

ЛЕДИ КЛУБ

№ 1 2023

16+

Журнал
о замечательных
женщинах

Елена СТРУУЧКОВА

предприниматель

фотопроект

ГОРОЖАНКА

ЛЮБОВЬ в средние века

Здоровье женщины
**МЕСТО, где всё
НАЧИНАЕТСЯ**

**РАСПУСТИ
СВОИ КЛЕШИ**

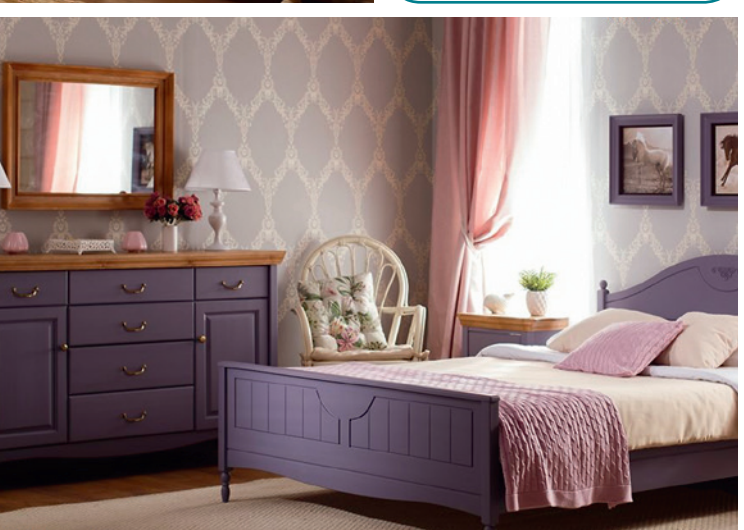
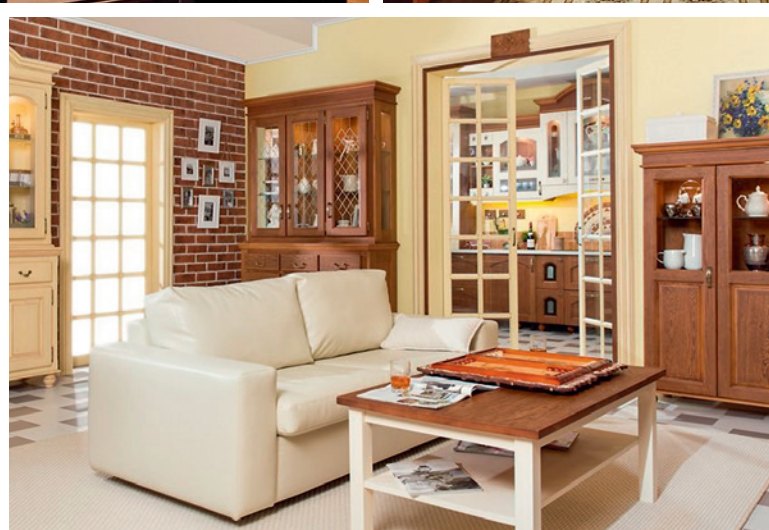




Студия мебели
«ФЕЛИН ДИЗАЙН»
Мебель из массива
карельской сосны



Самара,
ул. Куйбышева, 149,
мы напротив
Струковского парка
+7 927 012 0 123
www.shop.feelline.ru



Леди-клуб 16+
№1, 2023 (24.08.23)

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
Елена Пенина
Алексей Сергушкин

фото
Анастасия Бажина
Наталья Брежнева
Юлия Галочкина
Сергей Таранишин

**корреспондент
в Пекине**
Дарья Загитова

**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



Быть на своём месте. Найти своё место в жизни. Как же это важно на самом деле! Об этом часто говорят наши героини, когда порой кардинально меняют свою жизнь, род занятий, место жительства. Счастье – когда получается определить своё предназначение. Тогда всё складывается разумно и гармонично.

В этом номере мы снова познакомимся с удивительными историями о замечательных женщинах, которые несут свою миссию, предначертанную свыше, меняя мир к лучшему.

Юлия Галочкина,
руководитель проекта «Леди-клуб»

Журнал зарегистрирован Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ №27 - 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, За. Без корректуры. Тираж 3000 экз. Заказ № 1306



ЕЛЕНА
СТРУЧКОВА **10**



ЕКАТЕРИНА
ГАЛОЧКИНА **42**



СНЕЖАНА
НЕМЦЕВА **44**



ОКСАНА
АСТРЕЛИНА **45**



НАТАЛЬЯ
МАЛЫГИНА **49**



НАТАЛЬЯ
МУРАДОВА **24**



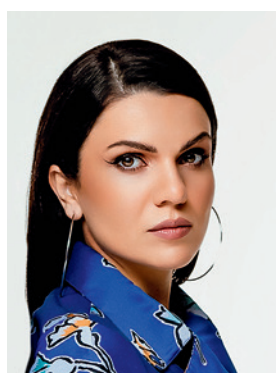
НАТАЛЬЯ
СТУКАЛОВА **28**



ОКСАНА
СОЛОВЬЕВА **30**



ЮЛИЯ
МАЛЫШЕВА **32**



АННА
АВАКЯН **50**



МАРИНА
ХАЛЬЗОВА **52**

56
**ИСКУССТВО
ЗВУЧАНИЯ**
Встреча с мастером голоса,
ведущим и музыкантом
Русланом Долгополовым



ОЛЬГА
НЕГАНОВА **34**



НАТАЛЬЯ
ЛЮБИЦКАЯ **36**



ОЛЬГА
РУМАНОВА **38**



ЕКАТЕРИНА
МОИСЕЕВА-
ФАТТАХОВА **40**



ВИКТОРИЯ
АНТОНОВА **54**

Фотопроект
ГОРОЖАНКА 58
МОДНЫЙ ПЕРЕКРЁСТОК 70



Текст: Алексей Сергушкин
Фото: Сергей Таранович

РАСПУСТИ СВОИ КЛЕШИ!



Хорошие традиции должны жить! С этим, наверное, согласится каждый, тем более, если речь идёт о традиционных вечеринках «Леди-клуба». И вот, после выхода очередных номеров журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб», долгожданная вечеринка вновь состоялась 29 января 2023 года в ставшем уже родным зале гостеприимного самарского отеля «7 Avenue».



На этот раз организаторы предложили гостям окунуться в весёлую и творческую ностальгию и пофантазировать на тему культуры и моды 60-х – 70-х годов прошлого века. Многим из гостей в это время жить не довелось, но романтическая аура бурной молодости родителей, бабушек и дедушек не даёт покоя и нынешним поколениям. Благословенная эпоха рок-н-ролла и диско, хиппи и квартирников, джинсов и клёшей становится сегодня питательной средой для креатива. В самом названии вечеринки – «Распусти свои клёши!» – был заложен недвусмысленный призыв к творческому самовыражению, на который, конечно же, с удовольствием откликнулись гости вечеринки – постоянные члены «Леди-клуба» вместе с героинями журнальных публикаций. Яркое начало не заставило себя ждать – после общей фотографии участники съёмки были вовлечены в танцевальный флеш-моб под знаменитую композицию «Шизгара» танцевальной





группой под управлением Эльвиры Первой, которая в этот вечер ещё не раз радовала зрителей своей пластикой и артистизмом. Ведущие – издатель журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб» Юлия Галочкина и шоумен и музыкант Руслан Долгополов – представили гостям Марию Густарёву, руководителя отдела развития «7 Avenue Hotel & SPA», которая рассказала об отеле и условиях, которые создадутся в нём для комфортного проживания, полноценного отдыха, проведения деловых мероприятий и праздников. Кстати, атмосфера нынешнего праздника во многом была создана усилиями Лины Сазоновой – профессионального организатора мероприятий, руководителя студии «Fantasy», автора декораций и шикарной «музыкальной» фотозоны.



Вспомнить советское кино 70-х годов помогли участники Творческой мастерской сценической речи и речевого этикета Марины Хамидуллиной, которые в своей мини-постановке показали сценки из отечественных экранизаций рассказов О. Генри, наполненных юмором, страстью, любовью и лёгкой грустью.



Оригинальной отсылкой к миру моды полувековой давности стал специальный показ для «Леди-клуба», организованный дизайнером и основателем бренда мужской одежды «Vardo» Ховиком Вардо в коллаборации с замечательным шляпным мастером Ларисой Шемшур. К слову, шедевры Ларисой Шемшур были представлены на мини-ярмарке, где посетители также могли приобрести ароматические свечи ручной работы от художника по свечам Екатерины Галочкиной и аксессуары из кружева, изготовленные Маргаритой Бортниковой.

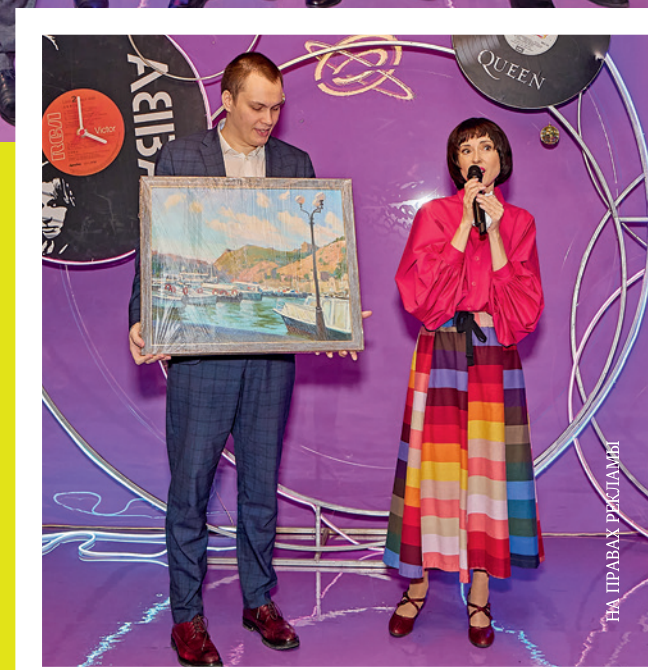
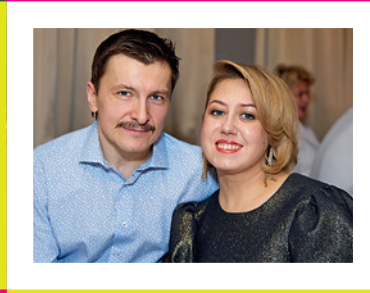


Гвоздём программы вечера стало представление героинь журналов «Леди-клуб» и «Самара и Губерния», парад которых возглавила обворожительная Лилия Соловова – кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог, заведующая отделением оперативной гинекологии Самарской городской клинической больницы №1 им. Н.И. Пирогова. Её портрет украсил обложку новогоднего номера журнала «Самара и Губерния». В адрес героинь изданий было произнесено немало тёплых слов, а они, в свою очередь, предоставили многочисленные ценные призы для победителей конкурсов и викторин, включая конкурсы костюмов и усов, а также для счастливиц традиционной лотереи «Леди-клуба». В числе призов – сертификаты на продукцию и услуги в сфере косметологии и здоровья, творческие и оздоровительные мастер-классы, а также картины, эксклюзивные наборы косметики и продуктов.



Традиционно вечеринка была наполнена музыкой – танцевальной, зажигательной, романтической, ностальгической. Музыкальные стили и течения прошлого и настоящего сменяли друг друга в выступлениях Руслана Долгополова, Ирины Сигал, Юлии Денисовой, Марины Хальзовой, Клары Корниловой. Кстати, Клара представила гостям





несколько новых песен, написанных на стихи самарской поэтессы Ольги Ненашевой. И, наконец, зажигательным индийским танцем всех пленила Светлана Иноземцева. Многие музыкальные номера сопровождался оригинальным слайд-шоу, составленным из старых – детских и юношеских – чёрно-белых фотографий, представ-



ленных участницами «Леди-клуба». Какая вечеринка может быть без заключительной изюминки или, если хотите, вишенки на торте! Ею стало поздравление с Китайским новым годом от российских Деда Мороза и Бабы Яги. Конечно, гости с помощью Юлии Галочкиной успели подготовиться и разучить пару фраз на китайском, но это не помогло им противостоять напору, темпераменту и острому слову Яги, устроившей сумасшедший интерактив с гостями вечеринки. Весёлый конкурс на звание лучшей Снегурочки праздника закончился всеобщим хороводом и супердискотекой.

Редакция журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб» выражает огромную признательность и благодарность всем участникам мероприятия, и в первую очередь тем, кто предоставил подарки для праздника и внёс свой неоценимый вклад в его организацию, подготовку и проведение!

Редакция журналов «Самара и Губерния» и «Леди-клуб» выражает огромную признательность и благодарность всем участникам мероприятия, и в первую очередь тем, кто предоставил подарки для праздника и внёс свой неоценимый вклад в его организацию, подготовку и проведение!

- Клиника «Доверенный доктор»**
- Наталья Бекетова**, салон красоты N. Beketova's Salon
- Серик Санатов**, торговая марка «Живой коллаген»
- Наталья Малькова**, отель «Городской»
- Татьяна Благодарная**, сеть салонов оптики «Филин»
- Ирина Ламзина**, клиника психотерапии «Чувство жизни»
- Светлана Бабан**, клиника психотерапии «Чувство жизни»

- Ольга Мурзина**, клубное пространство «Своя среда»
- Елена Паращенкова**, сеть магазинов запчастей «СлавАвто»
- Тамара Солдатова**, центр обустройства дома «Экостиль»
- Екатерина Галочкина**, художник по свечам
- Ольга Лец**, мастер перманентного макияжа
- Ольга Ненашева**, поэтесса



Елена СТРУЧКОВА Помогать семьям – наша профессия

БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин

Счастлив человек, который нашёл своё предназначение в помощи людям и посвятил ему всю жизнь. Однако далеко не каждому из таких счастливиц удаётся превратить любимое дело в успешный и быстро развивающийся бизнес. Именно так можно охарактеризовать кадровые агентства «Леди Мэри» и «Августина VIP», занимающиеся подбором квалифицированного домашнего персонала, а также агентство «Августина», помогающее в подборе персонала для гостиниц, ресторанов и других сфер. Создатель и руководитель агентств Елена Стручкова – деятельный, разносторонний, в хорошем смысле амбициозный человек и наш сегодняшний собеседник.

ЛК Елена Евгеньевна, с кадровыми агентствами так или иначе имели дело большинство людей, однако подбор домашнего персонала – для многих тема экзотическая. Откуда появилась такая специфика?

Елена Стручкова Мое первое и основное образование – экономическое. Я окончила СГЭУ по специальности «организация коммерческой деятельности». Какое-то время до ухода в декрет работала на хорошей руководящей должности. Потом около года сидела с ребёнком и, наверное, как и многие женщины в этой ситуации, заскучала, испытывая острое желание заняться чем-то ещё. Вместе с несколькими подругами – тоже молодыми мамами моего возраста – мы столкнулись с проблемой детского сада. Существовавшие в то время частные детсады у нас доверия не вызвали. Мы объединились в поисках надёжного места, надёжного человека, которому можно было бы доверить наших детей. И тогда моя организаторская натура подсказала мне, что можно не только самим решить эту проблему, но и помочь другим людям, испытывающим те же трудности.

Одна из подруг, будучи педагогом и медиком, взяла на себя функции воспитателя. Мы выбрали несколько нянь, кухонного работника, сняли квартиру и устроили собственный «детский сад» для своих пятерых детей. В результате многочисленных собеседований с потенциальными работниками у меня появилась собственная база претендентов на вакансии нянь, воспитателей, поваров. И этих людей я начала рекомендовать своим знакомым, которые искали домашний персонал. Кстати, я до сих пор общаюсь с некоторыми из тех, самых первых, моих нянь.

Дальше – больше. Мой папа Евгений Андреевич Печерских – создатель и руководитель Ассоциации «Десница» – общественной организации инвалидов-колясочников. Общаюсь с ним, я постоянно обращала внимание на то, как много у нас людей, нуждающихся в постоянном квалифицированном уходе. Именно папа сподвиг меня на решение помочь этим людям и их семьям и заняться подбором домашних сиделок. С «Десницей» мы работаем и по сей

день, причём всегда на безвозмездной основе, хотя найти хорошую, добрую сиделку в семью инвалида труднее, ведь, как правило, они не имеют возможности много платить.

Так и появился мой нынешний бизнес. Агентство по подбору домашнего персонала «Леди Мэри» фактически работает с 2006 года. С этого же времени и в той же сфере работает «Августина VIP», но оно охватывает другие территории. Надо отметить большой вклад в эффективную работу агентств моего компаньона Анны Кондратьевой. Мы подбираем в семьи нянь, домработниц, гувернанток, сиделок, домашних поваров, личных и семейных водителей и прочий персонал.

ЛК А какова история и особенность агентства «Августина»?

Е.С. Оно появилось позже. Одна из моих клиенток, которой мы подобрали домашний персонал, была директором тогда ещё только открывавшегося отеля «Лотте» и обратилась к нам за помощью в подборе сотрудников. Сложность была в том, что это пятизвёздочный отель представительского класса с шикарной отделкой номеров, и туда требовались не просто уборщицы или горничные, а профессионалы с опытом работы в дорогих домах, умеющие правильно ухаживать за дорогими материалами и знакомые с современной техникой для уборки.

Проблема была решена. Часть домработниц из нашей базы ушли работать в «Лотте», и многие успешно трудятся там до сих пор. А мы теперь обслуживаем все крупные гостиницы нашего города, нередко – по договору аутсорсинга. Мы формируем команду опытных, профессиональных, проверенных сотрудников для постоянной работы, начиная от помощников хаусменов до штата горничных. Для ресторанов также подбираем весь персонал: от управляющих до официантов на временную и постоянную работу. Мини-отели не требуют большого штата, поэтому с подбором персонала справляются сами. Но там, где есть большой номерной фонд, наши услуги очень востребованы. Так, например, к нам недавно обратились представители гостиница «Волга». Это старая гостиница со своими традициями. И персонал там до недавнего

Мы ценим доверие наших клиентов, поэтому предоставляем кандидатуры не просто настоящих профессионалов своего дела, но, прежде всего, честных, порядочных, надёжных работников

времени был соответствующий – люди старой закалки, привыкшие работать своими методами. Но старые сотрудники стали уходить, причём в течении короткого периода. И тогда за дело взялись мы.

ЛК Ваши агентства работают для клиентов не только в Самаре, но и в Москве? В чём отличия, нюансы, сложности работы в столице?

Е.С. Скажу честно, с Москвой работать гораздо тяжелее. И дело даже не в требованиях к квалификации персонала – они везде высокие, и в этом отношении уровень наших работников совершенно не уступает столичному. Но там персонал максимально нагружают, я бы даже сказала, откровенно эксплуатируют. Например, при 6-дневной рабочей неделе у няни 12-часовой рабочий день. Физически это очень тяжело, люди в буквальном смысле работают на износ. Конечно, и зарплата там в два с половиной раза больше, чем в Самаре, поэтому наши люди с удовольствием туда ездят, но на

короткий срок. Больше 6-8 месяцев на такой работе никто не выдерживает. Такая своеобразная вахта с хорошим заработком. Я говорю это вовсе не в упрек москвичам, там, на мой взгляд, просто такой стиль жизни, так привыкли работать большинство жителей столицы. Они пашут сами и хотят того же от людей, которым платят за труд.

В Самаре же 8-часовой рабочий день для няни считается максимальным. При этом здесь клиенты ценят наших сотрудников и очень хорошо к ним относятся. Если по возрасту ребенка няня скоро должна освободиться, то они сами звонят нам, беспокоятся, чтобы человек не остался без работы.

ЛК Как вы относитесь к тому, что между персоналом и работодателями иногда возникают довольно близкие, семейные отношения. Способствует или мешает это эффективной работе?

Е.С. Я за то, чтобы персонал оставался персоналом. Работодателю не следует забывать, что эти люди – наёмные работники. Соответственно, какие бы ни были хорошие отношения, они не должны переходить определённые рамки. При этом, конечно, уважительные человеческие взаимоотношения и морально-этические нормы никто не отменяет. Весь наш персонал проходит соответствующий инструктаж.

Почему это важно? Когда няня становится подругой мамы ребёнка, то очень часто начинаются взаимные претензии и недовольство. Подруге уже не так просто сказать, что та забыла вынести мусор, не сменила памперсы или не помыла детскую обувь. Если же превалируют нормальные взаимоотношения работодателя и работника, то никто подобные замечания делать не стесняется и, с другой стороны, на них никто не обижается. Работнику это тоже удобно, поскольку, выполнив свои обязанности, он с чистой совестью уходит домой и в обозначенные сроки получает положенные деньги, при этом не обременён обязанностью выполнять дополнительную работу, сидеть с ребёнком сверхурочно или в выходные.

Конечно, с сиделками немного по-другому, так как они ухаживают за пожилыми больными людьми. Эта вакансия самая сложная из всего домашнего персонала. От сиделки требуется гораздо больше человечности по отношению к своему подопечному. Она должна быть доброй, вежливой, тактичной, терпеливой, уметь не только ухаживать и заботиться, но и сочувствовать. Хорошая сиделка всегда выслушает, пожалеет, успокоит и в то же время она может пригото-

вить еду, накормить, сходить в магазин или в аптеку, выполнить назначение врача. Практически у всех наших сиделок есть медицинское образование, поэтому они могут выполнить показанные человеку медицинские процедуры и манипуляции.

Фактически сиделка заменяет родственников, которые не имеют возможности навещать человека так часто, как тому хотелось бы. В то же время у профессиональной сиделки тёплые отношения с подопечными не влияют на деловые отношения с работодателями в лице родственников. Тогда между всеми тремя сторонами создаётся своеобразная гармония.

ЛК Есть ли разница между вашей сиделкой и соцработником, которого предоставляют социальные службы?

Е.С. Мы специально анализировали этот вопрос и пришли к выводу, что родственникам выгоднее нанимать нашу сиделку. Почему? Дело в том, что у соцработника существует подробный прейскурант на любую услугу, любое действие. И большая их часть выходит за рамки некоторого, довольно ограниченного, набора гарантированных услуг. С учётом этого постоянного калькулирования час работы социального работника выходит заметно дороже. Причём соцработник прямо заинтересован в применении как можно большего числа дополнительных платных услуг, поскольку при сравнительно низком окладе его заработок напрямую зависит от них. В этой ситуации работодателям довольно сложно обеспечить фиксированный размер оплаты труда соцработника. У нас же в этом смысле всё гораздо проще и прозрачнее.

ЛК Насколько мы знаем, у вас существует «чёрный список» персонала. Кто в него попадает? И случались ли у вас вопиющие случаи поведения домашнего персонала, о примерах которых мы иногда узнаём из столичной криминальной хроники?

Е.С. Безопасности наших клиентов мы придаём первостепенное значение. После первоначального тестирования и собеседования, оценки рекомендаций наших менеджеров-психологов, мы обязательно проверяем, не состоят ли кандидаты на учёте в наркологическом и психоневрологическом диспансерах, не имеет ли судимостей. Делаем это даже при наличии соответствующих справок. Это наша эксклюзивная фишка – мы сотрудничаем с организацией, которая имеет право проводить такие проверки. Также обращаем внимание на наличие у кандидатов ограничений по здоровью и вредных привычек. Кроме того, мы не берём в домработни-

цы людей с большими непогашенными кредитами или прошедших процедуру банкротства. И только если человек прошёл все эти проверки, мы вносим его в свою базу данных.

