы без выходных.

ЛК И как восполняетеесь?

М. Х. На данный момент меня восполняет то, что я вижу в окно. Мой настоящий фетиш – это волжские закаты. Дети меня восполняют, конечно, это самая крутая мотивация. Духовное развитие – когда у тебя есть определённые знания, и ты понимаешь, откуда что идёт – просто по-другому начинаешь относиться ко всему. А наша проблема в том, что мы многие вещи принимаем близко к сердцу, берём на свой счёт, пропускаем через себя, считаем себя причастными к тому, что нас даже не касается. А когда ты понимаешь, что это всё не про тебя, то становится легче всё это переосмыслить. Есть, конечно, токсичные люди, но на данный момент я вижу, что вокруг меня их всё меньше и меньше, потому что я закрыла им дорогу к себе. Я хочу общаться только с хорошими, позитивными, добрыми людьми, которые ценят то, что я делаю. И эта помощь им действительно нужна, они ею пользуются.

ЛК Марина, вопрос как эксперту индустрии, в чём же секрет востребованности в кризисное время?



Фото:
 @ekaterina.minina.style - стилист, шопинг-стилист, визуализатор съёмки
 @saryanidioksana - фотограф
 @elena.aurum - копирайтер, продюсер контента



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

М. Х. В том, что ты несёшь в мир. В том, как ты слышишь клиента, как понимаешь его запрос, как работаешь с его проблемой, как готов помочь. Если просто и коротко, то высокое качество услуг, душевная доверительная атмосфера навсегда сохранит востребованность клиентов в любое время. И ещё – у нас здесь можно «поиграть в прятки», наш «домик», «шалашик» всегда к вашим услугам.



ОЛЬГА ЛЕЦ

Красивая кожа — признак молодости

Все мы знаем, что красивая кожа — это признак молодости, и стараемся поддерживать её в наилучшем состоянии, обеспечивая ей увлажнение и питание. Но бывает, что кожа имеет определённые особенности, на которые повлиять очень сложно и даже невозможно. В частности, это рубцы, растяжки и витилиго.

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Я являюсь мастером перманентного макияжа и хочу рассказать о методе, который помогает визуально скрыть подобные нюансы кожи. Для многих женщин и мужчин неэстетичные рубцы, растяжки и витилиго — настоящая проблема психологического характера, которая очень сильно влияет на самооценку. В таких ситуациях на помощь может прийти камуфляж. С помощью специальных камуфляжных пигментов и определённой техники внесения светлые и депигментированные участки закрашиваются в основной цвет кожи. Цвет пигмента подбирается индивидуально для каждого человека. Эффект от данной процедуры длится, в среднем, 2 года, в зависимости от каждого конкретного случая.

Я использую только качественные пигменты, которые не уходят в негативные цвета, а просто светлеют со временем. Процедура камуфляжа проходит с использованием анестезирующего крема, абсолютно безболезненно и комфортно.

Также я предоставляю услугу по цветокоррекции ареол груди для женщин, перенёвших операцию на груди и не только. То есть помимо камуфляжа шрамов после операции, можно выполнить коррекцию цвета ареол, сделав их, например, чуть ярче или розовее/коричневее, если нужно — более симметричными. Тем самым омолодить внешний вид груди, сделать её более сексуальной.



ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

-10%
на все услуги

« Не могу не рассказать о своей благотворительной акции: для женщин, перенёвших мастэктомию, восстановление ареолы с помощью 3D-рисунка совершенно бесплатно! »

«Клиника Лец»

Самара, ул. Садовая, 280,
+7 927 705 78 07
запись по телефону
и в мессенджерах



Жизненная философия Натальи БЕКЕТОВОЙ

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко
ФОТО Анастасия Бажина

Наталью Бекетову редакция и читатели журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб» знают очень давно. Почти 10 лет команда «N.BEKETOVA'S SALON» работает над созданием образов героинь для обложек, статей и фотопроектов наших изданий.

Десятки, а может уже и сотни женщин, с которыми работали профессиональные мастера Натальи Бекетовой в рамках совместных творческих проектов, стали постоянными клиентами её салона красоты. И не просто клиентами, а большими друзьями. Ведь невозможно не заметить ту вовлечённость, искренний интерес и любовь к делу, которые движут Натальей в работе. Её доброта и уважение к каждому человеку, талант руководителя, способного привлечь и организовать профессиональную команду, не оставляют ни у одной женщины сомнений в выборе места преображения, комфортного времяпрепровождения и даже серьёзных перемен. Наталью давно считают фанатичным трудолюбивым, но это совсем не значит, что у неё нет времени на семью, отдых и саморазвитие. Она научилась балансировать между работой и домом и быть счастливой здесь и сейчас. В чём же секрет её счастья и гармонии мы и попытались узнать.

ЛК Наталья, какие сейчас приоритеты в вашей жизни, о чём больше задумываетесь?

Наталья Бекетова Осознаю в полной мере ценность самой жизни, понимаю её мимолётность, влюбляюсь в жизнь, и тогда, вдруг, каждый день становится лучшим и главным днём.

ЛК В чём ваше счастье и умиротворение?

Н.Б. Я много времени провожу на работе, с людьми, с семьёй, при этом мне важно временное одиночество. Оно мне необходимо, чтобы восстановить силы, внутренний свет, чтобы потом делиться им с миром и дорогими мне людьми. Это и делает меня счастливой.

ЛК Что вдохновляет, восполняет, даёт внутреннюю свободу?

Н.Б. Дополнительным источником энергии и способом достижения определённой душевной внутренней свободы для меня являются занятия спортом, причём именно на свежем воздухе: бег, лыжи, плавание. Я уверена, что в природной среде мы можем дать свободу своему телу, а правильная работа с ним под чутким руководством опытных наставников всегда приносит желаемые и позитивные изменения и радостное настроение.

ЛК Мы знаем, что не только спорт вас мотивирует и заряжает энергией. Какую роль в вашей жизни играет йога?

Н.Б. Йога развивает во мне осознанность. Регулярно занимаясь, начинаешь отмечать происходящие события, улавливать взаимосвязи. Чем больше видишь, слышишь, чувствуешь, тем больше развивается осознанность. Через движение более внимательно слушаешь своё тело, чувствуешь ощущение некоего пространства внутри себя, то есть движение есть часть реакции на пространство. Умение адекватно реагировать на пространство для меня и есть йога. Йога помогает мне быть счастливой и распространять счастье вокруг. Я практикую йогу, чтобы меня не раздирали противоречия, и я всегда оставалась целостной внутри себя. Медитация помогает мне начать день, почувствовать своё тело, успокоить дыхание. Иногда медитация занимает пять, иногда пятнадцать минут, но всегда даёт готовность к сегодняшнему дню, где есть место работе, творчеству, новому знанию, заботе о себе и близких.

N.BEKETOVA'S SALON

Самара, ул. Ленинская, 202
+7 (846) 212 05 12
vk.com/salon.beketova

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛК Наталья, в сфере индустрии красоты вы работаете уже более 25 лет. Вы чувствуете, что самореализовались в профессии?

Н.Б. Я уже неоднократно говорила, что моя самореализация – это энергия, направленная на создание красоты, созидание эстетики мира, поэтому могу сказать, что нахожусь в постоянном потоке и процессе самореализации. Счастливые лица людей, которым нравится своё отражение в зеркале после моей работы, меня вдохновляют на движение вперёд. Я люблю совершенствовать свои навыки, охотно делюсь своими знаниями и учусь у других. Меня окружают близкие по духу люди – моя команда, которой я горжусь.

А мы, в свою очередь, гордимся, что в нашем городе и в нашем «Леди-клубе» есть отзывчивый, суперпрофессиональный мастер, успешный топ-стилист и бизнесвумен с глубокой и осознанной жизненной философией.





