

СОБАКА.RU

Июнь 2022

НИЖНИЙ НОВГОРОД

16+



Ирина
БАВИЛОВА

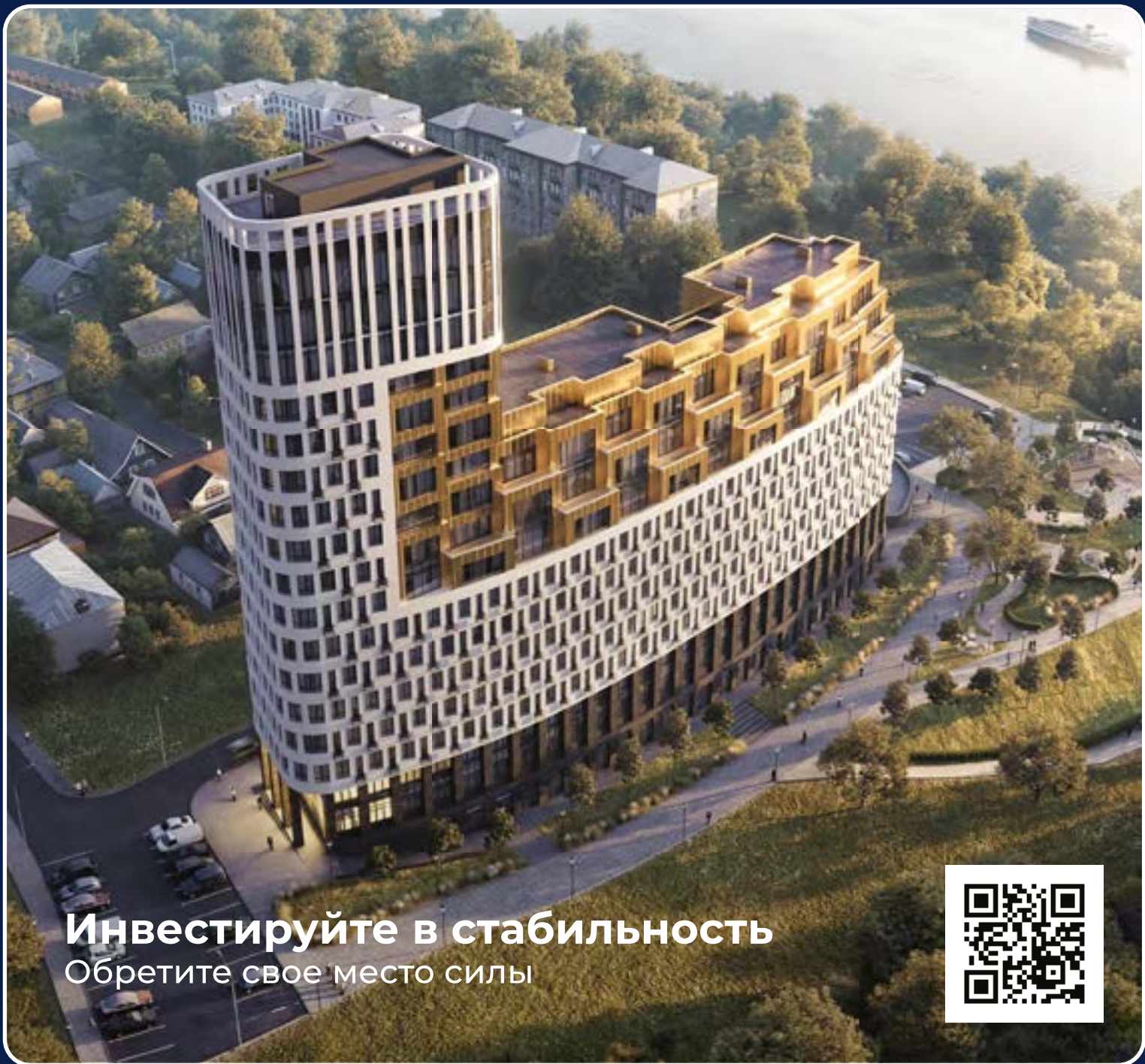


**Квартиры с готовой отделкой
и кухней на берегу реки ОКИ**



КМ РИВЕР ПАРК
ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС





Инвестируйте в стабильность
Обретите свое место силы




RESIDENCE
PRIME



ГРУППА КОМПАНИЙ
КАРКАС МОНОЛИТ
+7(831) 266-78-54

Офис продаж в ТЦ Муравей:
Нижний Новгород
проспект Ленина д.33, 1 этаж

Центральный офис продаж:
Нижний Новгород
ул.Родионова 192/3

ЗОЖ

июнь 2022

ОБЛОЖКА

ИРИНА ВАВИЛОВА

Фото: Юрий Горячев

Стиль: Кристина Материкова



ОБЛОЖКА.....36

Героиня обложки Ирина Вавилова

делится секретами успеха и гармонии

по-японски

ГЛАВНОЕ52

Истории успешных нижегородцев,

каждый из которых по-своему понимает,

что такое здоровый образ жизни

КТО ЕСТЬ КТО70

Знакомим со специалистами, которые

своей работой могут повернуть время

вспять

СОБАКА.RU KIDS81

СТИЛЬ

ДРАГОЦЕННОСТИ.....91

КРАСОТА.....94

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ХЬЮМАН ДИЗАЙН.....98

Коучи тренируют дух, нейронные связи

и навыки счастья

НИЖНИЙ БУДУЩЕГО110

Первый фуд-холл и арт-кластер

в Нижнем Новгороде

МАТРИЦА.....112

ГОРОД

МОДА.....12

Рейв-сумка Bottega Veneta, суперкавай-

ная коллекция MaJe, креативные худи

Called a Garment и струящееся кимо-

но от Katya Aleksina – составили вам

шопинг-лист на июнь

ЕДА.....16

Сезонная кухня по всем принципам

ЗОЖа и гид по самым уютным летним

верандам Нижнего Новгорода. Все,

чтобы предаться чревоугодию!

ГЛАВНОЕ

СПЕЦПРОЕКТ24

Женщины меняют Нижний Новгород.

Совместно с компанией Mercury редак-

ция «Собака.ru» исследует и (радуется!)

выдающимся достижениям нижегородок

в области большого и малого бизнеса,

топ-менеджмента и киноиндустрии



Брошь из белого золота
с подвижным длинным
хвостом,
Mercury



Hotel Baltshug
Kempinski

MOSCOW

ЛЕГЕНДАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МОСКВУ

Роскошный европейский отель «Балчуг Кемпински» расположен в историческом здании XIX века в самом сердце столицы — напротив Кремля, Красной площади и собора Василия Блаженного.

Отель предлагает гостям 227 элегантных и просторных номеров, включая уникальную коллекцию «Дизайнерских» и «Панорамных» люксов с великолепными видами на Москву.

Прикоснитесь к легенде — сделайте свое путешествие незабываемым.

+7 495 287 2000

RESERVATION.BALTSCHUG@KEMPINSKI.COM

KEMPINSKI.COM/MOSCOW

РЕКЛАМА 0+

Kempinski

HOTELIERS SINCE 1897



Часы Omega Constellation — маленькие (в 28-миллиметровом корпусе), но гордые: о точности калибра свидетельствует гравировка купола Женевской обсерватории на задней крышке.

Директор
ИЛОНА ЛАПШИНА

РЕДАКЦИЯ

Редактор спецпроектов
ИАНА МИКРЮКОВА

Журналисты
АНАСТАСИЯ АНДРЕЯНОВА
АЛЕНА ОРЛОВА

Корректор
ЛЕВ ЗЕЛЕКСОН

Фотографы
ЮРИЙ ГОРЯЧЕВ
ОКСАНА ШВЕРНИЦКАЯ
ЮЛИЯ ЗУДИЛИНА
СЕРГЕЙ КОРОТКОВ
НАТАЛЬЯ АРСЛАНОВА
АЛЕКСАНДР ГОРДЕЕВ
ВСЕВОЛОД ГРИГОРЬЕВ
ЕВГЕНИЙ МЫСЛЕВ
АЛЕНА ЧИЖ

Дизайн, верстка
АНТОН АГАФОНОВ

Главный редактор
АНАСТАСИЯ ЮРЬЕВНА
БАЗИЛЕВА

Шеф-редактор
НАТАЛЬЯ ДУМКИНА

Продюсер съемок
АННА БОБРОВА

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ**

ЛИДИЯ ШМАГИНА
l.shmagina@sobakann.ru
Тел. (963) 230-83-73

НАТАЛЬЯ СТАРОВА
nat.starova@mail.ru
Тел. (952) 772-71-07

ЯНА АВЕРЬЯНОВА
yana.awer@yandex.ru
Тел. (930) 292-62-60

16+



Тираж
сертифицирован
Национальной
тиражной
службой

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Нижегородской области (свидетельство о регистрации средств массовой информации ПИ № ТУ 52-01107 от 16 февраля 2016 г.). Информационно-рекламное издание «НН.Собака.ру». Главный редактор – Базилева А.Ю. Соучредители: ООО «Журналы и сайты «Фабрика контента «Точка Ру», адрес учредителя: 123298, Москва, пр. Вернадского, д. 29, этаж 5, комн. 20; ООО «СОБАКА.НН», адрес учредителя: 603001, Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 6, помещ. 8. Адрес издателя и редакции: 603001, Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 6, помещ. 8. Тел.: (831) 212-87-67. info@sobakann.ru Дата выхода в свет 10.06.2022. № 6 (153) 2022. Июнь 2022. Отпечатано в типографии «Ридо». Адрес типографии: 603074, г. Нижний Новгород, ул. Шаляпина, д. 2а, тел.: (831) 275-4160. Тираж 8000 экз. Цена свободная. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных макетов. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии. Перепечатка любых материалов без письменного согласия издателя запрещена.



Шаронов Александр Георгиевич, председатель правления НБД-Банка:

– НБД-Банк на рынке уже тридцать лет, и все эти годы мы целенаправленно работаем с малым и средним бизнесом. Я с глубоким уважением отношусь к партнерам, которые создают собственное дело – они набили шишек в процессе, но продолжают работать и добиваться успеха. Общайся с клиентами так, как хочешь, чтобы общались с тобой, – это основной принцип работы

нашего банка. Относиться с уважением, принимая во внимание и учитывая взаимные интересы.

Выражаю слова глубокой благодарности за то, что вы работаете с нами, принимая наши достоинства и недостатки, за вашу конструктивную критику и за историю отношений с каждым из вас. Мы обречены на упорную работу и обречены на победу! Малый и средний бизнес – это именно та среда, которая создает героев. Для меня вы все – герои!



Александр Шаронов: «Для меня вы все – герои!»

О надежности и качестве работы банка можно судить по отзывам его клиентов. В честь 30-летнего юбилея НБД-Банка руководители компаний-партнеров адресовали слова благодарности одному из старейших банков региона за надежность в работе и поддержку регионального бизнеса.



Лунин Виктор Николаевич, председатель Совета директоров НБД-Банка:

– Сложно организовать бизнес, но еще сложнее его удержать, развить, закрепить. 30 лет назад было несколько десятков нижегородских банков. На сегодня осталось лишь четыре. И среди них уверенно лидирует НБД-Банк. В первую очередь это заслуга команды и, конечно же, ее лидера – Александра Георгиевича Шаронова. Второе слагаемое успеха НБД-Банка – это его деловые партнеры. Некоторые прошли этот путь с самого основания банка, кто-то стал клиентом совсем недавно. Хочется поблагодарить партнеров за эту преданность и доверие.

Краснов Дмитрий Германович, заместитель председателя Законодательного собрания Нижегородской области:

– Не перечислять, сколько кризисов было пережито экономикой за эти тридцать лет. Но НБД-Банк стабильно и активно продолжает заниматься поддержкой бизнеса в регионе. Здоровый консерватизм, профессионализм и умение просчитать риски доказали, что в любых условиях НБД-Банк может крепко стоять на ногах, оправдывая доверие клиентов. Финансисты шутят: деньги любят тишину. И мне бы хотелось, чтобы НБД-Банк оставался тихой гаванью, в которой бизнес развивается и получает лучшие условия для реализации своих проектов.

НБД-Банк, безусловно, организация, которая ровно, профессионально, качественно, системно оказывает банковские услуги. Это включает не только финансовую, но и эмоциональную поддержку клиентов, что очень важно для бизнеса. И наконец, это очень стабильный и активный коллектив.

Лабуза Денис Иванович, член правления Торгово-промышленной палаты Нижегородской области, генеральный директор ООО «Нижегородский гофрокартонный завод»:

– НБД-Банк на сегодня главный банк по развитию малого предпринимательства. Мы в Нижнем Новгороде немного избалованы вниманием банков. Но очень мало тех, кто присутствует в районах Нижегородской области. НБД-Банк единственный представлен в девяти районах и является основной поддержкой и опорой малого и среднего бизнеса.

Я сам предприниматель и один из первых клиентов банка. Вместе с НБД-Банком наше дело росло, преодолевая многие кризисы. Если я привожу сюда своих знакомых, они обязательно отмечают, что здесь им помогают индивидуально – подбирают программу под задачи бизнес-планов, именно ту, которая поможет с реализацией проекта. Где еще такое возможно? Федеральным банкам есть чему поучиться.

Войлер Александр Маркович, директор организации ООО «Транс-сервис»:

– Я давно работаю с НБД-Банком. Это банк, который всегда понимает, что нам нужно. Здесь думают о нижегородском бизнесе, стараются ему помочь. Мы ни на кого его не променяем. Основное преимущество – возможность общения. НБД-Банк вникает в особенности нашего бизнеса, понимает наши чаяния и нужды. Федеральный банк работает по собственным процедурам, в которые мы не вовлечены. Здесь же мы можем решать проблемы и получить поддержку в режиме реального времени.

г. Нижний Новгород, пл. Горького, дом 6
(831) 22-000-22, 44-000-44



Главный редактор
ЯНА ГЕННАДЬЕВНА
МИЛОРАДОВСКАЯ
milorad@sobaka.ru

Генеральный директор, издатель
ИНЕССА ГАЕВСКАЯ
igaevskaya@msk.sobaka.ru



*Шедевр Hublot, часы Big Bang
Unico Titanium White Pave — это
авангардный (и постройневший!)
калибр, 72 часа запаса хода и рас-
сыпавшиеся подснежниками 126
бриллиантов весом в 1,1 карата.*

Учредитель и издатель: ООО «Журналы и сайты «Фабрика контента "Точка Ру"», 119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп. 1, пом. IV. Редакция: ООО «Медиа, коммуникации и сервисы», 191025, Санкт-Петербург, Владимирский пр., д. 1/47, лит. Б, пом. 52-Н, тел. (812) 384-4382, sobaka.ru. Типография: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская обл., Красногорский район, п/о Красногорск-5, 4-й км Ильинского шоссе, тел. (495) 510-2781, 1pk.ru. Тираж 35 000 экз. Свободная цена. 18+. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые сертификаты и лицензии. Перепечатка любых материалов без письменного согласия издателя запрещена. Выход номера — 10 июня. Выход следующего номера — 10 июля. Реклама принимается до 19 июня. Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 19.03.2015, номер свидетельства ПИ № ФС 77-61085.

РЕГИОНАЛЬНАЯ СЕТЬ «СОБАКА.RU»

Белгород: ООО «Фэшн Медиа», тел. (910) 322-2065, ИРИНА КАРХУ издатель и главный редактор. Екатеринбург — Челябинск: ООО «Медиахаб», тел. (912) 318-3061, ВАЛЕРИЯ РУКАВИШНИКОВА издатель. Иркутск: ООО «Дом Издательства», тел. (3952) 956-105, АНАСТАСИЯ СКИБА издатель, АЛЕКСАНДРА ПОБЛИНKOVA главный редактор. Кострома, Иваново и Ярославль: ИП «Красковская Екатерина Владимировна», тел. (905) 150-0120, ЛЮДМИЛА ЖУКОВА коммерческий директор. Красноярск: ООО «Холдинг Медиа», тел. (391) 290-6965, АЛЛА ЮМАГУЛОВА издатель, АЛЕКСАНДРА ТАЯНЧИНА главный редактор. Нижний Новгород: ООО «СОБАКА.НН», тел. (831) 433-9584, МИХАИЛ МАРКЕВИЧ издатель, АНАСТАСИЯ БАЗИЛЕВА главный редактор. Новороссийск: ООО «Трион», тел. (8617) 71-4141, АНАСТАСИЯ ЗИНЧЕНКО издатель и главный редактор. Новосибирск: ООО «ТОПМЕД», тел. (383) 213-2324, МАРИЯ МОКРОВИЦКАЯ издатель. Омск: ИП «Аверченко Вадим Александрович», тел. (903) 927-8589, ВАДИМ АВЕРЧЕНКО издатель, МАРИНА АВЕРЧЕНКО главный редактор. Пермь: ООО ИД «Собака Медиа», тел. (342) 227-6206, АНАСТАСИЯ ТОЛКАЧ издатель и главный редактор. Ростов-на-Дону: ИП «Барская Ирина Львовна», тел. (928) 296-37-90, ИРИНА БАРСКАЯ издатель. Сочи — Краснодар: ИП «Савченко Артем Михайлович», тел. (862) 444-0-444, АРТЕМ САВЧЕНКО издатель. Уфа: ООО «Элис Медиа Групп», тел. (347) 293-5325, ЭЛИЗА САВАСИНА издатель и главный редактор.

РЕДАКЦИЯ

Директор отдела моды и искусства
КСЕНИЯ ГОЩИЦКАЯ
xenia@sobaka.ru
Арт-директор
НАСТЯ ПЕТЯХИНА
petyakhina@sobaka.ru
IT-директор
МАКСИМ ВОРОПАНОВ
voropanov@sobaka.ru
Выпускающий редактор
МАРГАРИТА САРАТОВА
saratova@sobaka.ru
Секретарь редакции
ЕЛИЗАВЕТА СИНЦОВА
sekretar@sobaka.ru

ПРОМО И МАРКЕТИНГ

Директор по офлайн-маркетингу
ЕЛИЗАВЕТА ЗАМАРИНА
zamarina@sobaka.ru
Продюсер мероприятий
ЛЕОНТИЙ КАСАТКИН
kasatkin@sobaka.ru

ОТДЕЛ НАТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

Редакторы
САША КАРПОВА
redaktorshaker@sobaka.ru
ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА
kuznetsova@sobaka.ru

Дизайнер
АНДРЕЙ МУРГА
murga@sobaka.ru

ИНТЕРНЕТ-ОТДЕЛ

Главный редактор
МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ
СТАЦЮК
statsuk@sobaka.ru
Старший редактор. Культура
ЕЛЕНА АНИСИМОВА
anisimova@sobaka.ru

Редактор. Мода
ТАТЬЯНА ЗИЗА
fashion@sobaka.ru

Редактор. Город
МАРИЯ АГАФОНОВА
agafonova@sobaka.ru

Редактор. Еда
ДАРЬЯ ПАВЛЮКЕВИЧ
eda@sobaka.ru

Руководитель новостного отдела
КОНСТАНТИН КРЫЛОВ
krylov@sobaka.ru

Редакторы. Новости
ДАРЬЯ ГЛАДКИХ
ВАЛЕРИЯ ДЬЯЧКОВА
news@sobaka.ru

SMM-редакторы
АРТЕМ УЙМАНЕН
АЛЕКСЕЙ НИМАНДОВ
smm@sobaka.ru

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Тел. (812) 384-4382, reklama@sobaka.ru

Коммерческий директор
АНАСТАСИЯ КОНТАРОВИЧ
kontarovich@sobaka.ru

Часы, ювелирные украшения,
алкоголь, рестораны, отели
ОЛЬГА ЗЕЛИНСКАЯ
zelinskaya@sobaka.ru

Недвижимость, банки, автомобили
ЮЛИЯ ШОЙМАРЬ
shoimar@sobaka.ru

Медицина, красота, косметика, спорт,
загородный отдых, развлечения
АНЖЕЛИКА СМЕРНОВА
smirnova@sobaka.ru

Координатор
ЮЛИЯ ФРИДЛАНД
fridlyand@sobaka.ru

Издательский директор группы
«Собака.ру»

МАРИНА КАМИНАРСКАЯ
mkaminarskaya@msk.sobaka.ru

Редактор
СВЕТЛАНА НЕКРАСОВА
snekrasova@msk.sobaka.ru

Редактор
ПОЛИНА НЕПОМНЯЩАЯ
npemomnyaschaya@msk.sobaka.ru

Редактор
ЕВГЕНИЯ ВОРОНИНА
evoronina@msk.sobaka.ru

**ПАРТНЕР ПО ВСЕМ
МЕРОПРИЯТИЯМ «СОБАКА.RU»**
ООО «ДЖЕТСЕТ ИНТЕРНЭШНЛ»,
генеральный директор
ДЕНИС ПОПОВ
d.popov@jetset.agency

ПАРТНЕР ПО СЪЕМКАМ
ФОТОСТУДИЯ СКУПОИТ
АНДРЕЙ ЧУНТУ
тел. +7 (981) 688-9088
skypointstudio@gmail.com

ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ОТДЕЛ
Управляющий директор
ЕВГЕНИЙ ДОМНИЦКИЙ
ed@msk.sobaka.ru

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ В МОСКВЕ

Тел. (495) 280-7695 Коммерческий директор
НИНА ГОРДЕЕВА
ngordeeva@msk.sobaka.ru

Мода, косметика, парфюмерия
НАТАЛИЯ ТЕКОЕВА
ntekoeva@msk.sobaka.ru

Мода, часы, ювелирные украшения
НАТАЛИЯ РАБОЩУК
nraboshchuk@msk.sobaka.ru

Автомобили, техника, путешествия
ВИОЛЕТТА ДРАЙГОР
vdraigor@msk.sobaka.ru

FMCG, фарма
ЕКАТЕРИНА ШМЕЛЕВА
eshmeleva@msk.sobaka.ru

Координатор
ЛЮБОВЬ ТАРАСОВА
ltarasova@msk.sobaka.ru

ПОРТ

- ФУДХОЛЛ -

НОВОЕ
МЕСТО

2-3 ИЮЛЯ



ГОРЬКОВСКАЯ
ПИВОВАРНЯ

ФЕСТИВАЛЬ

ГОРЬКИЙ КРАФТ

BILLY'S BAND

БИРТМАН

ГУДТАЙМС

RUSTY SHARKS

КАРЛ ХЛАМКИН

И DZO



Ещё больше участников, еды и музыки...