Поэтому у нас никогда не случалось ничего экстраординарного и тем более криминального. Если в СМИ и возникают сообщения, что где-то в крупных мегаполисах домработница была уличена в краже, а няня или сиделка издевалась над ребёнком или пожилым человеком, то все эти случаи, я уверена, связаны с непрофессиональной работой небольших малоизвестных агентств по подбору персонала, к услугам которых прибегают в стремлении сэкономить. В Москве, где спрос на услуги домашнего персонала гораздо выше, агентства с сомнительной репутацией появляются чаще. Поэтому, конечно, всегда важно обращать внимание на уровень, опыт и репутацию агентства.

Что касается нашего «чёрного списка», то в нём, как правило, оказываются работники, которые позволили себе опоздание или невыход на работу без уважительной причины и без предупреждения работодателя. Есть просто неуживчивые люди, которые, в силу характера, не могут выстроить нормальные взаимоотношения с работодателем. Сиделки, которые в отличие от нянь и гувернанток, имеют более низкий уровень образования, иногда попадают на употребление алкоголя на рабочем месте. С такими людьми мы сразу разрываем отношения и больше не привлекаем их к работе в семьях.

Мы ценим доверие наших клиентов и делаем всё, чтобы обеспечить спокойствие и уверенность в человеке, который придёт к ним в дом. Поэтому предоставляем кандидатуры не просто настоящих профессионалов своего дела, но, прежде всего, честных, порядочных, надёжных работников.

Основные пожелания для домработницы – высокий уровень квалификации и положительные человеческие качества – честность, порядочность, пунктуальность, достаточная общительность и в то же время – вежливость и деликатность

ЛК Расскажите подробнее о квалификации ваших сотрудников и о вашем учебном центре.

Е.С. Няни и гувернантки у нас, как правило, имеют педагогическое образование, высшее или среднее специальное. Няни для грудных младенцев – с медицинским образованием и большим опытом работы по уходу за детьми этого возраста. Няни-воспитатели для детей дошкольного возраста и гувернантки обязательно имеют педагогическое образование, владеют современными методиками раннего развития ребёнка, большой опыт работы в детсадах и школах, в самарских семьях. Наше агентство гарантирует тщательную проверку каждой кандидатуры на должность няни и отсеивает всех некомпетентных соискателей.

Для няни предусмотрен период адаптации в новой семье, а также испытательный срок – один месяц, после которого мы заключаем договор. Чаще всего бывает так, что если в течение первых трёх дней всех всё устраивает, то няня остаётся в семье на длительный срок.



Основные пожелания для домработницы – высокий уровень квалификации и положительные человеческие качества – честность, порядочность, пунктуальность, достаточная общительность и в то же время – вежливость и деликатность. Для сиделок, как я уже сказала, важно медицинское образование, доброта, терпение, сочувствие, человечность.

Мы работаем уже 17 лет, и благодаря обширной базе имеем возможность привлекать людей только с опытом работы и вообще не брать кандидатов «с улицы». Многие из наших кадров работают с нашими агентствами уже годами, переходя из семьи в семью.

Тем не менее, с целью поддержания высокого профессионального уровня наших работников мы при необходимости проводим обучение персонала. При агентстве «Леди Мэри» работает специализированный учебный центр «Школа современной домработницы». Получаемые знания помогают правильно организовать работу в семье, соблюдать правила гигиены, техники безопасности, этические нормы поведения и границы своих профессиональных обязанностей. Кроме того, домработниц категории VIP, которых мы готовим, учат работать с гардеробом представительского класса, ухаживать за дорогой одеждой и обувью, пользоваться новомодной техникой для дома, включая всевозможные гладильные комбайны, парогенераторы, посудомоечные машины, кофеварки и так далее. У нас есть большинство образцов современной техники, которую мы используем при проведении групповых занятий.

Кроме того, у нас работает чудесный педагог, который готовит официантов для гостиниц. Их мы привлекаем по запросу клиентов агентства «Августина».

ЛК Как на вашей деятельности отразился период ограничений, связанных с пандемией? Удалось ли найти и внедрить новые формы работы?

Е.С. Нам было действительно очень тяжело, когда людям 65 лет и старше запретили выходить на улицу. Представьте себе лежачего больного, за которым некому ухаживать, а наша пожилая сиделка лишена возможности приходить к нему как раньше два раза в день. С другой стороны, была значительно расширена практика постоянного проживания сиделки со своим подопечным. Стоимость такой сиделки примерно такая же, как приходящей, что очень удобно для родственников. Поэтому если раньше доля круглосуточных сиделок составляла около 30%, то в пандемию она выросла до 80%. И сейчас, когда ограничения сняты, этот показатель сохраняется на довольно высоком уровне.





доверяют нам заботу о спокойствии, уюте, безопасности. Мы готовы прийти на помощь в любой нестандартной ситуации, у нас всегда есть «обратная связь». Мы гордимся тем, что 80% наших работодателей – наши постоянные клиенты, их родственники, друзья и знакомые. Это лучший показатель качества нашей работы. Если говорить обо мне, то во взаимоотношениях с коллективом у меня полная гармония, у нас всё «по любви», хотя это совсем не исключает строгости и ответственности в работе. Притом, что желание помогать – главный драйвер моей жизни, по своей внутренней сути я, наверное, человек не публичный. Но амбициозный.

ЛК В какие мечты и планы эти амбиции воплощаются?

Е.С. В планах, конечно, развивать бизнес, в частности наше новое направление – клининг. Самое удивительное, что я вовсе не планировала его специально выделять. Ведь это серьёзные дополнительные затраты. Но так получилось, что ко мне обратилась сначала одна хозяйка отеля, потом другая. Их доверие я не могла не оправдать. Поэтому набрали команду, купили самое дорогое и эффективное оборудование, лучшие химические средства, которые не только хорошо отмывают, но и позволяют сберечь дорогую мебель и материалы.

И теперь я хочу мыть всё. Шутку про Чистые пруды я воспринимаю как девиз: «Почему пруды Чистые? Потому что я их помыла!»

Когда отмоешь что-нибудь и видишь «блестящий» результат – это очень вдохновляет.

Также у нас появилась и сегодня активно развивается перевозка лежачих больных. Тоже в какой-то момент времени мы обнаружили большое число обращений с просьбой перевезти лежачего больного. Сформировалась большая потребность в данной услуге, и дело доходило до того, что для перевозки человека из больницы домой нанимали катафалки.

Сейчас у нас пять специализированных машин – новых иномарок, которые мы активно используем для перевозки маломобильных граждан по России и даже возили в Белоруссию.

Да, кроме Самары и Москвы, мы пробовали развивать бизнес в других

городах, например, в Ульяновске. Там в одно время мы сотрудничали с заводом УАЗ – полгода работали на аутсорсинге, подбирали весь линейный персонал. Но дальше предприятия дело в этом городе не пошло, там всё-таки другой менталитет, более близкий к советскому, и спрос на домашний персонал довольно низкий.

Очень тяжело было с гувернантками пожилого возраста, когда приходилось массово и оперативно переходить на «удалёнку». Детям много задавали, а эффективность дистанционных занятий, конечно, несравнима с уроками вживую. Тем не менее, доля онлайн-занятий выросла по сравнению с допандемийным периодом, но это касается, в основном, старших школьников.

ЛК Расскажите о вашем коллективе и взаимоотношениях с подчинёнными. К какому типу руководителей вы бы себя отнесли?

Е.С. У меня прекрасные сотрудники, менеджеры. Мало того, что они все с психологическим образованием, главное – все они люди позитивные и до-

брые, участливые, всегда готовые помочь, безмерно любящие свою работу и азартные в достижении результата. Представьте себе, всего 8 менеджеров работают с базой, где более 10 тысяч человек только по домашнему персоналу. Мы – настоящая команда единомышленников. Нас объединяет желание помочь людям, которые



ЛК Ваш папа – известная личность в Самаре и области. Как он повлиял на ваш выбор жизненного пути, как воспринимает ваши успехи сегодня?

Е.С. Взаимодействие с Ассоциацией «Десница» – это социальная сторона моей деятельности. Никогда не отказываю в просьбах, поступающих от них.

Папа всю свою жизнь посвятил тому, чтобы инвалиды, люди с ограниченными физическими возможностями, вели активный образ жизни, много ездили, общались, могли заниматься любимым делом, по возможности, жить полной жизнью. Он говорит: «Надо что-то придумать, чтобы люди не сидели дома в четырёх стенах». Как бы не было сложно, Ассоциация регулярно организует выезды инвалидов на природу, на культурные и спортивные мероприятия, в туристические поездки. Кстати, на перевозку лежачих больных меня вдохновил именно папин пример.

Вообще, папа для меня – настоящий друг и ангел-хранитель, пример идеального мужчины. Он потрясающий человек с огромным добрым сердцем, человек отдающий. Это недостижимый пример самоотдачи и бескорыстного служения обществу. В отличие от него, я всё-таки коммерсант и, по большей части, помогаю людям за деньги. Но у нас с ним очень близкие и тёплые отношения. С ним я – дочка. Мне очень помогают его ценные советы, его организаторский опыт, его знание людей и, конечно, поддержка. Однако при организации и ведении своего бизнеса я никогда не пользовалась его обширными связями, а он их никогда не навязывал мне. Этого просто не требовалось.

ЛК Расскажите о ваших хобби, увлечениях, творчестве.

Е.С. Для того, чтобы оставаться эффективным руководителем, важно не только постоянно приобретать новые знания, но и иметь возможно «перезагружаться», энергетически восполняться. Поэтому да, я – человек творческий, увлечённый, ищущий что-то новое. Всегда испытывала потребность все попробовать, получить новые интересные ощущения, впечатления, совершить новые открытия.

Я рисую маслом и акварелью – для меня это способ медитации. Беру уроки у потрясающего художника. Также леплю из глины, пишу сказки, учу иностранные языки и ещё много чем занимаюсь по настроению. Люблю кататься на велосипеде за Волгой, любоваться нашей удивительной природой. Но плавание на байдарке, как оказалось, – не моё. А вот кикбоксинг – даже очень.

К сожалению, все увлечения и хобби доступны только в свободное от работы время. А его не так много. Рабочий график распisan далеко вперёд.

ЛК Расскажите о вашей семье. Хватает ли внимания на них? Как они вас поддерживают?

Е.С. Я надеюсь, взаимным вниманием мы не обделены, во всяком случае, какого-то дисбаланса в этом отношении я не чувствую. У меня двое детей, мальчиков. Младший – в детском саду. Старшему – 17 лет, он проходит самый трудный этап своей подростковой жизни – заканчивает школу. Подготовка к ЕГЭ, постоянные репетиторы и прочие «радости» накладывают свой отпечаток. Мой супруг – тренер по волейболу, профессиональный волейболист. Все члены семьи по-своему деятельные и занятые. Но у нас есть одно хорошее правило – до 6-7 часов вечера мы занимаемся каждый своими делами, а потом – дома вместе.

Мы живём в частном доме, где занятия всегда найдутся, в том числе и на свежем воздухе. Кстати, на нашем участке я создаю сад своей мечты. Одним из элементов сада является огромная чайная горка, на которой растёт всё, что можно заваривать в чай – тимьян,



розмарин, пять видов мяты, барбарис, бадьян и много-много чего ещё. И, конечно, цветы, которые я очень люблю.

Конечно, хочется иметь больше времени на путешествия всей семьёй. Жалею, что не везде за границей в своё время побывала, но теперь есть возможность открывать для себя Россию. Питерские дворы и улочки, Нижегородский кремль, северное сияние в Мурманске – сколько потрясающего и нового для себя я увидела в последнее время, а сколько ещё предстоит увидеть...

Avgustinavdome.ru

Personalvdome.ru

struchkova

+7 (846) 244 42 93

+7 (846) 221 01 64

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

-10% на все услуги



МЕСТО, где всё НАЧИНАЕТСЯ

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина
Фото Наталья Брежнева, Юлия Галочкина



Покровский Александров-Чагринский женский монастырь – обитель молодая, хотя и является новым воплощением действовавшего в конце XIX – начале XX века в Самарской губернии женского православного монастыря. Возрождённая обитель активно строится и развивается, её сестринская община пока небольшая – всего три монахини: матушки Михаила, Гавриила и Рафаила. Ещё три монахини и схимница ждут окончания стройки, чтобы переехать в обитель. О том, насколько неисповедимы пути Господни, о появлении и современной жизни монастыря, о служении людям мы побеседовали с матушкой Михаилой, которая исполняет послушание старшей сестры обители.

ЛК Сейчас в обители идёт активное строительство, но, когда вы с матушками приехали сюда, здесь не было даже забора. Не страшно вам было здесь жить втроём в чистом поле, ещё без света, с тремя собаками, которые даже не рычат на незнакомцев, а только обнюхивают и облизывают?

Матушка Михаила Нет, не страшно. Время, когда мы жили ещё без забора и дороги, было по-своему прекрасно. Мы чувствовали себя под покровом Божьей Матери, Господа, Александра Чагринского. Беззащитность от внешнего мира давала особое ощущение защиты свыше. Страх не было. Наоборот, было такое чувство, что мы на каком-то особом сокровенном острове. И так хорошо: ночь, луна, мы тихонечко идём на службу или крестным ходом вокруг храма, снег хрустит...

Время, когда что-то начинается, – самое прекрасное. Но каждое время хорошо по-своему. Вот сейчас здесь больше людей. И нас радует, придаёт силы осознание того, что люди в нашем монастыре получают помощь, утешение. Приезжают подростки, ничего не знавшие ранее о Боге, и у них возникают вопросы, это уже хорошо, мы с радостью отвечаем, и порой ребята совершенно преображаются. В этом и есть смысл нашего пребывания здесь. Конечно, всё это происходит только силой Божьей, милостью Божьей.

ЛК И вас троих Он здесь собрал не случайно же?

М.М. Да, мы ведь такие люди разные и, я бы так сказала, неожиданные для монастыря. Мне кажется, что Господь, как великий Творец, когда задумывает что-то, добавляет свои необходимые «ингредиенты» для каждого конкретного «рецепта» спасения, словно художник краски. И каждый храм, каждый монастырь имеет собственное предназначение, данное Господом. Где-то люди мало взаимодействуют с миром и находятся в глубокой молитве, и они очень нужны как молитвенники. Есть обители более социальные, где тоже молятся, но при этом их двери открыты для людей. Вот так и мы, по благословию владыки Софрония, призваны развивать работу с молодёжью по мере сил и возможностей. Это наш путь сегодня, наше служение.

ЛК Как получилось, что вы стали участницей восстановления Чагринского монастыря?

М.М. Лет десять назад, работая в сфере гостеприимства, я попала в село Аскулы в центре Самарской Луки. В поисках информации о селе я узнала, что там есть замечательный батюшка – игумен Иов, который жил в этих местах отшельником. Я посетила его, и он меня очень хорошо принял. Стала приезжать, мы сдружились, я помогала, чем Господь давал возможность. Во мне давно зрела и укрепилась идея приобрести дом в селе, переехать на постоянное жительство, позвать матушек и жить такой небольшой общиной. Но батюшки Иова не стало, и я некоторое время не знала, где моё место.

Стала искать подходящий дом, объездила всю Самарскую область и нашла дом в Чубовке. Увидела местный храм и решила зайти. Там встретила отца Петра и попросила благословить меня на покупку дома. Тогда я не знала, что он монах, думала, просто батюшка. Получилось как-то так, что благословение именно на дом он не дал, но мы долго и очень хорошо поговорили и так познакомились. Я начала туда заезжать: и по поводу дома, и просто помочь, чем Господь позволял. Но дом всё не покупался и не покупался, и я уже подумала, что, наверное, нет на то Воли Божьей. Но зато стала крепнуть и развиваться духовная дружба с отцом Петром.

И вот в один прекрасный день, по-моему, это был 2015 год, я приехала на свой день рождения – 15 октября. Приехала рас-

строенная, что ничего не выстраивается. Сейчас работаю, а дальше что – не знаю. При этом было ощущение какого-то задания свыше, которое нужно выполнить, но ты его не знаешь, не понимаешь. А просто так жить, как жилось, меня уже не устраивало. И вот я приехала с мокрыми глазами и пожаловалась, что не вижу смысла: «Куда я стремлюсь и зачем?» А батюшка задумчиво смотрит на меня и вдруг говорит: «А меня владыка благословил монастырь восстанавливать, женский».

«Беззащитность от внешнего мира давала ощущение защиты свыше. Страх не было. Наоборот, было чувство, что мы на каком-то сокровенном острове. Было ощущение задания свыше, которое нужно выполнить, но ты его не знаешь, не понимаешь. А просто так жить, как жилось, меня уже не устраивало»

И так хорошо: ночь, луна, мы тихонечко идём на службу или крестным ходом вокруг храма, снег хрустит...





За эту новость я сразу схватилась, как за соломинку, попросила рассказать. И он рассказал, что это монастырь, где подвизался Александр Чагринский. Я знала, кто это, потому что в Иверском его мощи находятся. И именно в день моего рождения был день его памяти.

Я стала расспрашивать, где этот монастырь, уже решив про себя, что мне надо обязательно туда попасть. Поэтому два часа езды меня не смущали. И в тот же день, 15 октября, день посвящения Александра Чагринского в лики святых, я попадаю сюда. Здесь ничего не было: карагач, колючки, старый колодец, заросший травкой, и могилка, обнесённая скромной оградкой, откуда забрали мощи. И всё. Даже руин никаких не было. Просто пустырь. Потоптала я эту траву и подумала, что, когда здесь, может быть, что-нибудь построят, мне уже будет лет 80. Потом думаю: «Хорошо бы здесь вагончик какой-нибудь поставить, чтобы приезжать с субботы на воскресенье». Такие мысли возникли странные. Но решила, что это не сейчас, и уехала.

Потом я с радостью и удивлением видела, какими темпами всё вершится – буквально за два-три года построили и храм, и часовню, и вторую часовню, корпус начали паломнический строить.

Так мы сидели с ней, друг к другу прислонившись, и практически одновременно сказали: «Вот было бы здорово, если бы мы вместе попали в такое место, где всё только начинается»

ЛК А как вы познакомились с матушкой Гавриилой?

М.М. Игумен Пётр сказал мне, чтобы я собирала людей. А получилось так, что незадолго до моей первой поездки на место будущего Чагринского монастыря, мы ездили с матушкой Гавриилой (тогда она была Вероника) в Псково-Печерский монастырь потрудничать и помолиться. Вообще познакомились мы с ней по работе, когда она приезжала в Самару, оказались за одним столом, поговорили, почувствовали родство душ. Зародилась близкая дружба, не просто профессиональная, а идейная. Я к ней в Казань приезжала, мы в храм ходили, общались.

И вот когда были в Псково-Печерском монастыре, уже поделились сокровенным. Я рассказала, что у меня есть мысли о монашестве. При этом понимала, что это не просто так, не от человека идёт, это как призыв Божий. Сам человек к такому не приходит, особенно, когда всё хорошо. Мы удивились, что нас с такими похожими мыслями Господь свёл, хотя мы даже в разных городах живём. Так мы сидели с ней, друг к другу прислонившись, и практически одновременно сказали: «Вот было бы здорово, если бы мы вместе попали в такое место, где всё только начинается».

Потом, спустя некоторое время, когда появилась история с игуменом Петром и монастырём, я, позвонила Веронике и говорю: «Ты знаешь, здесь монастырь есть – всё, как мы хотели, с нуля. Может, конечно, всё и не сложится, но давай просто сейчас по силе возможности будем помогать, а там посмотрим, что из этого выйдет». Так всё и началось. И до 20-го года мы, насколько позволяли возможности, средства и время, помогали, собирали на иконы, на колокола, делали малые дела. А игумен занимался глобальным строительством. Не могу сказать, что были какие-то ожидания. Наоборот, мы как-то даже старались не думать о монашестве. Даже когда игумен намекал, мы говорили, что это когда-нибудь потом.



А потом игумена не стало. Это нас сильно потрясло, выбило из колеи. Шли-то всегда за ним. Целый год мы находились в сомнениях: действительно ли это наше место, не напридумывали ли мы себе лишнего? И мы сидели и ждали Волю Божью. При этом для нас было важно, чтобы это было волеизъявление, которое бы мы однозначно поняли. Этот период был непростым. Человеку, привыкшему самостоятельно всё делать, решать все вопросы, преодолевать препятствия, очень сложно заставить себя не делать никаких движений, которые бы ты в миру сделал. Мы привыкли, что в миру надо действовать на опережение.

А здесь важно наоборот – себя сдерживать. Получилось так, что Воля Божья была явлена. Через обстоятельства, через людей, но достаточно явно. И это очень удивительно: когда ты Богу даёшь возможность проявить Его Волю, полностью доверяешься, то в итоге видишь, насколько красиво и мудро Господь разрешает ситуацию. Поворачивалось всё так, что даже тот, кто противодействовал нам вначале, потом становился другом. Изначально неправильное претворялось Богом в созидательное, правильное. Но для того, чтобы это совершалось, нужно и место, и время, и ещё полное доверие должно быть, потому что отдать все пароли, все ключи от всех комнат, своих, внутренних, Господу, и сказать: «Я тебе доверяю, наведи порядок так, как ты считаешь нужным», – на это не всякий решится. Никаких условий, никаких частных – только полное «перепрограммирование». И когда ты отдаёшься полностью, Господь, конечно, помогает. Поэтому, если человек хочет знать волю Божью и сильно попросит, при этом смирится и чуть-чуть подождёт, он обязательно увидит и почувствует всё явно. Любый человек, не только связанный с церковью. Потому что мы с церковью все связаны, по сути. Не важно, кто ты – врач, учитель, фермер, строитель. Все, кто живёт для людей и ради людей, – все имеют



близкое отношение к Богу. Неправильно считать, что если человек в монашестве, то он как-то более близок. У него обязанностей больше в плане служения. Конечно, Господь утешает в соответствии с нагрузкой, но любит одинаково всех.

ЛК Сегодня на службе заметила, как к вам буквально ластились дети. Обнимаются. Похоже, вы даже кому-то из них ласку родителей заменяете, да?

М.М. Да, наверное, но это не наша заслуга. Просто церковное служение очень близко проявлениям любви, заботы: утешить, накормить, проявить теплоту, если ребёнку не хватает этого дома. Церковь людей сближает, и я это чувствую. Сегодня, к сожалению, в современной реальности, мы отдаляемся друг от друга, но для русского человека ощущение соборности – основополагающее, базовое, в этом наша сила. Если сила других народов в чём-то другом, то любое наше светлое будущее так или иначе связано с единением. Истинное счастье для нашего человека – не столько строить, сколько строить вместе. Правильно? И когда ностальгируют по советским временам, то вспоминают не идеологию, а именно соборность общества.



Пока нас мало, это получается. Не знаю, как это будет дальше, когда нас станет больше.

ЛК Наверное, надо подбирать особую команду.