ЕВГЕНИЯ МАЛЬЦЕВА

Особенности национальной «удалёнки»

ЛК Женя, «удалёнка» сейчас — это что?

Евгения Мальцева То, что сегодняшний рынок всё больше переходит в онлайн, это факт. И если в доковидные времена слово «удалёнка» звучало несколько угрожающе, его боялись, то сейчас это — обыденное явление. Ковидные ограничения способствовали скорейшему переходу бизнеса из офлайн в онлайн. Взять тот же «Озон», там сейчас очередь больше, чем в магазине.

ЛК Как вы пришли к дистанционной работе?

Е.М. Всё началось в 2014 году. Я увидела объявление о наборе сотрудников на Олимпиаду. Оставалась пара недель до начала. «На фане» подала заявку и через несколько дней уже была в Сочи. Это был мой первый опыт переезда, и знакомые крутили пальцем у виска. Но я была решительно настроена что-то изменить. Когда я попала в Сочи, то, в хорошем смысле, была шокирована. Рядом оказались люди, которые работают над проектами, участвуют в интересных мероприятиях: правительственных, спортивных и дру-

Можно ли сидя дома в Самаре, управлять сотрудниками из разных городов? От Пскова до Анталии, от Калининграда до Красноярска? При том, что сам бизнес – в Москве, Питере и Алма-Ате. Можно ли вырасти из помощника с зарплатой 15 тысяч рублей в успешного руководителя компании на «удалёнке», не имея опыта в данной сфере? Об этом мы говорили с моей новой знакомой, Евгенией Мальцевой. Учитывая её большой опыт работы дистанционного управления бизнесом, я попросила поделиться своей историей и советами, для тех, кто думает об «удалёнке».

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина
ФОТО Наталья Брежнева

гих. Это были знакомства с людьми из разных городов России и из-за рубежа. Так для меня открылось новое видение жизни. Я поняла, что, если буду работать на удалёнке, смогу так же: жить «без привязок». Это и стало началом моих попыток найти удалённую работу. Я начала мониторить рынок вакансий. Однажды, спустя два года, увидела объявление: «требуется помощник руководителя, з/п 15 тысяч рублей». Даже тогда, восемь лет назад, я зарабатывала больше. Но почему-то была уверена, что это – моё! Трясущими от волнения руками отправила резюме. Прошло две недели, они не перезвонили. Подумала: «Так, ведь резюме могло не дойти, потеряться». Когда я чего-то хочу, я не сдаюсь до последнего! Отправила резюме заново. В итоге мне перезвонили и пригласили на работу. А дальше? Поработав там, я потеряла свои иллюзии по поводу того, что «удалёнка» – это свобода и возможность путешествовать. Мечты об этом разбились о реальность. А реальность такова: в офисе, ты пришёл на работу в 9 часов, в 18 спокойно ушёл и всё – тебя нет для коллег. Удалённая работа – это открыть свой телефон, проснувшись, и обнаружить там 150 сообщений... Хочешь-не хочешь, твои мысли в работе уже. И в 12 часов ночи тебе всё пишут, пишут, звонят, звонят... Первый год я работала, бывало, и по 12, и по 14 часов в сутки. Это тяжело, конечно, но дало результаты, и меньше, чем через год мне предложили стать руководителем отдела.

ЛК То есть оказалось, что дистанционная работа не даёт свободу, а забирает её?

Е.М. Из моего первого опыта – да. Сейчас, спустя восемь лет, я занимаю уже должность заместителя генерального директора компании, которая выросла за эти годы многократно. Сегодня это

самая известная компания среди агрегаторов в сфере капитального ремонта. Моя команда работает слаженно. Я научилась сама и передала опыт. Теперь я уже могу делегировать полномочия и быть более свободной. Когда я пришла, в штате было 4 человека, сейчас – порядка 70. Теперь я могу из путешествия или даже давая сейчас интервью, работать и зарабатывать хорошо. И хотя я – не основатель бизнеса, но создавала компанию практически с нуля. Поэтому фирма «Бибика» для меня словно ребёнок. Я даже в соц-сетях — Женя Бибика (смеётся), потому что постоянно так кому-то представляюсь, срослась с этим именем. А генеральный мне доверяет и помогает, за что ему большое спасибо.

ЛК Вы всегда были такой целеустремлённой?

Е.М. Наверное, это от моего отца, который говорил: «Что? Четыре?! Ты понимаешь, что с такими оценками ты можешь стать уборщицей?»

ЛК Вы бы порекомендовали нашим женщинам дистанционную работу? Если да, на какие возможные ошибки вы бы обратили их внимание? Многие, наверное, мечтают, например, сидеть в кафешке в каком-нибудь очередном приятном городе и работать над интересным проектом.

Е.М. Работать в кафешке – это сегодня абсолютная реальность. А какие ошибки?

Во-первых, думать, что если решишь работать онлайн, то к тебе сразу выстроится очередь из клиентов. Не факт. Над этим нужно трудиться, либо с командой, либо самому обучиться принципам продвижения своего бизнеса в интернете. В удалёнке есть свои правила, которые нужно соблюдать. Если в офлайне тебе нужно поставить свою точку продаж в каком-нибудь проходном месте, и ты будешь замечен, то в онлайн ты должен искать, где можно максимально эффективно заявить о себе. Но если ты готов работать, засучив рукава, перейдя на удалёнку, то у тебя всё получится!

Во-вторых, если ты ищешь вакансию в онлайн, ни в коем случае не соглашайся на работу, если требуется предварительно внести какой-то взнос. Сейчас на рынке вакансий в интернете огромное количество мошенников, и такие условия, как предварительная оплата, даже небольшая, за что-то – это маркер, по которому легко их вычислить. В-третьих, выбирая онлайн, как бизнес, лучше заручиться поддержкой, проверенных (хотя бы) отзывами, специалистов – бухгалтеров, юристов и т.д.

И ещё – выбирая онлайн, как работу, обращайте внимание или на официальное трудоустройство или на короткий срок выплат зарплат (такой вариант, например, реализован у нас – зарплата каждую неделю). Несмотря на то, что в онлайн большинство порядочных людей, «сладкие предложения» махинаторов могут отбить желание развиваться здесь. Ну а если вы всё-таки подумываете переходить в онлайн или нет, то рекомендую с этим поторопиться. Потому что конкуренция здесь будет только расти, и дальше всё сложнее будет занять свою нишу и успешно реализоваться.

Лучше сейчас, чем потом, когда придётся уже раздвигать других локтями.

ЛК Что вы считаете важным в своей жизни?

Е.М. На личном опыте поняла, что необходимо больше уделять внимания родным, ценить время, проведённое с ними. Поэтому через год жизни в Сочи, я вернулась в Самару. Тогда я собиралась поехать на зимовку во Вьетнам. Но смерть бабушки и отрёпанные глаза мамы заставили меня изменить мои планы – осталась в Самаре. Затем случился мой переезд в Анталию. Спустя время — звонок: «Твоего папы не стало». Срочный билет. Моё серое лицо на похоронах... К счастью, мои мама и близкие живы, хочу дарить им тепло и заботу чаще. Хотя и не всегда это получается. Как-то одна моя подруга сказала, что уже разочаровалась в жизни. И я подумала: «Жизнь – это бриллиант. Самый твёрдый. Если, уронив, расколоть, что останется? Множество маленьких драгоценных осколков. Если втоптать бриллиант в грязь – он станет серым камнем. А если даже осколок любовно протереть – он засияет. Так и в жизни, если тратишь её на осуждения и жалобы, она становится серой. А если живёшь с любовью и благодарностью – перед тобой открываются все возможности, жизнь становится ярче». Всегда нужно видеть что-то хорошее. Вот, например, сегодня ты поссорилась со своим мужчиной, так не нужно страдать, используй это свободное время для новых интересных знакомств, встреч с друзьями, посещения мероприятий, с пользой для себя! (смеётся). А там, глядишь – и помириться, если это по-настоящему твой человек.