18+

КРАСНАЯ СЛОБОДА, 9

ВСЕ БИЛЕТЫ  KASSIR.RU

БИЛЕТЫ  redkassa.ru 2809797

БИЛЕТЫ БЕЗ КОМИССИИ НА CLEVERSMILE.RU

Вокруг света. 21 повод посетить термальный комплекс OCEANIS THERMAL & SPA



Путешествовать, не покидая пределы мегаполиса, проникнуться культурой других стран без виз и ограничений, получить уникальный опыт релаксации, не потратив на это долгие месяцы, – все это возможно осуществить в городском спа-курорте OCEANIS THERMAL & SPA. О том, как устроен главный городской курорт Нижнего, в нашем путеводителе.

ТЕРРИТОРИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

21 баня, 10 бассейнов, 12 гидромассажных ванн – арифметика успеха OCEANIS THERMAL & SPA складывается из больших чисел. Однако кроме внушительных цифр термальный комплекс предлагает и не менее серьезный подход к наполнению. Каждая из банных зон – это способ полностью погрузиться в атмосферу и традиции той или иной страны, на собственном опыте прочувствовать, как расслаблялись римские патриции, какие ритуалы включает в себя настоящий хаммам и многое другое. Марокко и Египет, Финляндия и Тироль, Рим и, конечно, русская баня с ее богатейшими традициями – практически кругосветное путешествие, уместившееся на двух этажах OCEANIS THERMAL & SPA.

РИМСКИЙ БАССЕЙН





КОМНАТА КЕЙФА

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Поход в спа открывает море возможностей для отдыха и оздоровления. Пока одни хотят расслабиться после трудной рабочей недели, другие, наоборот, стремятся прийти в тонус и поднять продуктивность – в OCEANIS THERMAL & SPA найдутся предложения для тех и других. Интерьер каждого вида бань соответствует духу и эстетике места, что превращает поход в термы в нечто большее, чем просто способ хорошо провести время. Особая гордость комплекса – комнаты кейфа. В переводе с арабского «кейф» – это сладостное безделье, полное отдохновения, которое не оставляет места ни для чего, кроме текущего удовольствия и неги.

Массажи и процедуры по уходу за лицом и телом с использованием профессиональной косметики выполняются высококлассными массажистами и идеально подойдут для восстановления природной красоты и баланса жизненной энергии. Особая атмосфера в кейфе создается за счет равномерного нагрева не только лежака, но и стен, полов и даже потолка – блаженство во всех направлениях.

СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ

OCEANIS THERMAL & SPA – это полноценный городской курорт, который предлагает гораздо больше, чем просто разнообразный спа-отдых. Идеальное место для тех, кто ищет способ «перезагрузиться» в шумном городе, тех, кто устал от суеты и хочет найти равновесие и покой. Романтический «остров» для двоих, где можно провести весь день, сидя у бассейна с коктейлем, а вечером не торопясь поужинать в ресторане. Место для семейного выхода, во время которого будет одинаково хорошо и интересно всем. OCEANIS THERMAL & SPA ответит на все эти запросы и предложит по-новому взглянуть на отдых в городе.

8 (831) 831 831
 пр. Гагарина, 31/1, OCEANIS Mall, 2 этаж.
t.me/oceanis_thermal_and_spa
[OCEANIS-THERM.RU](https://oceanis-thermal.ru)



ХАММАМ

OCEANIS THERMAL & SPA – ЭТО ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ТЕХ, КТО ИЩЕТ СПОСОБ «ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ» В ШУМНОМ ГОРОДЕ

ФИНСКАЯ СОЛЯНАЯ САУНА



АРОМАПАРНАЯ «МЯТА»



Создавать обложку «НН.Собака.ru» – это особая магия. Магия, секретами которой мы охотно делимся!



КРИСТИНА
ГОРЮНОВА,
стилист



Съемка с живой змеей в азиатском ресторане – я сразу поняла, что это должно быть что-то особенное, изысканное и атмосферное.

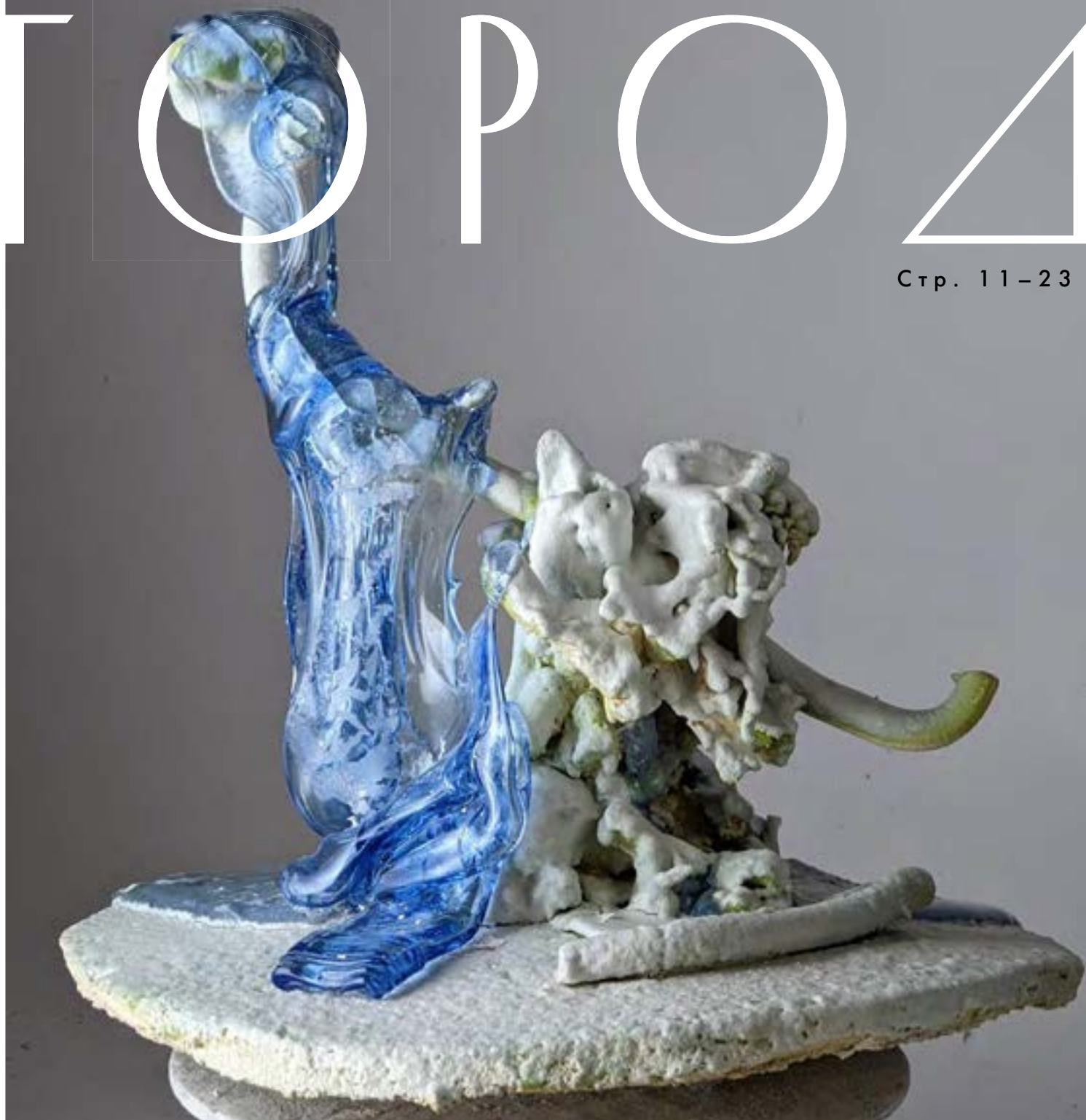
Я старалась подобрать вещи, которые могли бы дополнить и внешний, и внутренний мир Ирины, но чтобы при этом ей было комфортно. В этом плане нам повезло, потому что наши с героиней интересы и вкусы совпали, мы быстро друг друга увидели, услышали, поняли и прекрасно сработались.

Сам съемочный процесс пролетел на одном дыхании: команда, атмосфера – все было отлично!

Проект сам по себе очень интересный, одна змея чего стоит! Конечно, поначалу мы обходили ее стороной, но в процессе даже подружились. Змея оказалась интеллигентной: спокойная, не агрессивная, она прекрасно работала наравне со всеми. Самое удивительное – Ирине удавалось ловко с ней коммуницировать! Это был мой первый опыт работы с опасным животным: я, в принципе, впервые в жизни видела змею настолько близко.

Сам проект очень классный, у меня остались только прекрасные впечатления, и, думаю, у нас все получилось!





Набоков. ILLUSION



8 июня в галерее FUTURO открылась персональная выставка Даниила Антропова ILLUSION. Проект представляет интуитивно собранную тематическую экспозицию, логика развития которой подчинена настоящим интересам и мироощущению художника, а камертоном к ним выступил роман Владимира Набокова «Защита Лужина».

Экспозиция в двух залах галереи FUTURO отсылает к двум конфликтующим мирам, в которые Набоков помещает своего Лужина, — роковому для героя миру шахмат и безопасному, но прозаичному миру семейного быта.

На выставке можно увидеть новые масштабные керамические работы Антропова, формально напоминающие шахматные фигуры, а также серию небольших объектов, похожих на незначительные, но трогательные памятные вещицы — гербарии, ракушки, камушки. Особое место на выставке занимают зеркала. Чуткий к ярким образам Антропов следует здесь за Набоковым, туманно намекающим на особое значение окон и стекол в сюжете романа, и присваивает своим зеркалам роль символических окон-порталов в лучший «параллельный мир». 8 июня – 24 июля, Галерея современного искусства FUTURO, ул. Рождественская, 6, 0+

МОДА

Рейв-цвета и кружево: директор отдела моды Ксения Гощицкая готовится к фестивалю Present Perfect и путешествию в Каргополь.



В сложные времена Цой спел «Мы хотим танцевать!». Времена вернулись, Bottega Veneta: "Say no more!"

В своей последней коллекции для Bottega Veneta дизайнер Дэниел Ли воспекает техно и экспрессионистические объекты скульптора Джона Чемберлена, который работал с резиной, оргстеклом и пластиком. И квинтэссенция всего этого вдохновения — резиновый шопер ярко-оранжевого цвета, мечта и рейвера, и инфлюэнсера. Кстати, шоу побывало сразу в трех колыбелях рейволюции: Лондоне, Берлине и Детройте, а музыку для показа написали культовые техномузыканты Карл Крейг и Moodymann. Что ж, ждем фестиваль «Столица закатов» в Нижнем Новгороде, чтобы сводить на рейв клатч Padded Casette и неоновые калоши Puddle.

www.bottegapraveneta.com

Катерина Алексина:

«Моя одежда не диктует условий, она помогает раскрыть себя»

Дизайнер Катерина Алексина, кажется, раскрыла главный секрет модного дела – быть верным себе и не отвлекаться на то, что говорят и думают другие. Пока последняя коллекция ее бренда Katya Aleksina разлетается по гардеробам московских, питерских и нижегородских модниц, она продолжает идти своим путем, не ища помощников и провожатых.

Не зря говорят, что беспокойное время лучше всего стимулирует к творческой самореализации. Посидев взаперти во время пандемии, ты отчетливо понимаешь, что не готов тратить свою жизнь на то, что не приносит морального удовлетворения. Не скрою, у меня есть постоянная работа в офисе, она мне нравится, но я всегда чувствовала, что во мне есть что-то большее, потенциал, который только и ждет возможности раскрыться. Первым человеком, которому я сказала о том, что хочу создавать одежду, был мой муж. Так, озвучив намерение вслух, я превратила мечту в план.

У меня есть склонность шить как для себя. Но разве это плохо? Мне не хочется делать вещи, рассчитанные на то, чтобы понравиться всем, равно как и на то, чтобы угнаться за трендами-однодневками. Я не про это, мои вещи не про это.

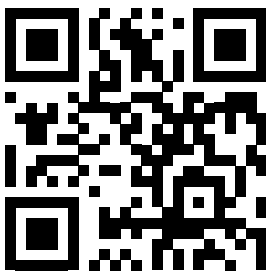
Главное в бренде Katya Aleksina – это возможность подчеркнуть свое я, которую дает каждая вещь. То же кимоно может смотреться совершенно по-разному в разном гардеробе: одна в нем будет сексуальной, другая – авангардной, третья привнесет дух гранжа. Моя одежда не диктует условий, она помогает раскрыть себя.

«Моя» девушка свободна внутренне, не зависит от модных предрассудков, и она не стремится соответствовать всеобщим ожиданиям. Она носит то, что хочет, а не то, что ей диктует мода или окружение.

Мой бренд не стремится стать массовым или, наоборот, кричащим. Мои клиентки видят в нем качество, идею, себя. Да, девушек, которые активно следят за трендами, может, и не привлекут мои вещи, но их оценят те, кто подходит к формированию гардероба рационально. Мне важно не чтобы у меня купили как можно больше вещей, а чтобы вещи носились, становились частью гардероба и жизни девушек. Это история не про жажду обладания, а про комфорт в той одежде, которая тебе созвучна.

Главный фокус моей одежды – натуральность. В цветах, тканях, свободном и комфортном крое, в эмоциях. Природа и свобода во всем и всегда.

Сейчас я скорее творец, в маститого и успешного дизайнера мне еще предстоит вырасти. Одно я знаю точно: я бы не хотела терять свой особый взгляд с приходом узнаваемости и успеха. При этом я индивидуалист и не стремлюсь примкнуть к сообществу, попасть под крыло к мультибрендовым бутикам. Сейчас важнее укрепить свою эстетику. Пока я хочу добиваться всего сама и пройти свой путь самостоятельно. Уверена, что у меня все получится.





Новый мини-тоут Gilda зовут так же, как нашу любимую героиню голливудского нуара, которую сыграла Рита Хейворт. Строгость, бескомпромиссная элегантность и немного драмы — у них немало общего. Но у той, что от *Furla*, еще и несколько вариантов цвета, а у той, что от режиссера Чарльза Видора, только ч/б.

www.furla.com



Улыбайтесь чаще, и чаще улыбнется вам: легендарному желтому «смайлу» исполняется пятьдесят лет. Этот символ придумал французский журналист Франклин Лауфрани, он маркировал им так необходимые нам сегодня хорошие новости. И они есть — *Sandro* выпустили лимитированную коллекцию с культовым принтом и жизнеутверждающими слоганами.

sandro-paris.ru



Girl Power: героиня японской манга Сейлор Мун в коллаборации с *Maje* выпускает суперкавайную коллекцию. Неоновые и конфетные цвета, пастель и новая монограмма бренда обеспечивают летний вайб не только для фанатов аниме. Ну и конечно: «Лунная призма, дай мне силу!».

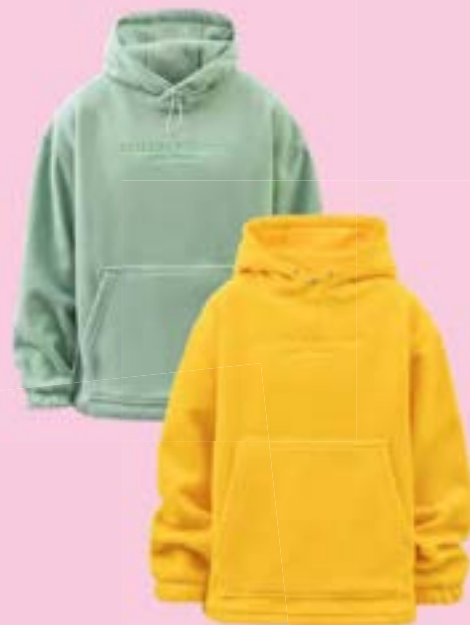
maje.ru





Smart street wear бренд из Нижнего Новгорода, который не ищет легких путей. Оригинальный крой, сложные цвета, даже шрифты, и те авторские – вещи от *Called a Garment* – это настоящая униформа для свободных духом и креативных горожан. Их худи и вовсе скоро станут городской легендой, точно вам говорим!

calledagarment.com
ул. Варварская, 32



Легкая небрежность, натуральные ткани и естественные цвета – девушка от *Katya Aleksina* уверена в себе и знает цену индивидуальности. Такая не останется незамеченной в толпе, особенно если на ней костюм свободного кроя или авторское кимоно!

katyaaleksina.ru

Уютный трикотаж – настоящий летний мастхэв. А если он согреет не только тело, но и душу? Новая линейка *kashtan knitwear* – это модные джемперы с вышитым на рукаве индивидуальным посланием. Мотивация и поддержка, которые буквально всегда под рукой?

Дайте два!

kashtan.store



Оставаться дивой даже дома? Конечно! Бренд домашней одежды *JS Sense* даже в собственной гостиной позволяет выглядеть так, будто снимаешься для модного глянца. Наш фаворит – комплект из свободной рубашки и брюк палаццо, в котором так и хочется выйти на балкон и поприветствовать ликующую толпу фанатов.

vk.com/js_sense

ЕДА

Стр. 16–22

ПАРТИЯ ЗЕЛЕННЫХ

Сезонная кухня, принципы ЗОЖ, модные кулинарные техники – что бы ни возбуждало ваш аппетит, ответ летом один – овощи. Редакция «НН.Собака.ru» провела рейд по самым модным ресторанам города и нашла блюда, где они играют первую скрипку.

DODICI GRILL

Предложение для тех, кто любит погорячее, – капустный стейк из смокера с соусом берблан. Здесь все как мы любим: легкий аромат дыма, насыщенный соус и милая русскому сердцу капустная сладость. Даже слово «стейк» здесь не кажется слишком громким, что для овощного блюда – отдельный и мощный комплимент.

ул. Октябрьская, 12
DODICI-GRILL.RU



HIJI

Паназия в лучшем виде – даже овощи в Hiji обещают полное погружение в мир ярких вкусов и текстур. Более нежным натурам придутся по вкусу спринг-роллы с овощами, но мы в «НН.Собака.ru» любим поострее, поэтому голосуем за хрустящие баклажаны с соусом чили. Идеальный способ добавить жара в прохладный летний вечер!

ул. Рождественская, 37
HIJI-REST.RU



SKOBA

Если хочется в первую очередь «есть глазами» – отправляйтесь в Skoba за морковным хумусом, который здесь подают в компании нарядной брокколи и яркого оливкового соуса. Настоящий карнавал на тарелке!

ул. Рождественская, 4

VINS

Пока одни ходят в Vins за яркими энопечатлениями, мы отправляемся туда за свежим взглядом на овощные блюда. Фаворит редакции – карпаччо из цветной капусты. Нарядное и кружевное, это блюдо как выход невесты в конце модного показа – яркий акцент, с которым хочется жить долго и счастливо.

Зеленский съезд, 8/10





«ТРИ АПЕЛЬСИНА»

Медитировать в позе лотоса – приятно и полезно, а есть острый салат с корнем лотоса – еще и очень вкусно. По крайней мере, если речь идет о салате «Будда» в «Трех апельсинах». Еще один аргумент в пользу этого блюда – двойной удар умами от заправки, состоящей из молодого соевого и соуса из черных бобов.

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ НАБ., 9/1
RESTORAN3APELCINA.RU

«МЕДНЫЕ ТРУБЫ»

Редкий случай – бар с по-настоящему интересной кухней. Рекомендуем попробовать брускетту с вешенками. Карамелизованные в вине, бальзамике и соусе барбекю грибы томно возлежат на молочном хлебе хоккайдо, испеченном лично шеф-поваром, – чистый гедонизм в одной подаче.

УЛ. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ, 40
WWW.MT-BAR.RU



BOTTEGA BISTRO

Во Франции строго придерживаются простого правила: каждый день необходимо съедать пять овощей, чтобы чувствовать себя лучше всех. Поэтому в меню Bottega Bistro овощей много, как самостоятельных, так и в составе других блюд. Мы же рекомендуем яркое блюдо: красный перец на гриле со взбитым сыром и анчоусами – вроде ничего лишнего, а настоящая вкусовая бомба.