М.М. Ну, это Господь подбирает. Здесь сохраняется та же свобода выбора: мы принять можем, наверное, всех, попробовать, но не всё может прирастать. Когда мы общались с игуменом, он говорил: «Вы не принимайте, пожалуйста, всех». Нужно испытать человека, чтобы понять. И ему испытать себя и вас, и нам испытать себя с ним. Нельзя сказать, что это должно быть комфортно, наоборот, хорошо, когда в монастырях есть такой эффект наждачной бумаги, притирки друг к другу, выравнивания. Но и намеренно обижать друг друга нельзя. Как человека можно благословить на то, чтобы он унижал или обижал другого!

Если сила других народов в чём-то другом, то любое наше светлое будущее так или иначе связано с единением. Истинное счастье для нашего человека – не столько строить, сколько строить вместе. Правильно?

ЛК Если кто-то захочет помочь вашему монастырю, вот наши читательницы, например, чем могли бы быть полезны?

М.М. Очень полезна любая помощь, особенно когда монастырь строится, да и любое что-то создается. Во-первых, эта помощь высоко ценится перед Господом. Об этом и люди говорят. Я всегда извиняюсь, что у нас стройка, что всё не так красиво, как хотелось бы, что работают экскаваторы и нет ожидаемой тишины и умиротворения. А люди говорят: «Нет, здесь становится так мирно на душе, такое успокоение и тишина внутри». Ребята молодые уезжать не хотят. Как-то спрашиваю их: «Почему остаётесь? Что вам здесь так нравится?» Парень лет двенадцати говорит: «Я устал от людей, устал от того, что там творится, устал от злости». На самом деле, я думаю, он устал от суеты, что все торопятся, куда-то бегут, с друг другом общаются между делом. Из-за этого ребёнок устал и здесь отдыхает.

А помочь – ну кто-то приехал посуду помыл, кто-то цветочки прополот, кто-то полил, кто-то дорожки от снега убрал, кто-то в храме подсвечник убрал, кто-то прочитал помянник – все такие маленькие вещи, из которых складывается общее служение. У кого есть возможность в соцсетях помочь, кто-то фотографировать умеет, кто-то писать. Вот у нас один помощник Димитрий приезжает, он очень любит работать дрелью, сверлить, что-то вешать. Он говорит: «Матушка, пошли играть в пятнашки». И мы начинаем перевешивать что-то, он какие-то полочки мастерит, вот иконы перевешивали в храме, лампы подвешивали. Без него уже как без рук. При этом это же происходит совместно с другими людьми, люди общаются, как-то греются друг от друга, и Господь подбирает. Удивительно, но сюда приезжают в основном люди этого места. Место для них, а они для места, всё соединяется. Я не знаю, как это объяснить. Сюда, конечно, непросто добраться, общественный транспорт не ходит, но, если задаться целью – попасть можно, и мы можем помочь.

ЛК Ну и чисто материальные вещи, вам же постоянно те же продукты нужны – сколько гостей принимаете, посуда, что-то по хозяйству – всё нужно.

М.М. Да, поэтому лучше, когда человек приезжает, и потом мы вместе можем подумать, что посылно. Потому что всё нужно делать посылно. Нельзя делать что-либо с фанатизмом. Есть люди, которые любят помогать и иногда они работают на разрыв, никому не отказывая. Я объясняю, что не надо делать так, чтобы потом испытывать дискомфорт и раздражение. Лучше выбрать для себя послушание, которое по силам. У нас есть ребята Антон и Екатерина, которые отвечают за просфоры. Алтарная жертва, высокая. Без просфор мы не сможем служить литургию. Раньше первые христиане, когда шли на службу, они сами пекли просфоры и несли в храм. И вино своё приносили, и воск для свечей.

И это очень удивительно: когда ты Богу даёшь возможность проявить Его Волю, полностью доверяешься, и в итоге видишь, насколько красиво и мудро Господь разрешает ситуацию

А иногда люди приезжают неимущие, у них даже работы нет, и тогда, наоборот, мы им помогаем. Мы понимаем, что человеку не лишние были бы какие-то продукты простые, и мы с радостью даём, потому что люди с радостью принимают. А Господь как-то этот баланс держит: откуда что-то передаётся, чтобы оно пополнялось. Нам фермер из Пестравки очень помог – привёз продук-

тов. И как раз к нам приезжали группы молодёжи – человек 200 в общей сложности, наверное. И мы всех накормили, помощь пришла очень кстати. Поэтому для любого вида помощи мы найдём применение. И это совершенно не обязательно деньги. Это могут быть собственные усилия, в том числе интеллектуальные.

ЛК У вас троих уже есть полное взаимопонимание?

М.М. Мы надеемся, что не только мы трое, но и все, кто к нам приезжает, находятся во взаимопонимании. Конечно, остаются, наверное, отдельные моменты, но мне нравится, что люди умеют духовно подходить к ним, как-то оправдывают человека, стараются. И через преодоление таких маленьких «шершавостей» люди получают большую духовную пользу. Потому что польза не в том, чтобы приехать и быть в благодати. Ведь если ты приехал в санаторий или в больницу, и тебя не укололи ни разу, то значит, ты не лечился, по сути. А если ты правильно и осознанно принимаешь лечение, принимаешь процедуры в необходимом количестве, то лечение идёт на пользу. Повторюсь: я против искусственных искушений типа «А давай-ка я их сейчас помирю». Никто не давал права никому никого сознательно смирать. Если это происходит по слабости у людей, то кто-то обидится и начнёт что-то делать плохое. Если же люди стараются идти на сближение, уступают, оправдывают друг друга, значит, молодцы, хорошо идёт лечение.

ЛК Что вам самую большую радость приносит?

М.М. Радость, когда человек говорит, что исповедовался, причастился, и у него решился вопрос какой-то. Он может быть полно-



стью не решился, но человек почувствовал, что может жить с новыми силами, Господь помог правильно расставить приоритеты. И мы здесь только как помощники, как указатели – надо идти туда. Радость, когда мы видим, что у людей происходят изменения и они начинают жизнь выстраивать правильно, определяя место Бога в этой жизни, – а это уже залог того, что жизнь будет улучшаться, она будет осмысленна. Скорби и проблемы полностью не исчезнут, но жизнь будет наполнена смыслом. Будет уже всё совершенно по-другому. Это даёт силы.

Конечно, мы живые люди, мы устаём, хотим иногда побыть одни в тишине, потому что часто много людей. Это нормально, естественно. И молитва, конечно, когда мы можем уединиться, когда мы можем послужить, даже не служба, когда много людей, а когда идёт сестринское правило, это тоже сильно объединяет, укрепляет и смысл придаёт. Поэтому хорошо тоже, когда мы одни остаёмся, и хорошо, когда люди приходят. Когда это нужно, тогда и происходит. Надо приезжать сюда и побыть здесь. Ну вы же были здесь, когда ничего не было?

ЛК Да, освещения не было, и вечером, на крестном ходе, мы светили себе фонариками. Зато какие звёзды здесь большие! М.М. Небо здесь вообще всегда интересное, особенное. Будем ждать, когда стройка подойдёт к концу. Но стройка тоже время хорошее. Это как ребёнок маленький растёт, и каждый день у него – новый шаг. И здесь – то одно здание, то другое... Самое главное – чтобы сёстры к нам пришли. Хотя бы десять-пятнадцать человек, и уже будет хорошо.

ЛК Что бы вы пожелали нашим читателям?

М.М. Главное – чтобы человек благодарил Бога, людей, детей, родителей. Иногда слышу, что всё плохо, тогда я говорю: «Слушайте, в нас не стреляют, мы сегодня поели – это хорошие новости, у нас есть сегодня целый день, и это очень немало». Благодарить надо, а не искать, что не так. Не так всё время будет: мало еды, еда не та, мужа дали, но он не тот, дети не те, работа не совсем такая, её много или её мало, детей нет – плохо, много – плохо или пол не тот,

характер не тот... – и так бесконечно. Поэтому – хотя бы благодарить, тогда, мне кажется, уже люди лучше начнут жить. В Писании сказано, что от человека, который благодарит, искушения быстро уходят, он легче их переносит, и они быстрее заканчиваются. Всё у нас хорошо. И люди у нас хорошие. Потому что такое число людей и около вас, в вашем «Леди-клубе» все женщины такие необычные, каждая несёт какое-то задание, выполняет. Да, ошибаемся, да, мы падаем, но все мы имеем желание нести что-то доброе миру. Кто не ошибается, тот ничего не делает. Не так важно, что человек падал, главное, что он опомнился. Если человек после ошибок и взаимных обид подошёл и помирился, в этот момент он чувствует что-то необычное, сказочное... Или когда ты помощи не ждёшь, а тебе помогают – чудо! И что самое и красивое, и страшное – мы-то хотим, чтобы всегда всё было хорошо, но именно ситуации сложные помогают людям становиться лучше.

В вашем «Леди-клубе» все женщины такие необычные, каждая несёт какое-то задание, выполняет. Да, ошибаемся, да, мы падаем, но все мы имеем желание нести что-то доброе миру

...В трапезную вошла девочка-подросток в платочке и издали, нарочито насупившись, с капризно надутыми губками смотрит на матушку Михаилу. Та, заметив: «Привет, моя дорогая! Ты что, мать Гавриилу ищешь?» (Девочка молчит, не двигается, но явно порывается что-то сказать). «Ты что, потерялась? Мать Гавриилу ищешь?» Девочка, не выдержав, побежала к матушке, обняла: «Я соскучилась...» «Соскучилась, да что ты... Найди мать Гавриилу, спроси, может чем-то ей помочь, ты уж помоги ей, а то она там уже устала». «Хорошо...» «Ну давай...» И, облегчённо вздохнув, уже с улыбкой, юная послушница побежала выполнять задание.



№ 1 2023 | ЛК | 23

www.sgubern.ru

Самара Губерния 12+

Областной журнал # 4 2023

Лилия Соловова
врач акушер-гинеколог,
заведующая отделением

www.sgubern.ru

Самара Губерния 12+

Областной журнал # 3 2022

www.sgubern.ru

Самара Губерния 12+

Областной журнал # 1 2023

Ольга Михеева
генеральный директор
АО «Ижстатус»
региональный делегат,
советник губернатора
Самарской области

Нацпроект
«Производительность
труда»

Женщины
Самарской губернии

Год педагога
и наставника
в России

Самара Губерния 12+

www.sgubern.ru

Областной журнал



Суровый практик Наталья Мурадова

БЕСЕДОВАЛА Юлия Галочкина ФОТО Юлия Галочкина



Сначала, при знакомстве, меня покорила внешняя обаятельность самой Натальи. Я поняла, что эта стильная леди – совершенно особенная личность. Так и оказалось. В фойе самарского оперного театра мне посчастливилось быть представленной академику Российской академии художеств, народному художнику РФ Наталье Мурадовой. А когда мы приехали в галерею «Новое пространство» на её выставку, я уже была покорена и совершенно выдающимися работами признанного мастера текстиля. Поражённая мастерством художника и масштабами произведений искусства, я, конечно, спросила, как долго идёт работа над каждым из таких шедевров?

Наталья Мурадова Да, это действительно долгая история. Порой посмотрел на работу и понял – всё не так, всё не подходит, не легло, образ не складывается, цвет не тот, иногда фактура. Да и невозможно полгода прожить на одной эмоции, хочется что-то поменять, добавить...

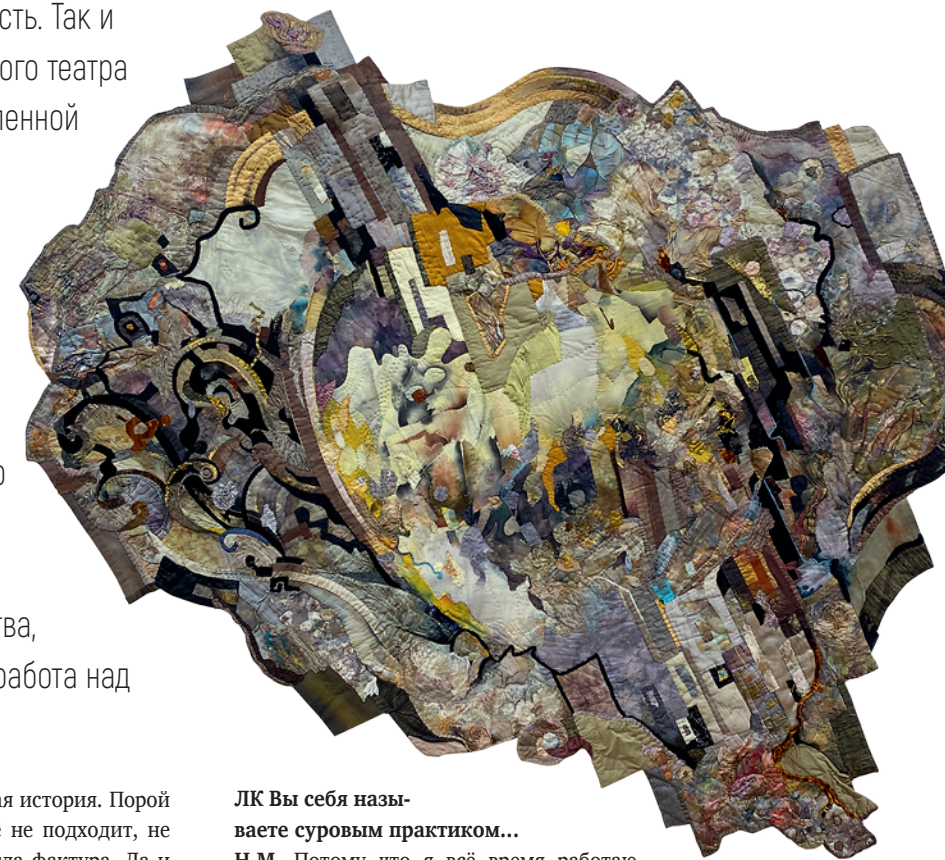
ЛК Получается, что работая длительно над каждым произведением, вы вкладываете в него много эмоций, целый калейдоскоп?

Н.М. Совершенно верно. Более того, настроение каждого дня: ниточка за ниточкой, иголочка за иголочкой... Иногда полгода, может быть и год. Если я чувствую, что не получается – я бросаю эту

работу и начинаю делать другую, потому что простой невозможен. И вдруг – во второй и в третьей нахожу какой-то ход для первой работы, появляется идея. Только практическим путём! А вся эта теория у меня ни к чему хорошему не ведёт.

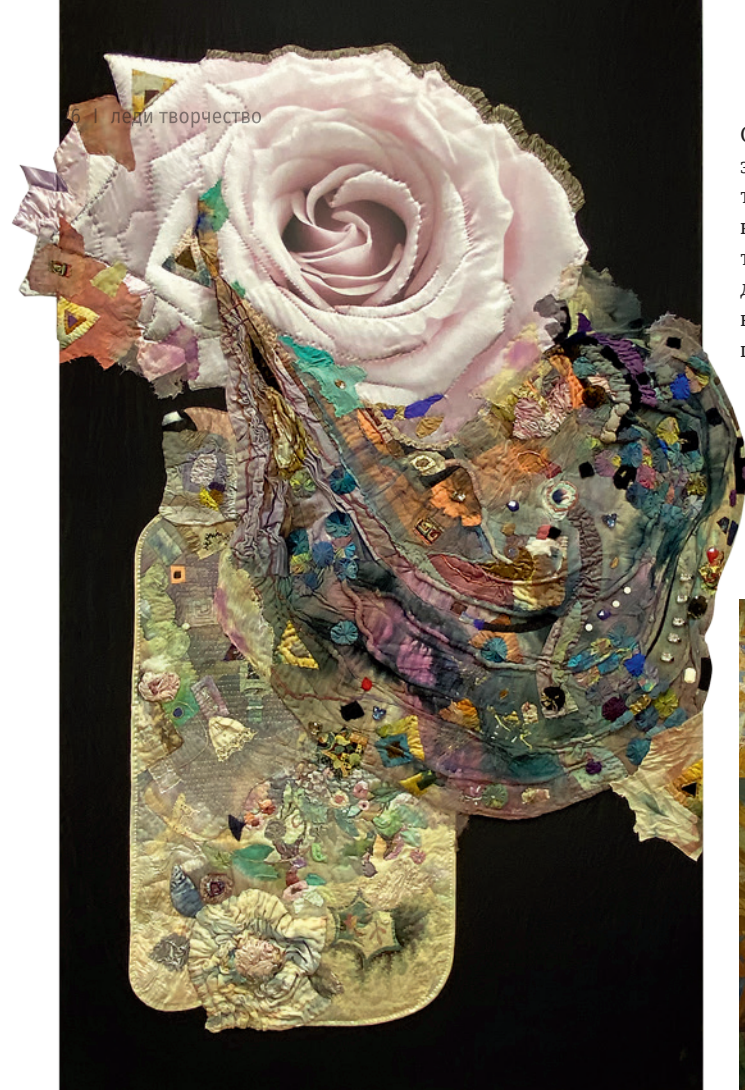
«Жизнь несовершенна! Но она и прекрасна. В ней есть всё, и нам дан выбор, несмотря на все трудности, связанные с постоянными и неизбежными переменами, выбирать лучшее и ценнейшее в ней. Надо, конечно, думать и размышлять, так устроен человек, но необходимо почаще поднимать глаза к небу, звёздам, луне и солнцу, стремиться от частного к общему, от низкого к высокому, от мелкого к вечному».

Из книги Натальи Мурадовой «Лоскуты разорванного времени и живописные заплаты чувств», 2023 (2-е переиздание)



ЛК Вы себя называете суровым практиком...

Н.М. Потому что я всё время работаю. Всю жизнь, без перерывов. В 1971 году я закончила московский Текстильный институт, два года назад отмечала 50-летие своей творческой деятельности. Сначала совсем не задумывалась, почему выбрала текстиль, это просто была моя работа. Сейчас – выставки, какие-то мероприятия, а тогда это было оформление интерьеров, конкретные заказы, эскизы, сложные, большие задачи, которые надо было решать (кстати, были работы и для Самары, я расписывала занавесы для заводов «Прогресс» и «Металлург»). Я задумалась только теперь, когда,



ЛК | Творчество

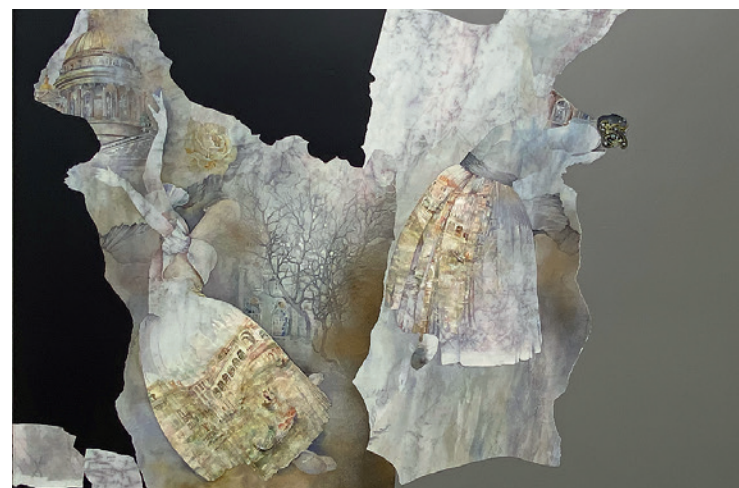
Они очень сильно подняли уровень. Я застала замечательные годы этих стран, которые тогда отличались друг от друга. Через какое-то время всё сравнялось, соединилось, произошла глобализация, которая упорно всех нивелировала под один общий стандарт. А в те годы, да, конечно, это была не просто другая страна, это было другое время, когда как будто бы на машине времени перенеслась в другое пространство. Это кружило голову. Тем более, я там нашла необыкновенный приём, совершенно замечательных друзей. Расскажу такую историю. В перестройку у меня были очень интересные встречи в Москве. Приехала группа текстильщиков из Америки с выставкой. После они зашли ко мне в мастерскую, на посиделки, на шампанское. Они были впечатлены приёмом, мастерской, работами, которые были вокруг, расспрашивали. А уходя, сказали: «Наташа, возьми, пожалуйста, ключ, потому что, если ты окажешься в Америке вдруг, мало ли, в Нью-Йорке,



глядя назад, мне самой стало интересно: как это случилось и получилось? Докопаться трудно, потому что до сих пор считаю, что материал слишком мягкий, слишком податливый, трудно поддаётся формированию из него чего-то более определённого, чем он сам. Он тянет к быту, к жизни, потому что окружает нас повсюду. Причём, это вещи самые простые: одежда, полотенца, портьеры, ковры — всего очень много, мы даже перестали замечать, насколько плотно нас окружает этот материал. И создать из него что-то более высокое, серьёзное, значимое, а тем более философское — крайне сложно. Знаете, как ни странно, столько лет прошло, но это лишь третья моя персональная выставка. Да, было много выставок за рубежом, но я их не считаю важными, хотя и там были интересные моменты.

ЛК Вы говорили, что у вас было две жизни – американская и российская.

Н.М. Да, у меня 20 лет была грин-карта, там были выставки, очень интересное общение. За рубеж я впервые попала в перестройку, уже совершенно взрослым человеком. И потом всегда говорила о том, что вот когда стали детей всюду посылать, за собой по границам возить, это, конечно, было приятно, но нельзя сравнить с тем, когда взрослый человек, изучавший жизнь по книгам, по произведениям искусства, приезжает в другую страну. То, что ты видишь там, со своей образовательной базой, фоном всей твоей жизни, даёт тебе такой кругозор колоссальный, столько деталей, подробностей, разных мыслей! Я очень много вынесла из этого, всё меня поражало, потому что тогда выглядело как передовой край культуры, архитектурных и художественных достижений, подъём галерейного движения. Этому очень способствовала волна русских художников, которая там и создала мощный культурный слой.



и тебе некуда будет пойти, не на лавочке же тебе ночевать. Приходишь, открываешь ключом – и дом твой».

ЛК Как мило!

Н.М. Это необыкновенно, это потрясающе! Мы потом прожили с ними огромную совместную жизнь. Мы таки приехали, это был район Сохо, 23 этаж небоскрёба, из которого открывался потрясающий вид на Манхэттен, где и происходили все художнические дела, где на улицах постоянно встречаешь всех творческих звёзд.

ЛК Вы мне как-то намекнули, что у вас была возможность остаться в Америке, но вы выбрали Родину.

Н.М. Я 20 лет туда ездила, прожила долгие месяцы и даже годы там, путешествовала, много увидела, много работала, провела



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

выставки. Но в 1993 году из России прилетел влюблённый в меня художник, и я была влюблена в него, полетела с ним, потому что он привёз мне заказ из Третьяковской галереи. Он меня спросил: «Тебе предложили в Конгрессе США работать?» Я говорю: «Нет, не предложили». «А Третьяковка, — говорит, — предлагает». Там, кстати, до сих пор висят три моих гобелена. И мы собрались и улетели. А потом был Кремль, был Верховный суд Российской Федерации. Так мы проработали 10 лет. Затем мой младший сын уехал в Японию. Летать в Японию и Америку, две разные стороны света, стало просто невозможно. Я закрыла программу. И сейчас могу сказать (это я вам говорю не потому что мы сидим за хорошим приятным столом в чудной тёплой Самаре, у меня написано это в книге), что я безумно счастлива, что я дома, на Родине, в своей семье, в своей стране. Да и той Америки уже нет, теперь она совсем другая. А оставаться-то я хотела в той. Но это судьба.