ЛК Скажите, Евгения, а кроме работы, есть у вас увлечения, хобби?

Е.М. Да, мне нравится проходить различные курсы, как я их называю – «развивашки», а ещё я люблю животных. Мой муж однажды пошёл выносить мусор и звонит мне: «Жень, спустись». Я спускаюсь и вижу коробку. Думаю: «О! Может мне подарок купил?» Открываю – не тут-то было! Там семеро слепых щенков, совершенно ослабленных. Конечно, забрали этот «подарок» домой. Шестерых удалось спасти, кормили их из сосок каждые два часа. И самый



большой мой страх был (учитывая, что щенята «помоечные»), как я их буду потом пристраивать? Не на улицу же выгнать, когда ты уже туда душу в них вложил. Когда я выложила объявление, «пацанов» разобрали сразу, а «девочек» никто не захотел. Тогда я, вспомнив свои очередные курсы, как нас там учили, представила, как девочек разбирают, я их отдаю в добрые руки, и мне потом пишут благодарности за таких чудесных питомцев. Так и случилось! Все писали и продолжают писать, какие собачки милые. Когда хотели забрать последнюю девочку, мы отказали и оставили себе. И сейчас это, наверное, самая избалованная девочка-метис (дворяжки с овчаркой, как мы думаем), она спит со мной в кровати и она прекрасна! Считаю с мужем, что Динга – это самое лучшее, что с нами произошло в этом году. Потому что это, оказывается, такое счастье – иметь собаку!

Каждая женщина может быть стильной и ухоженной

БЕСЕДОВАЛА
Ирина Киселенко



Бьюти-индустрия развивается стремительными темпами и найти своего косметолога становится всё сложнее. Профессиональные статьи, отзывы и даже рекомендации друзей не всегда помогают разобраться кому же доверить самое драгоценное – своё лицо и тело, а значит – красоту и здоровье.

Несмотря на то, что хороших специалистов много – все они очень разные. Не в смысле хуже или лучше в профессиональной сфере, а в смысле разных личных качеств, систем ценностей и взглядов на жизнь. Любой специалист в этой области и, в первую очередь, косметолог, должен быть по душе, ведь с ним вместе предстоит пройти долгий путь к идеальной сияющей коже, стройному телу. Поэтому ваши представления о прекрасном должны совпадать, а встречи – приносить эстетическое и эмоциональное удовольствие. Если вы ищете уютное место и хотите личного доверительного общения с грамотным специалистом, то мы можем подсказать к кому обратиться.

id688553456

+79397521612

Светлана Ивановна Петрова – не просто косметолог с медицинским образованием и огромным стажем работы, но и человек разбирающийся в вопросах сохранения внутренней и внешней красоты. На первом же приёме вы поймёте, что её багаж знаний выходит за рамки косметологии и при желании с ней можно обсудить даже вопросы имиджа. Её первичная консультация займёт не меньше часа, на которой она подберёт индивидуальную стратегию проведения процедур в кабинете и даст рекомендации по уходу в домашних условиях. Мы узнали на какой косметике работает Светлана в салоне, какие процедуры рекомендует к обязательному посещению, а также правила ухода за кожей дома.

Светлана Петрова Я говорю каждому своему клиенту, что даже самый качественный домашний уход не может заменить посещение косметолога. Все косметические средства изначально должны быть подобраны специалистом. Также как и уколы красоты – рекомендовать только после правильно подобранного ухода. На одном

из семинаров для косметологов я услышала очень точное высказывание итальянского доктора Гвидо Каппарэ о русских женщинах. Он сказал, что русские всё делают наоборот. Если они собираются делать ремонт в доме, то сначала чинят крышу, что правильно. Но если собираются на процедуры по уходу, то сразу лезут внутрь, делая ботокс, филлеры, а «крыша» или кожа остаётся неухоженной. Омолаживать кожу – значит обновлять структуру эпидермиса, базальной мембраны, дермы. Гвидо Каппарэ в своих научных трудах также доказал, что правильный уход за кожей состоит из обязательных этапов очищения, тонизации, нанесения сыворотки или озонированного масла, которое станет проводником для крема. А крем, подобранный по типу кожи, должен наноситься в строго определённом количестве. Если неправильно подобрать дозу, то и результат от использования будет нулевой. Вечной классикой остаётся домашний уход и салонные процедуры. Меняются только технологии качества и производства косметики. Это очень простое правило я повторяю на каждом приёме, и в этом состоит самая тяжёлая часть работы косметолога. Главное – слушать и выполнять то, что рекомендует специалист, которому вы доверились.

ЛК На какой косметике вы работаете?

С.П. Уход в салоне проводится на базе продуктов разных брендов. Итальянский Natinuel, французская Laneb, немецкая Neovita, итальянская Agosha, израильская Holi Lend – мы имеем широкую линейку уходовой косметики за лицом и телом, в том числе водоросли для обёртывания и корректирующее бельё.

ЛК Какие самые популярные процедуры на сегодня?

С.П. Уходы, массажи, пиллинги. Все процедуры подбираются индивидуально на первой консультации. Но именно сейчас многие клиенты борются с последствиями пандемии и приходят с самой частой проблемой – выпадение и ухудшение качества волос. У нас есть специальные лечебные процедуры и косметика, эффективно решающая проблемы потери волос.

ЛК Это правда, что вы также консультируете по стилю?

С.П. Да, я дипломированный стилист-имиджмейкер. Сама внимательно отношусь к своему внешнему виду и стилю. Я всегда интересовалась этой темой, читала литературу по имиджу, проходила семинары, продолжаю слушать вебинары. Также я училась у ведущих мировых мастеров стиля. Ведь то, что внутри нас, то мы и транслируем окружающим. Я с удовольствием консультирую по имиджу и стилю. Также особое внимание я уделяю профессиональному макияжу, ведь это искусство преображения. Идеальные брови и грамотный макияж способны замаскировать усталость, подчеркнуть красоту глаз и сделать лицо визуально более привлекательным.

ЛК Кто ваш клиент?

С.П. Я очень люблю консультировать женщин в возрасте 45–60+ и наблюдать за их преображением. Ведь моя главная задача, чтобы уже через год любая клиентка превратилась в женщину, которой никто и никогда не даст её истинный возраст.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Дарья МАТКОВА История модели

ЛК Дарья, стать моделью – мечта детства?

Дарья Маткова Нет, в детстве я хотела быть врачом! История с моделингом для меня началась в тот момент, когда ко мне на улице подошла девушка и сказала, что у меня есть все данные для работы моделью. Я рассмеялась тогда, но визитку взяла. Через полгода мне нужна была работа на летних каникулах, и я вспомнила про неё и позвонила. В планах было заработать хотя бы тысяч 20 рублей за пару месяцев. А в итоге та девушка, которая подошла ко мне на улице, стала моим первым модельным агентом. Уже через полгода после начала нашего сотрудничества она отправила меня в Сингапур, а через год – в Париж. В то лето заработок вышел, как сейчас помню, уж точно намного больше 20 тысяч рублей.



ЛК Сколько тебе было лет, когда ты поехала в Париж? Как родители отнеслись к твоим постоянным отъездам?

Д.М. Восемнадцать! Я была такая маленькая и эмоционально незрелая, это было довольно тяжело, тем более я плохо знала английский. Родители всегда уважали мой выбор и во всём поддерживали, за что им отдельное спасибо. Я очень близка со своей семьёй, и их поддержка всегда многое для меня значила.

ЛК Ты говоришь, что участвовала в неделях моды. Что запомнилось?