УЛ. ПИСКУНОВА, 18А



RED WALL

Команда этого ресторана – пожалуй, главные в городе по «овощной магии». Конечно, их глазированная морковь с зирой и греческим йогуртом уже стала легендой, но летом мы делаем ставку на спагетти из цукини, которые здесь подают с фунчозой и бобами эдамаме. Свежая, яркая, легкая – это тот случай, когда можно есть пасту все лето, не оглядываясь тревожно на весы.

УЛ. КОЖЕВЕННАЯ, 2
WWW.REDWALLRESTAURANT.RU

В ПЕРВЫХ РЯДАХ

Если бурное течение городской жизни – это главный спектакль лета, то наблюдать за ним точно лучше с первых рядов ресторанных веранд. Мы в «НН.Собака.ru» знаем, где лучшие виды сочетаются с отличной кухней, и всегда готовы дать читателю верную наводку. Увидимся!

Пицца
с брезаолой



Сицилийские
канноли с кремом
из маскарпоне
и домашними
цукатами

Vins

Веранда для тех, кто всегда хочет быть в гуще событий. Пара тонконогих столиков, скромный букет, бокал игристого – представить себя в Париже здесь легче легкого. Vins – это вообще история про легкость: меню, построенное на тонких вкусах (тут наш фаворит – лосось, спрятавшийся в лепестках сельдерея), изящная винная карта от сомелье Виктории Маркевич (какое же лето без игристого?!), ненавязчивый джаз по вечерам. В общем, сплошное L'Art de Vivre!*

ЗЕЛЕНЬКИЙ СЪЕЗД, 8/10

ЗЕЛЕНЬКИЙ САЛАТ С АВОКАДО,
БРОККОЛИ И ОРЕШКАМИ



Mukka

Dolce vita в самом сердце исторического Нижнего – веранда на крыше ресторана Mukka позволит свысока смотреть на городскую суету, попивая солнечный апероль. Яркая бирюза в оформлении придает позитива даже прохладному дню, а огоньки, освещающие веранду по вечерам, отлично подойдут для романтических признаний. В гастрономической программе – беспроигрышная классика: пицца, паста, равиоли и наше главное guilty pleasure* – хрустящие канноли с кремом из маскарпоне.

ул. Ошарская, 36А
MUKKARESTAURANT.RU





Тартар из мраморной говядины
с мороженым из пармезана



Галерея вкуса «Парк Культуры»

Веранда в «Парке Культуры» – больше, чем веранда, это настоящее окно в мир, пространство с, пожалуй, лучшими видами на Волгу в городе. Кажется, с такими исходными можно особенно не напрягаться, но команда этого ресторана не идет на компромиссы во вкусе как блюд, так и оформления.

Каждый из двух уровней веранд хорош по-своему. Гости основной веранды могут проводить на ней время с одинаковым комфортом вне зависимости от погоды – динамическое остекление спасет от дождя, изящная крыша защитит от зноя. Романтиков ждет тайная веранда на втором уровне: семь уютных столиков на двоих, пение птиц вместо аккомпанемента, густая листва, готовая скрыть проявление нежных чувств, – идеальное место для летних свиданий!

Атмосферу летнего луга на верандах и в зале поддерживает обилие цветов – наивные полевые букеты для каждого столика собирает лично супруга собственника ресторана. В них нежность первой любви, память о беззаботном детстве, романтика летней ночи. И, конечно, «Парк Культуры» не был бы собой без картин: в оформлении веранд они присутствуют в виде принтов на столах.

Шеф-повар проекта Глеб Левицкий тоже встречает лето во всеоружии. Главный хит сезона – это тартар из мраморной говядины с мороженым из пармезана. Для его приготовления шеф использует стейк пиканья, который дает правильную текстуру и насыщенный вкус, и пармезан, чья сливочная острота отлично оттеняет мясо. Для прохладных вечеров выбирайте нежные томленные щеки телянка с муссом из кукурузы – это настоящий must.

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, 10А
PARK-K.RU





Суши с индонезийским осьминогом



Коктейль SOULMATE

HIJI

Красота не напоказ – этот принцип одинаково относится как к восточной культуре, так и к веранде паназийского ресторана HIJI.

Настоящий уголок уединения в центре города, способ спрятаться от суеты и любопытных глаз прохожих на главной ресторанной улице – причин влюбиться в это пространство предостаточно, и главная, конечно, это кухня.

Шеф-повар Максим Кузитенко привез из своих странствий по Азии целое меню аутентичных блюд и рецептов, а бар-менеджер Денис Трофименко решил не отставать и дополнил его авторскими коктейлями. Не знаем, опыт совместной работы вдохновил Дениса на создание коктейля Soulmate, «Родственная душа», или нет, но мы с этим напитком точно породнились! Морошка и бузина, вермутная сухость и сливочность мороженого из односолодового – настоящий хоровод вкусов, в котором так и хочется закружиться.

Тему дружбы предлагаем поддержать сетом роллов от шеф-повара: фирменные HIJI, классический «Дракон», дерзкий «Спайс-микс», деликатный с лососем и креветкой и изящные гунканы – любой союз станет крепче, если разделить такую трапезу.

Летние тусовщики на веранде HIJI тоже не заскучают – по вечерам здесь обещают живую музыку, DJ-сеты и даже кинопоказы, наблюдать за которыми можно будет, раскинувшись в удобных креслах на зеленой лужайке.

Рождественская ул., 37
HIJI-REST.RU



HIJI SET ОТ ШЕФА



РЕСТОРАТОР
АЛЕКСАНДР ХАЗОВ



БРЕНД-ШЕФ
АРТЕМ АТОПШЕВ

DODICI GRILL

Взрыв цвета и света, сказочный сад там, где его совсем не ожидаешь увидеть, веранда DODICI GRILL – самая волшебная локация в нашей подборке.

Здесь есть все, что только можно загадать: больше сотни цветущих клумб, ароматы летнего луга, светлые шатры на крыше и абсолютный мастхэв лета в городе – кондиционер с водяным распылением.

Бренд-шеф Артем Атопшев тоже поколдовал над меню на славу. Доставайте смартфоны и готовьтесь получать лайки в любой соцсети, как только вам принесут паштет из кролика с булочкой бриошь. Если бы «Алиса в стране чудес» была блюдом, то только этим.

Даже классическое сочетание тигровой креветки, авокадо и свежих салатных листьев здесь украсили ажурными звездами, видимо, чтобы гастрономические желания гостей всегда сбывались.

Управляющий партнер Dodici Александр Хазов по секрету рассказал, что этим летом на цветущих балконах ресторана можно будет еще и позавтракать. Уже не терпится начать день в цветочном настроении!

ул. ОКТЯБРЬСКАЯ, 12
DODICI-GRILL.RU



МИКС САЛАТОВ С ОБЖАРЕННЫМИ
ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ



ПАШТЕТ
ИЗ КРОЛИКА
С БУЛОЧКОЙ
БРИОШЬ





Lucky Fish

Свежие морепродукты и вид на крыши старого Нижнего – идеальный тандем, за которым следует идти в ресторан Lucky Fish. На шестом этаже роскошного центра «Лобачевский Plaza» вести красивую жизнь легко и приятно. Легкий лаунж, фирменные роллы, raw-бар, гриль и прочие атрибуты счастья прилагаются. Добавьте сюда модные паназийские акценты и специальное летнее меню от шеф-повара Кирилла Шамалова – и получите дистиллированное летнее настроение.

ул. Алексеевская, 10/16, LP Fashion Gallery, 6-й этаж



Ролл
tuna&fortuna



Салат
с морепродуктами



Ассорти шашлыка и овощей,
приготовленное на мангале



Granat

Курортное настроение уже есть, а отпуск еще не наступил? В таком случае дорога одна – на веранду, расположенную на крыше ресторана GRANAT.

Жаркая грузинская или классическая европейская кухня здесь – это еще один способ отправиться в путешествие. Особенно рекомендуем шашлык из баранины – вариант несколько классический, настолько и беспримесный, ведь мясо в ресторан поставляется с собственной экофермы, а готовят его по всем правилам, на мангале.

О комфорте гостей щедрые хозяева GRANAT'a тоже позаботились: просторная крыша ресторана предлагает уютную зону на свежем воздухе и белоснежный шатер с климат-контролем. Максимальный курортный вайб можно поймать вечером, когда на закате здесь играет DJ.

КАЗАНСКОЕ ШОССЕ, 29
+7 (831) 215-5-215
GRANATNN.RU

Кристина Трубицына: «Я создаю искусство, с которым хочется жить»

Художник — это призвание, образ жизни или работа? Кристина Трубицына точно знает, что выбирать что-то одно не обязательно, можно быть всем и сразу. Особенно если сделать центром своего творчества счастье, свое и тех, кто выбирает твои картины.

Я с детства рисую. Окончила художественную школу, обучалась в академии искусств «Строгановские традиции», в школе акварели Сергея Андрияки, в школе архитектуры и дизайна, училась иконописи в православной школе искусств «Троица». Я из тех, кто постоянно ищет что-то новое, это видно даже по моим работам: разные стили, разные техники, буйство текстур — зачем загонять себя в рамки, если получается быть всегда разным?

Я очень люблю работать с фактурами, использую только масло, не пользуюсь пастой, которую многие художники любят добавлять на холсты. Это дает эффект глубины, к моим картинам хочется прикоснуться, и от этого они становятся более живыми и цельными.

На одном таланте далеко не уйдешь, работа художника — это еще и навык. Поэтому я часто посещаю мастер-классы, разрабатываю кисть, пишу акварелью, занимаюсь графикой, все это для того, чтобы развивать руку, не полагаться на уже имеющиеся знания.

Проблем с вдохновением у меня не было никогда. В последние годы мой главный вдохновитель — это моя дочка София. Например, мой цикл картин «Балерины» посвящен ей, ее детской мечте заниматься классической хореографией. Младший сын Савва тоже помогает, иногда даже более радикально. Например, однажды он подошел к одной из моих уже готовых картин и нарисовал на ней что-то зеленой краской, и я поняла, что на этом холсте действительно должен появиться сказочный зеленый лес.

Когда пишу картины, я не думаю, как их продать. Все мои работы яркие, лучезарные, потому что я создаю искусство, с которым хочется жить, его хочется видеть каждый день, подпитываться от него радостью. Когда я работаю, то полностью погружаюсь в картину, отдаю ей свои силы, а она потом, в свою очередь, делится этой энергией с пространством, в котором дальше живет.

В Нижнем я живу всего четыре года, поэтому в основном выставлялась в других местах. В США, Израиле, Греции, конечно же, в родной Москве. Недавно закончилась выставка в Малой Третьяковке, где были представлены три мои картины. Моя работа «Цветущий сад» заняла третье место на международном конкурсе, и благодаря ей я стала почетным членом Международной академии искусств. Есть ли еще мечты, планы и высоты, которые осталось покорить? Конечно! Главное — что я не живу ради достижения целей, а просто занимаюсь любимым делом, а искусство само находит путь.

WWW.KTRUBITSYNA.RU
+79258064594

МОЙ ГЛАВНЫЙ
ВДОХНОВИТЕЛЬ —
ЭТО МОЯ
ДОЧКА СОФИЯ,
ЦИКЛ КАРТИН
«БАЛЕРИНЫ»
ПОСВЯЩЕН ЕЙ



Тексты: АНАСТАСИЯ БАЗИЛЕВА,
ДИАНА МИКРЮКОВА

Фото: АЛЕКСАНДР ГОРДЕЕВ

Организация: АННА БОБРОВА

Волосы и макияж: КРИСТИНА СКВОРЦОВА,
ЮЛИЯ САМАРИНА, ЕКАТЕРИНА МЕШАЛКИНА

Стиль: ИРИНА СЕМЕНОВА

ЖЕНЩИНЫ МЕНЯЮТ НИЖНИЙ НОВГОРОД премия

Женщины меняют Нижний Новгород – это факт. И это премия, которую вместе с ювелирной компанией MERCURY редакция «НН.Собака.ru» проводит впервые, исследуя (и радуясь!) выдающимся достижениям нижегородок (да!) в области большого и малого бизнеса, топ-менеджмента, киноиндустрии. Вот четыре героини нашего времени и 2022 года. Они – это уже Нижний Новгород будущего: развивают отечественный кинематограф, создают проекты, способные подарить счастье детям, сообщают новые смыслы легендарным историческим пространствам, расширяют границы бизнеса до небывалых широт и вдохновляют своим примером других.

собака.ru

Mercury

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ЛУЧШЕЕ

Mercury

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ЛУЧШЕЕ

Бутики Mercury

Москва: отель «Метрополь», Театральный проезд, 2
ЦУМ; Барвиха Luxury Village

С.-Петербург: ДЛТ; Сочи: «Гранд Марина»
Екатеринбург: «Европа»

тел. 8 800 700 0 800

WWW.MERCURY.RU





*Кулон, серьги и кольцо Mercury
из коллекции Miss Russia белое
золото, бриллианты*



ЕЛИЗАВЕТА
ЗУБАКИНА

Директор по стратегическому развитию Нижегородской ярмарки возглавила команду, которая за три года смогла полностью изменить представление нижегородцев об этой легендарной площадке. Именно на Ярмарке теперь проходят главные городские праздники, проводятся конференции международного уровня, а сама территория стала одним из любимейших мест отдыха нижегородцев.

ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ ТУ ЯРМАРКУ, КОТОРУЮ ВЫ ПОЛУЧИЛИ В УПРАВЛЕНИЕ В 2019 ГОДУ, И ТУ, КОТОРАЯ ЕСТЬ ТЕПЕРЬ, ТО В ЧЕМ ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ?

Знаете, я часто отвечаю на аналогичные вопросы и, главное, часто думаю о том, что сделано, а еще больше – о том, что пока не сделано, правильно ли мы идем, как меняемся, куда будем двигаться дальше. Для меня очень важно, что наша команда – единомышленники, с которыми у нас одинаковое понимание прекрасного. Мы стараемся сделать интересные, полезные и стильные вещи – от банкетов на 100 гостей до фестивалей и конференций на тысячи человек.

Ярмарке очень идут обновления. Они перезапускают не только событийную программу, но и экономику. За почти три года удалось вернуть Ярмарке статус места, приоритетного для деловых партнеров и привлекательного для гостей.

Уже за первую половину года провели здесь турнир по баскетболу, Всероссийский танцевальный конкурс, форум Службы крови, выставку искусств «Арт Мир», окружной семинар органов охраны объектов культурного наследия и другие. В июне третий раз подряд Ярмарка превратилась в город будущего с конференцией ЦИПР.

А еще Ярмарка стала обязательным пунктом экскурсионных программ, у нас снимают фильмы, проводят городские балы. На ярмарочной площади снова многолюдно, как и 200 лет назад.

ЯРМАРКА – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СИМВОЛОВ ГОРОДА. НАСКОЛЬКО СЛОЖНО РЕШИТЬСЯ НА ГЛОБАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ, КОГДА ИМЕЕШЬ ДЕЛО С ЛЕГЕНДОЙ?

Это правда настоящая легенда – от названий магазинов, которые торговали в Пассаже, захватывает дух: парфюмерные «Ралле и Броккар», музыкальный Циммермана и ювелирный Фаберже. Не говоря уже о театре, цирке и ипподроме – все это Нижегородская ярмарка начала XX века. Крупнейший в России и один из наиболее значимых в мире торговых центров того времени.

Мы прекрасно понимаем, что нам выпало счастье работать в уникальном месте. Я каждое утро смотрю на Главный дом и думаю: «Какая же красота!» Но эта уникальность не только



награда, но и отчасти бремя. Ведь все вокруг меняется, а значит, и мы тоже должны, но на нас лежит ответственность не разрушить магию места, в котором сплелось огромное количество историй.

Мы продолжаем преображаться, но стараемся делать это максимально корректно. Во многом поэтому новое здание построено в соответствии с ритмом римского Парфенона, а старый павильон после ремонта множит в своих зеркалах Главный ярмарочный дом.

В ЭТОМ ГОДУ ЯРМАРКЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ 200 ЛЕТ, КАКОЙ ПОДАРОК ЖДЕТ ЕЕ НА ЮБИЛЕЙ?

С 15 июля, когда мы начнем праздновать свое 200-летие, героем события станет именно Главный ярмарочный дом, вокруг которого и развернется все действие. Наш особенный купеческий фонтан впервые окружит сцена. Хотим, чтобы гости погрузились в атмосферу той самой знаменитой на весь мир Нижегородской ярмарки, где умели не только торговать, но и развлекаться.

Иммерсивное шоу открытия от режиссера Ильи Авербуха расскажет обо всех вехах истории Ярмарки, а каждые выходные на

площади перед Главным ярмарочным домом будет шуметь и веселиться ярмарочный торговый город с лоточниками-зазывалами, купцами, барышнями в кринолинах. Экскурсии, стилизованные балы-приемы, тематические фестивали – однозначно будет что посмотреть.

Возможно, о Ярмарке 2022-го, 2030-го будут писать книги, так же как о Ярмарке XIX века, – фотографировать ее, приезжать, исследовать и восхищаться.

ЧТО ВЕРНЕЕ: ЯРМАРКА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ ИЛИ НИЖНИЙ НОВГОРОД МЕНЯЕТ ЯРМАРКУ ПОД СЕБЯ?

Во многом события и фестивали, которые проходят в Нижнем Новгороде, просто обязательно затрагивают и нашу локацию. Конечно, это происходит в том числе и из-за внимания к Ярмарке правительства области, а наш регион сейчас на передовой – представляет проекты в сфере науки, привлечения инвестиций, культуры и туризма. И мы рады участвовать в этом процессе, принимая гостей со всей страны.

Именно поэтому все более актуальными сейчас становятся региональные особенности и сохранение истории края. Это практически тренд. Так, благоустроенная территория Ярмарки наполнилась смыслами и кодами – оммаж на канал Бетанкура, арт-объект Шуховская башня, беседка «Ярмарочная баба» и даже ретрокарусель, подобная той, что работала в старину на Самокатной площади.

Нам очень повезло, что Нижний – регион не только с уникальными достопримечательностями, но и кухней. Поэтому сейчас мы уделяем особое внимание адаптации аутентичных блюд для меню нашего кафе русской кухни «Самоварная». Процесс кропотливый, но вдохновляющий.

Пылающая стерлядь, ветлужский судак, макарьевские пышки и пироги по дореволюционным рецептам в меню – все это не было бы возможным без консультаций с историками. Представляете, каково попасть на традиционный купеческий обед? Теперь готовы открыть карты и рассказать, что такая возможность на Ярмарке будет совсем скоро – с 15 июля по 25 августа.

Изменит ли 200-летие Ярмарки наш Нижний? Очень надеемся, что снова позволит влюбиться в родной город.

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a brown off-the-shoulder dress with a high slit and black pointed-toe shoes, stands between two white classical busts on black pedestals. She is smiling and looking to her right. The background is a grey paneled wall.

ОКСАНА МИХЕЕВА

*Серьги и кольцо Mercury
из коллекции Classic белое
золото, бриллианты*

Режиссер, автор и продюсер кинофестиваля «Горький fest», который превратил Нижний Новгород в одну из точек притяжения для кинематографистов всей страны. В том числе благодаря активности Оксаны Нижний Новгород стал популярной локацией для съемок федеральных кинопроектов, а «Горький fest» – главным событием лета для всех киноманов Поволжья.

ЗА ГОДЫ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ «ГОРЬКИЙ FEST» ВЫРОС В ОДИН ИЗ САМЫХ ЗНАЧИМЫХ КИНОФЕСТИВАЛЕЙ СТРАНЫ, НО, ЧТО ПРИЯТНО, ВСЕ ЕЩЕ ОСТАЕТСЯ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ. ОТКУДА У ВАС ТАКОЙ КИНОПАТРИОТИЗМ?

Да, действительно, «Горький fest» вырос и продолжает расти на глазах – это радует. Здорово, что нас многие поддерживают. Дело в том, что фестиваль был задуман исключительно для Нижнего Новгорода. Мой патриотизм связан с тем, что я родилась в Нижнем и безумно люблю этот город. И, наверное, если бы встал вопрос о проведении фестиваля не в Нижнем Новгороде, мы вряд ли обсуждали бы вариант переезда в другой регион. Это самый нижегородский, но при этом абсолютно всероссийский кинофестиваль для всех наших коллег, участников и зрителей.

СЕЙЧАС КАЖДЫЙ ГОД ПОЯВЛЯЕТСЯ СТОЛЬКО НОВЫХ ЖАНРОВ И НАПРАВЛЕНИЙ В ВИЗУАЛЬНОМ ИСКУССТВЕ. ПОЧЕМУ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, КИНО ВСЕ ЕЩЕ ОСТАЕТСЯ АКТУАЛЬНЫМ И НАДОЛГО ЛИ ЭТО?

Кино – один из самых сильных и эмоциональных видов искусства. А все, что эмоционально задевает человека, может существовать очень долго, даже, я бы сказала, вечно. Кинематограф просто так заменить невозможно. Кино настолько прочно заняло свою нишу, что меняются разве что нюансы воспроизведения – с развитием технологический фокус с кинотеатров постепенно смещается в сторону более камерных, даже индивидуальных просмотров. Одна из глобальных проблем, которую в ближайшее время предстоит решать классическим кинотеатрам, – как и для чего заставить зрителя выйти из дома, раз видеоконтент теперь доступен практически на любом устройстве. Что касается жанров и направлений, да, сейчас объективно наиболее востребованным стал формат сериалов и видеоплатформ, а в дальнейшем наверняка появится что-то другое, новое. Но формы творческого выражения меняются, а классическое киноискусство по-прежнему остается с нами.