ЛК Мы, самарцы, весьма польщены, что у нас состоялась ваша персональная выставка, одна из очень немногих.

Н.М. Выставки – это ведь не моя стезя. Я ими занимаюсь, ну, может быть, последние 12 лет. До этого всю жизнь работала на заказ, была занята на больших общественных крупных значимых объектах. Но тогда была совсем другая система отношений художника с государством, была система госпроектов, система комбинатов, поэтому когда поступали какие-то предложения, то знали, кого пригласить, архитектор приглашал и предлагал работать с тем, кого знал, кто в его команде. Мы делали всё единым комплексом. Ходили на стройку, когда там была ещё грязь и свалка, но уже были видны объёмы, мы смотрели и думали, что там делать и чего не делать. Как будут висеть люстры, какого они должны быть масштаба, какого размера будут гобелены или это будут росписи... Я полностью была погло-

щена этой работой. Поэтому в других областях не чувствую себя сильной. Но не работать я никогда не могла и, оставшись без заказов, занялась выставками.

ЛК А кто может быть вашим заказчиком сегодня?

Н.М. Ну, например, у меня для коттеджа купили несколько работ (я умею вписаться в интерьер, делаю привязку к месту), но это не есть возможность существовать, содержать мастерскую. По сути мои работы – музейные вещи. По масштабу, по сущности. Это не совсем потребляемо в жилье или частном интерьере. Кафе и рестораны когда-то, кстати, заказывали. Но сейчас другая тенденция. Всё началось с перестройки, когда все производители (камень, стекло, ювелирка), решили обойтись без художника. Это был способ уменьшить расходы. Вот первые, кто провалился тогда – именно художники. Рынок наводнился отвратительными, безвкусными, жуткими вещами, просто откровенным бараклом, которое воспитывало ужасный вкус. И художники потеряли заказчика.

ЛК Как обстоят дела в настоящем времени?

Н.М. Когда наступили сложные времена пандемии, у меня вдруг начался период везения. В Масленицу меня пригласил друг на блины с икрой, и я там встретилась с людьми, представителями одного из фондов, которые мною заинтересовались, они знали мои интерьерные работы, монументальные, большие. И сразу же решили сделать интервью со мной. Я пришла, мы записали, и я благодарна за то, что они поработали, выставили в интернет и это всё-таки звучало. А в конце интервью мне заказали парочку работ: акварель и одну из работ, которая висит здесь, в Самаре. Кстати, хочу сказать, что Самара мне оказала очень тёплый приём, я полюбила ваш город и очень надеюсь сюда ещё вернуться.



«Страна Чудес» в Музее модерна

ТЕКСТ Юлия Леонтьева, Ева Нужнова

Совсем недавно в самарском Музее модерна, расположенном в одном из самых красивых и стильных зданий города – усадьбе династии Курлиных, завершила свою работу выставка «Строитель Самары» к 165-летию архитектора Александра Щербачёва.



Александр Щербачёв относился к числу зодчих, создавших богатый и разнообразный архитектурный облик старой части города, который оставил шлейф исторической красоты и в настоящем времени. Из нескольких десятков спроектированных им зданий – особняков, жилых домов, промышленных объектов – многие уже более 100 лет являются визитными карточками Самары.

На выставке впервые были представлены фотографии и личные вещи Александра Щербачёва из семейного архива, предметы из фондов Музея имени Алабина и элементы внутреннего убранства особняка Клодта, в котором размещается Детская картинная галерея, а также архивные документы, фотографии его зданий и вдохновлённые его творчеством детские макеты. Архитектуре города был посвящён

один из самых запоминающихся разделов экспозиции. Идея выставки вызвала неподдельный интерес и живой отклик учеников Арт-студии Натальи Стукаловой «Страна Чудес». Макеты зданий, керамические изделия и оригинальные панно наполнили выставочное пространство теплотой и уютом. Даже во время открытия экспозиции юные художники делали зарисовки в альбомах.

«Страна Чудес» не первый раз участвует в выставочных проектах Музея модерна. Это всегда кропотливая подготовка и впечатляющий результат на выходе. Поражает разнообразие материалов, из которых созданы работы: были представлены и текстильные изделия, и картонные, и керамические.

Текстильное панно «Город Щербачёвск» создано для выставки учениками, посещающими мастерскую рукоделия и шитья в студии «Страна Чудес». Это коллективная работа, выполненная из льна и кружева, изображает улицы города на реке Волге. Каждый домик на этих улицах – строение архитектора Щербачёва. В ходе работы каждый ребёнок выбрал наиболее понравившийся ему дом и сшил его. Всего на панно



изображено 15 домов. Экспонат показал, насколько велик вклад Александра Щербачёва в архитектуру Самары. Его здания украшают многие улицы нашего города, и представить Самару без них уже невозможно. Отсюда и оригинальное название – «Город Щербачёвск».

Керамические домики Александра Щербачёва стали творением рук юных умельцев, посещающих керамическую мастерскую «Страны чудес». Дети самостоятельно выбирали дома, спроектированные архитектором Щербачёвым, чтобы потом по фото сделать небольшие керамические макеты. Домики были использованы в качестве декора лестницы в Музее модерна, ведущей на второй этаж, где и располагалась выставка «Строитель Самары». Керамических домов получилось много, и данный проект наглядно показал разнообразие стилей, в которых работал гениальный архитектор, а также разнообразие и красоту самарской архитектуры глазами детей.

Макеты домов Александра Щербачёва, представленные на выставке, – это совместная детская работа. Из множества архитектурных творений Щербачёва они выбрали наиболее понравившиеся и знаковые для них, после чего начался долгий путь создания макетов из обыкновенного картона и клея. На занятиях в студии ученики узнавали об архитектурных стилях, самарской истории и биографии Александра Щербачёва. Старательно воссоздавали все детали домов, в результате чего экспонаты получились статными и «одушевлёнными». «Всего в выставке поучаствовали 70 учеников нашей студии! – делится Наталья Стукалова. – Все мы в течение нескольких месяцев активно готовились, юные художники были очень рады возможности приобщиться к

столь значимому проекту. Ребята получили благодарственные письма и дипломы за свой труд, ведь их работы стали достойным украшением выставки и высоко оценены посетителями! Я благодарю моих прекрасных преподавателей, кураторов творческих мастерских Анну Княгиничеву, Наталию Назарову, Ирину Елизарову за талантливо подхваченные и реализованные идеи для уникального выставочного проекта в Музее Модерна».

«Страна чудес» Натальи Стукаловой добавила волшебства на эту выставку и идеально вписалась и дополнила её своими уникальными работами.



Самара,
ул. Ново-Садовая 13,
подъезд 3
ул. Куйбышева, 113
+7 927 695 48 58
strana_chudes

Наша собеседница общественный деятель и член Региональной общественной организации «Союз женщин Самарской области», основатель и генеральный директор ООО УЗ Поликлиники Авиценна», ООО «Матрёшка».

Сегодня наш разговор о патриотизме, творчестве и детях.

ЛК Оксана Михайловна, поделитесь, как началось ваше сотрудничество с медиацентром Юлии Сартаковой?

Оксана Соловьёва Оно началось с Натальи Малыгиной, а точнее – с участия в её ежегодном фестивале-конкурсе красивого материнства «Миссис Самарская губерния – 2023».

Дело в том, что вся моя жизнь связана с бизнесом, а где-то после 35 лет я отчётливо поняла, что мне необходимо больше реализовывать себя в творчестве, потому что оно серьёзно влияет на сохранение молодости и духовное развитие. Поэтому участие в прекрасном женском развивающем проекте для меня открыло новые горизонты, в том числе – большое количество знакомств и знаний, потому что каждый участник – безусловный эксперт в своём деле и в рамках мероприятия он доступен, открыт для участниц проекта, легко делится компетенциями.

Именно на этом мероприятии Наталья Малыгина и познакомила меня с уникальным, творческим и очень ярким человеком, президентом автономной некоммерческой организации «Русская культура» – Юлией Сартаковой.

ЛК Чем она вас заинтересовала?

О.С. Юлия Евгеньевна уже более восьми лет занимается творчеством и благотворительной деятельностью, организует конференции, культурно-значимые мероприятия, детские премии. Она действительно преуспела во всём этом – имеет огромный опыт



ТВОРЧЕСТВО

ПАТРИОТИЗМ

и дети:

управляющая

топовыми проектами

Оксана СОЛОВЬЁВА

и её вклад в общество

В гостях у редакции вице-президент филиала АНО «Русская культура» в Приволжском федеральном округе, идейный вдохновитель, организатор и спонсор детского фестиваля в городе Димитровграде «Рябинкины детки» – Оксана Михайловна Соловьёва.

в работе, колоссальное количество благотворительных проектов, направленных на рост и развитие ребят. Сегодня она живёт и работает в Москве и развивает проекты на федеральном уровне.

Её квадратом Малевича, если можно так выразиться, стал проект для девочек «Школьная красавица». Это событие, которое сегодня трансформировалось в международный фестиваль, впервые было презентовано ещё в 2007 году в Самарском театре оперы и балета. Собственно, благодаря этому опыту и была основана структура АНО «Русская культура».

Сегодня Юлией Евгеньевной и её командой, в которую теперь вхожу и я, реализованы и другие масштабные проекты: «Шоу талантов», «Vostok Fashion Day», «Я – Патриот Родины» и другие. Наша главная задача – всем вместе сохранить и развить то, что уже имеем, а также создать что-то новое, ещё более интересное.

ЛК И всё же... Почему вы «зашли» в это сотрудничество?

О.С. Отчасти из патриотических соображений. Я родилась на Волге и горжусь, что являюсь частью нашей большой и сильной страны. Для меня большая честь стать членом крутой команды АНО «Русская Культура». Рада, что накопила весомый управленческий опыт, который готова направить на благое дело – создание мощного филиала АНО «Русская Культура» в Приволжском федеральном округе.

А как мама я, прежде всего, хочу благостной жизни своим детям и не только своим... Наша русская земля полна талантливых, умных и творческих ребят, которые восхищают находчивостью, трудолюбием и энергией. Хочется всем им помочь, оказать посильное содействие в развитии творческого потенциала. А ещё хочется познакомить подрастающее поколение с законами сцены, поделиться ценным опытом, который изначально был заложен специалистами в проекты Юлии Сартаковой.

ЛК В чём будет заключаться основная цель работы филиала?

О.С. Мы будем продолжать все уже реализованные проекты, организовывать конференции для детей. Будет основан учебный центр для организаторов мероприятий с целью отбора представителей в каждом городе, которые смогут достойно сохранять и развивать региональную культуру и творчество. Понимаю, что на всё это требуется достаточно много времени и сил. Но работа эта приятная, потому что несёт благо людям, а мне даёт энергию и толкает в духовный рост.

ЛК В апреле в Димитровграде состоялся седьмой по счёту Городской фестиваль детского творчества для ребят дошкольного возраста «Рябинкин детки» – ещё одно ваше детище, идейным вдохновителем и попечителем которого вы являетесь...

О.С. Любимое детище...

ЛК Отлично. Ради кого всё задумывалось?

О.С. Опять ради детей. В конкурсах подобной направленности они получают море эмоций и восторгов, обретают наставников и перспективу для самовыражения.

ЛК Расскажите немного об этом.

О.С. Нашему фестивалю «Рябинкины детки» в этом году исполнилось уже семь лет. Этот проект мы вместе с Мариной Владимировной Суловой, заведующей Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Центр развития ребенка – детский сад № 54 «Рябинка» г. Димитровграда (ЦРР), задумывали как фестиваль детского таланта, красоты и обаяния в самом широком смысле. Его цель – выявлять, раскрывать и поддерживать те способности мальчишек и девчонок, которые порой не замечают даже их родители. Ну, а мы – взрослые – видим и замечаем всё, поэтому стараемся подарить детям праздник, на котором они будут блистать и который запомнят на всю жизнь.

Конечно, основная нагрузка в деле организации фестиваля лежит на Марине Владимировне. Она опытный педагог, всю жизнь взаимодействующий с детьми, успешно создаёт условия для развития талантов, возможности для реализации творческих способностей. Поэтому разработкой методики фестиваля, созданием тёплой дружеской атмосферы занималась именно она. На мой взгляд, получилось прекрасно, потому что дети – часть её жизни, и Марина Владимировна старается сделать детство каждого из них ярким и радостным.

Ну, а мне очень приятно быть частью этого удивительного творческого процесса.

ЛК ТОП-3 задач на ближайшее время?

О.С. Увеличить количество клиник. Укрепить АНО «Русская Культура» в Поволжье, сделать свой сектор сильнее.

Дополнительно хочу на базе Фонда «Здоровый ребёнок» реализовать проект профориентации для подростков совместно с командой.



Юлия МАЛЫШЕВА



Пробуждение женщины – это так красиво!

Юлия Малышева Сегодня я действительно считаю себя непростым человеком. Я – сложная. Думаю, это лучший комплимент, который означает быть интересной самой себе. Именно этот интерес является моим личным двигателем прогресса, открывая острую жажду жизни, стремление постоянно расти и неизменный поиск новых открытий. Мне важно изучать себя, потому что тогда реальность становится удивительной и увлекательной, ум успокаивается, приходит ясновысшие и яснознание.

ЛК С детства были сложной?

Ю.М. Нет. Родилась в семье потомственных нефтяников в Нефтегорске. Всю жизнь мне легко давалась учёба – школа с золотой ме-

далью, университет – с красным дипломом. Параллельно училась на двух факультетах: первое образование инженера-нефтяника получила в СамГТУ, позже выучилась на менеджера-экономиста. Вот уже 23 года работаю геологом в ООО «СамараНИПИнефть». Как и многие замужние женщины с детьми, всё это время была достаточно удобной и предсказуемой. Такая стабильная стабильность снаружи, а внутри – неудовлетворённость. Финансовая зависимость в декрете, кризис в отношениях с мужем, болезнь и уход папы пять лет назад... Всё это привело меня в состояние отчаяния и именно с этого момента началась моя трансформация.

Я училась познавать себя, чувствовать, принимать и любить. Первые шаги дались непросто, но постепенно появились новые привычки и

БЕСЕДОВАЛА Елена Пенина
ФОТО Ксения Яскожук

В рамках ежегодного фестиваля-конкурса для мам «Миссис Самарская губерния – 2023» титулы Вторая Вице-Миссис и Миссис Аристократичность достались самой утончённой и элегантно участнице – Юлии Малышевой. Про себя победительница ещё добавляет, что она – сложная. Но диалог с прекрасной мамой двоих детей сегодня получился на удивление лёгким! Юлия говорила о важных вещах, делилась личным опытом, простыми словами рассказывая о своей жизни. Мы разговаривали по душам и о душе...

знания, жизнь стала преображаться. Я научилась свободно менять паттерны поведения, легко поступать по-новому, договариваться с собой, научилась верить в случайные неслучайные знакомства.

ЛК А они бывают?

Ю.М. Их дарит жизнь, когда идёшь в своём направлении. Так получилось с проектом красивого материнства «Миссис Самарская губерния», который стал одним из моих личных этапов узнавания себя. Я участвовала в нём, преодолевая собственный страх, понимая, что сама себе нужна обновлённой. Да и внутреннее состояние требовало что-то изменить. Захотелось общения, публичности. Все эти желания послужили своеобразным триггером, позволившим мне выйти за привычные уютные рамки офисного работника. Это и стало новым этапом моего персонального развития.

ЛК Довольны тем, как он прошёл?

Ю.М. Даже очень, я многому научилась. Благодаря команду, организовавшую и воплотившую в жизнь данный проект, и лично Наталью Малыгину. Она сумела создать атмосферу настоящей семьи, готовой оказать поддержку и вдохновить. Во время участия в проекте я старалась оставить все социальные роли и раскрыть в себе настоящую королеву. Я красила губы красной помадой, училась улыбаться, носить вечерние платья и ходить на каблуках, позволяла себе быть шикарной... По сути, проект стал настоящей школой шагов к себе навстречу. Для меня всё было впервые: дефиле, работа в студии звукозаписи, съёмки на телевидении, возможность проявить себя на сцене... Многие я освоила и изменилась – стала роскошной, уверенной, игривой. Организаторы создали для этого прекрасные условия, подарив ни с чем не сравнимые ощущения.

ЛК Можно сказать, что вы увидели себя настоящую?

Ю.М. Я к этому стремилась, а на проекте как будто собралось всё то, что копила предыдущие пять лет, узнавая себя. Внутренний раскрытый потенциал получил возможность наружной проявленности. Во время финала я договорилась с собой и настроилась на то, что страха нет, а есть праздник! Постепенно волнение ушло, уступив место радости и интересу взаимодействия со сценой и зрителем. Я «открыла свою коробочку» и была счастлива! Сегодня чувствую желание и силы делиться этим потрясающим опытом.

ЛК Каким образом?

Ю.М. Сейчас меня очень увлекает направление психологии – коучинг. Ещё его называют процессом действий. Я помогаю женщинам, разворачивая их мышление, проходить путь взросления и исцеления души. Я делюсь тем, что сама когда-то проходила – шаг за шагом. С помощью своих знаний и наработок обучаю, как мыслить по-новому для себя, чтобы реализовываться и проявляться из своих истинных желаний, чтобы отличаться и выделяться своей уникальностью, чтобы видеть свою многогранность и многовариативность окружающего пространства. С помощью техник самокоучинга появляется возможность изменить мысли и состояние. А из нового состояния уже появляются новые действия, которые, в свою очередь, приводят к новым результатам. И тогда жизнь начинает играть яркими и сочными красками, потому что мы раскрашиваем её кисточкой своей души. Становится легко находить ответы внутри себя – как, зная таблицу умножения, нам не составляет труда автоматически выбрать быстро нужный ответ. Мы заменяем непродуктивные и выбираем помогающие мысли, из которых будет складываться новое лучшее состояние радости, удовольствия и свободы. Это новый навык Он появляется с опытом наблюдения за своими мыслями. Как мы думаем о себе – так чувствуем себя и окружающий мир. Как чувствуем, так и делаем.

ЛК С чего же начать путь к себе?

Ю.М. С фокуса внимания на себя, с самых маленьких шагов в свою сторону. Важно ответить на простые вопросы: что я хочу, что меня заводит до мурашек, что радует, что огорчает? Для этого советую научиться оставаться наедине с собой и получать от этого удовольствие. Это непросто и далеко не быстро. Путь к гармоничному состоянию даётся маленькими шагами и важно ценить каждый. Увидеть себя в себе, в другом – другого. Растить на этом пути, сравнивая себя только с собой вчерашней. Важно при этом понимать, что, если трудно, значит, это точно развитие и рост!

ЛК Что для женщины главное?

Ю.М. Радость и удовольствие, потому что она от этого наполняется. Удовольствие от себя в первую очередь. Только тогда женщина способна дать любовь и заботу своей семье, своим самым дорогим и близким. Главное – принятие любой себя, через собственное познание и выстраивание приоритетов. Коучинг как раз и учит поиску баланса, учит договариваться с собой внутри, извлекая пользу.

ЛК Что лично вам доставляет удовольствие?

Ю.М. Взаимодействие с людьми, а ещё – творческие хобби. Их много и все они про красоту. Для меня вся жизнь – это поиск красоты. Люблю ею окружать себя. Именно красота и её создание помогают быть в балансе, в душевной гармонии. Например, я обожаю цветы и создаю композиции, в своё время училась на курсах флористики. Ещё нравится заниматься редизайном мебели – сберегать, реставрировать то, что досталось от прошлого. Это хобби пришло ко мне через моих детей. Когда Никита и Алеся рисовали, я восхищалась идеями, интересной цветопередачей, хотела попробовать тоже, ведь это настоящее волшебство – водить кистью по добротной антикварной мебели из натурального дерева, вдыхая новую жизнь. Это вдохновляет, и я вижу глубокий смысл в сохранении старых вещей, родовых традиций. Данная жилка, возможно, досталась мне от папы, а ему от бабушки... Они по крупицам собирали газетные вырезки о нашей семье, памятные сувениры... Надеюсь, всё это неким семейным архивом передать своим детям.

ЛК Какими они растут?

Ю.М. Открытыми и понимающими. Заметила, что во многом поддерживают меня, в том числе перенимают полезные привычки, которые закладывают базу для их будущего здорового образа жизни. Это радует и даёт подтверждение, что всё начинается с нас, родителей.

Сейчас сыну почти семнадцать. Он самостоятельный и строит амбициозные планы на жизнь, всерьёз увлекается экономикой. Учу его двигаться вперёд, преодолевать собственные страхи, заходить в них и трансформировать в энергию развития. Лекции, конечно, не читаю, привожу примеры из собственной жизни. Дочка – моя отдельная любовь. Я для неё – пример и хочется научить быть счастливой, уверенной в себе, жить из принципа «маленькие принцессы вырастают в больших королевы!»

ЛК Делать выбор тоже научите?

Ю.М. Мне, как раз, выбирать ничего не хочется. Наоборот. Считаю, важным пробовать себя в разных аспектах и получать удовольствие от всего. Это очень интересно. Тогда появляется внутренняя свобода – возможность позволять себе многое в каждом мгновении. Женская красота – она в душе и растёт с годами. Понимаю, что становлюсь красивее, опытнее и чувственнее, а мои истории превращаются в настоящее богатство и сияют! С уверенностью могу сказать, что пробуждение женщины – это так красиво!



ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ после 45 лет: как сохранить и приумножить?

Меня зовут Ольга Борисовна Неганова, я врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии медицинского университета «Реавиз» и я хочу поговорить с вами о женском здоровье.

Какая она сегодня, женщина старше 45 лет?

Как правило, она очень активна, принимает огромное количество решений, берёт на себя много функций и вступает в менопаузу уже состоявшейся личностью: у неё есть взрослые дети, любимое занятие, материальная база. Изменилась её роль в обществе и состояние организма тоже.

Наступление менопаузы можно предположить, если возраст женщины на момент появления вазомоторных симптомов старше 45 лет и если в течение 12 месяцев у неё отсутствуют менструации. Самый драматичный период «перестройки» женского организма включает два года до менопаузы и первые два года постменопаузы. Изменение уровня гормонов и характеристик менструального цикла может сопровождаться возникновением комплекса симптомов, именуемых «климактерическим синдромом».

Многие ошибочно объединяют эти понятия, хотя разница между ними есть: **менопауза** – это полная остановка циклов менструаций, вызванная естественным старением организма и истощением резерва яйцеклеток. **Климакс** – это совокупность симптомов, возникающих перед менопаузой и сохраняющихся на протяжении длительного времени. Если менопауза наступает в любом случае, то климактерический синдром – необязательное явление.