Д.М. Как-то я участвовала в кастинге на показ Армани, и понравилась дизайнеру настолько, что он захотел, чтобы я закрывала шоу. Оно проходило на следующий день после кастинга, и меня вызвали на место показа заранее. Оказалось, это было из-за того, что они решили сшить платье прямо для меня, чтобы я закрывала в нём шоу. Шили его около двух часов (прямо на мне, я всё это время стояла на одном месте и не двигалась), и я упала в обморок. Это был первый обморок в моей жизни.

ЛК Почему это случилось?

Д.М. Я была простывшая и плюс к тому моменту почти не ела и не спала из-за стресса недели две. Неделя моды высосала из меня все силы. Помню, как очнулась от того, что кто-то из помощников дизайнера выкрикивал моё имя и легонько тряс меня, чтобы привести меня в чувства. А потом отпавали чаем с конфетами. Заставили сразу пойти домой. Я была уверена, что меня уберут с показа. Но этого не случилось, и я всё-таки закрыла Армани! Это было потрясающе!

ЛК Это здорово! Как твоя жизнь выглядит сейчас? Нравится ли тебе работать в США?

Д.М. Мне кажется, быть успешной на американском маркете – предел мечтаний любой модели. Здесь прекрасные условия работы, лучшие фотографы, красивейшие локации. Американский подход к жизни и творчеству мне нравится. Я рада, что мне посчастливилось здесь работать!



Дарья Маткова – международная топ-модель из Москвы, начавшая карьеру модели в 16 лет. К 21 году она успела поучаствовать в европейских неделях моды, пройтись по подиуму для сеньора Armani, сняться для Vogue, поработать с Chanel и Dior, а к 22-м – подписать контракты с американскими агентствами в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе. Сейчас она базируется в калифорнийском Лос-Анджелесе, и сегодня мы поговорим с ней о её модельной карьере, особенности профессии.

Фотопроект «ГОРОЖАНКА»

Кто для вас горожанка?
Какая она? Стремительная
и яркая? А, может
быть, романтичная
созерцательница? Какие
уголки города она любит?
Мы будем искать ответы
на эти вопросы вместе
с нашими горожанками.
Присоединяйтесь!

Образы для наших героинь
создали:
Екатерина ЧЕХОВА –
персональный стилист-
имиджмейкер/дизайнер
Екатерина КРУЗИНА –
визажист, тренер
преподаватель
авторских курсов
Светлана ШИШКИНА –
фотограф,
визуализатор
брендов

Татьяна БЛАГОДАРНАЯ,
владелец сети оптик «Филин»

Город – это мой мужчина, моя опора,
мой тыл, моя сила и вдохновение.
Горожанка делает свой город
стильным, дарит ему эмоциональную
окраску, и только вместе им
гарантировано процветание.
С Городом нужно быть честным
и делиться энергией.





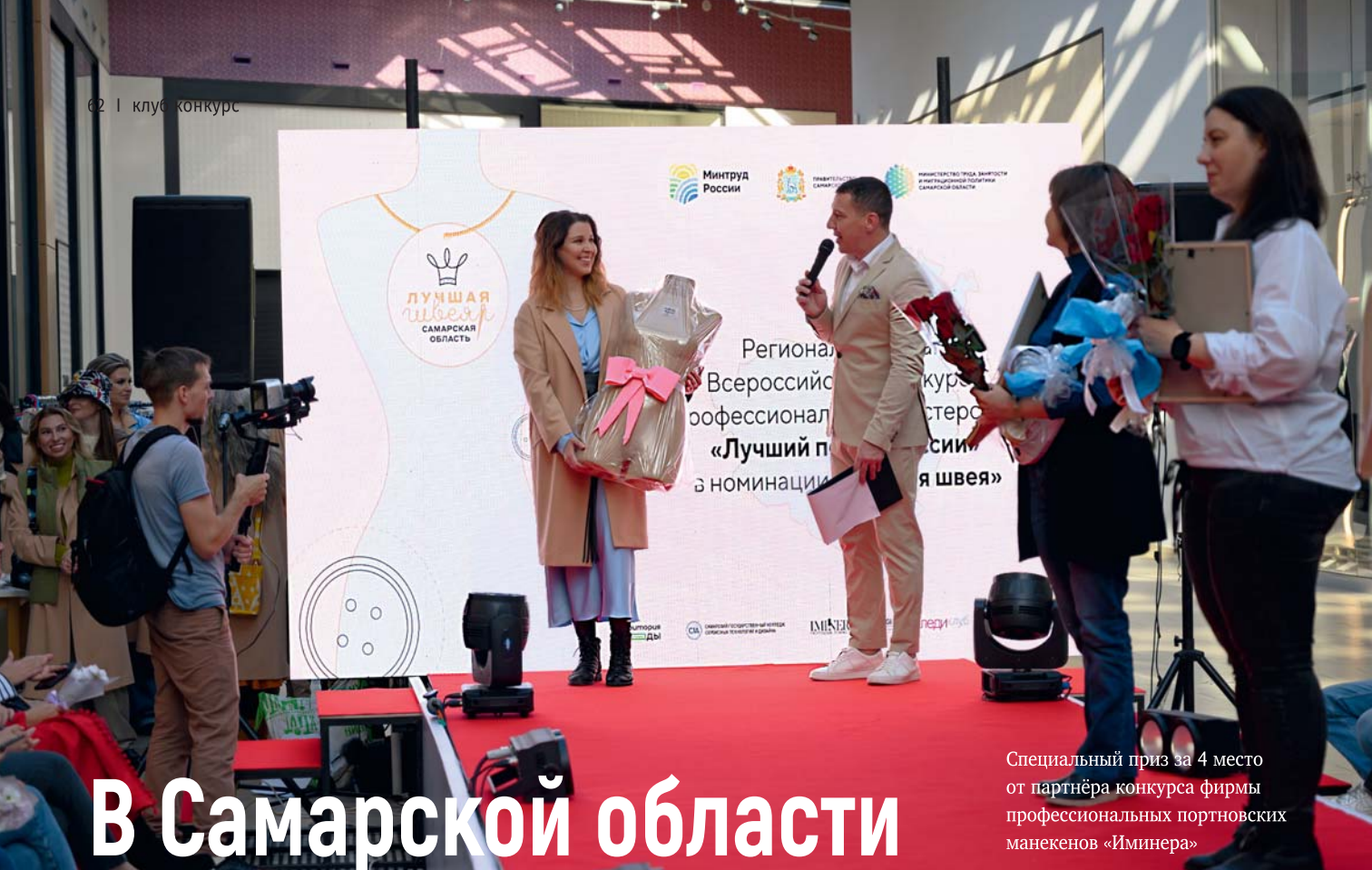
Оксана ИГНАТОВА,
социолог

Я всю жизнь прожила в Самаре, на моих глазах она расцветала и хорошела... И я понимаю, что с годами стала мне ближе и роднее. Я думаю, что у каждого города есть свой характер, как и у человека. У Самары – не простой, но очень эмоциональный и живой. В этом мы схожи, я ведь часть этого города



Юлия ДЕНИСОВА,
певица, заслуженная артистка Самарской области

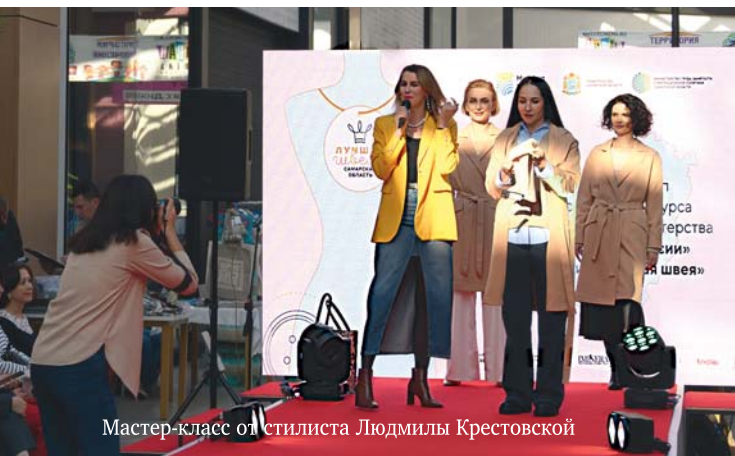
Горожанка – это женщина, которая любит свой город. Я люблю Самару. Это город, который даёт энергию, это место силы для меня. Сюда я всегда возвращаюсь наполняться. А ещё настоящая горожанка обязательно должна любить свою дачу!