НИЖНИЙ НОВГОРОД СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННОЙ ПЛОЩАДКОЙ ДЛЯ СЪЕМОК КИНО И СЕРИАЛОВ, ЕСТЬ ЛИ В ЭТОМ ЗАСЛУГА «ГОРЬКИЙ FEST»?

«Горький fest» изначально задумывался не про-



сто для того, чтобы сделать разок фестиваль и уехать, а в том числе для создания и развития в городе кинокластера, привлечения максимального внимания кинематографистов со всей страны. Посредством фестиваля мы всячески пытаемся это делать: проводим питчинги проектов, организуем летние киношколы, показываем нашим коллегам-кинематографистам все разнообразие натуры и архитектуры Нижнего. Это непростой и долгий путь, он обусловлен абсолютно разными этапами формирования отношения к съемке кино в городе, но базово Нижний готов к фильмам, и по физическим параметрам, и по-человечески.

КАК ПОМЕНЯЛСЯ «ГОРЬКИЙ FEST» ЗА ГОДЫ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ, В КАКУЮ СТОРОНУ ОН ДВИГАЕТСЯ?

«Горький fest», на удивление, каждый год находит интересные темы, раскрывающие новые грани и возможности как для кинематографистов, так и для зрителей. У нас никогда не было задачи затмить какой-то другой фестиваль или уподобиться ему, наша цель – быть одинаково интересными как профессиональному сообществу, так и публике. Стабильность дает нам возможность развиваться, потому что, сохраняя свою «базовость», мы каждый раз ста-

раемся придумать что-то новое. Например, у нас есть конкурс, названный в честь одного из произведений Горького, «Встряска», в котором соревнуются фильмы разных жанров и форм. Так мы получаем некий срез того, что произошло в индустрии за год, показательный как для авторов, так и для зрителя.

К тому же ежегодно увеличивается количество задействованных площадок, фестиваль проходит не только в городе, но и в области. Каждый раз мы чуть-чуть растем и расширяем программу фестиваля. Мне кажется, мы двигаемся в очень правильную сторону. Наши коллеги по кино с удовольствием присылают свои картины как в конкурсную, так и во внеконкурсную программу. Гала-премьеры зрительских картин в рамках нашего фестиваля уже стали доброй традицией. Нас знают и, я очень надеюсь, любят – и мы всех любим! Мы нашли свою нишу в кинофестивальной индустрии и с большим удовольствием ее развиваем.

ВЫ И КИНОРЕЖИССЕР, И ОРГАНИЗАТОР ФЕСТИВАЛЯ. ДАЕТ ЛИ ТАКОЕ СОЧЕТАНИЕ КАКИЕ-ТО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БОНУСЫ В ТОЙ И ДРУГОЙ ВАШЕЙ ИПОСТАСИ? ПРОЩЕ ЛИ БЫТЬ РЕЖИССЕРОМ, ЕСЛИ ПОНИМАЕШЬ, КАК РАБОТАЕТ ЖЮРИ ФЕСТИВАЛЯ, И ПРОЩЕ ЛИ СОСТАВЛЯТЬ ПРОГРАММУ ФЕСТИВАЛЯ, КОГДА САМ ЗНАЕШЬ, КАК СНИМАТЬ КИНО?

Да, у меня есть огромное преимущество, причем сразу в нескольких направлениях! Актерское образование дает мне возможность быть лучше как режиссеру, ведь я смотрю на создание фильма с обеих сторон. Когда организовываю фестиваль, я способна взглянуть на процессы со стороны участника, увидеть, насколько фестиваль интересен профессиональному сообществу. Единственное, чего я никогда не делаю, это не снимаю фильмы «под фестивали». Режиссура для меня – способ высказаться, а не конъюнктурная история.

ЕСЛИ БЫ НИЖНИЙ НОВГОРОД БЫЛ ФИЛЬМОМ, ТО КАКИМ?

Это точно был бы арт-мейнстрим! Нижний Новгород – город креативный и невероятно современный, несмотря на свою историческую самобытность. Здесь так много искусства, оно повсюду, начиная со стрит-арта и заканчивая многочисленными выставочными пространствами и фестивалями. Из Нижнего получился бы классный фильм! Я люблю город с каждым годом все больше и надеюсь, что это взаимно.



ГАЛИНА СИДАРОК

*Серьги и браслет Mercury
из коллекции Classic белое
золото, бриллианты*

Сооснователь и руководитель марки «Белоручка», производящей традиционные соленья и закуски, не почитает на лаврах участника списка «Форбс». Для нее залог успеха – желание работать и поиск новых решений для развития бизнеса.

Квашенные овощи и заготовки – не самая очевидная модель для развития большого бизнеса. Как вы пришли к идее сделать ставку именно на это?

Идея возникла не просто так. Изначально я занималась овощами. Продавала их оптом на Бурнаковском рынке. Но это была работа с постоянно грязными овощами, а я этого терпеть не могу. И особенно их чистить. Отсюда возникла идея продавать их уже очищенными. Одним из первых проектов стала продажа очищенного лука производителямпельменей. Сначала мое предложение показалось им невыгодным, но после предоставления моих расчетов они согласились сразу на три тонны лука. С этого все и началось. Шавкат Камилович Сайфутдинов был самым главным поставщиком плодоовощной продукции в Нижнем Новгороде. Я изложила ему свою идею, и мы объединились. Благодаря московскому Институту питания и консервации мы разработали особую технологию очищения овощей. Параллельно с этим начали разрабатывать соленья и квашения. Особенностью нашей продукции стали красивые пластиковые корочки. Мы стали первыми, кто применил подобную тару к такой продукции.

Как вы вышли на рынок Австралии и Новой Зеландии? И работаете ли с иностранными рынками сейчас?

По вопросам сотрудничества многие страны к нам обращались сами. На начальном этапе мне было сложно в это поверить: «Кому нужна капуста в Новой Зеландии?» Но покупатели были стойчивы и буквально заставили нас поверить, что они настроены серьезно. В результате был рожден международный контракт, по которому мы в течение пяти лет благополучно поставляли товар в Новую Зеландию и Австралию. И сейчас он еще не закрыт. Мы лишь ищем пути, которые помогут нам решить вопросы с логистикой. Мы работаем с огромным количеством овощей и широким ассортиментом продукции. И, как на многих крупных производствах, у нас были разрушены многие логистические цепочки. Многие обязательства просто не могут быть выполнены. Сейчас постепенно все налаживается.

Попасть в список «Форбс» – это как получить бизнес-«Оскар». Что вы почувствовали в тот момент?



Абсолютно ничего. Все произошло ровно и спокойно. Больше меня были озадачены мои дети – они первые, кто узнал о том, что я попала в этот список. Это ровно ничего не изменило в моей жизни. Достижения компании – не только моя заслуга. Попасть в список «Форбс» не было целью компании, а у меня не было желания сделать что-то, чтобы на меня обратили внимание. Было желание работать. Я очень люблю то, чем занимаюсь. Я вкладываю в это душу. Мы столько изъездили, продумали, разработали, что я воспринимаю это как заслуженную награду за то количество сил, времени и энергии, которые были потрачены.

У вас семейный бизнес, как в нем распределяются роли? Кто глава вашего «клана»?

Наш бизнес построен на паритетных началах. Мы стараемся во всем поддерживать друг друга, подсказывать. Если возникают неприятные моменты, мы всегда разговариваем. Во время диалога строятся логические цепочки, замечаются тревожные моменты, проблемы. И благодаря этому выстраиваются задачи, решение которых приводит к нужной цели. Бизнес – это постоянный диалог. Это мысли двоих людей, которые переплетаются и приходят к разумному

завершению. Конечно, нам помогают и дети. На данном этапе они активно участвуют в процессе. И даже если бы они этого не захотели, мы бы их все равно заставили!

Квашение и ферментация – по сути, одно и то же, но если первое – это модная техника, то второе воспринимается как что-то консервативное. Планируете ли расширять ассортимент в сторону более трендовых продуктов?

Мы не просто планируем, а уже реализуем. И скоро наши покупатели увидят это на полках. Есть и группа продуктов, которая не относится к квашению и соленьям. Мы построили новые цехи, приобрели и перестроили оборудование под производство новой продукции, которая будет очень удобна для молодого поколения, не привыкшего готовить.

Это особая система нагревания и охлаждения продукции, которая позволяет ей храниться около 3–4 месяцев в холодильнике, при этом не теряя полезных и вкусовых свойств. Это полностью готовый, качественный, здоровый продукт!

Мы также планируем расширять ассортимент и планируем запуск интернет-магазина с доставкой. Тенденции сменяются, мы стараемся идти в ногу со временем.

Сейчас много говорят о поиске локальных вкусов и продуктов. Можно ли назвать продукцию «Белоручки» одной из визитных карточек Нижнего Новгорода? Отражает ли она гастрономическую идентичность города?

Могу сказать, что да, наша компания стала показательным предприятием Нижнего Новгорода. Когда выезжаешь куда-то далеко за пределы города и осознаешь, что твою компанию знают, это приятно. Визитная карточка Нижнего – это довольно смелое заявление, но мне бы очень этого хотелось. Чтобы наши соленья стали неким символом. Сколько мы работаем, тратим времени и сил, сколько грамотных специалистов и оборудования вовлечено! Плюс, с учетом даже последних событий, можно сказать, что в основе компании все-таки больше именно локального.

A portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, wearing a black blazer with white cuffs. She is resting her chin on her hand, which is adorned with a ring. She is also wearing earrings and a necklace, all featuring a floral design.

ОЛЬГА КАМЕНСКАЯ

*кулон, серьги и кольцо
Mercury из коллекции Miss
Russia розовое золото,
бриллианты*

Построив успешную карьеру в страховом бизнесе, Ольга Каменская начала реформировать сферу детских праздников в Нижнем Новгороде. Компания «Праздник на миллион», основателем которой она является, не только создает самые интересные детские мероприятия, семейные фестивали и участвует в праздниках городского масштаба, но и дарит радость детям в трудной жизненной ситуации.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ ЗАНЯТЬСЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ИМЕННО ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ?

Мой жизненный и рабочий путь никогда не был связан с праздниками, тем более с детскими. Я уже 17 лет являюсь вице-президентом страховой компании и в этом году даже получила государственную награду – Почетную грамоту Президента РФ за вклад в развитие страхового дела и нагрудный знак.

Я очень много работаю, но при этом часто путешествую с семьей и во время отпуска посещаю много парков развлечений с детьми. Вернувшись однажды из отпуска, уже дома, в Нижнем Новгороде, я захотела организовать праздник для маленькой дочки и не смогла найти подходящий вариант.

Я не люблю выражение «хочешь сделать что-то хорошо – сделай это сам», но именно эта фраза стала толчком к созданию компании «Праздник на миллион».

Первое время я стеснялась признаться, что занимаюсь детскими праздниками, потому что в понимании многих это история только про аниматоров и ростовых кукол, но это не так. Хороший детский праздник – это настоящая волшебная сказка, в которой оказываются именинник и его гости, где масштаб поражает и, конечно же, продумано все до мелочей, от декора площадки, дизайна сладких угощений до образов профессиональных актеров. Могу сказать уверенно, что работа с детьми отличается искренностью эмоций. Дети – самые честные клиенты. Каждый родитель, заказывающий праздник для своего ребенка, искренне хочет подарить ему волшебство и персональную сказку, которую ребенок ждет весь год.

КАК ВЫ СОВМЕЩАЕТЕ СВОЙ «ВЗРОСЛЫЙ» И «ДЕТСКИЙ» БИЗНЕС?

Мои друзья часто удивляются, как я, топ-менеджер большой финансовой компании, решила создавать и организовывать праздники. Все просто – я получаю удовольствие от детских эмоций. И, конечно же, самый частый вопрос, который мне задают: как я успеваю совмещать основную работу в страховании с праздниками? Все просто – вместе со мной работает большая команда



таких же увлеченных людей: организаторы, менеджеры, аниматоры, артисты, декораторы – все они горят процессом и вдохновляются результатом, а я лишь присоединяюсь к крупным и масштабным проектам. Вечернее время и выходные дни я всегда посвящаю праздникам.

МОЖНО ЛИ ОТНОСИТЬСЯ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КАК К БИЗНЕСУ?

Несмотря на достойный доход, я пока не научилась относиться к организации праздников как к бизнесу. Скорее это мое высокооплачиваемое хобби: получаю от него удовольствие и уделяю ему все возможное время. Наша работа – удивлять, но важно и не утратить способность удивляться самому. Я искренне считаю, что все взрослые – это просто большие дети, которые в глубине души продолжают ждать чуда и верить в сказку. Важно понимать, что название «Праздник на миллион» – это не про деньги, это про миллион эмоций и ярких воспоминаний,

которые в итоге работы получают и дети, и взрослые, и, конечно же, мы как организаторы. Хотя масштабный или частный праздник со звездами шоу-бизнеса может стоить и миллион рублей.

ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ КАК-ТО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВАШИХ ОБЫЧНЫХ ПРОЕКТОВ?

Благотворительность – это тонкая история, которую я стараюсь не афишировать. Одно скажу точно: всегда хочется подарить чистую радость тому, кто в ней остро нуждается. Мы организуем городские праздники и фестивали, доступные всем детям в Нижнем Новгороде, и, конечно, много работаем с детскими домами. Благотворительный праздник отличается от любого другого, потому что дети, которые в нем участвуют, радуются больше, острее переживают счастье, как до этого остро переживали боль. Эти детки изначально очень напряженные, но они замечают каждую мелочь, откликаются на все, тянутся к эмоциям, которые мы им дарим.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО РАДОВАТЬ ДРУГИХ – НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЛИ ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

За год мы провели более 1000 праздников. К каждому масштабному или нестандартному празднику моя команда готовится несколько недель. Не скрою, мы устаем от праздничного нон-стопа, потому что фактически работаем без выходных, но когда видим, как радуются дети, буквально перезаряжаемся. Поэтому нет, эмоционального выгорания нет, есть обратный процесс – подпитка детскими улыбками и смехом.

ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ?

Для ребенка быть счастливым – это видеть рядом счастливых родителей. Если же говорить о праздниках, то важно понимать, чего же хочет ребенок. Не родители, не гости, а именно именинник. Важно уметь слышать своих детей и подарить им именно ту сказку, о которой они мечтают.

обложка



ИРИНА
BARMAORA

Текст: АНАСТАСИЯ БАЗИЛЕВА
Фото: ЮРИЙ ГОРЯЧЕВ
Продюсер: АННА БОБРОВА
Стилист: КРИСТИНА МАТЕРИКОВА
Одежда: RUSSKIYE CENTRAL
MARKET



Ресторан паназиатской кухни
НИИ – нижегородская сенсация,
о нем писали GQ и «Космо», он
получал призы и награды и бы-
стро стал одним самых успешных
ресторанных кейсов в регионе.
И мы узнали почему! Оказалось,
все благодаря японским принци-
пам понимания прекрасного.
Ирина Вавилова, управляющая
НИИ, рассказала нам, чем ваби-
саби отличается от фуэки-рюко
и почему в хорошем ресторане
не обойтись без дзасики-вараси.

**Икигаи. То, что дает
удовлетворение, наполняет
жизнь смыслом и радостью.**

У меня четыре высших образования, я мно-
го лет преподавала в университете им.
Н.И. Лобачевского, пока жизнь не свела
меня с Константином Юрьевичем Тувы-
киным, собственником нескольких за-
ведений в Нижнем Новгороде и области.
Он предложил мне полностью перефор-
матироваться и заняться ресторанным
бизнесом, и я согласилась. Так началось
мое погружение в ресторанный сферу,

переросшее в большую любовь и инте-
рес к этому делу. Прошло уже восемь
лет, а я продолжаю постоянно учиться,
проникаться ресторанной культурой,
узнавать новое и каждый раз заново
влюбляться в свою профессию.

В Японии существует понятие «сиониндо»
– путь предпринимателя, основанное
на принципах «бусидо», «пути воина».
Это история про ответственность:
перед сотрудниками, учредителем,
самим делом, которым ты занимаешь-
ся. Такой взгляд, честный, прямой и
бескомпромиссный, подошел мне как

нельзя лучше. Именно ответственность
превращает «просто работу» в «настоя-
щее дело».

В каждый новый проект я прихожу не одна,
а со своей командой, сложившейся за
годы работы. Это большие профессио-
налы и люди, которые давно доказали,
что знают, как привести проект к успе-
ху. Поэтому, придя в НИИ, мы имели
четкое представление, как строить рабо-
чие процессы, но сам мир паназиатской
кухни нам только предстояло узнать,
понять и, как оказалось, влюбиться в
него раз и навсегда.





ПАНАЗИАТСКАЯ ГАСТРОНОМИЯ – ЭТО ПОИСК РАВНОВЕСИЯ МЕЖДУ ХАОСОМ И ПОРЯДКОМ

Сатори. Внезапное пробуждение разума в результате сосредоточения или медитации.

В японской культуре есть понятие «оку», центра, духовного и физического: «оку» в НИJI – это кухня. Паназиатская гастрономия – это поиск равновесия между хаосом и порядком. На одной чаше весов мы имеем безумство вкусов азиатского стритфуда, на другой – исключительное внимание к деталям. В НИJI мы качнули весы в сторону порядка. Отказались от концепции изакая-бара, пригласили шеф-повара Максима Кузитенко, который много лет работал в Азии, отошли от европеизированного взгляда на меню. Найти баланс в любом деле можно лишь найдя тот самый центр, в котором сосредоточена суть проекта.

Мне важно показать нижегородцам, что азиатская кухня – это целый мир. Это пекинская утка, рецепт которой наш шеф привез из Китая, согревающая лакса из Сингапура, пряный цыпленок кунг-пао из провинции Сычуань и многое другое. На примере нашего меню мы показываем, что азиатская кухня – разнообразная и сбалансированная, в ней много овощей и свежих морепродуктов, а любимые многими роллы и сашими – это больше, чем блюда, это способ любования чистым вкусом высококачественных продуктов. Тем, кому кажется, что Азия слишком сложна и далека в плане вкусов от России, мы предлагаем попробовать наваристые рамены, дим-самы и гедза, так близкие нашим родным пельменям, ароматный ренданг из говяжьих щечек, похожий на пряное жаркое... С тех пор как я пришла в НИJI, я могу бесконечно говорить об азиатской кухне! Именно искреннее желание рассказывать о своем деле и является самой действенной стратегией продвижения.

Вы знали, что в японском застолье нет главного блюда или элемента? Каждая часть – «бун» – одинаково важна, каждая подача влияет на общий опыт, который получит гость. Если нет главного, то и мелочей не существует – все важно в одинаковой степени. Именно поэтому мы отказались от использования готовых соусов и делаем все сами, с нуля, на нашей кухне. Соевый соус, мисо, маринованный имбирь, лапша и многое, многое другое – в блюдах нашего ресторана вы не найдете фабричных смесей специй, «универсальных улучшителей вкуса». Только то, что продумывалось мастерами азиатской кухни веками, только продукты, впитавшие силу и дух места, в котором они готовятся. Поэтому каждый ингредиент в наших блюдах – это 100% НИJI.

Фуэки-рюко. Незыблемость
вечного в меняющемся мире.

Моя задача в НИИ – перекинуть мостик между азиатским мировоззрением и нижегородскими традициями гостеприимства. И здесь на помощь богатой кулинарной традиции Азии приходит не менее великая европейская традиция виноделия.

Мало какой ресторан в России может похвастаться доступом к собственной винодельне, и мы в этом правиле – счастливое исключение. Винодельческое хозяйство DODICI, принадлежащее Никите Сергеевичу Михалкову и нашему собственнику Константину Юрьевичу Тувыкину, поставляет НИИ свою продукцию напрямую. Наша команда талантливых сомелье сумела к каждому из блюд подобрать достойное эно-сопровождение, которое раскрывает и подчеркивает азиатские вкусы. Я горжусь этой работой и той тонкой игрой нюансов, которую в итоге могут почувствовать наши гости. Здесь мы тоже достигли того посамурайски острого и тонкого баланса.

Итиго-итиэ. Умение
присутствовать в моменте,
осознавать происходящее
и ценить его.

Важно понимать, что поход в ресторан для гостя давно вышел за рамки чисто гастрономического интереса. Люди хотят большего – они хотят общности. Рестораны, созданные для того, чтобы понравиться всем и сразу, больше не выстреливают.

Гость нашего ресторана много видел и много знает, но всегда готов удивляться и пробовать новое. Он может прийти к нам на деловой обед или свидание, отпраздновать здесь день рождения или привести всю семью на бранч – ему одинаково комфортно в этих стенах вне зависимости от поводов и обстоятельств. С нами люди хотят делить важные моменты своей жизни, потому что понимают: нам они искренне интересны и важны. Я сама часто работаю в зале, общаюсь с гостями, получаю от них оперативный фидбэк. Только руководитель, который не отгородился от процесса стенами кабинета, может обеспечить стабильный успех. А мы в НИИ именно про стабильность: в качестве продуктов, уровне блюд и сервиса, искренности эмоций.