О начале переходного этапа сигнализирует изменение характера менструаций. Они становятся нерегулярными, иногда слишком скудными или, наоборот, обильными. В переходный период женщины могут предъявлять разнообразные жалобы: приливы «жара», потливость, усталость, раздражительность, тревогу, напряжение, частые ночные пробуждения, нарушения сна, нарушение концентрации внимания, перепады настроения, потеря кратковременной памяти и затруднения мышления и запоминания новой информации, боли в суставах/пояснице, сухость влагалища, дискомфорт и боль при половых контактах, недержание мочи, увеличение веса и/или изменение пропорций тела, женщина отмечает увеличение жировой ткани в области живота, сексуальные нарушения, сухость кожи, ухудшение состояния волос и ногтей, происходит снижение минеральной плотности костной ткани. Период менопаузального перехода в 80% сопровождается классическими климактерическими симптомами, что всегда свидетельствует о дезадаптации женского организма к нормальному, естественному ходу событий.

При наличии тех или иных менопаузальных симптомов женщине необходимо обратиться к гинекологу для прохождения медицинского обследования и получения рекомендаций по применению гормональной или негормональной терапии, образу жизни, питанию и т.д.

Наиболее благоприятное терапевтическое окно воздействия – менопаузальный переход. Именно период менопаузального перехода при выраженном климактерическом синдроме является отправной точкой для начала менопаузальной гормональной терапии, позволяющей корректировать климактерические симптомы, предупреждать и лечить проявления урогенитальной атрофии, профилактировать развитие остеопороза.

На первичной консультации врач акушер-гинеколог собирает анамнез, изучает симптоматику и результаты предыдущих исследований. Также важна информация о наследственных и хронических заболеваниях, самочувствии в целом. При необходимости врач может направить вас на консультацию к смежным специалистам: эндокринологу или кардиологу.

Далее врач проведёт гинекологический осмотр, чтобы оценить состояние органов репродуктивной системы.

Диагностика климактерического синдрома включает в себя несколько обязательных лабораторных и инструментальных процедур.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ крови на гормоны. В первую очередь необходимо выяснить уровень эстрадиола – основного полового гормона, вырабатываемого преимущественно яичниками. Также нужно знать показатель фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), так как с приближением менопаузы его уровень повышается, что говорит о снижении функции яичников. Не менее важен и тиреотропный

гормон (ТТГ), гормон гипофиза, влияющий на деятельность щитовидной железы. Его колебания вызывают симптомы, схожие с признаками климакса у женщин: нерегулярность менструального цикла, вазомоторные проявления, расстройства сна, слабость, резкие колебания веса.

2. Биохимический анализ. Одно из основных исследований – анализ липидного профиля: уровень холестерина в крови, а также липопротеинов высокой и низкой плотности. Когда активность женских половых гормонов угасает, появляется риск развития атеросклеротических бляшек и осложнений, связанных с ними. Также исследуют уровень общего белка, билирубина, ферментов печени, креатинина, мочевины и электролитов. Также при подозрении на остеопороз доктор порекомендует сдать анализ на витамин D, влияющий на прочность костной ткани в организме.

3. Коагулограмма – оценка свёртывающей способности крови. Исследование проводится при подборе гормональной терапии. Важны показатели протромбинового и тромбинового времени, фибриногена. Повышение уровня фибриногена и снижение остальных показателей говорят о риске образования тромбов, а обратное соотношение – о вероятности кровотечений.

4. Гистологический соскоб. Пайпель-биопсия эндометрия, при которой с внутреннего слоя стенки матки берётся небольшой образец и отправляется на гистологический анализ. Исследование помогает обнаружить предраковые или раковые процессы эндометрия.

5. Цитологическое исследование. В качестве биоматериала берётся мазок с внешней и с внутренней поверхности шейки матки. Анализ поможет определить патологические изменения эпителия в экто- и эндоцервиксе, выявить предраковое состояние и рак шейки матки на ранней стадии.

6. Изучение взятого мазка на состав микрофлоры. Исследование поможет выяснить состав микрофлоры уретры, влагалища и цервикального канала шейки матки. Определяется количество лейкоцитов, клеток эпителия, объём слизи и тип бактерий. При наличии инфекции мазок позволяет выявить специфических возбудителей, например, грибы рода Кандида, трихомонады или гонококки.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

1. УЗИ органов малого таза. Метод позволяет получить информацию о размерах, структуре и возможных аномалиях матки и яичников, которые могут быть связаны с климаксом. С помощью УЗИ можно определить увеличение размеров матки или яичников, наличие полипов кист, оценить состояние эндометрия.

2. Маммография. Рентгенологическое исследование молочных желез позволяет выявить возможные изменения, например, опухоли или кисты. Хотя сам климакс не считается причиной развития рака молочной железы, но у женщин в этот временной отрезок риск развития заболевания значительно возрастает. В целях профилактики лучше всего проходить обследование ежегодно.

3. При необходимости врач может назначить дополнительные исследования для исключения возможных причин симптомов. Например, денситометрию (измерение плотности костей) поможет оценить риск остеопороза.

ЛЕЧЕНИЕ

Выбор методов лечения зависит от симптомов и степени нарушений в организме. Основная цель терапии – облегчить состояние женщины и снять беспокоящие её симптомы. Общая стратегия поддержания здоровья женщин в пери- и постменопаузе, наряду с обязательным соблюдением здорового образа жизни, диетой, адекватной физической активностью, включает менопаузальную гормональную терапию (МГТ). Дозы гормонов, путь их введения подбирается индивидуально с учётом предпочтений и ожиданий

самой женщины, возраста пациентки, а также в зависимости от имеющихся симптомов и необходимости профилактики заболеваний, риск развития которых выявляется при анализе данных личного и семейного анамнеза, результатов обследования.

Очень важно, что менопаузальная гормональная терапия позволяет не только купировать проявления климактерического синдрома, но и обладает свойством тормозить процессы старения (англ. anti-age effect), а также способствует увеличению продолжительности жизни и повышению её качества.

МГТ является «золотым стандартом» для лечения менопаузальных симптомов, однако некоторые женщины имеют противопоказания для такой терапии (рак молочной железы в анамнезе, семейный риск тромбоза и другие).

Таким женщинам могут быть предложены альтернативные методы: когнитивная поведенческая терапия, регулярные физические занятия, снижение веса и избегание факторов, способствующих возникновению приливов (потребление кофе, прямое воздействие высокой температуры) или применение негормональных растительных препаратов («чимифифуга» (black cohosh)), альтернативных препаратов (полипептиды шишковидной железы, бета-аланин) и антидепрессантов (СИОЗС и СИОЗСН), которые достаточно широко используются для лечения.

Своевременная диагностика и лечение помогут предотвратить неприятные осложнения: остеопороз, урогенитальные и сердечно-сосудистые заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА

Исходя из сказанного выше, всем женщинам я могу дать 4 рекомендации.

1. Заранее приучите себя к правильному питанию, снижайте калораж.

Будет полезно ввести в свой рацион продукты, которые содержат растительные эстрогены: орехи, семечки, семя льна, льняное масло, оливковое масло, авокадо, жирную рыбу, крупы не быстрого приготовления (например, овсяную).

2. Найдите любимый вид спорта

Каждый год мы неминуемо теряем мышечную массу. И если её не поддерживать физическими упражнениями после 35 лет, то она будет постепенно заменяться на жировую. Кому-то нравится скандинавская ходьба, кому-то – бассейн, кому-то – аэробика. Выбор зависит от настроения и предпочтений, заниматься нужно не меньше 45 минут трижды в неделю.

3. Откажитесь от курения, если у вас есть эта вредная привычка.

Исследования показывают, что у курящих женщин менопауза наступает примерно на 2 года раньше, чем у женщин, которые не курят.

4. Ежегодно посещайте врача и проходите хотя бы минимальный чек-ап.

Это базовая привычка женщины, которая любит и уважает себя. Будьте здоровы!

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Женское здоровье с «МЕДЕРУС»



Наталья Владимировна ЛЮБИЦКАЯ,
акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Самарской области по амбулаторно-поликлинической помощи в акушерстве и гинекологии, ассистент кафедры акушерства и гинекологии института последипломного образования врачей СамГМУ, эксперт территориального федерального фонда Самарской области, член аккредитационной комиссии МЗ РФ, член президиума профсоюзной организации работников здравоохранения Самарской области.



Ирина Анатольевна АГАРКОВА,
акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, доцент кафедры акушерства и гинекологии ФГБОУ ВО СамГМУ, кандидат медицинских наук.



Кристина Гуладиевна СИЧИНАВА,
акушер-гинеколог, детский гинеколог, член Ассоциации специалистов по эстетической гинекологии

Клиника «Медерус» - это клиника эффективной медицины с реальными результатами, счастливыми и здоровыми пациентами!

Отделение гинекологии клиники «Медерус» является одним из лучших в Самаре и Самарской области, оснащено новейшим оборудованием, и на нём работают лучшие специалисты, для которых первостепенным является здоровье женщины.

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

Многие доктора клиники имеют высшие категории, учёные степени кандидатов медицинских наук и являются членами медицинских ассоциаций.

Но самое главное в «Медерус» – это положительные результаты лечения пациентов!

В основе концепции деятельности – целостный подход к диагностике, лечению, профилактике и восстановлению женского здоровья, который складывается из нескольких составляющих:

- **Ультразвуковая диагностика** на современных аппаратах.
- **Лабораторная диагностика** в сотрудничестве с девятью экспертными лабораториями страны в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске и Самаре.
- **Направление Эстетической гинекологии**, улучшающее сексуальное здоровье женщины – возможность устранить неудобства, придать привлекательный внешний вид интимным частям тела, а в целом – улучшить качество сексуальной жизни.
- **Расширенная кольпоскопия с фото- и видео-исследованием на аппарате экспертного класса «Karl Zeiss»**, с помощью которой можно оценить изменения шейки матки на клеточном уровне, выявить любые гинекологические заболевания, в том числе онкологические, на самой ранней стадии.

В клинике «Медерус» используются самые передовые на сегодняшний день методики и оборудование. Большинство применяемых методик – уникальны для Самары.

Вы всегда можете получить грамотное и качественное обслуживание, ответы на все ваши вопросы, высокопрофессиональную медицинскую помощь в атмосфере уюта и заботы о вас.

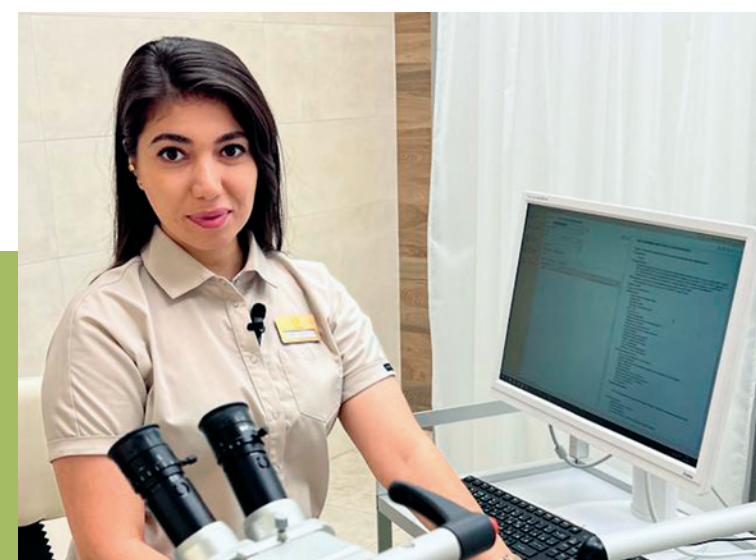


КЛИНИКА
МЕДЕРУС

Клиника «Медерус»
г. Самара ул. Осипенко, 3/3
+7 (846) 226 52 26



Ирма Рамазовна БЕРИШВИЛИ,
акушер-гинеколог



Самира Фармановна АФАНДИЕВА,
акушер-гинеколог

Ольга Руманова ФЕЙЕРВЕРК ЭМОЦИЙ

БЕСЕДОВАЛА
Елена Пенина

Как на постоянной основе поддерживать в себе состояние ресурсности? Как быть здоровой и счастливой? Как чувствовать себя королевой и выглядеть так же? Об этом и многом другом наш сегодняшний разговор с дипломированным энергопрактиком, работающим по методике Access Bars Ольгой Румановой – врачом, гирудотерапевтом и специалистом по массажу.

ЛК Ольга, с чего начинался ваш путь в профессии и почему решили заниматься энергопрактиками?

Ольга Руманова Окончив стоматологический факультет СамГМУ, вышла замуж, родила троих детей. Десять лет проработала мамой и поняла, что хочу реализовываться в профессии. Сначала решила взять курс на гирудотерапию. Освоила лечение пиявками и с 2010 года являюсь сертифицированным специалистом в этой области. Постепенно стали появляться клиенты (работало «сарафанное радио»), и я практиковала, лечила, помогала... Параллельно освоила профессию оптометриста, увлеклась су-джок терапией. Было интересно, но почему-то мало, и я всё ещё искала себя, своё предназначение. Поэтому в 2017 году прошла новое обучение и получила удостоверение массажиста: чувствовала, что могу помогать людям своей энергетикой, идущей через руки. С тех пор развиваюсь в данной области, совершенствуюсь как специалист. Со временем освоила искусство энергетического массажа и благодаря биодинамическим телесным энергосеансам помогаю клиентам гармонизировать эмоциональное состояние.

ЛК А разве так можно?

О.Р. Конечно (смеётся). Практика не новая. Дает ощущение лёгкости тела и ума, внутренней тишины, расслабления и энергии. Появляются силы выбирать себя, двигаться вперёд. Бонусом идёт освобождение от ментального мусора и прогрузов, навязанных обществом. Когда всё лишнее уходит, появляется возможность услышать себя, истинные желания и интуицию. Постепенно человек учится мыслить здраво, без опоры на то, что уже давно не работает. Освобождается подсознательное и, как следствие, появляется осознанность, происходит гармонизация и тотальное погружение в себя.

А вообще мои энергопрактики – это и массаж, и спа-процедура одновременно. Посредством психологической разгрузки и освобождения от большого объёма эмоциональных воспоминаний, уходят ментальные токсины. При этом расслабляется не только тело, но и психика. Улучшается эмоциональный фон, растёт и крепнет жизненная энергия, пробуждаются процессы самоисцеления.

ЛК Процедура называется «Массаж пяти континентов». Почему?
О.Р. В ней собраны и гармонизированы сразу несколько техник со всего мира. Во-первых, Шиаци и Туйна – лечебные виды азиатского массажа, позволяющие работать с энергетическими меридианами. Во-вторых, Ломи-ломи – целебная полинезийская практика разминающего массажа, основными составляющими которой является ментальное очищение, работа с дыханием и энергиями. Подключены элементы расслабляющего турецкого массажа, с его энергоёмкими динамичными движениями, похожими на те, что применяют в хамамах. Также идёт активная работа с чакрами – энергетическими центрами силы и сознания, расположенными в тонких нематериальных телах людей. Это уже элементы аюрведических практик Индии. Ну, и, безусловно, привязка к анатомической системе, – основы классического шведского массажа.

Так и получается уникальная двухчасовая процедура, которую я провожу с использованием двух видов эфирных масел, доставленных из Швейцарии.

ЛК Кто автор методики?

О.Р. Оливье Хонспергер. Я переняла знания у его ученицы и сейчас уже открыла собственную студию, расположенную на Ленинской, 200. Рекомендуются делать три-пять процедур. Тогда можно рассчитывать на полноценную психотерапию, полезную тем, что накопленные годами негативные эмоции преобразуются в позитивное расслабление, переживания и стрессы, приводящие к заболеваниям на физическом уровне, отступают.

ЛК Но ведь, кроме работы, у вас есть и другая сторона жизни – творческая. Вы – участница фестиваля-конкурса «Миссис Самарская губерния», обладательница титула «Мама года – 2021». Откуда на всё и всех хватает времени и сил?

О.Р. Моя сила произрастает из любви к себе, из понимания, что я прекрасна и неповторима, в принципе, как и любая другая женщина. Нужно просто позволить себе раскрыться. Дочка и сыновья подросли, времени на себя стало оставаться больше, и мечта раскрасить собственную размеренную жизнь новыми яркими красками становилась всё сильнее. Понимание, что для полного счастья лично мне не хватает драйва и игры переросло в серьёзную решимость что-то предпринять. Именно тогда, в 2019 году, я приняла участие в первом благотворительном мюзикле «Бриолин», который дважды был показан в КРЦ «Звезда». Это был рок-н-рольный лёгкий проект, музыкальное шоу о жизни американской молодёжи 50-х годов прошлого века, средства от которого пошли на благотворительные нужды. Мы пели, танцевали, шутили и заряжали позитивом весь зал. Я же, получив от работы на сцене мощную энергетическую подпитку, поняла, что хочу этого в своей жизни гораздо больше. Решила позволить себе стать настоящей королевой и одной из первых подала заявку на участие в областном конкурсе материнства и красоты «Миссис Самарская губерния», который дарит участницам уникальную возможность выступать сольно. Ничего конкретного тогда не планировала. Просто шла за своими эмоциями, желаниями, ну и, конечно, мечтала о короне. В итоге не пожалела – получила всё, что хотела – драйв, корону и титул «Мама года – 2021».

ЛК Было трудно выйти из собственного мирка на сцену?

О.Р. Для меня легко. Особенно нравились всё, что связано с творчеством. Например, в конкурсе «Кинодива» в образе цыганки я пела песню «Гадалка» из советского художественного музыкального телефильма «Ах, Водевиль, Водевиль». И даже сегодня, по прошествии времени, передать словами все те чувства и эмоции, которые испытала на сцене, не смогу! Это было потрясающе, и я рада,

что смогла услышать собственный внутренний голос, позволила себе выйти за привычные рамки. Для меня тогда это был очень интересный опыт, который позволил заявить о себе, как о творческом человеке. С тех пор периодически принимаю участие в мероприятиях данного социального проекта. Кстати, одна из его участниц в этом году организовала благотворительный проект «НонФикшн», который переводится как «Не вымысел». Такой необычный формат – документальный театр, где самарские женщины рассказывают свои реальные истории. Стало интересно попробовать, и я присоединилась, став участницей первого сезона, а заодно частичкой большой и дружной семьи.

ЛК Получается, творческая самореализация стала хобби?

О.Р. Именно так. Участие в подобных проектах помогло расправить крылья, почувствовать себя легко и свободно. Это важно для любого человека. Главное – сделать всё вовремя.

ЛК Как думаете, у других женщин может так получиться?

О.Р. Получается всё и всегда, когда есть главный компонент – энергия. Её должно быть достаточно, она – двигатель прогресса, источник молодости и красоты.

ЛК Из каких источников черпаете свою?

О.Р. Я расслабляюсь, гуляю по любимой городской набережной. Для меня это приятное и полезное времяпрепровождение. Как медик, понимаю, что во время ходьбы запускается множество полезных механизмов, в том числе чистится мозг, лёгкие заполняются кислородом, прокачивается лимфа. Ещё нравится плавать, путешествовать с друзьями по Жигулёвским горам. Это релакс и энергетическое наполнение на целый день. Также вдохновляет работа. Приятно понимать, что полезна. Благодаря моему массажу у людей появляется интерес и вкус к жизни. Обратная связь открывает. Понимаю, что нахожусь на своём месте. Дети тоже, конечно, радуют. Старшая дочка пошла по моим стопам и сейчас учится на 5 курсе СамГМУ. Надеюсь, и она, и сыновья сумеют реализоваться в жизни.

ЛК Что ждёте от ближайшего будущего?

О.Р. Буду развивать студию. В июне планирую поездку в Питер на оф-лайн встречу, где прокачаю собственные профессиональные навыки. Клиентам же хочется пожелать осознанности, любви к себе и своему телу. Не нужно ждать, когда что-то начнёт болеть, лучше ухаживать за собой вовремя и с удовольствием. Тогда тело ответит взаимностью и будет радовать лёгкостью, гибкостью, подвижностью и здоровьем!



Самара, ул. Ленинская, 200
+7 927 705 90 46

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Парфюмерный гардероб от Razi Parfum

БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко
ФОТО Наталья Брежнева

флакона аромата. Между тем, парфюмерные стилисты говорят о необходимости как минимум семи индивидуально подобранных ароматов в гардеробе. Что же такое парфюмерный гардероб и как его собрать, не разорившись на покупке нескольких ароматов, нам рассказала Екатерина Моисеева-Фаттахова, совладелица сети салонов нишевой парфюмерии Razi Parfum.

ЛК Екатерина, по профессии вы — врач-стоматолог, ортодонт, чем вас привлёк мир нишевой парфюмерии, и как вы начали этим профессионально заниматься?

Екатерина Моисеева-Фаттахова Да, я действительно практикующий врач стоматолог, ортодонт и продолжаю работать по профессии, несмотря на декрет и общий парфюмерный бизнес с мужем. Ещё два года назад я была просто любителем нишевой парфюмерии и выбирала ароматы исключительно для себя, но когда познакомилась с будущим мужем и попала в его парфюмерный магазин, то стала задаваться вопросом, в кого же первого я влюбилась – в мужа или салон. С тех пор я начала вникать в нюансы нишевой парфюмерии, детально изучать ароматы. Много мне рассказал муж, сам он обучался у наставника в Турции и начинал с арабской парфюмерии. Считается, что ближневосточный нос чувствительнее всех, поэтому обычно и начинают свой путь в эту нишу именно с парфюмерии восточного региона. Параллельно я искала информацию и литературу по селективной парфюмерии, и мы стали вместе расширять ассортимент, подключать дистрибьюторов, более детально погружаться в это ароматный мир. Сейчас я с уверенностью могу сказать, что мы можем привезти ароматы практически любого мирового бренда.

ЛК Как же выбрать аромат, если большинство селективных брендов как раз не знакомы покупателю. Как понять, что аромат подойдёт и его захочется носить в перспективе?

Е.М.-Ф. Восприятие запахов очень индивидуально. С рождения мы имеем возможность ощущать их огромное количество, и все они остаются в нашем подсознании, рождая множество ассоциативных связей. Для всех понятия «тяжело», «сладко», «легко», «свежо» – очень субъективные, поэтому если человек сомневается в том, что конкретно он хочет, то мы задаём вопросы личного характера: какие фрукты он любит, любимый цвет, а также спрашиваем задачи, которые он хочет решить с помощью парфюма. У нас есть определённый алгоритм выявления истинных потребностей, потому что, как правило, человек изначально описывает не те ноты, которые в ходе анализа выявляются. К тому же парфюмеры не всегда раскрывают секреты своих творений, и здесь как раз нужен ассоциативный ряд. Нишевая парфюмерия сложна, и аромат на коже человека может раскрыться совершенно неожиданно. Поэтому мы очень со-

ветуем не покупать сразу целый флакон понравившегося аромата, а купить аромат на распив, чтобы пожить с ним какое-то время – в разную погоду, с разным настроением. Только так можно понять, действительно ли так необходим флакон объёмом 100 мл или он будет валяться невостребованным.

ЛК О каком объёме отливанта в данном случае идёт речь?