В Самарской области выбрали лучшую швею

Специальный приз за 4 место от партнёра конкурса фирмы профессиональных портновских манекенов «Иминера»

ФОТО Наталья Малыгина



Мастер-класс от стилиста Людмилы Крестовской

Церемония награждения участников и победителей прошла в ТК «Амбар». В торжественном открытии мероприятия приняли участие дети с ограничением по слуху из детского театра моды «Акцент» при Детской школе искусств №8, продемонстрировав свою коллекцию «Сказ про красного коня». Руководитель и автор коллекции Оксана Штирбу, хореограф-постановщик Ирина Кононцева. В программе мероприятия прошло дефиле изделий, изготовленных во время практической части конкурса и доработанных в модные образы стилистом Дарьей Кочневой, мастер-класс по стилизации конкурсной модели лёгкого женского пальто от стилиста Людмилы Крестовской, маркет региональных брендов-производителей в сфере индустрии моды, показ от универмага российских дизайнеров SLAVA.

Здесь же целый день работал консультационный пункт центра занятости населения г.о. Самара.

«Конкурс проводится, чтобы привлечь внимание к рабочим профессиям, – отметила, обращаясь к участникам и гостям мероприятия, врио заместителя министра – заместителя руководителя департамента развития трудовых ресурсов министерства труда, занятости и миграционной политики Самарской области Юлия Бренер. – Швеи сейчас востребованы на рынке труда и потребность в них у работодателей ежегодно растёт. По поручению губернатора Самарской области Дмитрия Азарова в текущем году в перечень востребованных специальностей были включены профессии «швея», «портной», «закройщик». Теперь молодые специалисты по этим направлениям также смогут рассчитывать на меры поддержки. Мы надеемся, что это будет способствовать притоку молодёжи в отрасль лёгкой промышленности».

22 октября 2022 года в Самаре подвели итоги регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» в номинации «Лучшая швея». В соревновании принимали участие 13 профильных специалистов, представляющих 11 предприятий региона/



Бренер Юлия Геннадьевна



Казак Мария



Модели театра моды «Акцент»



Гости мероприятия Казак Ольга и Андреева Ольга

Непосредственно сам конкурс проходил на базе Самарского государственного колледжа сервисных технологий и дизайна и включал два этапа: теоретический и практический. В теоретической части конкурса участницы отвечали на вопросы теста по профессии не более, чем за 40 минут. В рамках практической части конкурса необходимо было отшить модель лёгкого женского безподкладочного пальто по образцу и из готового кроя не более чем за 4 часа. Победительница же конкурса справилась с заданием за чуть более 2,5 часов. Некоторые конкурсантки не уложились в выделенное время и у них получились жилеты, вместо пальто.

В завершении мероприятия конкурсанты и гости узнали имена победителей. Первое место заняла Светлана Гуцанова (ИП Гуцанова), второе – Ольга Оленина (ГБУК «Самарский академический театр оперы и балета им. Д.Д. Шостаковича»), третье – Ольга Старостина (ООО «Центр рекламы и дизайна «ОВ27»).

«Я шью с детства, – рассказала Светлана Гуцанова, – и всем, кто хочет стать швеей, могу сказать, что главное – любить свою профессию, чтобы было интересно. И постоянно учиться. Тогда будешь работать качественно и быстро».

Победитель регионального этапа представит Самарскую область на федеральном этапе конкурса.

ОРГАНИЗАТОР КОНКУРСА

Министерство труда, занятости и миграционной политики Самарской области при поддержке Правительства Самарской области



Показ моделей стилизованных стилистом Кочневой Дарьей

ПАРТНЁРЫ КОНКУРСА

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Холдинг «Глобал Вижн» и ТК Амбар
Производитель профессиональных портновских манекенов и аксессуаров для шитья «Иминера»

ЭКСПЕРТ КОНКУРСА

член Союза дизайнеров России, генеральный продюсер маркет-фестиваля «Территория моды. Сделано в России» Мария Казак.



Модели агентства «Sigma 30+» в образах российских и самарских дизайнеров



фотографии всё гораздо проще – на кнопку нажал и готово, не то что раньше.

Моим первым фотоаппаратом стала легендарная «Смена» – простая, недорогая камера. Потом был дедовский ветеран «ФЭД». Помню, он мне всегда нравился своей аристократичностью. Есть вот что-то завораживающее в старых зеркалках. В классе пятом я записался в фотокружок при местном Дворце пионеров, «одолжил» у мамы новенький «Зенит» и понеслось: обучение, выставки, творческие поездки... Я фотографировал буквально всё, что казалось интересным. Благо,



что в фотокружке плёнка, фотобумага и реактивы всегда были в наличии и абсолютно бесплатно – просто рай для юных дарований. Я никогда не ставил перед собой цель стать



коммерческим фотографом, мне просто нравилось фотографировать, ловить эмоции людей в кадре. Но после окончания Аэрокосмического университета суровая реальность подтолкнула меня к определённым действиям. Когда оказалось, что с зарплатой молодого специалиста по ракетным двигателям особо не разгуляешься, пришлось искать дополнительные источники дохода. Как раз в это время мой друг-видеооператор искал себе ассистента, и звёзды, как говорится, сошлись. Я оказался на свадьбе очаровательной пары, которая была только рада получить вместе с видео ещё и фото. Конечно, тогда я не заработал астрономического гонорара, но сам факт, что хобби начало приносить доход, меня воодушевил. Я начал целенаправленно развиваться в этом направлении и со временем достиг определённых успехов. Но даже сейчас, несмотря на мой многолетний опыт, я продолжаю учиться. Посещаю различные семинары и мастер-классы, изучаю работы фотографов с мировым именем. В общем, стараюсь не стоять на месте.



ЛК Есть ли у вас какие-то основополагающие концепции, базовые идеи, которые вы выражаете своими снимками?

С.Т. Наверное, моя главная концепция – это показать позитив и доброту в кадре. Всегда ищу в людях что-то хорошее. Мне нравится воплощать идеи клиентов в жизнь. Но часто говорят просто: «Сделай красиво». И тогда приходится придумывать кадр практически с нуля. Но я всегда опираюсь на что-то, на какую-то идею, которая уже витает в воздухе, и мне остаётся только поймать этот мотив, развить его, донести до модели, снять это с наиболее выгодного ракурса и довести до совершенства на этапе постобработки. Конечно, в каждом жанре существуют свои правила, подходы к процессу съёмки и постобработки. Например, в свадебной фотографии всё нужно немного приукрасить. А в репортажной – главное, поймать сам момент, особенно при работе с детьми, но обработки уже на порядок меньше, чем при студийной или свадебной фотографии...



Для меня самое важное – это передать атмосферу события. Словно ниндзя: нужно постоянно следить за всем окружающим и успевать вести «прицельный огонь».

ЛК Чем вас привлекает съёмка именно репортажей?

С.Т. Не сказал бы, что меня привлекает только репортаж, я же хотел быть свадебным фотографом в начале карьеры, хотя там репортаж, безусловно, тоже присутствует, но судьба распорядилась так, что большая часть моих заказов не связана со свадьбами: всевозможные торжества, юбилеи, мероприятия, корпоративы, детские праздники, соревнования, народные гуляния и ночные тусовки... Я просто люблю фотографировать и сохранять яркие моменты жизни. Меня греет мысль, что люди улыбаются, когда пересматривают сделанные мной фото.