МОЯ ЗАДАЧА В НИИ – ПЕРЕКИНУТЬ МОСТИК МЕЖДУ АЗИАТСКИМ МИРОВОЗЗРЕ- НИЕМ И НИЖЕГО- РОДСКИМИ ТРАДИЦИЯМИ ГОСТЕПРИ- ИМСТВА

幸運を祈ります

HUJI...





Ваби-саби. Скромная красота несовершенства.

Япония – страна, чей дух мне особенно близок. Поэтому, пусть наш ресторан и охватывает всю азиатскую культуру и традицию, я лично ориентируюсь именно на принципы Страны восходящего солнца. Есть в ней своя особая магия. Внимание к деталям, важность тактильных ощущений, запахов, восприятия цвета и света – все эти нюансы и помогают создать атмосферу, которая наполняет ресторан жизнью.

Я люблю НИИ и во время светских мероприятий, когда у нас полная посадка, и в часы затишья, когда часть столиков свободны, и до открытия, когда ресторан только ждет гостей. В японской мифологии есть дух дзасики-вараси – хранитель дома, который никогда не отлучается из места, которое выбрал. Мне кажется, только у ресторанов, в которых чувствуется жизнь даже после закрытия, есть шанс стать чем-то большим, чем просто заведением с хорошей едой или сервисом. В НИИ есть этот дух. Поэтому наш ресторан станет частью Нижнего Новгорода на долгие годы, вплетается в его ДНК, останется любимым. 

5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЛАЗЕРНУЮ КОРРЕКЦИЮ ЗРЕНИЯ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ИМЕННО ЛЕТОМ

Советы от главного врача клиники «Прозрение» Александра Гуляева

Народная мудрость гласит: «готовь сани летом». Тот же принцип подходит и заботе о себе! Именно лето – самый удачный период, чтобы привести в порядок здоровье. О том, почему такую ответственную процедуру стоит провести именно в это время года, без рисков и в максимально благоприятный момент, рассказывает Александр Гуляев, главный врач клиники «Прозрение».

- 1. Меньше стрессов.** Лето – это прекрасная возможность восстановиться после операции без нервов и проблем на работе. Летом больше выходных дней, отпуск и каникулы. Это самый лучший период для реабилитации без нагрузок на зрение.
- 2. Летом лучше работает иммунитет.** Процесс восстановления сильно зависит от общего состояния организма, а теплая погода, хорошее настроение, фрукты, овощи, витамины в изобилии ускоряют все процессы заживления.
- 3. Высокая влажность воздуха очень полезна для глаз.** Летом на глаза благоприятно воздействует влажный, а не пересушенный зимним отоплением воздух. Восстановление происходит намного легче и быстрее.
- 4. Для студентов лето – это самое подходящее время для приобретения хорошего зрения.** К новому учебному году студенты хотят быть подготовлены на все 100%. Лето – это время набраться здоровья и сил. Добавьте к этому еще один пункт – обрести хорошее зрение. И у вас больше не будет проблемой увидеть то, что написано на доске, с любого, даже самого удаленного места в аудитории!
- 5. Увидеть лето собственными глазами и получить яркие впечатления!** Лето, как известно, – пора путешествий. Надо увидеть так много! И не просто увидеть, а как следует рассмотреть, чтобы рассказать потом ожидающим вашего возвращения друзьям о своих замечательных открытиях.

УСПЕЙ СДЕЛАТЬ СОВРЕМЕННУЮ ЛАЗЕРНУЮ КОРРЕКЦИЮ ЗРЕНИЯ!



416 20 88
Б. Печёрская, 26
prozrenie-nn.ru

Реклама



ПЕРСОНА
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ

Юлия Фёдорова

Стоматолог-терапевт, стоматолог-хирург, имплантолог

В настоящее время дентальные импланты являются наилучшей альтернативой утраченным зубам. Существует множество их систем и видов. Оптимальной современной моделью является имплант корневидной формы с технологичной поверхностью, изготовленный из качественного очищенного титана.

Имплантация зубов решает разнообразные задачи, будь то отсутствие одного, нескольких, либо всех зубов. Профессионально установленный, качественный имплант, при условии правильного дальнейшего ухода за ним, прослужит долгие годы.

Специалисты из стоматологической клиники «Персона» отслеживают все новинки в области стоматологии, и тщательно выбирают только те, что доказывают свою эффективность, как в клинических испытаниях, так и на практике.

В настоящее время клиника предлагает лечение с использованием имплантов **ДЕНТИУМ** (Южная Корея). Система состоит из нескольких видов.

Для классической двухэтапной имплантации рекомендуется линейка **ИМПЛАНТИУМ**.

Для немедленной имплантации идеально подойдет – **СУПЕРЛАЙН**. Главное отличие – активная резьба на всем протяжении, которая дает первичную стабильность даже при очень малом количестве кости. Такой имплант надежно закрепляется механически.

Только этим летом действует акция – установка импланта Суперлайн с формирователями десны за 28 500 руб.

При проведении операции по имплантации, консультация специалиста – бесплатная.

Акция действует до 31 августа 2022 года. Ортопедическая часть (коронка и работа по её установке) оплачивается отдельно.



416 20 90
Б. Печёрская, 26
personaclinic.ru/stomatologiya



Текст: Ксения Гощицкая
Фото: Яна Давыдова



ГУРУ КОММУНИКАЦИИ, ПИОНЕР
РОССИЙСКОГО МАРКЕТИНГА
И ВИЗИОНЕР ИГОРЬ МАНН
ОСНОВАЛ С ПАРТНЕРАМИ САМОЕ
ПОЛЕЗНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ»
(НАШИ ЛЮБИМЫЕ КНИГИ
О САМОРАЗВИТИИ И БИЗНЕСЕ!),
КОНСУЛЬТИРУЕТ КОМПАНИИ
И ПОМОГАЕТ СТРОИТЬ ЛИЧНЫЙ
БРЕНДИНГ, А ТАКЖЕ ИЩЕТ
(И НАХОДИТ!) ТОЧКИ РОСТА
В КРИЗИСНЫЕ ВРЕМЕНА.
ЕСТЕСТВЕННО, КСЕНИЯ ГОЩИЦКАЯ
ОТЛОЖИЛА НЕНАДОЛГО КАРТЫ
ТАРО И ОБРАТИЛАСЬ К ИГОРЮ
БОРИСОВИЧУ ЗА ПРОГНОЗОМ. WAS
KANNN MANN SAGEN? ВОТ ОН!
И ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ
В ПРИДАЧУ!



1

В КРИЗИС НАДО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ САМОЕ СТРАШНОЕ РАЗВИТИЕ СИТУАЦИИ. КОГДА УТРОМ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО СЦЕНАРИЙ СУДНОГО ДНЯ НЕ НАСТУПИЛ, СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ

Вы основали издательство «МИФ» с самыми полезными книгами про бизнес и саморазвитие, ведете авторские курсы, сами написали тридцать четыре книги и вообще «маркетер №1». Кажется, между нами совсем мало общего. Но как-то вы упомянули, что любите дискотеку?

Да! Недавно вышел альбом Locomotion классика итало- и евродиско Fancu, я уже заслушал его до дыр. Я в принципе очень люблю музыку, необязательно диско, а все, что заставляет тебя в такт пританцовывать. В последнее время чаще слушаю музыку без слов, потому что пишу сразу несколько книг параллельно, и, к сожалению, на слова в песне сразу же отвлекаешься. Чтобы попасть в поток, нужно что-то спокойное: классика или джаз. У меня везде спрятаны маленькие колоночки, чтобы спортом позаниматься, на почту ответить, посуду помыть, или если что-то не так идет, включаешь — и понеслась.

Поток — как Грааль: много кто о нем слышал, но мало кто им обладает. Посоветуйте, что поможет войти в это состояние?

Однозначно — интересная цель. Иначе делаешь через не хочу, не могу, заставляешь себя. Я называю это «поток из-под палки». Вот писать книги для меня вещь интересная, у меня их уже 34, в этом году, вероятно, будет 39. Когда я придумываю идею, название и содержание книги, дальше начинается поток. На публичных выступлениях в потоке быть сложно, ты вроде бы настроился, но кто-то вдруг чихнул или сказал что-то, приходится импровизировать, обыгрывать ситуацию. И в консалтинге потока нет, там пинг-понг, как и в интервью: вы подали, я отбил и жду, какой будет следующий вопрос. Поток — это, грубо говоря, плюхнулся в речку и плывешь по течению, а пинг-понг — действие в условиях неопределенности: принял вопрос — ответил — ловишь следующий. Может быть, Михай Чиксентмихайи (автор книги «Поток: психология оптимального переживания». — Прим. ред.) еще и напишет книгу «Пинг-понг». (Улыбается.)

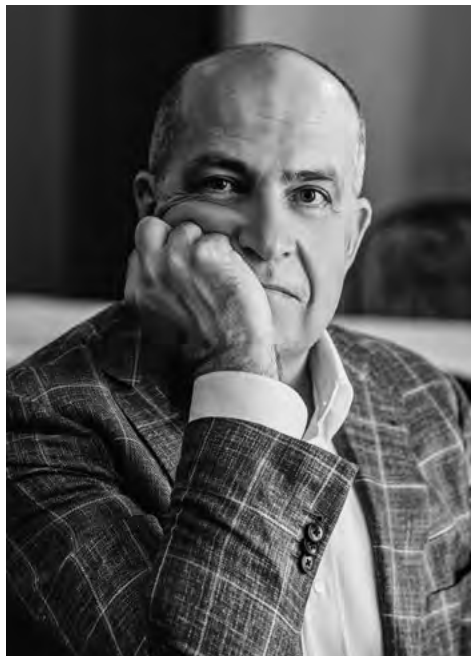
А что делать, если цель есть, а мотивации нет? Сначала пандемия, теперь спецоперация — многие цели попросту обнулились. Время требует невиданных прежде навыков, например сверхзвуковой адаптации. Как вам кажется, где мы оказались и что нам с этим делать?

Я бы и сам хотел получить ответ на этот вопрос. Я раньше очень гордился тем фактом, что перенес на один кризис больше, чем все россияне. С 2000 по 2003 год я работал в Австрии в телекоммуникационной компании,

отвечал за регион Центральной и Восточной Европы, Ближний Восток и Африку — более шестидесяти стран мира. И в 2002-м случился технологический кризис отрасли, она просто перестала развиваться, исчезли все драйверы роста. В одночасье мои бюджеты были сокращены до нуля, мне пришлось уволить огромное количество сотрудников. Тогда-то я и стал думать про маркетинг без бюджета — и потом написал книгу с таким названием. И буду с вами откровенен: весь мой опыт никак не коррелирует с нынешней ситуацией, поэтому я не могу делать никаких прогнозов. Мы ведь знаем: сначала политика, потом экономика. Недавно на моем семинаре «Маркетинг, который нужен прямо сейчас» я сказал, что ничего в маркетинге не меняется, он остается тем же самым, только акценты расставлены немного по-другому. В одночасье не придумать, как спасти бизнес, поэтому нужно понимать маркетинг как систему, нести позитив своим клиентам, быть для них максимально полезным. Что будет завтра, я реально не понимаю. Год назад мы с партнером создали агентство недвижимости высокого класса и в феврале очень близко подошли к точке безубыточности, а сейчас отпрыгнули назад: инструменты лидогенерации не работают, сделки встали на стоп, покупатели мечутся. В консалтинге вообще все замерло. В издательстве мы ждем определенных проблем: где брать бумагу, краску? Сколько это будет стоить? Я искренне недоумеваю, когда кто-то заявляет, что знает, что сейчас делать, и может этому научить, — это точно шарлатан.

Все пропало?

Не совсем. Я дам два универсальных совета. Первый — в кризис надо представить самое страшное развитие ситуации. И когда утром ты встаешь и понимаешь, что сценарий Судного дня, который ты себе прописал, не наступил, становится легче. Второй — минимизируйте все издержки и найдите все источники дохода. В любой компании возможны точки роста, но многие компании их не знают. Как минимум это более вдумчивая работа с клиентской базой, выход на новых клиентов или на новые рынки, расширение продуктового портфеля. Допустим, у вас в «Собака.ги» есть архив хороших интервью, почему бы вам не сделать так, как когда-то журнал GQ, и не выпустить с ними красивую подарочную книгу? Я уверен, знания нам нужны для того, чтобы сформировать в голове систему и быстро доставать из нее то, что может пригодиться.



Сейчас такое ощущение, что радоваться даже чему-то маленькому как-то неправильно.

А вот это неверная мысль! Нужно каждый день находить поводы радоваться. Негативом, истерией или кислыми лицами мы точно ничего не изменим. Я бы, честно говоря, не хотел услышать от своего партнера или сотрудника вопрос: «Что ты такой грустный?» Мне кажется, пессимизм в этой ситуации гораздо хуже, чем оптимизм.

Что помогает вам найти мотивацию действовать?

Я очень люблю задавать этот вопрос успешным людям и чего только не слышал. В моей книге «Правила жизни и бизнеса» мотивации посвящена целая глава. Помогают ритуалы — от чашки кофе до йоги или особенные действия-талисманы. Я например, провожу пальцем по корешкам своих книг в шкафу — слева направо, как по пианино, — это меня «собирает». Меня мотивирует список целей на год, который я публикую в социальных сетях, а потом отчитываюсь, что выполнил их на 80% или больше. Важно избегать демотиваторов. Я, например, понял и принял, что жизнь слишком коротка, чтобы работать с людьми, которые мне неприятны, и теперь без сожалений с такими расстаюсь.

Делаете свою жизнь экологичней, как модно сейчас говорить. Кстати, о цифровой экологичности — каких правил вы придерживаетесь?

На первом экране моего смартфона все-го две иконки — штатный календарь и список дел в программе Any.do. Я снес с первого экрана все социальные сети, проверяю их только по работе — мне нужно следить за новостями, отвечать на важные и срочные вопросы, но я устанавливаю ограничение в тридцать минут. В телеграме сократил подписки до двух каналов. Самые плохие сценарии и новости я всегда услышу при встрече с клиентами, позвонят родители или бизнес-партнеры. Слишком плохая новость мимо тебя никогда не пройдет, и я думаю, что самостоятельно ограничить воздействие соцсетей — абсолютно правильный подход. Один мой знакомый вообще перешел на кнопочный телефон и очень этому рад.

Многие бренды построили общение с клиентами в ныне экстремистской социальной сети, падение которой вы предсказали несколько лет назад. Посоветуйте, какие каналы актуальны теперь?

Ошибочно считать, что каналы связи — это только социальные сети. В теории каналы коммуникации — пять тысяч инструментов, как подсчитала Американская ассоциация маркетинга. Все каналы коммуникаций делятся на онлайн и офлайн. Офлайн делится на рекламу, пиар, стимулирование сбыта, прямой маркетинг. Онлайн — на сайты, соцсети, мобильные приложения, имейл-маркетинг, средства генерации трафика. Те, кто строил коммуникацию только через соцсети, сейчас, конечно, в ауте. Все нужно перестраивать. Можно перетягивать подписчиков в «Телеграм» или в VK, но происходит это с трудом. Мудрые компании все это время собирали имейлы своих клиентов. Имейл-маркетинг не умер, как ему предрекали, а живет всех живых. Еще потирают руки операторы мобильной связи — они также могут сформировать для заказчиков базу абонентов, например по месту проживания и уровню доходов.

В своей книге «Делай новое!» я рассказываю про KHP-тест — не Китайскую Народ-



ВСЕ ЗЛО В МИРЕ
ОТ ТОГО, ЧТО
ЛЮДИ ДРУГ ДРУГА
НЕ ПОНЯЛИ



ную Республику, а разделение инструментов на Классические, Новые и Революционные. Нужно посмотреть на то, что ты используешь: билборды, прямые почтовые рассылки, ивенты, телемаркетинг, соцсети, понять, что все это — классика, которую делают все твои конкуренты. Затем нужно провести мозговой штурм: а что нового и революционного мы можем начать делать, чтобы достучаться до клиентов? Такого, что сегодня никто из наших конкурентов не делает. Начать писать для «Яндекс.Дзен»? Запустить партнерку? Использовать бартер? Начать использовать спонсорство? Начать рекламироваться в глянцевах журналах, например в «Собака.ги». Это очень полезное упражнение.

А дальше?

Следующий шаг — задать себе вопрос, насколько хорошо мы используем тот или иной инструмент. Один мой клиент использовал почтовую рассылку и жаловался, что нет результата. Я посмотрел эту рассылку, а там нет персонального обращения к получателю, длиннющие лонгриды без дизайна и пользы и нет никакого побуждения к действию. Классическая формула AIDA (Attention, Interest, Desire, Action — внимание, интерес, желание, действие. — Прим. ред.) должна быть в головах у маркетологов и предпринимателей — как чек-лист любых коммуникаций, внутренних и внешних, а многие о ней даже не слышали. Кстати, у рекламы в журналах сегодня появляется второй шанс. Надо правильно им воспользоваться, вернуть веру в глянец, показать эффективность рекламы.

2

НАМ КАК СТРАНЕ НЕ ХВАТАЕТ СМЫСЛОВ, КАК ТОЛЬКО Ч НАС ПОЯВИТСЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ МЕЧТА, ТОГДА И ЗАЖИВЕМ

Иногда складывается ощущение, что мы все вообще не про грамотно выстроенную коммуникацию. Как нам над этим поработать, что улучшить?

Как говорил мой папа: все зло в мире от того, что люди друг друга не понимают. Коммуникация — это то, на чем человечество стоит. И мне кажется, было бы здорово, если бы такой предмет ввели в систему образования, прямо с первого класса и до выпускного. Человек должен научиться говорить, писать, выступать, делать слайды, использовать язык жестов, слушать. Мы во многом плохие коммуникаторы, потому что не умеем слушать. Вот этим элементам нужно учить. Кстати, я уверен, что если кто-нибудь напишет лайфхаки коммуникации, это будет бестселлер.

Может ли правильная коммуникация со стороны государства объединить нас в общество без потери самоидентичности и с внятной национальной идеей?

Вот мы и подошли к политике, которую я не обсуждаю. Но давайте сделаем исключение. В маркетинге есть такой принцип: делай хорошо и говори про это. Многие хорошо делают, но не умеют про это рассказывать.



Я в 2012 году был на Международном форуме Филипа Котлера (американский экономист и маркетолог, автор бестселлера «Основы маркетинга». — Прим. ред.), он сказал, что проблема США в том, что у людей нет национальной мечты, обратился ко всем спикерам — а их было примерно 200 человек из 100 стран мира — и спросил, у кого она есть. Удивительно, что люди из восточного региона почти все подняли руки, а из европейцев — никто. Так что это глобальная проблема. Я сказал, что меня мотивируют опубликованные цели и задачи, но если бы такие цели и задачи были обозначены государством, мы бы не страдали от отсутствия мотивации. В плане территориального маркетинга можно, в частности, похвалить Удмуртию, Татарстан — у них правильный ход мыслей и они делают много полезного для жителей, гостей, инвесторов. Мы часто сбиваемся на логотипы и лозунги, а нужно что-то выше. У японцев есть термин «икигаи» — это то, что тебя заставляет вставать по утрам. Когда мы найдем свое икигаи, как только у нас появится национальная мечта, тогда и заживем. Сейчас я бы я не жалел бюджетов и искал бы национальную мечту россиян и новых национальных героев. Нам — стране — не хватает смыслов.

Почему вы до сих пор не в правительстве?

Государство — это крупный бизнес. Мне никогда не нравилось работать в больших компаниях и с большими компаниями, потому что это бюрократия и формализм. И отчетов больше, чем реальных дел.

Россия — огромная страна, у каждого региона — своя идентичность. Существует ли региональное мышление? Есть ли у маркетологов какие-то специальные правила для петербургского рынка?

Конечно! Я много езжу по стране и вижу это. Например, Петербург не спешит, в отличие от Москвы. Я сейчас пишу книгу про личную эффективность и уверен, что отличия между петербургской и московской личной эффективностью есть. Когда твое окружение не спешит, у тебя наверняка в списке дел меньше — и меньше суесть. Я совсем недавно был в Петербурге — мы с партнерами делаем красивейший девелоперский проект (у вас по-другому нельзя) в Юкках — и в очередной раз задумался: какой же великий человек Петр I! Реально сделать невозможные вещи, если есть сверхидея.

Вы сказали — красивый. Почему в России в какой-то момент перестали делать красиво?

Красота была основной идеей издательства «МИФ»: когда мы с партнерами Михаилом Ивановым и Михаилом Фербером его основали, я предложил делать книги красиво, так как выходявшие тогда в стране бизнес-книги читать было невозможно — ужасные шрифты, верстка, обложки. Я знал Тему Лебедева и попросил его «сделать нам красиво». И Тема сделал. И это был настоящий фурор. Главный секрет тут прост — если у тебя нет вкуса, обратись к тому, у кого он есть. Проблема в том, что большинство людей даже не догадывается о его отсутствии. Я как-то прочитал, что 1%, вложенный в дизайн, повышает прибыль на 3%. Сейчас, чтобы победить на рынке, достаточно сделать красиво — и многие это понимают, появляется много достойного дизайна. Я очень люблю «Собака.ги», видно, как вы озадачились красотой, единственное, я бы шрифт сделал покрупнее. Сразу видно, в эстетике вы понимаете. Я бы на вашем месте начал бы консультировать русские бизнесы, как делать красиво. У вас точно получится. (Улыбается.)