Е.М.-Ф. Мы предоставляем возможность брать от 3 мл аромата на распив. Этого хватает на две недели, и за это время вполне можно познакомиться с ароматом, понять какие потребности он закрывает. Так можно собрать целый парфюмерный гардероб, который будет использоваться в зависимости от сезона, настроения, жизненного события и т.д. Есть также продвинутый уровень, когда ароматы смешиваются между собой. За базу берутся молекулярные ароматы, которые не имеют ярко выраженного запаха, а просто подчеркивают естественный аромат кожи, к ним добавляются более яркие, соответствующие случаю. Таким образом получаются поистине индивидуальные составы, и стойкость их за счёт молекулярной базы увеличивается в разы.

ЛК Есть ароматы, которые подходят всем?

Е.М.-Ф. Конечно, есть сезонные ароматы или топовые хиты, которые часто нравятся большинству и становятся на время новой классикой. До сих на слуху нашумевший Vassarat Rouge 540, и кто его ещё не пробовал, обязательно приходит с запросом на этот аромат-провокацию. Он состоит всего из шести нот (жасмин, шафран, серая амбра, молекула Amberwood, кедр и еловая смола) и вызывает совершенно разные ассоциации: от больничных бинтов и йода до земляничного варенья и леденца на палочке. Предсказать, как раскроется «Баккара» на коже невозможно, а её стоимость действительно высока. Именно в таких случаях на помощь приходят отливанты и дают возможность попробовать самый модный парфюм всем. Есть гости, которые им насытились и для них открывается следующая непознанная ступень – Ganymede. Таких ароматов достаточно много, и если ступил на дорожку селективной парфюмерии, то остановиться очень сложно. Этим и удобен распив. Мы часто отговариваем клиентов от целого флакона нового аромата, потому что бывает нанесёшь аромат утром, а к обеду понимаешь, что это катастрофа, от которой, кстати, не так легко избавиться. Парфюмированная вода в отличии от туалетной держится на коже до 10-12 часов, а в случае нанесения другого аромата в силу циркуляции крови получается усредненный вариант, который также может оказаться не по душе. Поэтому лучше взять ароматы на распив, несколько дней походить в одном, несколько дней в другом, чтобы наверняка прочувствовать верхние ноты, базовые ноты и сердце. Сейчас наступает летний сезон, и, как правило, всем хочется фруктового, более прохладного и радостного цитрусового аромата. Цитрус всегда поднимает настроение, и если нет стойкой неприязни к цитрусам, то он, скорее всего, понравится и будет с удовольствием носиться в жару.

ЛК Как вы понимаете, какой аромат точно должен быть представлен в магазине?

Е.М.-Ф. Во многом по стилистике самого магазина. На Ленинградский магазин оформлен в восточном стиле – постелен ковёр, в дизайне много натурального дерева, в оформлении – золото. Сюда просятся более насыщенные, богатые ноты удового дерева. Столько чувств, эмоций и ассоциаций не вызывает более ни один парфюмерный ингредиент. Салон в ТРК «Вива Ленд», наоборот, оформлен в современном стиле и там больше любят прохладные современные ароматы.

ЛК Как правильно наносить и носить парфюм?

Е.М.-Ф. Укоренившийся стереотип нанести аромат на запястья и растереть обе руки – в корне неправильный. Мало того, что из-за растирания разрушаются молекулы парфюма, нагреваясь от трения рук, так ещё и привычное многим место нанесения аромата подходит больше для дегустации – с запястья аромат слетает моментально. Если хочется, чтобы аромат звучал ярче, его нужно наносить ближе к крупным артериям. В локтевых сгибах и на шее аромат держится более стойко. Летом аромат лучше наносить на затылочную часть у линии роста волос – там располагаются апокриновые железы, которые выделяют феромоны и делают запах ещё более индивидуальным. Зона пупка также используется для стойкого шлейфа. Возможно, это прозвучит неожиданно, но нанести аромат лучше вечером после принятия душа, тогда он осядет на коже прозрачной вуалью и будет ненавязчиво напоминать о себе в течении следующего дня.

ЛК Итак, можно ли обратиться к вам, чтобы составить свой идеальный парфюмерный гардероб?

Е.М.-Ф. Конечно, именно для этого мы работаем и ждём всех в наших салонах.

Парфюм – это «эмоция во флаконе». Он создаёт настроение, помогает самовыразиться, придаёт уверенности в себе, возвращает в лучшие моменты жизни ассоциативным флёром или, наоборот, мотивирует на решение новых задач и покорение вершин. Он влияет не только на своего носителя, а также на окружающих, транслируя разные состояния и создавая разные образы. Деловые переговоры, романтическое свидание, семейный отдых – «пахнут» по-разному, но многим до сих пор сложно представить в своей косметичке три и более совершенно разных



Салоны RAZI PARFUM
Самара, ул. Ленинградская, 61
ТРК «Вива Ленд», пр. Кирова, 147
+7 987 959 38 99
raziparfum
razi.parfum

ЛЕДИКЛУБ
дисконтная система

-10%

ГАЛОЧКИНА

Путь к любимому делу

Екатерина

БЕСЕДОВАЛА Елизавета Хомякова
ФОТО Сергей Таранишин

Занятие для души или профессия? Екатерина Галочкина удачно смогла совместить два этих понятия в своей жизни, превратив своё хобби в профессиональную деятельность. Она является создателем бренда экологических ароматических свечей ручной работы «KatyShine».

Л.К. Как вы пришли к созданию собственного бренда по свечам?

Екатерина Галочкина С юности я очень любила свечи. Они у меня ассоциировались с теплотой, уютом, релаксом. Я использовала их для создания расслабляющей атмосферы, медитаций, праздников, иногда для гаданий. Тогда не

было такого разнообразного ассортимента свечей, как сейчас. Однажды мне нужно было купить свечи определённой формы, размера и цвета для создания интерьера. Я искала во многих магазинах, но так и не нашла подходящие. В тот момент я поняла: было бы здорово уметь создавать свечи самой. Тогда я ещё не задумывалась о вреде воздействия парафина на организм, и в продаже не было свечей из натурального воска.

Идея создания свечей меня так и не оставляла, и я начала более глубоко изучать эту тему. К этому времени начали появляться первые свечи из натурального воска, различные обучающие программы, экологичные материалы. Тогда я и познакомилась с натуральными восками, узнала, насколько вредно использовать промышленные парафиновые свечи, которые мы видим на полках масс-маркета.

Я погрузилась в удивительный мир свечей и ароматов. Периодически чувствую себя алхимиком, ведь при создании свечей требуется знание химии, физики и, разумеется, творческое начало. Создание свечей для меня является особым творческим, медитативным процессом. Я с любовью делаю каждую новую свечу и горю своим делом.

Л.К. Какие материалы вы используете при создании ароматических свечей? Почему так важен состав?

Е.Г. Я сторонница экологичного образа жизни, поэтому для меня крайне важно качество материалов, с которыми я работаю. При изготовлении своих изделий использую премиальные материалы –

натуральный соевый, пальмовый, оливковый воск, французские и американские ароматические композиции. У соевого воска есть очень интересное свойство: каждый день он кристаллизуется, и от этого аромат свечи с каждым днём становится крепче. Это как с хорошим вином с выдержкой.

Состав изделий очень важен. Парафин, из которого изготавливаются свечи на массовых производствах, наносит сильный вред нашему здоровью. При его горении в воздух попадают канцерогенные вещества – толуол и бензол. Попадая в организм человека, они провоцируют онкологию, поражают нервную систему и вызывают бронхиальную астму. Однако существует высокоочищенный парафин, который абсолютно безопасен. Он используется в косметологии: входит в состав бальзамов для губ. Высокоочищенный парафин я также использую для изготовления фигурных свечей средней ценовой категории.

Я – сторонница экологичного образа жизни, поэтому для меня крайне важно качество материалов, с которыми я работаю

Л.К. Как ваши ароматические свечи могут воздействовать на состояние человека?

Е.Г. Весь секрет – в аромате. При помощи отдушек можно воздействовать на наше физическое и психическое состояние. Цитрусовые ароматы, к примеру, могут взбодрить. Кофейные способствуют концентрации внимания. Если человек хочет расслабиться и создать вокруг себя спокойную, умиротворённую атмосферу, подойдут свечи с ароматом лаванды, зелёного чая.

Парафин, из которого изготавливаются свечи на массовых производствах, наносит сильный вред нашему здоровью. При его горении в воздух попадают канцерогенные вещества – толуол и бензол. Попадая в организм человека, они провоцируют онкологию, поражают нервную систему и вызывают бронхиальную астму

При помощи моих изделий можно создать романтическую, интимную атмосферу. Для этого подойдут свечи с афродизиактом.

В каталоге есть «Свеча любви», которая может стать отличным подарком партнёру. В неё запечатано романтическое послание, проявляющееся через тридцать минут-час. Это отличный способ рассказать о важном событии или о своих чувствах. Приятный аромат в совокупности с посланием имеет сильное воздействие на человека.

Л.К. Где и как можно использовать ароматические свечи?

Е.Г. Свечи – важный элемент

создания атмосферы. Они могут скрасить обычный день, создать уютную, приятную обстановку в доме. Когда приходит время принятия ванны, я часто зажигаю свечи, чтобы расслабиться. Ароматические свечи также используются для сеансов йоги, медитации.

Сейчас я сотрудничаю с цветочными салонами. Мои изделия используют в качестве дополнительного подарка к букету. Аромат свечи помогает всколыхнуть воспоминание о человеке, подарившем букет.

Свечи – важный элемент создания атмосферы. Они могут скрасить обычный день, создать уютную, приятную обстановку в доме

Существуют и массажные свечи. Растопленный воск используется в качестве питательного масляного ухода за телом. В ближайшее время я планирую ввести массажные свечи в линейку своей продукции.

Л.К. В чём вы видите свою миссию?

Е.Г. Когда я изготавливаю продукт для клиента, я делюсь с ним частичкой тепла, уюта. Мне нравится преобразовывать пространство вокруг себя. Приятно осознавать, что я могу менять пространство и вокруг других людей. Мои свечи создают приятную домашнюю атмосферу и могут скрасить повседневность. Я ценю каждого клиента и своей миссией считаю возможность дарить свет и эмоции.



+7 927 727 95 77

katyshine.ru

katyshine_pg



«STAR NAILS» –

в центре города

Красота и ухоженность – это про любовь к себе, уверенность, здоровье, гармонию в душе и просто хорошее настроение, которые так необходимы современной женщине. В студии красоты и релакса «Star Nails», в самом центре города, вас ждёт команда настоящих профессионалов красоты, которые очень любят свою работу и получают истинное удовольствие от процесса. Студия и её основательница, очаровательная Снежана Немцева, предоставляют полный спектр услуг в сфере ногтевого сервиса, косметологии, моделирования тела, избавления от нежелательных волос с использованием самых современных методик. Стильный интерьер, дружелюбный сервис, уютная атмосфера – здесь всё для полного расслабления и комфортного совершенствования женской красоты.

Студия красоты и релакса

ТЕКСТ Юлия Леонтьева

Самый ценный ресурс у человека – время. Его постоянно не хватает, оно всегда в дефиците. Сейчас жизнь сильно уплотнила наши графики, но успеть многое всё равно очень хочется.

Если вы хотите иметь красивые ногти со стойким долговременным покрытием – к вашим услугам все виды маникюра и педикюра с разнообразным дизайном ногтей, которые не займут у вас много времени, а лёгкий массаж рук или ног в завершении процедуры позволит избавиться от усталости и получить ни с чем несравнимое удовольствие. В «Star Nails» вы наслаждаетесь процессом и без проблем вписываетесь даже в очень плотный график. Вместе со скоростью вы получаете безупречный результат и в следующий раз непременно захотите вернуться за отличным маникюром, педикюром и настроением.

«Радостно, когда любимые клиенты возвращаются снова и рекомендуют нас своим близким и подругам», – делится Снежана, и это на самом деле так, ведь её контакты передают из рук в руки.

Любая женщина после общения с косметологом становится счастливее, увереннее в себе. В студии «Star Nails» всегда можно получить профессиональные косметологические услуги, пройти курс процедур по омоложению, восстановлению и оздоровлению кожи. Опытный косметолог применяет современные инъекционные и альтернативные массажные методики, заботясь о вашей красоте и учитывая все ваши пожелания.

К услугам гостей студии и несколько видов массажа тела – от классического до спортивного. Вы можете выбрать любой из них, в зависимости от проблемы, настроения, желания и свободного времени.

В студии красоты и релакса «Star Nails» всегда в приоритете безопасность и здоровье клиентов, поэтому вся используемая продукция имеет соответствующие сертификаты, а все инструменты проходят тщательную обработку.

Уютная и гостеприимная обстановка, уважительное отношение к каждой посетительнице и высокий уровень обслуживания позволят вам забыть о городской суете и подарят только положительные эмоции. В «Star Nails» можно запланировать настоящий бьюти-день, полностью расслабиться, подумать о себе, получить удовольствие, погрузившись в мир абсолютно-го релакса, здоровья и красоты.

Студия красоты и релакса
«STAR NAILS»

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

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

Концепция здоровья Оксаны АСТРЕЛИНОЙ



Давайте познакомимся! Я – Оксана Астрелина. Специалист по здоровью и помощи людям в самых разных ситуациях: от антинаркотической профилактики до восстановления тела разной сложности! Я – хозяйка магазина «Концепция Здоровья».

Будучи мамой троих детей, я уже 18 лет практикую всевозможные принципы здоровья! Как результат – мои дети, так же, как и мы с мужем, не болеют уже много лет. И когда однажды меня знакомая спросила: «Оксана, чем ты лечишь кашель детям?», а я ответила: «Ничем, у них не бывает кашля», она, немного помолчав, добавила: «Хм, удобно...». Я в тот момент впервые осознала, что это действительно очень удобно!

Отдавая дань профилактике во всём, что касается здоровой и счастливой жизни, я увидела большую ценность в правильном питании нашего тела. И я сейчас не о диетах или грамотном рационе. Я о ВНУТРИКЛЕТОЧНОМ питании.

Это было начало.

Далее я увидела, как насыщение организма витаминами, минералами, аминокислотами, ферментами, очищение ЖКТ и ощелачивание могут решить даже самые сложные задачи по здоровью.

Так я открыла в Самаре бутик-магазин «Концепция Здоровья». Это не сетевой бизнес и не БАДы. И хотя я ничего не имею против ни того, ни другого, это просто нечто иное. Нечто, чему даже название присвоено условное – НУТРИЕНТЫ (от слова «нутрицио» – клетка). Это внутриклеточное питание. Это витамины, минералы, моноклеточные формы металлов (например, чистый коллоидный магний или кремний), это чистые аминокислоты и ферменты. Это купажи (комплексы растительных экстрактов) для разных задач:

- женского или мужского здоровья
- питания нервной системы
- для суставов и позвоночника
- для сердца и сосудов
- для спортсменов
- для пожилых людей
- для детей и т. д.

Это комплексные программы для полного восстановления организма после или во время любого лечения.

Это идеальные профилактические программы, чтобы сохранить, поддержать то, что пока здорово!

Это программы для полного очищения от токсинов, закислов и паразитов.

«Концепция Здоровья» – это российская компания, в основе продукции которой разархивированные разработки советских учёных

70-х годов для военных и космонавтов. Разработки, воплощённые в свет по нанотехнологии. Нано – это 10 в минус 9-ой степени, это очень маленькие частицы, когда действующие вещества настолько малы, что усваиваться начинают уже в ротовой полости, абсолютно гармонично и быстро встраиваясь в клетки нашего организма. Это не межклеточная жидкость, а экстракты, добытые из самой клетки растения.

Они несут в себе уже полностью усвояемые витамины, минералы, аминокислоты и ферменты, продлевая тем самым молодость и долголетие всему телу.

Болезнь наступает при дефицитах. Разрушения наступают при закислах. А старость наступает именно тогда, когда новых клеток рождается меньше, чем умирает старых.

Ведь клетке для того, чтобы просто жить, достаточно солнечного света, воды и воздуха. Но вот чтобы родить новую клетку, ей необходимы именно витамины, минералы, аминокислоты и ферменты. Это её полноценное меню для дальнейшего размножения.

Продукция компании «Концепция здоровья» поможет решить любую задачу по здоровью! Не только устранить кашель или простуду. Чтобы для человека стала реальной картина состояния его тела, мы проводим экспресс и углубленную биорезонансную диагностику, а наши эксперты-нутрициологи составят индивидуальные назначения.

Я же – буду с вами на каждом этапе!

Участникам «Леди-клуба» специальное предложение: Биорезонансная диагностика 990 вместо 2000 рублей. Подарок от компании при первой покупке – нано-экстракт Чёрного тмина.



<http://samara.health-concept.ru>
+uKn6KZuVWpZlMjli

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

FITMENCHEF – полезная еда может быть очень вкусной



БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Правильное питание – не просто модное увлечение, это осознанный выбор здоровой и активной жизни. С компанией «Fitmenchef by Danil Ruban» полезное питание с доставкой на дом или в офис становится доступным для всех! Спортсмены, молодые мамы, бизнесмены и просто занятые люди уже по достоинству оценили удобный сервис и вкусную здоровую еду.

Только у «Fitmenchef by Danil Ruban» есть бар правильного питания, где можно выбрать полезные блюда на весь день, с которыми так легко быть в отличной форме и покорять новые вершины.

Об особенностях здорового питания рассказал Данил Рубан, генеральный директор, основатель, бренд-шеф и идейный вдохновитель компании. Он основал полезную кухню, благодаря которой и сам ежедневно поддерживает себя в форме, является кандидатом в мастера спорта по боксу.



ЛК Данил, как возникла и развивалась идея создания компании?

Данил Рубан Данная бизнес-идея возникла из личного опыта. Однажды мой вес достиг отметки 107 кг и желудок отказывался работать от фаст-фуда и обычной домашней еды. Так появилось хобби: я просто стал сам готовить себе блюда без сахара, с наименьшим количеством масел, отказался от всех вредных перекусов, считал КБЖУ и упорно тренировался. В итоге, похудел на 47 кг! Блюда собственного приготовления я публиковал в социальных сетях, и люди с лишним весом, видя мои результаты до и после, начали обращаться за помощью, чтобы я составлял и для них готовые рационы еды. Через три месяца в 20 квадратах домашней кухни я обслуживал уже порядка 18 человек с одной помощницей, которая на данный момент является начальником производства. Я сам вёл соцсети, принимал заявки, консультировал, закупал продукты, контейнеры, составлял меню, готовил, убирал беспорядок на кухне и, наконец, доставлял питание.

Скоро было принято решение, что необходимо переходить на другой уровень. Я арендовал кухню закрывшегося ресторана площадью 80 кв. м и начал искать сотрудников. Постепенно у нас сформировалась собственная служба логистики. Мы доставляли наши блюда людям и кофейням в формате «би ту би». Буквально через два года, в 2016 году открыли первый в городе Оренбурге бар правильного питания. В декабре 2020 года мы создали новое производство – фабрику-кухню в 380 кв. м, а наша команда стала почти в два раза больше.

Сегодня фабрика-кухня Fitmenchef – это современное, автоматизированное и безопасное производство, работающее по всем нормам ХАССП. Наш производственный процесс позволяет контролировать все стадии производства готовой продукции.

Кроме того, мы внедрили совершенно новые технологии, среди которых COOK&CHILL (Приготовь и Охлади) для продления сроков годности приготовленной пищи, COOK&FREEZE (Приготовь и Заморозь) для возможности долговременного хранения продуктов без потери вкуса и качества. Также мы аккредитовали производство, получили сертификат пищевой безопасности, задекларировали всю изготавливаемую продукцию (более 1000 видов блюд), получили Сертификат соответствия требованиям ГОСТ, расширили линейку десертов без сахара, упаковали бизнес под франшизу в Самаре.

ЛК Каковы главные принципы вашего сервиса?

Д.Р. Наши основные принципы – свежесть и доступность блюд с расчётом калорий.

В компании Fitmenchef при приготовлении рационов питания используются только качественные и свежие продукты. Ведь всё, что человек принимает в пищу, в конечном итоге, становится частью его тела. С нашей доставкой проще получить идеальную фигуру, не затрачивая время на закупку продуктов и их приготовление, а также расчёт калорийности. Мы предлагаем программы питания на целый день в зависимости от поставленных целей. Наша еда помогает людям бороться с лишним весом, держать себя в форме, достигать результатов в спорте.

ЛК Расскажите подробнее о преимуществах вашей продукции для тех, кто хочет скорректировать свой вес.

Д.Р. Мы доставляем рационы готового питания с расчётом калорийности, указанным на каждом контейнере, и только в нашем сервисе предусмотрено полное описание блюда, а также время приёмов питания, которое вы получаете. Каждый комплекс включает фирменные приборы из кукурузного крахмала, потому что мы заботимся об экологии.

Заказав еду у нас, вы точно не съедите лишнего и избавите себя от переизбытка. Это помогает поддерживать спортивную форму ежедневно.

Наше преимущество в том, что мы предлагаем готовое низкокалорийное питание для похудения и закрепления результата, без диет и изнурительного ощущения чувства голода. С нами вы можете терять лишний вес, при этом сохраняя все необходимые для здорового организма витамины.

Рационы питания способствуют комфортному снижению веса за счёт правильного соотношения КБЖУ, а кроме того, нормализуется обмен веществ и работа пищеварения. Наш сервис обеспечивает индивидуальный подход каждому, исключая из рационов продукты, вызывающие аллергию.

Рационы рассчитаны на 5 приёмов пищи в день.

При необходимости мы проводим консультации по подбору питания для клиентов разного телосложения.

ЛК Данил, вы сказали, что среди ваших блюд есть и десерты, а ведь, как принято считать, именно они в первую очередь попадают под запрет при желании похудеть...

Д.Р. В нашем ассортименте более 77 видов десертов премиального вкуса и качества! Бренд шеф-кондитер нашей команды – моя супруга Анна Рубан, мой идейный вдохновитель. За свою профессиональную карьеру она разработала для компании собственную линейку вкусных и полезных десертов без сахара. Правильное питание – это не строгие запреты и ограничения, а умение заменять вредные продукты полезными. В каждом десерте мы стараемся сохранять баланс между вкусом и пользой, традициями и авторским подходом, а также трепетно относимся к деталям. Шеф-кондитер виртуозно сочетает традиции приготовления классических десертов с нестандартным инновационным подходом к своему ремеслу. Поэтому наши десерты необыкновенно вкусные и уж точно не несут совершенно никакого вреда здоровью и фигуре.

Все наши блюда вы можете попробовать в фирменных кафе-барах правильного питания или оформив доставку на сайте. Наш сервис гарантирует разнообразие еды в каждом комплексе. С нами вы точно узнаете, что полезная еда может быть слишком вкусной!

Бар на проспект Metallurgov, 12

<https://samara.fitmenchef.com/>

Бар на Ново-Садовой, 4

<https://novosadovaya.fitmenchef.com>

Заказ программ питания

+7 937 990 90 56

-10% **ЛЕДИ**
· дисконтная система ·
скидка при самовывозе
(при предъявлении карты члена клуба)

SCVER4

Гончарная мастерская в Самаре, в которой вы сможете погрузиться в удивительный мир керамики и гончарного искусства!

Наши преподаватели помогут воплотить в жизнь ваши идеи, а необыкновенно уютная атмосфера порадует вас с первой же секунды. Проводим мастер-классы за гончарным кругом, мастер-классы по ручной лепке из глины, а также мастер-класс по росписи изделий из глины.