Больше всего сейчас меня привлекают индивидуальные фотопроекты в студии или на природе. Это весьма трудоёмкий процесс, требуется продумать локацию, образ модели, различные аксессуары. Часто во всей этой суете мне помогает мой творческий вдохновитель, мой менеджер – моя супруга. У неё настоящий талант организатора. Вот такая совместная работа и позволяет воплощать в жизнь любые задумки клиентов.

ЛК Как вы обрабатываете снимки? Не в деталях конечно, но в целом, общие идеи, принципы подхода?

С.Т. Как я уже говорил, каждый жанр имеет свои подходы. Но общие принципы любой моей обработки сводятся к двум основным этапам:

Работа в программе Capture One: сортировка фотографий – выбор лучшего кадра из нескольких снимков – выравнивание горизонта и обрезание границ кадра до нужных пропорций – цветокоррекция и удаление незначительных дефектов кожи

Работа в программе Photoshop: глубокая проработка кожи, удаление или добавление объектов в кадре – пластика (могу сделать фигуру более стройной или наоборот, в зависимости от пожеланий клиента) – наложение различных спецэффектов

Я всегда снимаю в формате RAW, так как он позволяет очень гибко проводить постобработку кадра, получать данные в недосвеченных или пересвеченных сценах. Для меня важно, чтобы фотография выглядела естественно, поэтому я придерживаюсь правила: «Хорошая обработка – это та, которой не видно с первого взгляда».

ЛК Куда планируете двигаться дальше, есть ли какие-то конкретные мечты и желания?

С.Т. Мечтаю открыть большую фотостудию с несколькими тематическими залами. Ну а пока иду к своей мечте, приглашаю вас на фотосессию!

Яркие фото – МОЯ РАБОТА

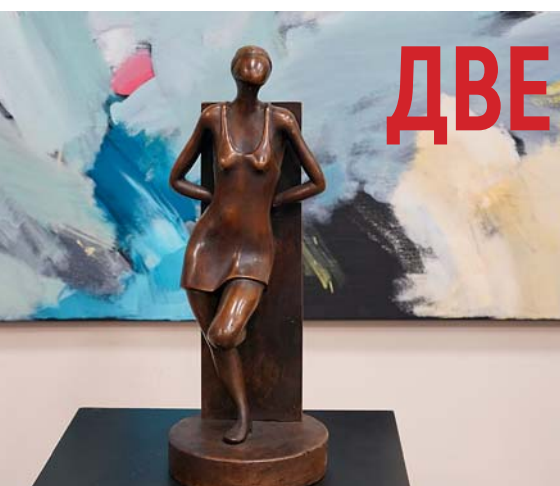
Сергей Таранишин – известный самарский фотограф, специализирующийся на репортажах различных мероприятий и торжеств, свадебной, семейной и детской фотографии.

Мы беседуем с Сергеем о концепциях и идеях его творчества, об оборудовании и планируемых в будущем проектах.

ЛК Пожалуйста, расскажите, когда вы взяли в руки камеру, какой прошли путь?

Сергей Таранишин Это было очень давно. Любовь к фотографии привила мне мама, которая увлекалась фото на «домашнем» уровне. Помню, как помогал ей в ванной комнате, освещаемой красным светильником, проявлять фотографии. Это казалось тогда настоящим волшебством. Современная молодёжь может и не понять даже о чём речь: сейчас в эру цифровой





ДВЕ ИСТОРИИ РОЖДЕНИЯ



ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ. «РОЖДЕНИЕ РАДУГИ». Эта история началась в 2017 году, когда директор Самарского художественного музея Алла Шахматова побывала в библейском городе Эйн-Геди. Город, который несколько раз уничтожался и заново возрождался настолько впечатлил художника, что она задумала серию живописных картин «Рождение Ириды». Каждая картина – это определённый цвет радуги. Почему Алла Леонидовна решила посвятить работы богине радуги? Потому что в Эйн-Геди радуга – очень частое явление. И оно означает спасение, символ завета между Богом и человеком, когда Господь говорит нам, что сюда не пошлёт больше испытаний.



ИСТОРИЯ ВТОРАЯ. «РОДДОМ».

В муниципальном театре «Самарская площадь» есть спектакль-хит, который не сходит со сцены вот уже 16 лет – «Роддом». Этот вроде бы такой смешной и лёгкий спектакль на самом деле несёт в себе глубокий смысл и добрый посыл: о том, насколько велика связь матери с её ещё даже не рожденным ребёнком, и что ничего нет сильнее зова крови.

В рамках 35-летнего юбилея театра и к 650-му показу спектакля «Роддом» была открыта выставка работ Аллы Шахматовой «Рождение Ириды». К каждой работе Аллы известный скульптор Владимир Амадео (г. Москва) создал персонажа – небольшие скульптуры женщин. Одну из них – женщину в ожидании ребёнка – специально посвятил легендарному спектаклю «Роддом» и подарил театру, а ещё одну – родильному отделению больницы имени Пирогова. Дело в том, что нередко зрительницы спектакля «Роддом», объясняясь в любви к этому спектаклю, признавались, что после его просмотра принимали решение отказаться от аборта или родить ещё одного ребёнка. Таким образом, любимый самарскими зрителями спектакль способствует рождаемости!

Второй раз прекрасную выставку «Рождение Ириды» с живописными работами Аллы Шахматовой и скульптурами Владимира Амадео открыли 1 ноября, в Доме архитектора, когда директор Художественного музея отмечала свой юбилей. Нужно знать Аллу Леонидовну, чтобы понимать, что комплименты и восторги звучали не только в её адрес, но она сама говорила много тёплых слов практически о каждом пришедшем на праздник госте. А гости действительно были замечательные. Очень трогательный сюрприз



приготовила для Аллы Наталья Носова, актриса, директор театра «Самарская площадь», прочитав стихотворение «Бабочки», автором которого является юбиляр, дополнив его полётом настоящих красавиц-бабочек. Стоит отметить, что этот творческий тандем: Наталья Юрьевна Носова и Алла Леонидовна Шахматова уже не раз создавал уникальные культурные проекты для жителей Самары и губернии. И можно быть уверенными, что будут рождены новые. А значит, истории удивительных рождений продолжают...

ИВ КОРНЕЛИУС

«ЭТО ДЖАЗ ВЫБРАЛ МЕНЯ!»

ТЕКСТ Анатолий Семёнов
ФОТО Роман Дородных, Михаил Боярский

Экстравагантная и утончённая джазовая богиня! Она обожает дорогое красное вино, чёрный цвет в одежде и музыку Стравинского. Любит шумный и фееричный Нью-Йорк, но всё же главным своим пристанищем считает уютный город Raleigh. Административный центр штата Северная Каролина.

Гастролировала и записывала альбомы со многими ведущими мастерами джаза: от Чучо Вальдеса до Роя Харгрова. Музыкальные критики считают её продолжателем традиций гениальных певиц Золотой эпохи. Ей довелось поработать с Тео Масеро – легендарным аранжировщиком и продюсером великого Майлза Дэвиса и Дэйва Брубека.

А недавно её фантастический вокал украсил интернациональный альбом знаменитого российского джазового композитора и музыканта Ника Винцкевича «California Spirit». Она очень любит выступать в России и мечтает научиться петь на русском языке. Неоднократно принимала участие в уникальном проекте Леонида Винцкевича – ежегодном передвижном фестивале «Джазовая провинция». Сегодня у нас в гостях знаменитая американская джазовая вокалистка Ив Корнелиус.