Игорь, осторожнее с бесценными советами, наши встречи станут регулярными!

Я за. Я, кстати, часто включаю режим консультанта на семинарах и разбрасываю ошеломленным слушателям советы налево и направо. Потом они подходят и спрашивают: «Вам не жалко?» Я отвечаю: «Нет». «Почему?» — спрашивают они. Мой ответ: «А все равно никто ничего не сделает». И вот это самая большая проблема. Мы можем найти любую информацию, иногда тебе ее вообще дают на блюдечке с голубой каемочкой. Так ты возьми и примени! Но в России единицы берут и делают. Главный секрет своего успеха я сформулировал так: знать, что делать, знать, как делать, взять и сделать. Буквально на днях я на лекции дал задание оценить эффективность идеи с помощью моего бесплатного приложения «Фильтры Манна». Кстати, простое, удобное и быстрое. Спрашиваю через пять минут, кто сделал? Из двухсот человек — десять. То есть всего пять процентов сумели взять и применить бесплатный инструмент. Когда мы будем брать и делать — прекрасна земля будет наша.

3

МОЯ ЗАДАЧА — СКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕКА — ПОИТИ И СДЕЛАТЬ

Тем не менее к знаниям и саморазвитию люди тянутся, даже появились инфоцыгане, которые на этой потребности зарабатывают космические деньги, упаковывая в простую форму банальные идеи и прописные истины.

Я решил, что я не буду об этом переживать. Моя задача — сказать человеку, что делать, задача человека — пойти и сделать. Я как завод по производству таблеток: когда человеку станет плохо, он вспомнит обо мне. Мне приятно получать благодарности от тех, кто стал миллионером, открыл бизнес по моим книгам, но таких людей, увы, очень мало, буквально один-

два процента. Я часто заканчиваю выступление словами: «Лучшая благодарность ученика по отношению к учителю, когда ученик превосходит учителя. Вы можете попробовать, но у вас не получится». Меня точно не догнать. Я хороший пример для подражания, но моим ученикам меня не превзойти. Иногда вдруг замаячат на горизонте конкурентоспособные люди, меня это радует. Иногда появляются и те, кто даже на пятки наступает. Но проходит пара лет, и их не видно, а я еще на плаву. И, кстати, мои идеи реально работают: я помню, после кризиса 2008 года к нам пришел журналист с вопросом, как издательство выжило? Мой партнер ответил так: «Игорь написал отличную книгу “Маркетинг без бюджета”, мы ее изучили, поняли, что из 50 инструментов нам подходят 36, — и мы их применяем и растем».

Когда-то «МИФ» занял пустующую нишу деловой литературы. Какие точки роста в издательском бизнесе есть сейчас?

Одни темы уходят — например, мы приостановили работу над книгами по инвестициям до момента, когда ситуация станет более стабильной и будет понятно, какие темы сохраняют актуальность в долгосрочной перспективе. Я когда-то был против того, чтобы выпускать детские книги, но по факту я вижу большой рост этого направления — по двум причинам: во-первых, на детях не экономят, во-вторых, их невозможно пиратски скачивать, потому что там главное — красивые качественные иллюстрации.



16+

Какая книга сейчас самая продаваемая?

Этой весной — «Выбор» Эдит Евы Эгер. Во время войны Эдит Ева прошла лагеря смерти, а позже стала выдающимся психологом. «Выбор» она написала в 90 лет. Это одна из самых сильных книг о войне и внутренней силе человека. Она показывает, что мы всегда можем выбирать, чему нас учит жизнь и как относиться к происходящему. Вторая книга Эгер — «Дар» — тоже в топе продаж. Эти книги дарят поддержку, помогают обрести внутреннее спокойствие. Книжки о психическом здоровье, о том, как привести себя в ресурсное состояние, тоже становятся важными и нужны. Конечно, мы продолжаем их выпускать.



16+

Как выглядит книжный шкаф Игоря Манна?

У меня есть «золотая полка», на ней стоят книги, благодаря которым я стал зарабатывать больше, или сильно вдохновился — и все они подписаны авторами: «Чувство бренда» Мартина Линдстрорма, все книги Филипа Котлера, полное собрание работ Харви Маккея, книга Жан-Жака Ламбена, французского гуру маркетинга. Каждый раз, когда я читаю крутую книгу, то хочу познакомиться с автором — так, кстати, и делаю. Вот классный нетворкинг! Ты пишешь благодарность, стараешься получить автограф и поговорить с автором лично. Я всегда получаю колоссальное удовольствие от общения с этими людьми. Я не смог встретиться только с Марком Маккормаком, написавшим «Никогда не боритесь со свиньями», и Серхио Займаном, автором «Конец маркетинга, каким мы его знаем».



12+

Кстати, о пиратах: так сложилось, что у многих нет понимания того, что за чужую интеллектуальную собственность надо платить. Как «МИФ» с этим справляется?

У нас есть специальный человек, который отслеживает появление книг на пиратских ресурсах. Но, несмотря на локальные успехи, мне кажется, пиратство непобедимо. Увы. У меня, помимо гонораров за книги, есть альтернативный заработок, но как быть с теми, у кого его нет? Если авторы не будут зарабатывать, у них не будет мотивации писать. Поэтому стоит уважать чужой труд и покупать книги, фильмы и музыку. И говорить «спасибо», если работа понравилась.

Съемка Игоря Манна прошла в ресторане Mama Tuta — нашей московской резиденции благодаря гостеприимству Арама Мнацаканова и Натальи Малиновской.



Елена Леонтьева,
основатель и руководитель сети Студий ногтевого сервиса KOZA и школы авторских курсов KOZA-SCHOOL

Студия ногтевого сервиса KOZA

ВЕСЕЛАЯ И СВОЕНРАВНАЯ КОЗА — МОДНЫЙ СИМВОЛ ГОРОДА NN. ЯРКАЯ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ И УСПЕШНАЯ ДЕВУШКА **ЕЛЕНА ЛЕОНТЬЕВА** ВЫБРАЛА ДЕРЗКОЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ СВОЕЙ СТУДИИ НОГТЕВОГО СЕРВИСА НЕСЛУЧАЙНО: ЕЕ НЕОРДИНАРНАЯ КОЗА ТОЧНО НЕ ЗАТЕРЯЕТСЯ.

Почему вы решили открыть и развивать именно этот бизнес?

Я всегда мечтала работать в удовольствие, иметь свое дело. Меня привлекала бьюти-сфера, и первоначально я открыла салон мультимедиа, но вскоре сделала упор на качество, скорость и стопроцентный профессионализм именно в сфере ногтевого сервиса.

Как пришла идея оформить и развивать франшизу?

Когда мы добились хороших показателей и создали стабильную базу клиентов, я поняла, что мое уникальное торговое предложение отлично работает на рынке. Почему бы не делиться своим опытом и своей моделью бизнеса с другими людьми? Зачем изобретать велосипед, когда его уже изобрели? Берите! Пользуйтесь! Главное, не забывая крутить педали по проложенной индивидуально для вас трассе!

Почему именно в студию KOZA обращаются за красивым маникюром?

Индивидуальный подход к каждому клиенту, своя концепция развития, креативные «фишки». Но главное во всем — это, конечно, душа!

- Безопасность
- Беби-час для мамочек с детьми
- Маникюр/педикюр в 4 руки без доплаты за 1,5 часа — засекайте!
- Единая цена на процедуру под ключ с дизайном
- 2 цены исходя из бюджета (продукты люкс или среднего класса)
- 10 дней гарантии на покрытие, стойкость покрытия — от 3 недель
- Качественный, а, главное, бесплатный «френч»
- Система лояльности, кешбэк до 10%
- Искренняя любовь к клиентам



KOZA

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ САЛОН
ул. Большая Покровская, 52, 2 этаж
тел. 215-0310 (доб. 1)

ЗОЖНЫЙ НИЖНИЙ

Текст АНАСТАСИЯ АНДРЕЯНОВА, ДИАНА МИКРЮКОВА
Фото ОКСАНА ШВЕРНИЦКАЯ



ЗОЖ – ЭТО ДАЖЕ
УЖЕ НЕ ТРЕНД,
ЭТО МАСТХЭВ,
А ПРО МАСТХЭВЫ
«НН.СОБАКА.RU»
ЗНАЕТ ВСЕ!
ДЛЯ НОВОГО
ПРОЕКТА МЫ
ВСТРЕТИЛИСЬ
С УСПЕШНЫМИ
НИЖЕГОРОДЦАМИ,
КАЖДЫЙ ИЗ
КОТОРЫХ ПО-
СВОЕМУ ПОНИМАЕТ,
ЧТО ТАКОЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРСОНА

ЦЕНТР ХИРУРГИИ



Увеличение груди



Скидка 30% на консультации пластических хирургов



Рассрочка на импланты 3 месяца*



Бесплатное послеоперационное сопровождение
в течение 1 года в подарок!**

+7 (831) 422-30-80 | Б. Печёрская, 26 | persona-bt.ru



*Рассрочку предоставляет ООО «Центр Хирургии», максимальный срок рассрочки - 3 месяца, при условии внесения первоначального взноса 40%, 30% в течение 30-ти дней с даты внесения первого платежа, 30% в течение 60-ти дней с даты внесения первого платежа. **Бесплатное послеоперационное сопровождение (осмотры, перевязки) в течение года после операции. Организатор ООО «Центр Хирургии», лицензия № ЛО-52-01-006258 от 03.10.2018 г., выдана министерством здравоохранения Нижегородской области. Подробные условия предоставления рассрочки уточняйте у администраторов Центра хирургии «Персона» или по тел: (831) 422 30 80. Срок действия акции с 01.06.2022 по 31.08.2022. Реклама



Одежда:
RUSSKIYE CENTRAL MARKET

Хочешь жить здорово и получать при этом удовольствие? — спроси их как! Мы и спросили. НАТАЛИЯ И АЛЕКСАНДРА БОЧАРОВЫ, организаторы массовых мероприятий в Нижнем Новгороде, рассказали все о своих взглядах на ЗОЖ, бег и радость жизни, не прерывая утреннего воркаута.

> В ДВИЖЕНИИ

ЗАБЕГ «БЕГИ, ГЕРОЙ!» – СЕЙЧАС САМОЕ ИЗВЕСТНОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ ЗОЖНОЕ СОБЫТИЕ. А С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

Наталья: В начале 2000-х я занималась рекламой в разных издательствах, а в 2007 году с партнером мы организовали свое агентство «Рейтинг». В Нижнем Новгороде на тот момент было около двухсот рекламных и event-агентств, но все работали с клиентами и никто не делал собственные мероприятия, а мы оказались смельчаками, и с тех пор мы славимся как организаторы массовых событий. Первый «Беги, герой!» мы сделали в 2015 году. На тот момент мы ничего не понимали в спорте, но уже знали, как делать массовые мероприятия. Рискнули, сделали, и с тех пор это наше основное направление, наша визитная карточка.

Александра: Мы просто попали в тренд. Все наши массовые мероприятия пошли от трендов. Когда мы делали «Русские горки», как раз взлетело «Нижегородское кольцо», в том числе и с нашей помощью. На тот момент там были только профессиональные спортивные мероприятия, а мы сделали первое любительское. То же самое было и с «Арзамасским гусем», потому что гастрономия у нас в городе тогда только начинала развиваться.

ЕСЛИ СРАВНИТЬ «БЕГИ, ГЕРОЙ!» ТОГДА И СЕЙЧАС: ВОЗРАСТАЕТ ЛИ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ?

Наталья: Да, конечно, если в 2015 году пробежали 540 человек, в этом году – больше 9000. Если в начале полумарафонцев было пара сотен, то сейчас их уже почти 2000, видно, что люди начинают профессионально готовиться. Но мы всегда говорим, что «Беги, герой!» – любительский забег и мы не конкурируем с большими забегами страны, в которых участвуют профессиональные спортсмены. Мы за то, чтобы люди просто встали и поучаствовали. Собственно, у нас так и бывает: есть люди, которые бегают раз в год и только на «Беги, герой!».

НЕ МЕНЕЕ УСПЕШНЫЙ ВАШ ПРОЕКТ «АРЗАМАССКИЙ ГУСЬ» НЕ ПРО СГОНЯТЬ КАЛОРИИ, А НАОБОРОТ – НАБИРАТЬ. ЛИЧНО ВАМ ЧТО БЛИЖЕ?

Наталья: Мы у себя в рабочем чате делали опрос: «Если бы мы не работали в „Рейтинге“, на какое из наших мероприятий пошли бы?» Все проголосовали за «Арзамасского гуся».

Александра: Но на самом деле все наши мероприятия больше про воспитание вкуса, про любопытство, про узнавание нового. То есть мы не «жрем» на «Гусе», мы больше узнаем про прекрасный гастрономический мир.

Наталья: Люди любопытны, особенно те, с которыми мы работаем. Как правило, они все движовые, модные, клевые, хотят что-то узнать новое, и мы даем им эту возможность. Это все для людей по их же потребностям.

ВЫ ЗАПУСКАЕТЕ ПРОЕКТ RUTS, КОТОРЫЙ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ОЧЕНЬ ПОХОЖ НА «БЕГИ, ГЕРОЙ!». ЗАЧЕМ НИЖНЕМУ АНАЛОГИЧНЫЙ ПРОЕКТ?

Александра: Они очень разные. «Беги, герой!» – про преодоление, а RUTS – just for fun. Сходство только в том, что и там и там – бег. Самое главное различие в том, что трасса RUTS проложена через пространства Нижнего Новгорода. Это стык культуры и спорта. Мы поднимаемся по лестницам, бежим по паркам, через музеи или театры, и это больше туристическая история. Есть возможность посетить места, в которых раньше не были, например минус первый этаж Арсенала.

Наталья: Вся наша трасса является чем-то удивительным и новым, и наша задача – познакомить людей с городом. Впервые мы увидели urban trail шесть лет назад в Бельгии на

основной площади Брюгге, и, как выяснилось, это привычная история для Европы. Недавно нам пришел запрос из Калининграда – сделать забег. Мы поняли, что сделать шоссейный забег будет проблематично, а вот urban trail – вполне реально. Но зачем начинать с Калининграда, если наш родной город – Нижний Новгород? Здесь получается крутая трасса с клевыми локациями и очень интересным маршрутом. Мы стартуем в Нижнем, но будем пробовать делать подобное по всей стране.

В РАБОТЕ У ВАС РАВНОПРАВНЫЙ ТАНДЕМ ИЛИ ЖЕ МАМА ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ СТРОГО ТРЕНЕРА?

Наталья: У нас диктатура, Саша – одна из сотрудников агентства «Рейтинг». Я директор и основатель агентства, когда я уйду на пенсию, Саша сможет занять мое место. Несмотря на достаточно демократичное устройство «Рейтинга», вектор задаю я. Я наверху, а все вокруг меня.

Александра: Такие долго не уходят. Я представляю, как она в 96 будет мне говорить, что все не так, а я буду с ней ругаться. Мне было 13 лет, когда она основала агентство, и пришлось пройти долгий путь, прежде чем вырасти в проектника. Я все время говорю, что она меня родила, чтобы я на нее работала.

АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРО ВАС?

Александра: Я ни в каком виде не люблю спорт, но Наталья Валерьевна садится на шпагат и каждое утро «йожится». Самый бесящий вопрос на площадке: «А вы сами-то бегаєте?» Если бы мы бежали «Беги, герой!», мы бы его не провели, но шагомер насчитывает больше 21 км. Мы много работаем, и это наш спорт. **Наталья:** Я не люблю бегать. Мне какое-то время было стыдно, потому что я единственный организатор подобных событий в стране, кто не бегают. Но в последнее время я перестала рефлексировать по этому поводу. Зато я увлеклась плаванием и даже зарегистрировалась на старт наших коллег из X-WATERS.

Мы обычные люди, просто профессиональные организаторы. Да, мы достаточно экологичны, но мы не жожники, не веганы, не отъявленные спортсмены. И мы не считаем, что мы не здорово



живем, у нас все нормально вообще, у нас команда сильных и смелых девчонок. Мы все делаем на лайте и людям даем делать так же. А крайности, мне кажется, до добра не доводят.

В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ДВИГАЕТСЯ СЕЙЧАС, МОЖЕТ БЫТЬ, ГОТОВИТСЯ ЕЩЕ ЧТО-ТО ЗОЖНО ГРАНДИОЗНОЕ?

Наталья: Я уже говорила, что у ЗОЖ есть какая-то четкая окраска, что это все такие правильные люди, какое-то идеальное видение человека, но мы не про такое. Мы делаем проекты и понимаем, что человек не безупречен, он может быть любым. Да, мы пытаемся ему привить что-то хорошее, но мы больше про lifestyle, про то, что можно жить весело, здорово, классно и максимально экологично, но мы не навязываем никому свою точку зрения. И как мы видим, людям нравится наш подход. Например, в «Беги, герой!» очень много корпоративных команд, и я считаю, что эта история показательная. Корпоративные команды ушли от традиционных пикников с алкоголем, поняли, что спорт – это не трудно, он доступен всем и он может быть отличным тимбилдингом.

Людям кажется, что здоровый образ жизни – это сложно, а потом они получают у нас свою первую медаль на финише, и оказывается «вау, клево». Мы даем попробовать, начать чуть-чуть к этому прикасаться, а там, глядишь, затянется... И затягивает, судя по тому, как растет количество наших бегунов.

Мы будем продолжать развивать направление массовых мероприятий, в этом году задача – запустить RUTS. Мы не очень понимаем, что из этого выйдет, посмотреть особо не у кого в России. Но все равно будем идти своим путем и стараться делать все больше классных событий для города.



Забить на проблемы

«Гвозди бы делать из этих людей» – писал классик. Не «из», а «для» – поправляет его мастер гвоздестояния, духовный наставник РУСТАМ ИСМАИЛОВ и рассказывает, как познать себя и обрести спокойствие, не сходя с доски Садху.

ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО «ИСЦЕЛЯЕТЕ ДУШИ», – ЗВУЧИТ ГРОМКО, НО ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Да, как оказалось, это моя миссия. Я всю жизнь занимался предпринимательством, ресторанным бизнесом, сейчас же я называю себя человеком, который помогает людям излечить их души.

Начался мой путь, когда в сложный для себя жизненный период я прочитал книгу Робина Шарма «Монах, который продал свой „Феррари“». После нее я попробовал медитации, а вскоре познакомился и с гвоздестоянием. Сначала было крайне тяжело, но я не оставил эти практики, и в процессе моя жизнь начала меняться.

Ко мне стали обращаться люди с просьбами познакомиться с этой практикой, немного облегчить их эмоциональное состояние.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ ПРОВОДНИКОМ, НУЖНО СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ?

Специального образования у меня нет, я даже не психолог. Я юрист, но я помогаю, и этого, по моему мнению, достаточно. У меня нет ни одного отрицательного отзыва, мне никто не сказал, что я кому-то навредил, хотя я поставил на гвозди больше 1000 человек. Я проходил дыхательные практики у Игоря Будникова, изучал различные медитации. В данный момент обучаюсь на тичерс-курсе, буду преподавателем для преподавателей по медитации.

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ» – СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ТАКАЯ СВЯЗЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Все проблемы от нервов, это правда. Здоровое тело – тело без негативного напряжения. Напряжение – сигнал нашей души о том, что нам надо что-то изменить, но часто мы не обращаем на это внимания, начинаем бороться и напрягаться еще сильнее. Если игнорировать напряжение длительное время, могут проявиться хронические

заболевания. Вселенная таким образом дает нам понять, что мы что-то в своей жизни делали не так, преподает нам урок. Если мы его не усваиваем, он становится более суровым. Когда мы высвобождаем негативное напряжение из тела, жизнь меняется, облегчается и душевное состояние, и физическое.

С КАКИМИ ЗАПРОСАМИ ОБЫЧНО ОБРАЩАЮТСЯ К ГВОЗДЕСТОЯНИЮ, ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Это действительно сильный инструмент, отчасти недооцененный современным обществом. Для многих это сумасшествие, они думают, что это про кайф от боли. Да, когда ты принимаешь боль, не борешься с ней, она действительно трансформируется в другую энергию и даже доставляет удовольствие, легкость, пробуждает желание жить, но это не про наслаждение болью.

На гвозди приходят с разными запросами. У кого-то беспокойный ум, у кого-то депрессия, панические атаки, кто-то не может найти свое предназначение. Но все проблемы от нашей головы, горе от ума.

Да, есть некоторые противопоказания, я всем об этом говорю. Это беременность, перенесенные инсульты и инфаркты, сахарный диабет. Но в целом это метод, который можно использовать на каждодневной основе, чтобы привести себя в чувство, успокоить мысли.

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МИФЫ О ДУХОВНЫХ ПРАКТИКАХ?

Многие думают, что гвоздестояние – это инструмент, который испытывает твою силу воли. Я замечаю на просторах интернета различных проводников, которые ставят людей на гвозди и говорят: «Терпи! Борисы! Ты сможешь!» Это, конечно, очень печально и даже опасно. Люди предлагают бороться с болью, но этот инструмент не про борьбу, а про тотальное принятие и выход из борьбы.