SCVER4 – это пространство, в котором можно организовать любое мероприятие: день рождения, корпоратив, свидание и многое другое.

Мастерская предлагает коворкинг для керамистов, который позволяет всем желающим свободно поработать за гончарным кругом, задекорировать свои изделия, отточить мастерство работы с глиной или же просто полепить в своё удовольствие.

Создание керамики – очень увлекательный и интересный процесс! Мастер-класс по гончарному мастерству в пространстве SCVER4 – занятие, на которое вам точно захочется вернуться!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Запись на сайте
scver4.ru

Леди личность



БЕСЕДОВАЛА Елена Пеннина
ФОТО Елена Бочкарёва

НАТАЛЬЯ МАЛЫГИНА

ПУСТЬ

у каждой женщины будут крылья счастья!

Организатора ежегодного фестиваля-конкурса для мам «Миссис Самарская губерния», юриста, фотографа и общественного деятеля Наталью Малыгину конкурсантки считают волшебницей, потому что она, как настоящая фея-крёстная, исполняет их заветные мечты, превращая в прекрасных королев, даря незабываемые эмоции и впечатления, а заодно – шанс изменить жизнь. Сегодня мы беседуем с этой обаятельной женщиной о конкурсе, смелости и о счастье.

ЛК Наталья, как вы стали организатором конкурса?

Наталья Малыгина Ежегодный фестиваль-конкурс для женщин с детьми «Миссис Самарская губерния» впервые стартовал в Самаре осенью 2016 года. Именно в тот год изменилась моя судьба, и я перестала быть просто многодетной мамой, которая посвящала всю себя семье и профессии. К этому времени я уже имела двадцатилетний опыт работы юристом, из них 10 лет – адвокатом, и ничего не предвещало новых поворотов судьбы. Фраза из кинофильма: «В сорок лет все только начинается» оказалась для меня знаковой, потому что именно в этом возрасте я почувствовала необходимость развития в чём-то новом, помогающем познанию себя безотносительно привычных ролей: дочери, жены, мамы, адвоката...

ЛК Что же предприняли?

Н.М. Первым шагом на пути моего личного развития стало решение профессионально обучиться фотографии на курсе фотографа Олега Давыдова, где я открыла для себя магический мир этого искусства. Именно тогда я зарегистрировалась в соцсетях, увидела объявление о кастинге на конкурс для мам, и рискнула принять участие. Получив титул «Миссис Поволжье-2016», поехала на конкурс «Миссис Россия-2016», где нам с Оксаной Тенетовой – «Миссис Самара-2016» – от президента Фонда «Планета женщин» Аллы Юрьевны Маркиной поступило предложение стать организаторами регионального конкурса в Самарской губернии, как отборочного этапа перед московским фестивалем, которому в этом году, кстати, исполняется 25 лет! Конечно же, мы с удовольствием согласились. Сегодня в семье финалисток нашего конкурса насчитывается уже 120 мам и 200 детей. В настоящее время открыт кастинг на участие в VIII ежегодном конкурсе «Миссис Самарская губерния-2024», который традиционно стартует в ноябре 2023 года в День Матери. Торжественный финал широкомасштабного мероприятия мы планируем на февраль 2024 года.

ЛК С какой целью создавался конкурс?

Н.М. Если коротко – чтобы подарить женщинам крылья счастья! А если более подробно, то с целью формирования в Самаре общества активных мам, имеющих не только возможность, но и навыки осознанного выбора личного пути развития, гармоничного выстраивания семейных отношений, используя собственные способности и энергию для процветания губернии и страны.

ЛК Что в результате получают мамы в проекте?

Н.М. Первое и основное – внимание. За три месяца фестивальной программы мы бережно и чутко даём понять женщине, что она уникальна, интересна, важна и способна на очень многое. Второе – с помощью партнёров конкурса предоставляем возможность каждой из них открыть в себе новые грани личности, рискнуть исполнить давно забытые мечты. В-третьих, помогаем женщине-маме осознать свою ценность. В итоге проект дарит конкурсанткам крылья любви, свободы и женского счастья!

ЛК Это всё для других... А что для себя?

Н.М. В прошлом году для себя я сделала то, что должна была сделать еще сорок лет назад – набралась смелости поступить в вечернюю художественную школу. Дело в том, что в раннем детстве рисование было моей первой страстью. Потом я мечтала стать дизайнером одежды, шила и вышивала, училась росписи по финифти. Однако выбор профессии юриста изменил мои жизненные приоритеты. Сейчас увлечение фотографией вызвало у меня желание узнать законы восприятия пространства, технические секреты передачи красоты мира. Возможно, это станет началом моего творческого пути как фотохудожника, и первый шаг к цели я уже сделала. Сегодня уверенно могу назвать себя счастливой женщиной!

В 2021 году организаторам конкурса «Миссис Самарская губерния» был вручен памятный нагрудный знак администрации г.о. Самара – «Город трудовой и боевой славы», что стало фактом признания и высокой оценки проекта красивого материнства главой Самары Еленой Владимировной Лапушкиной. В 2022 году «за активное содействие в деятельности по распространению семейных ценностей и формированию здорового образа жизни» Общественной Палатой Самарской области Наталья Малыгина награждена благодарственным письмом.

DUDUK&GOLOS.

На стыке традиций и современности

БЕСЕДОВАЛА Елена Пенина

Талантливая самарская вокалистка Анна Авакян и виртуозный дудукист Артём Тер-Оганнисян – прекрасные исполнители армянской музыки, приправленной нотками искромётного джаза и других стилей. Их самобытный дуэт Duduk&Golos собрал вокруг себя немало ценителей в Армении и в России.

О каком будущем мечтают музыканты? Чем дышат и к чему стремятся? Сегодня Анна и Артём ответили на эти и другие вопросы.

ЛК Когда состоялось ваше первое знакомство с дудуком?

Анна Авакян Однажды во время учёбы в Питере я услышала армянскую академическую певицу, выступавшую с ансамблем народных инструментов, где звучал, в том числе, и дудук. Голос исполнительницы был созвучен с народным инструментом и производил сильнейшее впечатление. Тогда ко мне пришло осознание, что тоже хочу так работать – как будто пазл в голове сложился. Видимо, стало раскрываться предназначение и начали проявляться армянские корни...

Вскоре в моей жизни появился Артём – единственный в стране потомственный дудукист высочайшего уровня, переехавший жить в Самару с семьёй. Я после получения академического образования в Питере тоже вернулась домой, чтобы заниматься творчеством и, услышав однажды его игру на дудуке, была восхищена мастерством, стала наводить справки о талантливом самобытном музыканте.

Артём Тер-Оганнисян Да, так мы познакомились. А когда впервые попробовали исполнить что-то вдвоём, то поняли, что тембр голоса Анны идеально совпадает с тембром дудука, будто сливаясь воедино. Понравилось, решили развиваться в данном направлении.

Анна Авакян Я к этому времени уже была мамой и чувствовала в себе некую душевную глубину, потребность самовыразиться, научилась доставать из себя интересные эмоции, находить смыслы и погружаться в музыку, как в другое измерение. Всем этим богатством захотелось делиться со слушателями на энергетическом уровне. Артём мне в этом очень помог.

ЛК Традиционные мелодии Армении погружают в богатую культуру древнего народа. А откуда в аутентичной музыке взялись современный джаз и классика?

А.Т.-О. В дуэте мы сразу стали пробовать разные направления. Нам это было интересно. Много взяли из армянской культуры, что-то – у современных композиторов, попробовали джаз, классику...

А.А. Мой профессиональный путь, в принципе, с классики начался – в самарской музыкальной школе № 7. Потом уже были учёба в СамГУ на факультете иностранных языков и обучение академической музыке в Питере. Бэкграунд гуманитарного образования помог в жизни с самоопределением – появилось глубокое понимание основ музыки, её составляющих и принципов. Я научилась пропускать мелодию через себя, а ощущения и идеи ретранслировать слушателям. Все эти основы дали мне возможность сегодня петь именно так, как я это чувствую и понимаю. Поэтому без классики не могу. Ну, а со временем у нас с Артёмом родилась идея сделать большой концерт – этакий этно-фьюжн – смешение стилей, своеобразная эклектика. Но дудук, конечно, присутствовал всегда и везде, а там, где он появляется, мир начинает звучать по-новому.

А.Т.-О. На своих концертах мы исполняем аутентичные произведения музыкального наследия Армении, а также авторские адаптации современной мировой музыки. Немного экспериментируем, соединяя с будоражающим джазом армянскую народную музыку, которая приобретает свежее дыхание. Стараемся порадовать слушателей классикой, песнями мировой сцены. Глубокий бархатистый тембр Анны в сочетании с волшебными звуками дудука, на мой взгляд, даёт поистине удивительный эффект, создавая для слушателей особую атмосферу восприятия.

ЛК Каких принципов придерживаетесь в работе, как настраиваетесь на концерт?

А.А. Я всегда стараюсь работать честно, пропуская музыку сквозь сердце. Во время выступлений часто бывает сакральное ощущение, будто меня кто-то «ведёт» свыше и звуки сами льются, как поток... Это очень ценные мгновения, во время которых я чувствую особое вдохновение и понимаю, что выполняю истинное предназначение. Именно тогда на сцене появляется божественный свет, у людей раскрываются сердца и души, они становятся лучше. В этом и есть великое предназначение искусства. Стараюсь ему соответствовать, перед выступлением настраиваясь на диалог со слушателями, заряжаюсь энергией, слушаю любимых композиторов: Баха, Шостаковича, музыку гениального Комитаса. А ещё в последнее время в моей жизни много джаза и, как правило, инструментального, например, Авишай Коэн.

Заметила, что в процессе подготовки есть некий аккумулирующий эффект, да и в процессе жизни в целом, – накапливается определённая магия звука, которую я стремлюсь передать аудитории, все время находясь в потоке новых идей, мелодий, ритмов... Они присутствуют постоянно.

ЛК Артём, а вам что позволяет раскрывать себя максимально быстро и чисто в творчестве?

А.Т.-О. Скорее всего, генетическая память, доставшаяся от предков. Я владею несколькими духовыми музыкальными инструментами, но любовь к дудуку – особенная. Она передалась мне по наследству от отца и деда – заслуженного артиста Армении, где в родном Кировакане ему стоит памятник в виде большого дудука. Этот древний национальный инструмент даёт возможность познать слушателей с аутентичным музыкальным наследием моей Родины. А меня он вдохновляет, помогает создавать потрясающе красивую музыку, которая успокаивающе действует на аудиторию, настраивает слушателей на волну расслабления, умиротворения и любви. Если человек хотя бы раз услышит дудук, как я в своё время, то он навсегда попадёт под влияние его неземного звука.

ЛК С кем-то из музыкантов сотрудничаете?

А.Т.-О. У нас с Анной несколько рабочих форматов выступления перед публикой. Мы можем выступать камерно – вдвоём, для узкого круга, а можем и полные концертные залы собирать. Тогда расширяется инструментальный состав и подключается коллектив самобытных самарских музыкантов: Михаил Павлов – клавиши, Виктор Жданов – бас, Алексей Кочин – гитара и Николай Шлыков – барабаны. Все эти инструменты, как в драгоценную рамку, обрамляют звучание голоса и дудука, творя настоящее волшебство.

ЛК С кем ещё сотрудничаете? Что помогает вам в работе, кто поддерживает?

А.Т.-О. У нас много друзей, которые всегда помогают, например, любимая армянская община в Самаре и, конечно, Самарское джазовое «Движение» в лице директора Дениса Рыбакова, который организовал наш первый большой концерт в ДК «Железнодорожник», где мы собрали полный зал. В апреле этого года был ещё один наш концерт, организованный Денисом на новой концертной площадке «Универ студия», прошедший с аншлагом. В ближайшее время планируем сделать тур по городам страны с новой программой.

А.А. Вместе с Денисом мы постоянно идём в развитие: участвуем в джазовых фестивалях, профессиональных джазовых лагерях повышаем квалификацию, плотно взаимодействуем с музыкантами, даём концерты.

Разумеется, особая поддержка идёт от семьи. Я очень благодарна родителям, которые всегда меня понимали и не останавливали – ни в творчестве, ни в жизни. Это можно назвать родительским благословением. Когда оно есть – всё ладится, поэтому родительский дом – место силы для меня.

ЛК Ребята, а что вас объединяет? Как думаете?

А.Т.-О. Наверное, любовь к дудуку и армянской музыке, культуре.

А.А. А ещё мы не боимся экспериментировать, и у нас это круто получается!

Музыка армянского дудука признана ЮНЕСКО шедевром нематериального культурного наследия человечества. Лауреаты и обладатели первых премий международных конкурсов Анна Авакян и Артём Тер-Оганнисян являются виртуозными проводниками в этот удивительный мир.

+7 927 008 90 60
anya.avakyan@gmail.com

Марина ХАЛЬЗОВА

Пение – это состояние абсолютного счастья



ТЕКСТ Юлия Леонтьева

Марину Хальзову в Самаре знают не только как топ-стилиста и владелицу салона красоты, но и как яркую, талантливую вокалистку. Запоминающимися музыкальными образами Марина не раз удивляла гостей знаменитых вечеринок «Леди-клуба». Вдохновлённая прогулкой по летней самарской набережной она поделилась с нами размышлениями о том, что значит пение в её жизни.

Смотрю сейчас на Волгу и вспоминаю, как я начинала петь в школьном фольклорном ансамбле «Соловушка», и даже мурашки по коже... С самого детства я мечтала стать артисткой. Способности к пению распознала моя мама, она вообще всегда старалась поощрять во мне всё, что связано с творчеством: я занималась балетом, художественной гимнастикой, играла на фортепиано... Но всё это длилось не долго, а вот в «Соловухе» я с удовольствием пела с 1 по 6 класс. Ансамбль был образцово-показательным, мы часто выступали в Филармонии и на городских мероприятиях, исполняли исконно русские песни. Однажды нас наградили поездкой по Волге в Москву на теплоходе «Валериян Куйбышев». Воспоминания о том, как лилась русская песня над нашей великой рекой, для меня до сих пор волшебны. Русская песня настолько берёт за душу, в ней столько правды, жизни, что, когда я слушаю народное пение, у меня слёзы на глазах. В своих песнях народ передал нам

богатейшие традиции, они уходят, но продолжают жить в наших душах, вдохновлять и наполнять нас. Для меня это так.

В 12 лет при Дворце пионеров Железнодорожного района я начала заниматься в эстрадном кружке с педагогом, профессиональным музыкантом, продюсером. Занятия с ним были очень интересным опытом, он по-настоящему верил в меня и готовил в профессиональные артистки, ориентировал в джазовое направление. Я вкусила опыт эстрадной жизни, записывалась на студии. Мы пели в пионерских лагерях, и я скажу, что очень сложно было выступать перед сверстниками. Взрослые слушают тебя и умиляются, а у детей другие критерии. И меня всегда поражало, что есть отклик у публики, и это здорово! Достаточно рано я поняла и то, что я не эстрадная певица: банальная эстрада, которая нравится всем, это не совсем моя тема. Мне хотелось чего-то более аутентичного, и в этом, скорее, сказалось влияние фольклора.

Также в этот период мне посчастливилось заниматься с солисткой «Синей птицы». Но вокал – это большой труд, нужно было много тренироваться. Наложился мой подростковый возраст, и шанс влиться в «Синюю птицу» я упустила.

Тем не менее музыка не переставала меня привлекать. В студенческие годы, учась на юридическом, всегда попадала в такие компании, где играли на гитарах и пели, и даже участвовала в рок-группе.

После института меня захватила модная тогда юриспруденция, я устроилась работать юристом в фирме, затем началось увлечение парикмахерским искусством, семейная жизнь – и вокал я совсем забросила...

Тогда я думала, чтобы стать выдающейся певицей у меня нет ресурса, нет времени, нет средств. На самом деле, парикмахеру гораздо проще продвигаться, чем артисту. Когда ты певец нужно гораздо больше усилий, чтобы пробиться. Поскольку я – перфекционист, то мне нужно либо всё, либо ничего. Поэтому я никогда не пойду петь в ресторан. Мне надо, чтобы я вышла на сцену и я – звезда. Достичь такого уровня очень сложно.

Сейчас понимаю, что я сама себе придумывала отговорки, чтобы не петь, – бизнес, семья... Как будто пение – это то, что надо делать отдельно и глобально, а не всегда и параллельно. Ведь русским людям песня всегда помогала, всегда присутствовала в их жизни. А ещё повлияло то, что как-то раз мне сказали очень жёсткие слова, надолго подавившие моё желание петь, я буквально не могла выдать из себя ни звука... Хотя всегда чувствовала, что пение для меня важно, как воздух! Уже потом я пришла к тому, что когда человек поёт, он испытывает состояние абсолютного счастья. Это моя аффирмация, мантра.

В определённый момент жизни я решила, что я должна петь во что бы то ни стало. И судьба стала складываться так, что я начала притягивать к себе людей, которые каким-либо образом связаны с вокалом, со сценой. Как ни странно, в этом мне помогли связи, появившиеся благодаря моему занятию парикмахерским бизнесом, ведь всё в жизни не случайно! Как бизнесмен я стала членом Торгово-промышленной палаты и именно тогда столкнулась с известной самарской певицей Юлией Денисовой. В итоге она помогла мне вернуться к пению. Сделать это после большого перерыва было безумно сложно. Даже, мне кажется, сложнее, чем первый раз в жизни.

Я очень люблю сцену, у меня ощущение, что, когда я выступаю, на меня сверху льётся божественная энергия и через меня транслируется зрителям. После моих выступлений многие мне говорили об этом. Наверное, так и есть, ведь когда человек испытывает состояние абсолютного счастья, он заряжает положительной энергией всех вокруг.

Как-то мы пошли с друзьями в караоке, и мне было больно смотреть на то, как они «поют», а скорее, мучаются и я предложила: «Ребята, давайте, я вас распою?» Так родился мой мастер-класс по вокалу. Я увидела, насколько на самом-то деле я компетентна в этом! У меня есть опыт фольклорного, эстрадного, джазового вокала, рок-вокала, я занималась со многими известными педагогами Самары и взяла от них всё самое лучшее, все их фишечки. Всё это я упаковала в мастер-класс, где запели даже те люди, которые вообще не подзревали, что могут петь. Но главное, они так же, как и я, испытали состояние абсолютного счастья. Это так круто! Я даже сама не ожидала от себя такого поворота событий, но поняла, что в копилку моих способностей и возможностей, можно теперь положить ещё и этот творческий продукт.

Я очень люблю сцену, у меня ощущение, что, когда я выступаю, на меня сверху льётся божественная энергия и через меня транслируется зрителям. После моих выступлений многие мне говорили об этом. Наверное, так и есть, ведь когда человек испытывает состояние абсолютного счастья, он заряжает положительной энергией всех вокруг

Если говорить о планах, то я хочу жить и наслаждаться жизнью. В творчестве планирую развиваться в каком-то близком мне направлении. Скорее всего, это будет что-то похожее на джаз, может быть, с элементами фолка. Для меня важно, чтобы это было что-то моё, не похожее ни на что другое. Я всегда любила быть не такой, как все. В любом случае, я стремлюсь к развитию. Хотелось бы найти авторов, близких мне по духу, сделать качественный репертуар для концерта, возможно, даже записать альбом.

У меня нет цели – стать звездой, мне нравится петь в удовольствие. А если я ещё буду и зарабатывать на этом, то вообще прекрасно. Но, прежде всего, хочется радоваться и радовать людей своим творчеством.



ОТСКАНИРУЙТЕ КОД
И ПОЛУЧИТЕ
ПОДАРОК 500 Р

МОЛОДОГВАРДЕЙСКАЯ, 216
+7 927 206 28 08
+7 937 239 39 23
@HALZOVA MARINA
@HALZOVA STUDIO

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВИКТОРИЯ АНТОНОВА Джаз – отдельный мир!



Сегодня у нас в гостях преподаватель вокала, певица, лауреат всероссийских и международных конкурсов, обладатель Гран-при вокального конкурса в Грузии, член сообщества педагогов музыкальной академии Ларисы Долиной – Виктория Антонова.

ЛК Виктория, как вы выбрали свою профессию?

Виктория Антонова Скорее профессия выбрала меня. Всё детство я занималась пением, музыкой. Когда в школе пришло время определяться куда идти учиться дальше, у меня не возникло сомнений в том, что я буду продолжать заниматься музыкой. Поступила в Самарский социально-педагогический колледж на музыкальное отделение. По окончании пошла получать высшее образование в Самарский государственный социально-педагогический университет на музыкальное отделение.

ЛК Расскажите про самые первые ваши шаги в музыке. С чего все началось?

В.А. С детского сада. Наша группа репетировала номера на выпускной бал. Мне дали роль Золушки. Нужно было спеть всем известную песню. После моего исполнения воспитатели посоветовали родителям отдать меня в музыкальную школу. Так я в первом классе, пройдя вступительное тестирование, поступила на вокальное отделение школы искусств. И вот, спустя 23 года, я в своей любимой профессии.

ЛК Кроме вашего собственного выбора и любви к музыке, что ещё влияет на уверенность в правильности профессионального пути?

В.А. Я бы сказала не что, а кто. Педагоги. Огромную роль играют преподаватели в судьбе ученика. И мне очень повезло с ними. На моём пути были чудесные, чуткие, профессиональные педагоги. В колледже мой педагог по вокалу Татьяна Владимировна Резникова разглядела во мне талант. Благодаря ей я полюбила сцену. Владимир Александрович Дрындин, доцент кафедры эстрадного вокала СГИК, большой профессионал своего дела, дал хорошую певческую основу и силу голоса, Вахтанг Николаевич Гордадзе – заслуженный работник искусств Грузии, профессор, композитор. Благодаря ему я полюбила джаз. Всем своим педагогам я благодарна. Каждый так или иначе оставил свою частичку в моём становлении.

ЛК Ну, а как же его величество случай?

В.А. В судьбе каждого человека происходят знаковые события. Мы порой никак не связываем их с судьбой. Но если оглянуться назад, то понимаешь, что судьба – это цепь определённых событий. Допустим, если бы я не решила поучаствовать в одном конкурсе, у меня не было бы звания лауреата 3 степени в 2012 году. А именно там мне вручили специальный приз от спонсоров – музыкальный инструмент и сертификат на скидку на покупки в музыкальном магазине. Тогда моя семья решила приобрести музыкальную аппаратуру, и я начала выступать в ресторанах и на выездных мероприятиях. Сколько ещё таких вот взаимосвязанных историй происходило в жизни...

ЛК Расскажите о самом любимом выступлении в вашей карьере.

В.А. Это был конкурс в Грузии в городе Батуми. И это был мой первый Гран-при. Очень сильно волновалась, не было рядом никого из близких. Хотелось максимально показать все свои возможности... И всё получилось! Сразу после конкурса мне предложили поработать солисткой в джазовом биг-бэнде. Мы выступали в театре Батуми, в казино, в парке. Это был бесценный опыт и масса положительных эмоций работать в коллективе с профессиональными музыкантами.

ЛК Джаз – это ваш любимый жанр?