МЕЖДУ САРОЙ и ЭЛЛОЙ

Ив Корнелиус родилась в Ньюарке – крупнейшем городе штата Нью-Джерси. Что неподалёку, буквально через мост, от циклопического Нью-Йорка. А росла и воспитывалась в Ньюпорт-Ньюс (штат Виргиния). Сызмальства она испытывала особое «музыкальное родство душ» с великими певицами Сарой Вон и Эллой Фицджеральд, которые соответственно были родом ... как раз из этих же двух городков. Мистика какая-то! Ну а обучением юной Ив занималась знаменитая джазовая пианистка, композитор и аранжировщица Мэри Лу Уильямс. Что можно считать просто неслыханным везением.

Затем она прошла обучение на отделении музыкально-джазового исполнительства в Central University Северной Каролины и закончила курс менеджмента в Hampton University. В результате Корнелиус – обладательница степени бакалавра и в музыке, и в бизнес-управлении. Любопытно, что её профессиональное музыкальное образование состояло как бы из официальной и индивидуальной частей. То есть обучение по общей программе в сочетании с её тщательной работой над аранжировками произведений из творческого наследия певиц Золотой эпохи джаза. Таких как Билли Холидей, Элла Фитцджеральд, Кармен Макрей и Сара Вон.

«Главное – не правительства!
Важнее – простые люди!»

Ив Корнелиус

(перед исполнением песни «What a wonderful world!»
«Какой прекрасный мир!» на концерте в Москве
28.12.2021)

Карьера Ив Корнелиус началась с победы в музыкальном телевизионном конкурсе. А вскоре её выступления по обе стороны Атлантики стали регулярно заслуживать похвальные отзывы авторитетных критиков. В её послужном списке два самых главных джазовых фестиваля США: в Ньюпорте и Монтерё. Корнелиус рукоплескали и на престижнейших европейских фестивалях в Монтре (Швейцария) и Мидделхайме (Бельгия). И ещё феерическое выступление на North Sea Jazz Festival в Нидерландах. А как не упомянуть потрясающий успех на JVC Jazz Festival в крупнейшем культурном центре Нью-Йорка – Lincoln

На одном из концертов фестиваля
«Джазовая провинция XXV»





Ив Корнелиус и Ник Винцкевич

Center. Её выдающаяся карьера включает гастроли по Японии, США и многим странам Европы. Партнёрами Ив Корнелиус по бесчисленным турне в разные годы были Чучо Вальдес и Карл Аллен, Джон Хэндрикс и Марк Уитфилд, Родни Уитэкер и Рой Харгров, Малгрю Миллер и Тим Уорфилд. Она принимала участие в записи альбомов ряда популярных американских исполнителей, в том числе Рэмси Льюиса – «Sky Island», Нормана Коннора – «Remember Who You Are» и Джейвона Джексона – «Easy Does It».

На счету Корнелиус масса наград в области вокала и джазового искусства, в том числе The «BET» Jazz Discovery Vocal Award (Black Entertainment Television), The «Indie» Award, The Lionel Hampton Jazz Performance Award. Также ей принадлежит авторство программы для юнишества The Shepard Jazz Camp и идея вокального джазового фестиваля JazzVoxFest. Ну и вдобавок сегодня она ещё и преподаёт джазовое искусство в Университете Восточной Каролины.

Российской публике Ив Корнелиус открыл Мэтр отечественного джаза Леонид Винцкевич. С тех пор ряду наших ведущих музыкантов посчастливилось выступать с этой фантастической американкой. Не могу не упомянуть моего друга Даниила Крамера, квартеты Павла Тимофеева и Давида Голощёкина, а также её многолетнее сотрудничество с Иваном Фармаковским и его квартетом.

ОТ БИЗНЕСА до ЛЮБВИ

– Кто кого выбрал?

– Это не я выбрала джаз. Это он выбрал меня! Много лет назад, когда я только начинала слушать самую разную музыку, в том числе и ритм-н-блюз, один знакомый джазовый музыкант просто посоветовал сходить в одно особое место, где играли джаз. А ещё он снабдил меня пачкой джазовых дисков, чтобы я так сказать «подготовилась». С того самого времени и влюбилась в эту волшебную музыку. Мне захотелось научиться творить такое же волшебство. С тех самых пор именно этим и занимаюсь...

– Музыка – это бизнес?

– Ну посудите сами. Мы ездим на гастроли, выступаем в разных городах и странах, а нам за это платят. То есть музыка – это

бизнес. Ведь пока вы выступаете, ваши домашние счета непрерывно растут. А, как известно, по счетам надо вовремя платить. И вы можете быть каким угодно великим артистом, но и вам также необходимо оплачивать счета, иначе просто останетесь без крыши над головой.

– Бываете ли Вы сентиментальной?

– Иногда бываю. На сцене. Когда исполняю какую-то особую песню, которая по-настоящему меня трогает. Если она о чём-то таком, что на самом деле произошло в моей жизни. Тогда мне вообще порой плакать хочется. Но приходится себя сдерживать. Стараюсь, чтобы зрители не увидели моих слёз...

– Что для Вас любовь? Ведь сегодня Вы так проникновенно исполнили композицию Ника Винцкевича «Vive L'Amour» и балладу The Beatles «And I Love Her».

– Встречный вопрос: любовь сейчас или в прошлом? Если сейчас, то, пожалуй, я больше всего люблю саму себя! (смеётся) Ну, а в прошлом?... Знаете, Анатолий, в моей жизни было несколько по-настоящему очень красивых романов. И я ими до сих пор очень дорожу. И всех их всё ещё люблю. Но, конечно, по-другому. Поскольку в те годы это была ЛЮБОВЬ, ну а теперь уже прошло изрядное время. Тогда я буквально «срасталась» с каждым из этих молодых людей, а сейчас с любовью отношусь ко многим. Например, к моим друзьям. Хотя, безусловно, это чувства несколько иной «окраски» ...

– Тогда Ваши любимые цвета?

– Чёрный и белый. Белый и чёрный. И это очень здорово, ведь они прекрасно сочетаются (смеётся).

– У Вас очень маленькая ножка!

– Да нет же! У меня просто гигантский размер. Big Foot! (хохочет в голос)

– Каковы Ваши планы на этот год?

– Естественно, продолжать писать и исполнять джазовую музыку (смеётся). А если конкретно, то очень хотелось бы сыграть эту нашу программу, посвященную Майлзу Дэвису уже и на амери-

канской земле. На родине этого Гения! И, конечно, тоже вместе с ансамблем Винцкевича. И ещё. Я бы хотела сыграть концерт для Владимира Путина. Уж не знаю, любит ли Ваш Президент джаз. Но уверена, что услышав нашу музыку, он точно полюбит и весь джаз в целом (смеётся).

...К сожалению, никогда не пробовала петь на русском языке. Когда предложила это музыкантам, они переполошились: «Нет, ты должна петь на английском!» Я спросила: «А что в этом такого, если я буду петь на русском?» Они опять в один голос: «Нет, нет! Пой на английском!» Но как только они согласятся – я готова!..

«Вообще Ив Корнелиус – это радость и счастье. Быть с ней на одной сцене – сущий праздник. Она блистательная вокалистка, потрясающе позитивный человек! Никогда себя не выпячивает. Не намекает на особое к себе отношение: «Мол, я такая мегазвезда!»

*Ник Винцкевич,
популярный джазовый музыкант и композитор*

FROM RUSSIA WITH LOVE

«Нет ничего такого, что бы я не любила в России, – признаётся Ив Корнелиус. – А что касается джазового сообщества, то все, с кем я здесь работала в разные годы, просто очень крутые музыканты! Ничуть не лукавлю. Уровень моих российских коллег потрясающе высок! И на сегодняшний день вы обладаете, пожалуй, одной из самых мощных джазовых школ, даже не в Европе, а во всём мире.