Также есть миф, что медитация – это просто посидеть,

попредставлять что-то, полетать где-то. И сейчас очень много медитаций, которые придумывают даже не эзотерики, а «шизотерики»: на привлечение денег, мужа, собаки, на изгнание ипотеки и так далее, но это не об этом. Медитация – это способ вовлечения нашего фокуса внимания в чувства, это тренировка, навык, который позволяет человеку быть более осознанным и анализировать мысли, слова, действия, намерения.

КАК СОХРАНЯТЬ БАЛАНС, ТРЕНИРОВАТЬ РАЗУМ САМОСТОЯТЕЛЬНО, С ЧЕГО МОЖНО НАЧАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?

Нужно жить текущим моментом. Многие живут в ожидании пло-

хого события, но зачем? Ожидая, мы как бы молимся, чтобы оно пришло. Ожидания создают чувства, а чувства формируют нашу будущую реальность. Что мы чувствуем, то мы и притягиваем – закон энергии.

Попробуйте практику благодарности.

Контрастный душ по утрам.

Дыхательные практики, медитации.

Больше времени проводите на природе.

Старайтесь ощущать, тренируйте свои органы чувств и внимание. Пребывайте «в моменте».

Вы сами не заметите, как ваша жизнь начнет меняться. 





Взгляд свысока

Предприниматель и заядлый альпинист ПЕТР КУДАСОВ проводит яркие параллели между экстремальным спортом и бизнесом и делится принципами покорения вершин гор и карьеры.



Вы успешно и плотно занимаетесь бизнесом. Насколько сложно совмещать это с активным увлечением спортом?

Для того чтобы компания была независимой и могла функционировать без тебя, руководителю стоит построить свое место в структуре так, чтобы периодически выпадать из рабочего процесса от недели до месяца. Спорт – это возможность отключить голову, сменить интеллектуальную деятельность на физическую.

Что нужно для того, чтобы начать заниматься альпинизмом?

Восхождение в горы требует очень серьезной подготовки: предварительные тренировки, закупка снаряжения, курс витаминов. Горы – это когда ты два года твердишь, что никогда больше не возьмешься за это, полгода готовишься, выходишь в свою пиковую форму и неделю проводишь в походе. Это навык объединять проектную деятельность, работу над собой и ощутимый результат.

И бизнес, и спорт – это понимание того, что успех зависит исключительно от качества подготовки. Все завязано на четко прописанном плане действий, но готовиться все равно следует к самому худшему. Случиться может что угодно, но у тебя всегда должен быть запасной план. В экстремальном спорте есть поговорка: два – это один, а один – это ноль. Это про страховку: первый трос порвется, и падение неминуемо, поэтому всегда должен быть второй.

Альпинизм – это история не для одиночек, равно как и бизнес. Есть ли здесь какие-то общие принципы и подходы?

Еще одна хорошая аналогия – восхождение в связке. Когда я был на горе Казбек, был большой отрезок пути, где группа идет, перевязанная одной веревкой. И если хоть одному человеку станет плохо, он не сможет идти или провалится, то он потащит за собой всех остальных. То же самое и в бизнесе. Если в нужный момент кто-то не выполнит свою работу, то вся компания останется без денег и даже с убытками. Все завязаны в цепочке, где нет не важных моментов.

Спортом обычно занимаются, чтобы снять стресс, но альпинизм сам по себе довольно стрессовый спорт. Эмоциональное напряжение вам

помогает или все-таки мешает?

Альпинисты часто сталкиваются с горной болезнью. При подъеме воздух становится более разреженным, кислород усваивается по-другому, и чем выше ты поднимаешься, тем хуже становится физически. В бизнесе чем ближе ты к завершению проекта, тем больше чувствуешь давление, ответственность и страх последствий, если что-то пойдет не так. Когда я был на Килиманджаро, я почти не помню последних 40 минут восхождения – не до красоты. Задача уже только дойти до финиша и безопасно вернуться вниз. Начинать любой бизнес очень легко, весело, интересно и давления минимум. Чем ближе к завершению проекта, тем больше атмосфера накаляется – это очень яркая аналогия со спортом.

Высоцкий утверждал, что только в горах можно понять, друг с тобой рядом или нет. Это правда? И работает ли это утверждение в бизнесе?

Самое главное, что можно перенести из спорта, – опыт в сохранении человеческих отношений. Если ты идешь в гору с человеком, с которым у тебя не сложились хорошие отношения, – одно неверное движение, и кто-то может упасть со склона. Никто не будет разбираться, что произошло, просто человек исчез. Это так называемый «синдром подводной лодки» – даже если рядом с тобой случайный или неприятный человек, нужно максимально сглаживать углы. Особенно это заметно в мужских коллективах, где всегда есть внутреннее напряжение. Важно относиться друг к другу по-человечески и идти на компромиссы, чтобы исключить потери, убытки и конфликты. Спорт учит договариваться.

А как же опасность?

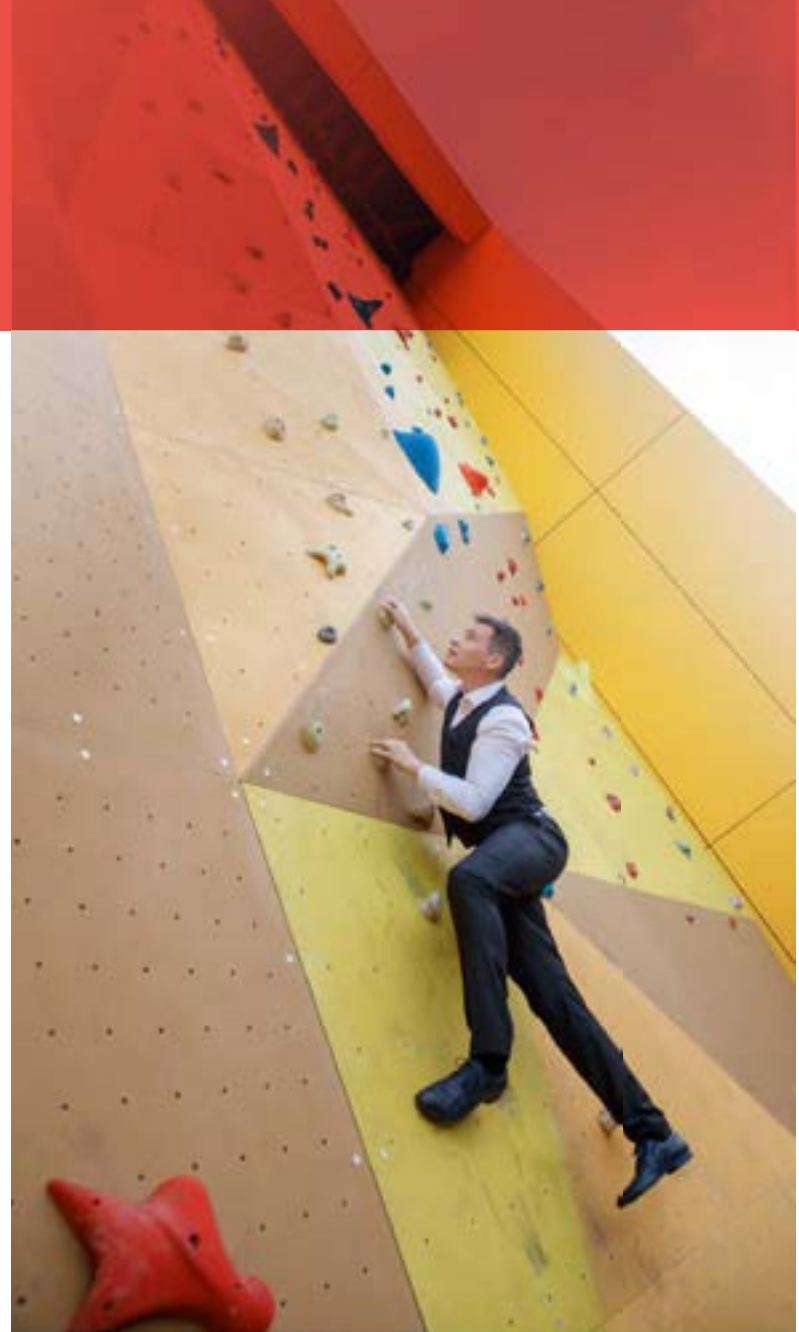
Однажды на Эльбрусе мы слышали случай: девушка после восхождения решила ускориться и проехать часть пути вниз, села на землю и начала катиться по склону. Не заметив камень на дороге, она зацепила его копчиком и получила компрессионный перелом позвоночника. Едва живой ее спустили вниз, она уже никогда не сможет ходить. В бизнесе нельзя расслабляться, даже добившись успеха. Очень много проблем случается по глупости и невнимательности, просто потому что человек раньше времени расслабился. После завершения контракта нужно быть

особо внимательным и думать о последствиях, ведь самым сложным в покорении вершин является именно обратный спуск.

Без чего нельзя «штурмовать» горы и вершины бизнеса?

Ты должен понимать, зачем ты что-то делаешь. У меня есть очень много знакомых предпринимателей, доход которых

из членов нашей команды после восхождения из-за ухудшения состояния спускали вниз шесть портеров-помощников. Ему стало физически плохо, и они несли его, чтобы сбросить высоту и ему стало легче. Все твои решения и в спорте, и в бизнесе должны быть приняты с холодной головой, ясным рассудком и четким осознанием цели. И пониманием, зачем ты к этой цели идешь, стоит ли она того.



остановился на определенной точке, потому что им не нужно двигаться дальше. Они не понимают зачем, но знают, что дальше будет только больше рисков. В горах так же. Ты доходишь до середины и понимаешь, что дальше будет только хуже – меньше воздуха, холоднее, страшнее. Нужно осознавать каждый свой шаг, понимать, что твои дальнейшие действия могут принести боль и даже потери. На Килиманджаро одного

Чему вас научил спорт?

Для меня занятия спортом – это тренировка внутренних качеств и дисциплина. Кроме того, во время занятий спортом находятся самые преданные друзья. Такие же сумасшедшие. Это очень круто! Спорт – это еще и возможность увидеть разные страны и разных людей, научившись при этом ценить то, что у тебя есть. Это возможность найти себя и измениться навсегда.



В надежных руках

Говоря о частных клиниках, принято восхвалять исключительно талантливых врачей. Но кто находит этих чудо-специалистов? Кто создает им условия для комфортной работы и профессионального роста? Конечно, они: директора, собственники, управляющие. Наш спецпроект о них, героях, которые часто остаются в тени.

АЭСТЕТИК. Безопасность, красота, здоровье

Красота не требует жертв, она требует проверенных и безопасных брендов. Но как их вычислить? О критериях выбора, преимуществах и возможностях эстетической медицины рассказывают Галина Быкова и Дарья Балакина, руководители AESTHETICMED GROUP.

Вы позиционируете себя как «компания-новатор». Что это значит?

Мы нацелены на продвижение в Нижегородском регионе мировых достижений в области эстетической медицины, стремимся к наиболее полному удовлетворению всех потребностей профессионалов, работающих в индустрии красоты. Мы обмениваемся опытом с коллегами по всей России, поэтому четко знаем, что актуально, в нашем арсенале только передовые и инновационные продукты.

Каковы основные принципы вашей работы?

Мы на рынке давно, многие нас знают, и мы всегда стараемся предложить наиболее комфортные условия. У нас есть своя программа лояльности, мы отправляем клиентов на международные стажировки, курсы повышения квалификации, постоянно проводим обучающие семинары, иногда обращаемся за помощью к нашим коллегам из Москвы.

У нас сегмент B2B. Мы работаем только с клиниками и салонами красоты, у которых есть сертификаты, дипломы о высшем или среднем специальном медицинском образовании. Мы за безопасность.

В основном работаем с поставщиками, которые на рынке в течение многих лет. Да, у нас есть и молодые компании, но только те, которые также уже успели зарекомендовать себя.

Если конечный клиент, потребитель, столкнется с какой-то проблемой, например непредвиденная реакция на крем, он может обратиться к косметологу, косметолог — к нам, а мы — к поставщику, и эта проблема будет решена.

На какие критерии вы обращаете внимание при выборе поставщиков?

Самое важное в любое время — надежность, безопасность и стабильность. Смотрим на наличие научных исследований. Мы представляем только те бренды, которые в своем регионе являются брендами №1, которые заслужили доверие, привнесли что-то новое и имеют свою философию, доказательную медицинскую базу и патенты.

Санкции для вас — источник проблем или возможность открыть для себя российские бренды?

Четыре года назад, когда мы открывались, мы уже брали в свой портфель российские бренды. Рискнули и не прогадали.



На данный момент ситуация на рынке такая, что у нас очень хорошая инновационка и достойное оборудование, особенно лазеры, потому что родина лазеров — Россия. Профессиональная косметика у нас не так сильно развита, как в Европе, Америке или Корее, поэтому аналоги ушедшим брендам найти сложно. Но мы с гордостью заявляем, что ни один бренд из нашего портфеля не ушел с рынка, даже американские, итальянские, французские и немецкие. Нужно отдать должное интуиции и опыту. Усложнилась только логистика. Пока предпосылок для серьезных опасений нет.

Какие технологии сейчас самые востребованные?

Главный тренд последних лет в косметологии — безопасность процедур и короткий период реабилитации, а также качественные продукты по доступной цене. Потребность в ухоженной и красивой внешности никуда не делась, несмотря на то что сейчас многие находятся в состоянии стресса и неопределенности.

Фракционное лазерное омоложение — безусловный фаворит в списке самых востребованных процедур. Многим пациентам

ГЛАВНЫЙ ТРЕНД ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ В КОСМЕТОЛОГИИ — БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОЦЕДУР И КОРОТКИЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

важно сразу после посещения косметолога быть красивыми, без синяков и видимой травматизации кожи. В тренде и фототерапия — «золотой стандарт» лечения таких заболеваний, как розацеа, купероз, пигментация, акне. Аппарат LIGHTCARE для биохакинга и фотодинамической терапии дает не только косметологический эффект, но и по нашему опыту, может улучшить качество жизни, решить проблемы со сном, депрессией и стрессами, оказать липолитический эффект, и все это воздей-

ствие за счет восстановления собственных ресурсов организма.

Аппарат показан и молодым, и возрастным пациентам, и даже тем, кому другие методы омоложения противопоказаны. Мы гордимся, что можем предложить такое качественное и высокотехнологичное оборудование своим партнерам в медицинские клиники и салоны красоты.

На какие запросы направлен фокус эстетической медицины?

Всем нам хочется красоты! Независимо от обстоятельств, нам хочется, чтобы отражение в зеркале нас радовало, однако особый запрос сейчас идет на естественность. Пришло время сна, релакса и здоровья.

ул. Нижегородская, 22, оф. 5
тел. +7(920)-007-0727



Красота по правилам и без

Ради молодости и красоты многие готовы на все, это подтверждают и детские сказки, и однообразные ленты красавиц из соцсетей.

Светлана Редько, врач-косметолог и тренер PRP компании Cortexil, уверена: чтобы погоня за идеальным лицом не привела к беде, важно, чтобы врач играл по правилам, а пациент умел слушать.

Правило 1. Желать счастья.

По образованию я врач-терапевт, но в какой-то момент, случайно попав на лекцию о косметологии, я поняла, что это мое. Здесь все иначе: ты общаешься со здоровыми людьми, которые пришли к тебе не с болью, а с желанием преобразиться, улучшить свою жизнь. И ты заражаешься этим желанием украсить женщину, изменить ее к лучшему. Косметология – это медицина счастливых людей, и желание дарить радость пациенту здесь самое главное.

Правило 2. Не продавать, а помогать.

В современной клинике можно решить практически любую проблему, но пока могу сказать, что все еще высок запрос на процедуры, изменяющие пропорции лица. Я всегда говорю пациентам: здоровая и красивая кожа важнее, чем сделанные скулы и губы, прекратите делать «рашн липс», которые уже стали именем нарицательным в мире.

Я не поведусь на призыв пациента сделать то, что некрасиво и непропорционально. Врач – это не продавец услуг, он эксперт, поэтому не должен позволять себе быть полностью ведомым желаниями клиента.

Правило 3. Заниматься своим делом.

Многие боятся, что поход к косметологу сопряжен с большими тратами. Я в первую очередь врач и никогда не позволю себе навязывать кому-либо ненужные процедуры. Я даже не назначаю сложные травматичные манипуляции без предварительной подготовки кожи к их проведению.

Сейчас косметологами себя называют даже люди вовсе без медицинского образования! Поверьте, восстановление после приема такого «специалиста» обойдется вам гораздо дороже, чем консультация у настоящего доктора! Я уверена: косметолог, выполняющий инъекционные манипуляции и сложные аппаратные методики, обязательно должен быть врачом. Каждый должен заниматься своим делом.

Работа для меня – это самое большое хобби, каждый раз я ликую, открывая что-то новое для себя. В 2022 году я стала официальным тренером по PRP (инъекционная процедура, в которой используется собственный биоматериал пациента – плазма) компании Cortexil. В своей практике я активно применяю данный метод при проблемах с волосами, для лечения постакне, повышения эластичности кожи.

Правило 4. Ценить естественность.

Хорошо сделанная работа косметолога – это когда окружающие видят перемены, но не могут



связать их с какими-то воздействиями. Будто здоровая, светящаяся кожа – это результат хорошего отпуска, а не курса процедур в клинике. Естественность – показатель работы настоящего профессионала.

Например, мы активно используем в нашем Центре smas-лифтинг на аппарате Doublo, который дает эффект хирургической подтяжки без операции.

Суть омолаживающего эффекта в том, что мышцам лица и тела возвращают повышенный тонус.

Главная особенность – ультразвуковая визуализация. Во время процедуры врач видит все слои тканей и индивидуально подбирает глубину и силу воздействия.

Правило 5. Быть полезным за пределами клиники.

Среди молодежи сейчас очень популярна профилактика! Если раньше мы отправляли пациентов 20–25 лет «погулять» до 30, то сейчас у нас есть предложения и для них. Это как инвестиция в молодость: ты объ-

ясняешь, что делать сейчас, чтобы через 5–10–15 лет выглядеть прекрасно. Работа с пациентом не заканчивается в кабинете, важно научить его, что делать вне стен клиники.

Самое важное – это долгосрочные отношения с доктором. Чтобы он видел динамику, замечал малейшие изменения, реакцию кожи на те или иные манипуляции. Важно, чтобы пациент не скакал от одного выгодного предложения к другому, а нашел своего врача, чтобы вместе с ним становиться лучшей версией себя.

УЛ. ТВЕРСКАЯ, 3
ТЕЛ. 262-10-03,
WWW.FOREVERYOUNG-NN.RU



Дела семейные. Как создать клинику, в которой одинаково комфортно врачам и пациентам.

Семейный бизнес или бизнес, ставший семьей? Мария Румянцева, руководитель «Центра медицины плода Ультрамед» и косметологии «Ультрамед Forever young», и Екатерина Тараторкина, руководитель детских клиник «УльтраКИДС», не делают разницы между этими понятиями. Они сестры по крови, но смогли сделать так, что все без исключения сотрудники их клиник – родные по духу.

Наша сеть клиник – это семейное дело как в прямом, так и в переносном смысле. Основали ее наши родители, оба медики по образованию, врачи с большой буквы. Постепенно, переняв максимум знаний от них, мы погрузились в работу с головой.

Наш коллектив – это наша семья, и у нас совершенно нет дистанции между начальниками и подчиненными. Директор, врач, администратор, младший персонал – все пользуются одинаковым уважением и получают одинаковую поддержку. В этом наша сила. За этим отношением к нам приходят на работу лучшие специалисты города.

Наши базовые принципы – это высокопрофессиональные специалисты и лучшее оборудование. Такое сочетание работает в 100% случаев. Правда, важна здесь не только квалификация докторов, но и их желание пробовать и узнавать новое, учиться, то, насколько они горят своей работой. Пациент чувствует такое отношение и тоже начинает активнее работать на результат.

Основная тенденция в работе сейчас – это «отодвинуть» глубоко травматичные процедуры дальше по возрасту пациентов. Мы стараемся объяснить, что, вкладывая средства в профилактическую косметологию, они сэкономят на более дорогостоящих и сложных процедурах в будущем. Мы не обещаем женщине в 40, что она будет выглядеть на 20. Не будет. А действия врача, который это предложит, с высокой вероятностью могут привести к потере естественности и индивидуальности, не говоря уже о потере здоровья пациента. Гораздо важнее и эффективнее работать с качеством кожи, ее плотностью и собственными возможностями организма. Например, лучше сначала аппаратами «собрать» лицо за счет естественных ресурсов организма и затем уже добавлять то, чего не хватает.

В арсенале нашей клиники есть аппарат фототерапии BBL (американского производителя Sciton), и это не просто «еще один косметологический прибор», это настоящий прорыв в сфере красоты. Больше не обязательно моделировать лицо большим количеством филлеров, что объективно даст краткосрочный результат, достаточно сделать 5 процедур на BBL, чтобы увидеть



НАШ КОЛЛЕКТИВ – ЭТО НАША СЕМЬЯ, И У НАС СОВЕРШЕННО НЕТ ДИСТАНЦИИ МЕЖДУ НАЧАЛЬНИКАМИ И ПОДЧИНЕННЫМИ.