В.А. Джаз я люблю, но мне также близки и другие направления: поп, фолк-рок, классика, песни из мюзиклов тоже исполняю. Но джаз – это, конечно, отдельный мир! Как говорил Вахтанг Николаевич: «Тот, кто владеет джазом, владеет музыкой!»

ЛК Виктория, у вас педагогическое образование. Как вы совмещаете работу с детьми с вокальной карьерой. Одно другому не мешает?

В.А. Нисколько. У меня сложились очень хорошие отношения с учениками. Показываю ребятам свои номера, помогаю им сделать первые шаги на сценических площадках. Сама я начала выступать в 18 лет. Жалею, что не раньше. Поэтому хочу, чтобы мои талантливые, заинтересованные ученики начали набираться опыта с ранних лет. Мы вместе ставим номера, продумываем образ, подбираем костюмы. Мне очень нравится открывать талант в ребёнке, наблюдать, как появляется уверенность в своих возможностях, как раскрывается голос, как личные успехи мотивируют ребёнка на дальнейшие занятия и постижение музыкальных истин. Обучая детей, я развиваюсь и сама: слежу за всеми новинками музыкального мира, за новыми методиками обучения, репетирую сама, потом учу детей. Благодаря занятиям с детьми в моём репертуаре уже больше четырёхсот песен.

ЛК Можно ли назвать вашу работу сложной?

В.А. Есть такая поговорка: дорогу осилит идущий. Если любишь музыку, ты счастливый человек, занимаешься любимым делом. А возникающие сложности воспринимаешь как ступеньку к постижению чего-то нового. У каждого музыканта есть СВОЯ мечта. И я верю, что моя мечта обязательно сбудется.

ЛК А какая ваша мечта?

В.А. Это мой маленький секрет. Могу только поделиться своими планами. Сейчас я работаю над авторскими песнями и собираюсь снять клип на одну из них. Очень хочется, чтобы на всё задуманное хватило и времени, и средств, и, главное, творческого потенциала.

 vikaice1

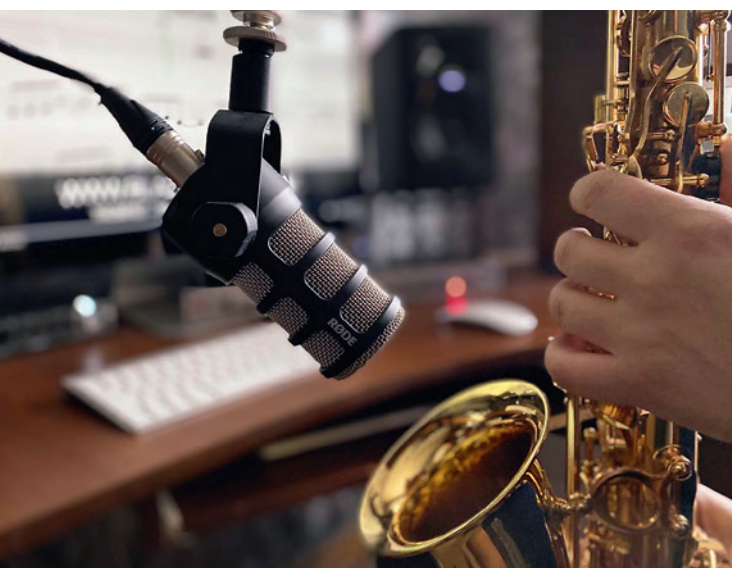
+7 905 304 47 75

ЛЕДИ
· дисконтная система ·
-10%
Скидка на уроки по вокалу
в вокальной студии Victoria Voice

ИСКУССТВО ЗВУЧАНИЯ

встреча с мастером голоса, ведущим и музыкантом Русланом Долгополовым

БЕСЕДОВАЛА Анастасия Козляева
ФОТО из архива Руслана Долгополова



Один немецкий писатель сказал: «Талантливый человек талантлив во всём!» Данное выражение абсолютно точно характеризует прославленного самарского ведущего, первоклассного музыканта и педагога Руслана Долгополова. В беседе с нашим героем мы узнали о его новых творческих направлениях, об уникальном оборудовании для выступлений, а также о личных мыслях и переживаниях.

ЛК Руслан, вы обладатель удивительно красивого и неповторимого голоса, который хорошо известен в Самаре и Самарской области. Расскажите, как вы пришли к работе диктором и что в вашем случае под этим подразумевается?

Руслан Долгополов Обычно диктором принято считать сотрудника радио или телевидения, который читает тексты в прямом эфире, под запись. Но можно понимать эту профессию и по-другому: когда на официальных мероприятиях, с участием первых лиц, я стою за кулисами и комментирую всё происходящее – это тоже допустимо считать дикторством. Например, когда Президент торжественно вручает награды, мы слышим объёмный и глубокий мужской голос, но самого человека не видим.

Как-то один московский режиссёр приезжал в Самару для проведения правительственного мероприятия и после его слов: «У тебя такой редкий голос, а ты этим не пользуешься!» появилась мысль развиваться в этом направлении. И постепенно начало получаться. Понимаете, чем больше у тебя профессионализма и опыта, тем больше ты начинаешь заниматься «самокопанием», самоанализом. «А вдруг не получится?» или «Нет, эта дорога явно не для меня». Все эти мысли сильно сдерживают творческий порыв и препятствуют дальнейшему развитию. В то же время люди без практики и определённых знаний выходят на сцену и считают себя «звездами». Недостаток опыта не мешает им чувствовать уверенность, и этому качеству можно только позавидовать.

ЛК Насколько нам известно, у вас есть возможность работать даже удалённо.

Р.Д. Да, у меня дома есть студийное оборудование. Я могу профессионально записывать свой голос, этому полностью соответствует техническое обеспечение. Я озвучиваю рекламные ролики, аудиогиды по Самаре для туристов, заказы правительства. Для меня это новое и свежее направление. Раньше я приезжал на студию, где всё было готово. Мне давали текст, и я его только записывал. А здесь уже самостоятельно нахожусь за компьютером и разбираюсь во всех тонкостях, добиваюсь идеального звучания. Я получаю удовольствие от такой работы. Это интересно!

ЛК Нужны ли определённые навыки, чтобы стать диктором, или главное – желание?

Р.Д. Однозначно, голосом нужно заниматься и его развивать: выполнять различные упражнения – это как зарядка для качественного звучания. У меня резонирующий голос от природы, само собой так получается. Хотя многие целенаправленно это вырабатывают.

ЛК Руслан, вы являетесь известным саксофонистом нашего города. Для исполнения музыкальной программы, помимо

таланта и нескончаемой страсти к творчеству, требуется и специальная аппаратура. В чём заключается «мобильность» вашего оборудования? Что, кроме саксофона, всегда с вами на мероприятиях?

Р.Д. Как музыкант я могу выступать в любой точке даже без электричества. У меня есть профессиональная техника, которую я использую на мероприятиях. Если быть точнее: две колонки, в которых есть обработка звука – микшер. Они заряжаются заранее, оснащены аккумуляторами, которые позволяют не привязываться к электросети. Грубо говоря, я сам себя озвучиваю, целиком и полностью: регулирую громкость мелодии саксофона, могу подключать фоновую линию. Это, на мой взгляд, очень удобно, ведь у меня появилась возможность выступать даже в «чистом поле». Я на это сейчас делаю ставку и посвящаю много своего времени.

Такое оборудование появилось в моей жизни относительно недавно. Оно позволяет выступать не на стационарной сцене, где всё уже готово, красиво обустроено, а, например, на welcome-зонах, в любом месте. Дома я себе всё организовал в плане техники, которая даёт профессиональные и качественные результаты, от которых просто кайфую. Это так здорово, что ты зарабатываешь тем, от чего получаешь удовольствие. Я считаю, это идеально.

Этой весной один из самарских фитнес-центров пригласил меня на выступление, посвящённое 8 марта. Девушки, девочки и женщины, которые пришли потренироваться, открывали дверь и с приятным удивлением, а главное, не спеша, проходили в зал. Как максимум, я доставляю радость посетителям и заряжаю отличным настроением на весь день, как минимум – это оригинально.

ЛК Вы играете музыку в каком-то определённом жанре?

Р.Д. Мой репертуар состоит из музыки, которую все знают. Я и AC/DC играю, например, «Highway to Hell», Тину Тёрнер, других исполнителей. Это необычно звучит на саксофоне. Конечно, я подбираю произведения, соответствующие тематике мероприятия. На будущее хочу сделать программу – чистый джаз, рок, поп-музыка...

ЛК Обращаясь к вам, как к человеку с опытом, хотелось бы узнать: как начинающему музыканту заявить о себе и не потеряться в толпе талантливых людей?

Р.Д. На мой взгляд, основной момент – оказаться в нужное время в нужном месте. Это главное. Если говорить честно, просто быть талантливым – мало, нужно уметь себя продвигать. Здесь потребуются «хватка продавца», либо можно кого-то нанимать в помощь. Мне очень нравится фраза, которую сказал один миллиардер: «Богатыми становятся не талантливые, а энергичные». И я с ним полностью согласен. Помимо этого, конечно, нужно быть в чём-то уникальным. Объективно, чем выигрываю я – редкий голос, техническая оснащённость и мобильность, а также команда, со мной работают шикарные музыканты: Владислав Локтев (клавишные инструменты), Игорь Лескин (гитара), они же и вокалисты, а также – Евгения Белоусова (певица). От ребят исходит безумная энергетика.

ЛК Руслан, не можем обойти стороной вашу педагогическую деятельность. Расскажите о ней. На какой возрастной контингент рассчитаны ваши занятия?

Р.Д. Три года назад я начал преподавать в музыкальной школе. Случилась пандемия, которая особым образом коснулась людей искусства, и мои однокурсы предложили вакансию педагога в школе. Детей я очень люблю, всё проходит отлично. В основном возраст варьируется от 8 до 13 лет. Если говорить о коммерческих уроках, ко мне на занятия ходят и ребята постарше, есть 19-летний ученик. С удовольствием приглашаю и взрослых приобщиться к данному виду искусства. Преподавание – мой новый творческий этап. Я стараюсь передать свой опыт и накопленные знания.

Все дети начинают играть с блок-флейты. На саксофоне играть тяжелее, нужны физические силы. Лучше всего приступать к занятиям в возрасте от 11 лет и старше, когда у ребёнка уже сформированный организм и окрепшие лёгкие. Сейчас саксофон очень популярен и востребован, и я рад, что могу научить подростков и взрослых игре на этом прекрасном инструменте.

+7 (846) 249 71 67

+7 927 604 03 33

Руслан Долгополов
ведущий мероприятий
и торжеств, музыкант
(саксофон), диктор, педагог
(частные уроки игры
на флейте, блок-флейте,
кларнете, саксофоне)

-10% на все услуги
ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·





Кто для вас горожанка?



Какая она?



Какие уголки города она любит?

Мы будем искать ответы на эти вопросы вместе с нашими горожанками.



И вычленим стрейт-уэбкэв



А может быть, романтичная созерцательница?



Фотопроект ГОРОЖАНКА

ОБРАЗЫ ДЛЯ НАШИХ ГЕРОИНЬ СОЗДАЛИ:

ЕКАТЕРИНА ЧЕХОВА – персональный стилист-имиджмейкер/ дизайнер. **ЕКАТЕРИНА КРУЗИНА** – визажист, тренер преподаватель авторских курсов. **СВЕТЛАНА ШИШКИНА** – фотограф, визуализатор брендов

Хатира АДЖИЕВА



Для меня Самара стала родным городом, хотя я родом из Грузии. Здесь я стала счастливой мамой двух прекрасных деток, любящей женой лучшего в мире мужа и успешной женщиной!

успешная бизнесвумен, официальный тренер INTERNATIONAL ACADEMY M, основатель студии Хатиры Аджиевой в Самаре и Москве

бизнесвумен и мама двух замечательных девочек

Горожанка – это женщина, которая умеет наслаждаться жизнью. Знает, чего хочет и занимается любимым делом. Я люблю спорт и путешествия. Сейчас лето – прекрасная пора прогулок по вечерней Самаре и времяпрепровождения на Волге...

Екатерина АНТИПОВА





Наталья МАЛЬКОВА

управляющая отелем
«Городской»

Настоящая горожанка наслаждается прогулками по любимому городу в любую погоду и в любое время суток. И где бы она ни находилась, ей хочется вернуться в любимую Самару...

Татьяна МИЩЕНКО

КОСМЕТОЛОГ



В современной жизни горожанка – это женщина, которая в круговороте ежедневных дел не забывает про себя. Прогуляться по парку, посидеть на набережной, наблюдая как медленно за горизонт уходит солнце, унося повседневные заботы... А завтра – новый день, с его радостями, победами, возможно, неудачами...

Екатерина МУСИНА



Фото: Екатерина Краснова, причёска, макияж – N. Bejeto's Salon

мама троих детей, финалистка проекта красивого материнства «Миссис Самарская Губерния», обладательница титула «Миссис Очарование 2021»

Город Самара – город красоты. Ведь не зря говорят, что в Самаре самые красивые девушки. А старые городские улочки для меня – место силы.

Татьяна ЭШКИНИНА

СТИЛИСТ



Стиль героини Татьяна Эшкинина

Горожанка для меня – это, прежде всего, современная женщина, обладающая независимостью, силой и уверенностью в себе. Она занимается карьерой, но не забывает о личной жизни и семье. Горожанка имеет прекрасное чувство стиля, интересуется искусством, историей города и просто любит жизнь.

Наталья Бекетова

У нашего города, как и у любого другого, есть свой дух. Дух уникальный, самобытный. Зависит он от архитектурных композиций, от людей, которые в нём живут и которые строили этот город. Я люблю Самару изнутри, её душу... Я прохожусь по улицам, наблюдаю почти незаметные, но такие родные

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

сердцу детали, которые позволяют окунуться в воспоминания, вновь прожить разные моменты. Из таких прогулок и тёплых, уютных мест для души соткана моя любовь к Самаре.

А горожанка – это стильная, красивая, уверенная в себе женщина, меняющая мир к лучшему своим трудом, творчеством, энергией. И я счастлива, что моя профессия позволяет дарить прекрасным жительницам любимого города чувство уверенности в себе, поднимает им настроение и дарит ощущение внутренней свободы.

Причёска Екатерина Бродская

Визаж Анастасия Ролинская

Фото Анастасия Бажина

Стиль героини N.Beketova's Salon



ПРО ЛЮБОВЬ в Средние века



ТЕКСТ: Ана Колвертнова
ФОТО: Светлана Мухоморова

Звучала музыка старинная
Ещё напевней и нежней...
А жизнь тянулась паутиною
От старины – до наших дней

Елена Севрюгина,
«Женщинам Средневековья»

Много ли нужно современной женщине любви и романтики? Ей, равноправной во всём с мужчиной, не уступающей в вопросах семьи, политики или карьеры, нужно ли что-то, чтобы почувствовать себя по-настоящему женственной и живой, посмотреть на себя со стороны, очутиться в совершенно иных для себя условиях, с тем, чтобы встретиться с собой – настоящей?

Пусть на вас, как платье новое,
Лишь неприступности броня –
Но, женщины Средневековья,
Вы не обманете меня!

Уже мечты полувоздушные
Зажгли неистовую кровь...
Гордячки, с виду равнодушные,
Вам тоже ведома Любовь!

У вас – молчание в обычае,
У нас – потоки нежных слов,
Но чувства женского величия
Прошло сквозь глубину веков...

На вопрос «Какая она, женщина Средневековья?» и на многие философские и порой риторические, но от этого не менее значимые вопросы, я отправилась отвечать на ежегодный фестиваль реконструкции средневековой истории «Энколпион» в качестве активного участника и ведущей заключительной музыкальной части мероприятия.

Этим диковинным и незнакомым для нашего восприятия словом называется миниатюрная шкатулка крестообразной формы для хранения святых предметов (например, просфоры или мощи святых), которую носили с собой во время путешествий или ратных дел. Предмет был призван охранять владельца от различных неприятностей, служил своеобразным оберегом в Средние века. Фестиваль «Энколпион» проводится с 2008 года в Сергиевском районе Самарской области в живописном месте на берегу водоёма (в этом году – у озера Банное). В течение нескольких дней увлечённые загадочной и манящей эпохой Средневековья люди приезжают на фестиваль и демонстрируют свои таланты и навыки, даря удовольствие многочисленным и восторженным зрителям. По некоторым данным, в этом году фестиваль реконструкции истории посетило более 3000 человек со всей России. В последнее время стали модными и популярными костюмированные и тематические мероприятия и фотосессии, позволяющие людям и особенно женщинам, проявлять свои творческие способности, примеряя на себя разные амплуы, превращаясь с помощью платья, аксессуаров и причёски, например, в Прекрасную даму Средневековья или эксплуатируя иные образы на свой вкус и фантазию.

Фестиваль «Энколпион» в полной мере погружает и участников, и зрителей в атмосферу средневековой Руси и Европы с помощью аутентичных костюмов, постановочных битв, мастерски воссозданного быта в лагере, где несколько дней участники живут в шатрах и готовят пищу на костре, исключив использование современных гаджетов, в том числе мобильных устройств. На площадке были воссозданы интереснейшие локации, такие как кузница или место для стрельбы из лука, ристалище. Кроме этого, все желающие могли принять участие в увлекательных мастер-классах. Особенно интересными оказались кружки для женщин, где каждая могла почувствовать себя обитательницей другой эпохи, иного, не похожего на наш, мира, где ежедневный быт был кардинально другим, но женщины так же, как и сейчас, стремились к красоте и гармонии, проявляя свои творческие способности, делая пространство вокруг себя хоть немного лучше. Черта, объединяющая женщин любых времён, не правда ли?

Особым вниманием женской части публики пользовались мастер-классы по живописи красками, изготовленными по старинным рецептам с использованием яичной основы; выставка-продажа пряников ручной работы с нанесёнными на внешнюю поверхность средневековыми миниатюрами; выставка дамских украшений в особой технике гальванопластики с листовными и флористическими мотивами и расписанных керамических изделий, а также мастер-класс по доению коз. Конечно же, горячий интерес вызвала гастрономия, щедро представленная на площадке фестиваля силами местных предпринимателей. Без сомнения, каждая современная женщина задумывалась о том, как прогресс улучшил её быт и облегчил ведение домашнего хозяйства и условия приготовления пищи. При этом поросёнок, зажаренный на вертеле с пряными французскими травами, вызывает у нас определённый гастрономический интерес, но процедура его приготовления и разделки, уверена, не под силу нашей современной хозяйке, кухня которой оснащена всем необходимым для её удобства, и эти тепличные условия ослабили её деловую хозяйственную хватку.



Отдельное эстетическое удовольствие – средневековые круговые танцы под лютневую музыку, организованные профессиональной студией.

Музыкальным хедлайнером финальной части фестиваля стала самарская фолк-рок группа «Третье измерение», которая не просто создаёт песни, а рассказывает сюжеты из истории Руси и Западной Европы. С помощью этих песен зрители познакомились с историческими персонами того времени и самой суровой, но интереснейшей историей Средних веков. О чём ещё эти песни? Ну, конечно же, о Любви, о том, о чём мечтает каждая женщина, независимо от того, какой эпохе она принадлежит...

При этом, как известно, женская любовь распространяется на всё вокруг, а не только на главный объект – мужчину! Всё, что творили женщины на фестивале «Энколпион» вдохновлено и проникнуто этой самой любовью, начиная от зажигательных танцев на свежескошенной зелёной траве, заканчивая лёгкими прикосновениями кисти, под которой рождались художественные образы, заставляющие мечтать...

Вот они какие, любовь и романтика Средневековья, и связанный с ними красной нитью образ Прекрасной Дамы этой эпохи! Приезжайте на фестиваль «Энколпион» в 2024 году и убедитесь в этом сами!



МОДНЫЙ ПЕРЕКРЁСТОК

Ни для кого не секрет, что Китай – страна отчаянных модников. Если вы были в Милане, Париже, Барселоне и других мировых столицах моды, то наверняка знаете, что гигантские очереди за новыми коллекциями в самые дорогие бутики преимущественно состоят из жителей КНР.



ТЕКСТ Дарья Загитова, журналист, модель, Шанхай – Самара

Возникает вопрос: «А где же найти модников в самом Китае? Какие места они посещают и где проводят время? Долгим кропотливым путём ваш корреспондентом было найдено практически самое модное место в Китае, а именно – перекрёсток дорог «Ан Фу Лу» и «У Кан Лу».

Это место находится в китайской столице моды – Шанхае, и располагается в эпицентре старого района, в европейских постройках конца XIX и начала XX веков. Поскольку Шанхай долгое время находился под властью англичан и французов, в нём было построено множество домов в стиле модерна, готика, классицизма и азиатского архитектурного ряда улиц, дернизм. Именно эти, выделяющиеся из азиатского современные китайцы. Здесь облюбовали модные кофейни и набирающие популярность винтажные бутики. Но главная причина большой концентрации стильных людей на перекрёстке – уличные фотографы.

Всё дело в том, что на этом перекрёстке с уличными фотографами можно почувствовать себя настоящей звездой: если им понравится ваш образ, то они будут буквально бегать за вами, чтобы запечатлеть вас в брендах, важно интересное сочетание и образ в целом. После этого фотографы выкладывают снимки в свои популярные соцсети и собирают большое количество лайков и комментариев. Для многих людей появление на перекрёстке – повод совместить приятный отдых с модным делом и здесь публика разделится на два типа. Большинство молодых людей приходит на «модный перекрёсток» меренно. Они долго готовятся, детально обдумывают образ. Затем они подолгу стоят прямо в центре улицы и как бы ненароком, играя в телефоне, ждут когда попадут в поле зрения фотографов. Удивительно было наблюдать, что некоторые ребята могут часами прогуливаться по маленькому пятчку, в надежде поймать на себе завешный объектив.



Другая категория людей – местные жители или случайные прохожие. Зная, что на модном перекрёстке невозможно пройти незамеченным, они всячески маскируются и избегают камер. Некоторым и вовсе не нравится тенденция уличной фотографии. Эта категория людей считает, что данная деятельность нарушает личную жизнь и личное пространство человека. Именно поэтому совсем недавно в Китае на распрете уличной съёмки. Согласно ему уличные фотографы будут обязаны получать регистрацию, чтобы снимать в публичных местах. Среди молодежи этот законопроект не находит особой поддержки, ведь у любителей прогулок на этом маленьком клочке земли, сложился свой досуг и целая культура. Там они встречаются с друзьями, пьют кофе, фотографируются и обсуждают образы прохожих. Как будет складываться судьба одной из самых модных точек Китая и сохранится ли её культ, мы узнаем в ближайшем будущем.



Дисконтная система журнала «Леди-клуб»

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

Полная информация о скидках
компаний-участников на сайте
<http://sgubern.ru>

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВУЮ ЛИНЕЙКУ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ ОТ САМАРСКОГО БРЕНДА BLAGOVKUS

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

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

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



BLAGOVKUS
natural cosmetics

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

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

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ НАСЛАДИТЬСЯ ИСТИННЫМ РОСКОШНЫМ УХОДОМ ЗА СОБОЙ!

www.blagovkus.ru



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