Vintskevich Family были первыми, кто уже много лет назад пригласил меня в Россию. А если конкретно, то Леонид Винцкевич тогда пригласил меня на свой уникальный фестивальный проект «Джазовая провинция». Мы очень много выступали вместе. Ну а потом пришёл черёд и других русских музыкантов. Например, мы стали сотрудничать с Фармаковским и Крамером. Кстати, именно с Даниилом я совершила свой второй большой тур по России.»

– Что Вас привлекает в русской классической музыке?

– Скажу честно, не могу похвастаться огромными познаниями в этой области. Всё-таки я – джазовая исполнительница. Но, безусловно, мои русские кумиры – это Стравинский и Чайковский. А у Чайковского, конечно, – «Щелкунчик»! Это – шедевр на все времена! Ну а вообще, джаз зародился в недрах классической музыки. И многие джазовые звёзды получали именно классическое образование. К тому же, существует немало джазовых версий самых ярких произведений из мирового классического наследия. Но напомним, что великий Дюк Эллингтон советовал не делить музыку на классическую, эстрадную или джазовую. Он утверждал, что необходимо разделять музыку лишь на хорошую и плохую.

– Что отличает российских фанатов от их зарубежных собратьев?

– Могу сказать, что, к примеру, американская публика мгновенно включается в «музыкальный процесс». Что называется, «с пол-оборота». А вашим зрителям в прошлые годы требовалось какое-то время на «раскачку». Сначала они как бы прислу-

шивались, осторожно втягиваясь в музыкальное действие. Но сразу должна оговориться, что так происходило раньше. Во времена моих первых приездов. Теперь же восприятие и приём уже практически ничем не отличаются. Сейчас в российских залах почти моментальное «включение». В любом случае фестивальный проект «Джазовая провинция» провёл за эти десятилетия огромную просветительскую и образовательную работу в среде ваших слушателей. В больших городах, типа Самары, Москвы или Санкт-Петербурга – это была одна динамика. В небольших – Курск, Орёл или Тула – думаю, другая. Но главное, что повсеместно люди здесь заметно «выросли» за прошедшие годы. Джазовый язык для них уже не чужой. Знаю, что фестиваль «Джазовая провинция» стал очень известным и нравится многим людям. Всё большее количество зрителей получает от него удовольствие.

Да, я хотела бы возвращаться сюда в Россию снова и снова. Хоть каждый год! Но, к сожалению, это не всегда получается. Тем не менее, приезжаю в Россию уже в течение многих лет. И могу с уверенностью сказать: ваша страна очень изменилась с момента моего первого визита. Да, всё становится лучше! И мне это нравится!»



Ив Корнелиус и Анатолий Семёнов (2006, 2021)



ОТ фильтров ДО тормозов



БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин

Более 20 лет магазины автозапчастей и автомасел «СлавАвто» работают в Самаре. Слаженная команда и многолетний опыт позволяют удовлетворять запросы самых требовательных клиентов. В пяти самарских магазинах сети можно найти запчасти и масла практически для любых иномарок. Вся продукция – от проверенных производителей, с гарантированно высоким качеством и по приемлемым ценам. На вопросы, волнующие автолюбителей нынешней осенью, нам ответила директор сети магазинов «СлавАвто» Елена Паращенко.

ЛК Елена Валерьевна, нынешний год принес немало волнений автолюбителям в связи с западными санкциями и уходом из России многих популярных брендов. Как это отразилось на доступности, качестве и стоимости запчастей и масел?

Елена Паращенко Действительно, продукция многих брендов перестала завозиться в страну напрямую, что стало причиной подорожания нашей продукции. Например, оригинальные запчасти и масла для гарантийных автомобилей премиальных европейских марок VW-Audi, Mercedes, BMW, Porsche, Land Rover выросли в цене в среднем на 40-60%.

Поэтому наша основная задача сегодня – решение проблемы дефицита запчастей и автомасел без потери качества и, желательно, с сохранением возможности обеспечить экономичные варианты для наших клиентов.

Не секрет, что некоторые дилеры, не ожидая улучшений в поставках, пошли по пути установки не оригинальных запчастей, а их аналогов от альтернативных производителей. Кроме того, в Национальном автомобильном союзе (НАС) предложили открыть рынок запчастей для параллельного импорта, чтобы решить вопрос их дефицита. Благодаря этому магазины «СлавАвто» смогли обеспечить для наших клиентов наличие необходимой продукции по многим позициям.

ЛК Что наиболее часто необходимо автолюбителям для сезонного техобслуживания? И все ли из этого есть в ваших магазинах?

Е.П. Основные необходимые материалы – это масла, фильтры, свечи и колодки. На гарантийные автомобили они порой дефицитны, поскольку свою работу в России в той или иной степени приостановили такие бренды, как Mobil, Shell, Elf, Total, Bosch, Brembo, Mann, Gates, Osram, Textar, Delphi, Kyb, к которым привыкли автолюбители со стажем. Но этими брендами мировой рынок вовсе не ограничивается, и экспертам «СлавАвто» приходится знакомить клиентов с новыми брендами, заслуживающими доверия.

От себя могу заверить, что опыт работы «СлавАвто» и отлаженная система поставок позволяют поддерживать привычный ассортимент с гарантией качества и избегать контрафактной продукции.

ЛК Скоро зима. Что вы посоветуете автолюбителям для защиты от зимних форс-мажоров при эксплуатации автомобиля?

Е.П. Самое основное, что нужно сделать – проверить зарядку аккумулятора, работу свечей, заменить масло и технические жидкости при необходимости. Ваша безопасность – это и качественные новые щетки стеклоочистителя! Вообще, профилактическое зимнее техобслуживание – лучшее решение для надежной работы автомобиля. Кроме того,

у нас вы всегда можете купить запчасти и масла для планового ТО.

ДОВЕРЯЙТЕ СПЕЦИАЛИСТАМ!



Магазины «СлавАвто» открыты

пн-пт 9.00 – 21.00
сб, вс 9.00 – 18.00
+ 7(846) 201 20 19
www.slavauto.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



В

отеле «Граф Орлов» вас ждёт особая атмосфера, дизайн отеля отличается камерностью и уютом.

Большинство самых популярных и любимых туристами достопримечательностей на-

ходятся в пешей доступности от отеля – набережная реки Волги, знаменитая пешеходная улица Ленинградская, Самарская филармония, а также множество музеев и театров.

Отель полностью соответствует всем профессиональным требованиям, и в то же время в нём господствует атмосфера гостеприимства, создавая все условия для приятного отдыха.

Каждому гостю гарантируется полная конфиденциальность, обученный персонал позаботится о вашем комфорте.

В деловой поездке или на отдыхе – в отеле «Граф Орлов» каждый почувствует себя как дома!



Самара, ул. Куйбышева, 88, +7 (846) 332 32 02
info@hotelgraforlov.ru, www.hotelgraforlov.ru



Я, Ксения Истомина, в бьюти-индустрии уже 10 лет и всегда – в поисках идеального продукта. Сегодня представляю вашему вниманию новые профессиональные высокоэффективные средства DUAR для ухода за волосами и телом. DUAR закрывает все потребности современных женщин и гарантирует максимальный результат с первого применения. Каждая женщина найдёт в DUAR бестселлер для себя. DUAR бережёт природу и мы ПРОТИВ экспериментов на братьях наших меньших, поэтому косметика не тестируется на животных. Безопасность, Качество, Эффективность – вот наши главные преимущества! Мы находимся в непрерывном движении, а высокотехнологичное производство помогает добиться лучших показателей качества. Окунись в мир DUAR, стань частью нашей семьи, и успех не заставит долго ждать, ведь **МЫ ПРОТИВ СИНДРОМА ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ, НУЖНО БЫТЬ УСПЕШНОЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В DUAR!

Москва, Дмитровское шоссе, 100, строение 2, офис 2228
+7(495) 419-97-32 www.duar.pro info@duar.pro [@duar.pro](https://www.instagram.com/duar.pro)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