реальный результат. Он воздействует на все слои кожи, работает и с куперозом, и с пигментом, и с подтяжкой лица. Как это работает? С помощью высокоинтенсивного широкополосного света (Broad Band Light) мы запускаем естественные процессы обновления клеток, не убивая их, а лишь стимулируя на качественную работу. По нашим данным, возрастные изменения, имеющиеся на момент процедуры могут не только заметно уменьшаться, но и возможно замедление дальнейшего процесса старения. Это любимая процедура наших врачей и пациентов, поэтому нашим девизом и стала фраза «Будь Forever Young»!

Мы выступаем за комплексный, превентивный подход и считаем, что легче профилактировать проблему, чем лечить следствие. Мы не против качественных филлеров и, конечно, используем их, но без работы с кожей они не сотворят чудес. Почему

мы привыкли, что на УЗИ малого таза и молочных желез нужно ходить раз в год, но продолжаем верить, что достаточно сходить к косметологу один раз, заплатить большую сумму денег и ждать, что эффект будет длиться вечно? К сожалению, не будет!

В центре нашей системы – комфорт не только пациента, но и врача. У нас работают в первую очередь медики, а не продавщицы, и никогда, ни в какой из клиник нашей сети не было и не будет плана продаж и среднего чека. Для этого мы слишком уважаем себя, наших специалистов и наших пациентов. Медицинские принципы для нас всегда будут на первом месте. Мы уверены, что наши врачи – лучшие, а наше доверие – их основной стимул к успешной работе

УЛ. ТВЕРСКАЯ, 3, ТЕЛ. 262-10-03
FOREVERYOUNG-NN.RU

ДЕТСКАЯ КЛИНИКА «УЛЬТРАКИДС»,
УЛ. ЯНКИ КУПАЛЫ, 40, 44, УЛ. ЛЕВОБЕРЕЖНАЯ, 4,
ТЕЛ.: 262-10-04, ULTRAKIDSNN.RU

Юлия Асирбабаева:

«Составляя программу омоложения, мы обсуждаем с пациентом все варианты и находим индивидуальные решения»

Главный врач клиники «Линлайн» в Нижнем Новгороде, врач-косметолог, лазеротерапевт, специалист по инъекционным методикам уверена, что сохранение молодости – это совместная работа врача и пациента, а красота не требует ни жертв, ни... долгого периода восстановления после процедуры.

«Линлайн» – это сеть клиник, расскажите, как давно она работает в Нижнем Новгороде?

Мы отметили юбилей филиала клиники «Линлайн» в Нижнем, нам исполнилось 10 лет.

Какие основные направления работы клиники?

Мы позиционируем себя в первую очередь как клиника лазерной медицины. Именно с использованием аппаратных методик можно говорить об истинном омоложении кожи. Конечно, и без инъекции не обойтись. Важен грамотный комплексный подход, который будет включать в себя омоложение на всех уровнях – кожа, подкожно-жировая клетчатка, мышечный слой, связочный аппарат. Мы подбираем индивидуальную программу омоложения, в которую обязательно включаем работу по всем направлениям.

Как вы помогаете клиенту определить, какая методика омоложения подойдет именно ему?

Выбор различных процедур огромен, и зачастую пациенты приходят уже на какую-то конкретную, прочитав про нее в интернете. Но мы в первую очередь отталкиваемся от показаний и желания пациента что-то изменить или улучшить и стараемся подобрать ту процедуру, которая даст максимальное удовлетворение эффектом.

Разумно доверить свое преображение профессионалам...

В нашей клинике работают врачи, которые имеют высшее медицинское образование, прошли ординатуру или интернатуру по дерматовенерологии, а затем переквалификацию по косметологии. Это огромный путь, который занимает около восьми лет. Современная косметология развивается очень быстрыми темпами, и мы идем в ногу со временем – наши специалисты регулярно подтверждают свои сертификаты, участвуют в научных конференциях, мы проводим тематические обучения, отработку практических навыков даже у очень опытных врачей.



Существует ли эффективная технология омоложения с минимальным периодом восстановления?

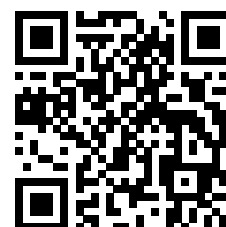
Мы гордимся, что владеем техникой безоперационного омоложения кожи Recosma, которая не выбивает надолго из повседневной жизни, но при этом дает видимый и длительный результат. Это запатентованный метод, который применяется только в сети клиник «Линлайн» уже много лет. Нужно подчеркнуть, что это экологичный метод омоложения, который пробуждает собственные силы и резервы кожи.

Что придает вашим клиентам уверенность в том, что процедура будет эффективной?

Получение результата – это совместная работа врача и пациента. Поэтому, составляя

программу омоложения, мы обсуждаем все варианты и оптимальные решения. Выбираем самое лучшее для конкретного пациента. И, конечно, мы гарантируем результат, если вместе с пациентом шаг за шагом следуем намеченному плану. Эффект в этом случае не заставит себя ждать.

ул. Ванеева, 25/88
WWW.LINLINE-CLINIC.RU/





Летнее

МЕНЮ КРАСОТЫ

- ✓ Лазерное омоложение РекоСМА® с гарантией
- ✓ Лазерная эпиляция
- ✓ Ультразвуковой СМАС-лифтинг
- ✓ Биоревитализация
- ✓ Устранение морщин инъекциями Ботокс
- ✓ Увеличение губ



до 30.06
ВЫГОДА
до 40%

LINLINE.RU



ЛИНЛАЙН
сеть клиник

Москва • Екатеринбург • Воронеж • Краснодар • **Нижний Новгород** • Пермь • Уфа
Новороссийск • Ростов-на-Дону • Самара • Сургут • Тюмень • Омск • Челябинск

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, об услугах, на которые действует скидка, можно ознакомиться по телефону (861) 203 00 01.

Елена Кунилова:

«Я помогаю людям становиться красивыми и здоровыми»

Владелец клиники и главный врач – многим бывает непросто найти баланс между этими двумя ролями. Елена Кунилова, главный врач клиники «Прайм Медика», точно знает, что должно оставаться главным в эти вопросы, – интересы пациента и забота о его здоровье и красоте.



В детстве у меня не было мечты стать врачом: со стороны отца у нас строительная династия, мама – музыкальный педагог, но я себя не видела ни там, ни там. В 9-м классе мои подруги поступили в медицинский лицей, и я пошла за ними и к выпуску уже не мыслила жизни вне врачебной профессии. Правда, отец настоял на том, чтобы я поступила еще и в строительный, но, проучившись два месяца в обоих вузах, я окончательно сделала свой выбор в пользу медицины.

У меня с детства было проблемное лицо, можно сказать, я была прыщавым подростком с большими комплексами. Так что нет ничего удивительного в том, что для ординатуры я выбрала специальность по дерматовенерологии. Пять лет проработав дерматологом, я поняла, что знаю кожу достаточно хорошо, чтобы сконцентрироваться на действительно важной для меня теме – косметологии. Я хотела помогать людям становиться красивыми и счастливыми. И вот, выучившись на врача-косметолога, я пошла устраиваться на первую работу по этой специальности. На первом же собеседовании услышала: «Ты вообще себя видела? С таким лицом и в косметологи?!» Я проплакала всю ночь. К тому времени я уже начала заниматься своими косметологическими проблемами, но эта ситуация подстегнула меня еще больше. Так что можно сказать, со своим лицом я прошла огонь, воду и медные трубы и знаю, как лечить кожу не только со стороны медика, но и как пациент. Поверьте, исправить можно самую сложную ситуацию, но положительные результаты достигаются лишь комплексом процедур в тандеме работы грамотного врача и ответственного пациента.

В нашей клинике один из самых больших парков косметологических аппаратов в городе, и это очень важный фактор, который дает нам уникальную гибкость в поисках подходов к решению тех или иных проблем. Мы выстраиваем схему лечения исходя из потребностей пациента. Кроме того, я тестирую все аппараты на себе и отвечаю лично за качество и эффективность каждого!

Я всегда даю пациенту выбор. Когда ко мне приходят на консультацию, расписываю план максимально комплексного решения проблемы на 1–3 года, а потом мы вместе с



АКЦИЯ

С 1 по 30 июня ультразвуковой лифтинг лица на аппарате Ultraformer со скидкой 20% — любое количество линий!

Без реабилитации! В любое время года! Неинвазивно! Только новейшие и самые эффективные протоколы и специалисты с многолетним опытом.

prime-bc.ru



ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЛЕЧИТЬ СТАРЕНИЕ, НО И ПРЕДОТВРАЩАТЬ ЕГО

пациентом определяемся, насколько полно этому плану будем следовать. Очень часто люди сами не знают, в чем их проблема, не видят полной картины. Моя задача — объяснить им, какие процессы приведут к желаемому результату.

Важно понимать разницу между реальным результатом и рекламными обещаниями. Если вам обещают решить какую-то задачу дешево и быстро — прекрасно, но без комплексного подхода это ничего не значит в долгой перспективе. Еще один важный момент — я работаю не только с лицом, но и с руками, зоной шеи и декольте сразу. Да, мы в первую очередь обращаем внимание

на лицо женщины, но, согласитесь, руки и шея говорят о возрасте гораздо красноречивее.

В нашей клинике удивительное соотношение клиентов: на 60% женщин приходится 40% мужчин. Это показатель огромного доверия. Мужчина — пациент более осторожный, с ним нужно поговорить, точно выяснить потребности, задачи и возможности. Я горжусь, что нашим специалистам доверяют известные в городе люди.

Превентивная медицина — главный вектор нашей клиники. Важно не только лечить старение, но и предотвращать его. Подчеркивать уникальные черты лица, работать

над качеством кожи, оздоравливать и омолаживать организм изнутри — именно этого мы добиваемся, сочетая лучшие аппаратные, инъекционные методики и IV-терапию. Я горжусь тем, что в рамках одной клиники мы можем решить практически весь спектр задач.

Я не только руководитель и главный врач клиники, но и счастливая жена, мама двух взрослых детей и заядлая спортсменка. Каждая сторона моей жизни для меня важна, и в каждой я стремлюсь к совершенству.

Малая Ямская ул., 18/3
+7 (904) 065-12-21, (831) 489-0111
PRIME-BC.RU



На шаг впереди

Молодильные яблоки из сказок — это выдумка, в отличие от биохакинга и современной антиэйдж-медицины, которые собрали в себе целый арсенал методик и процедур по сохранению красоты, молодости и здоровья. Каких? Рассказывает Елена Кудашкина, врач общей практики, anti-age-терапевт, дерматолог-косметолог, главный врач и генеральный директор первой в Нижнем Новгороде клиники превентивной медицины PREVENTamed.

Какие подходы и методики отличают превентивную медицину?

Принцип превентивной медицины прост и состоит в том, чтобы человек не болел, жил долго и активно. В основе нашей практики — 5П-медицина: Предсказательная, Позитивная, Предупредительная, Персонализированная, Пациентоувлеченная. Сегодня это наиболее прогрессивная и перспективная область прикладной медицины.

В основе данного направления лежит разработка врачом индивидуальной программы профилактики и оздоровления — «Персонализированного паспорта здоровья и красо-

ты». Далее необходимо просто следовать составленному плану, чтобы добиться желаемого результата.

Мы занимаемся красотой через здоровье. Улучшение внешности происходит параллельно после «отладки» процессов всего организма. Далее современные методы аппаратной и инъекционной косметологии, подобранные индивидуально, завершают начатый процесс омоложения.

Кроме того, мы обучаем пациентов обращаться с организмом так, чтобы понимать, как действовать, чтобы всегда быть здоровыми.

Что отличает врача превентивной медицины от других специалистов?

Врач превентивной медицины, антиэйдж-терапевт, — это врач общей практики, который занимается как профилактикой заболеваний, так и реабилитацией после них, продлением срока активной жизни.

Специалист не просто лечит болезнь, он уделяет особое внимание поискам ее причин, чтобы взять процесс под контроль. При этом врач превентивной медицины учитывает все аспекты жизни пациента, от физических до психологических.

При составлении персонализированной программы профилактики и оздоровления специалист применяет комплексный подход и все доказательные методы, известные науке.

Каким образом превентивная медицина может качественно изменить жизнь пациента?

Превентивная медицина способна:

- Справляться со сложными заболеваниями, которые не всегда поддаются лечению и методам конвенциональной медицины
- Эффективно и безопасно укреплять и поддерживать здоровье с помощью экологических лечебно-профилактических подходов
- Снижать биологический возраст, позволяя выглядеть заметно моложе своих лет, и продлевать активный период жизни

В чем для вас главная особенность сочетания позиций врача и директора клиники?

Быть не только руководителем, но и лицом клиники, стоящей на страже здоровья и красоты, — настоящий вызов. Это дает дополнительное чувство ответственности: за качество услуги, которую мы предлагаем, за себя и свою работу, потому что люди всегда смотрят, насколько хорошо ты владеешь тем, что продвигаешь, ответственность за здоровье пациентов, которое ты можешь и должен изменить к лучшему.

ул. Ильинская, 96, 8 (831) 260-10-26



Тонкий момент.

Все, что вы хотели знать о пересадке волос.

Регенерация волос – естественный процесс. Обычно он проходит незаметно, но порой превращается в стихийное бедствие: количество потерянных волос намного превышает допустимые 50–100 волосков в день. О том, как можно помочь в этой ситуации, мы поговорили с врачом-трихологом, хирургом-трансплантологом волос клиники «Персона Beauty» Платовой Юлией Игоревной.

С чего начать лечение?

В первую очередь необходимо выявить причину выпадения. Врач-трихолог проведет комплексное обследование и выяснит, в чем дело. Если пациент не запустил процесс, обычно назначается консервативное лечение – инъекции, коррекция дефицита витаминов и микроэлементов, средства для наружного применения.

Как понять, что пора бить тревогу?

Когда проблема затягивается на 6–9 месяцев. Скорее всего, дело в начинающейся или прогрессирующей андрогенетической алопеции. Для нее характерна потеря волос на макушке и по передней линии роста, когда появляются залысины. Существует также «женский» тип алопеции, во время которого редет линия пробора. Фактически волос просто исчезает с поверхности головы – у него нет корня, на месте фолликула образуется рубец. Тогда волосы надо не просто восстанавливать, а спасать. В таком случае мы рекомендуем пересадку волос.

Откуда берутся волосы для пересадки?

С затылочной части головы. Они максимально способны к регенерации и отлично приживаются. Волосы забираются таким образом, что это не отразится на внешнем виде пациента.

Как проходит процедура?

Процедура комфортна и безболезненна, проводится под местной анестезией. Пациент в это время может посмотреть сериал. Также мы устраиваем перерывы для перекуса и прогулки.

Сколько длится пересадка волос?

От 2 до 8 часов. Кому-то нужно только пересадить брови после неудачных экспериментов с внешностью, а кто-то хочет избавиться от большого очага потери волос в теменной области.

Сколько длится реабилитация?

Было бы идеально, если бы пересаженные волосы начинали расти сразу. На самом деле сначала они выпадают, а новые начинают расти через три месяца. Через полгода вы уже начнете себе нравиться, а окончательный результат мы оценим через год.

Можете ли вы дать гарантию на результат?

Приживаемость составляет до 94%. Но оставшиеся волосы тоже надо лечить! Иначе вы замаскируете проблему только эстетически. Поэтому после процедуры всегда назначается лечение, чтобы сохранить оставшиеся волосы.

Как впоследствии процедура влияет на жизнь?

Безусловно, качество жизни меняется в лучшую сторону. После пересадки мужчины и женщины чувствуют себя более уверенно, не испытывают комплексов по поводу внешности, становятся более открытыми.

ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ
«Персона Beauty»

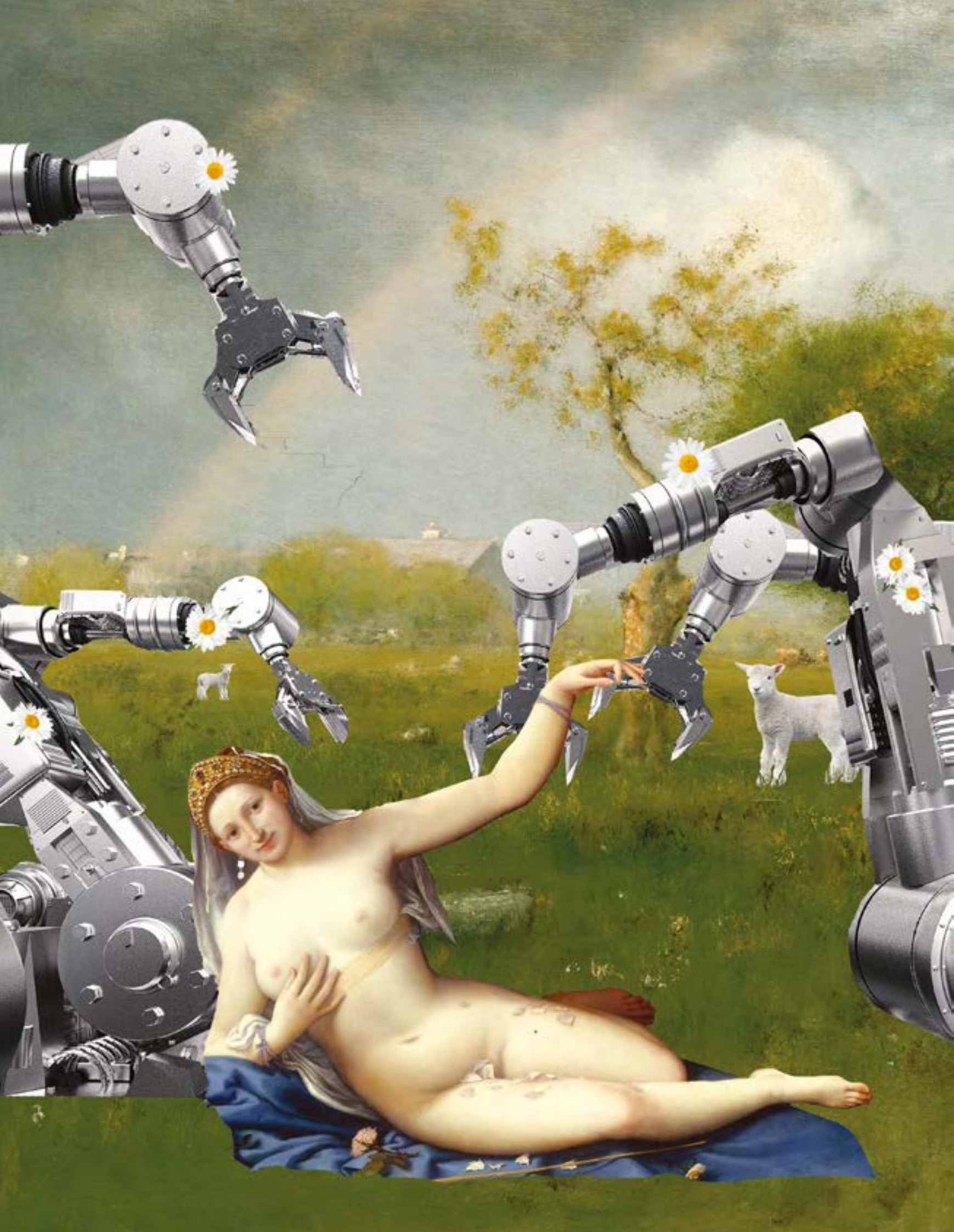
Нижний Новгород, ул. Большая Печерская, д. 26.

+7 (831) 416-20-70, PERSONA-BT.RU



ПРОЦЕДУРА КОМФОРТНА И БЕЗБОЛЕЗНЕННА, ПРОВОДИТСЯ ПОД МЕСТНОЙ АНЕСТЕЗИЕЙ. ПАЦИЕНТ В ЭТО ВРЕМЯ МОЖЕТ ПОСМОТРЕТЬ СЕРИАЛ.

ПЕРСОНА
BEAUTY



КТО ЕСТЬ КТО: 13 ЧУТКИХ И ЧЕТКИХ ВРАЧЕЙ-КОСМЕТОЛОГОВ ИЗ НИЖНЕГО НОВГОРОДА.

Текст ДИАНА МИКРЮКОВА

Анна Зайцева

Врач – косметолог-дерматолог
клиники Дом LUNO, специалист
SMART-диагностики, специалист
Preventage, косметолог



15-летний опыт работы Анны – это история непрерывного повышения квалификации, прокачки знаний и навыков для использования на практике новейших технологий и протоколов.

«Мода на излишние акценты в лице уходит и растёт актуальность естественных линий и пропорций. Красота должна быть этична и согласна возрасту! Ещё одно важное условие успеха – это работа врача и пациента в союзе. Только в осознанном отношении к своему здоровью и внешности возможно сохранить себя и встретить возраст красиво».

Екатерина Ермакова

Врач-косметолог клиники
инновационной косметологии
«Садко», тренер профессиональной
космецевтики «M.A.D. Scincare»,
сертифицированный тренер M.A.D.,
Hyon



На протяжении десяти лет своей практики Екатерина Алексеевна ежедневно использует свет, ультразвук, лазерный луч, радиоволны и множество видов инъекций. Но, имея настолько продвинутые методики в косметологии, советует не забывать о простых вещах, которые поддерживают и продлевают полученный эффект от процедур. «Сон, питание, физическая активность, психоэмоциональное состояние, домашний уход — все это зависит от пациента, и поэтому необходимо работать в одной команде, чтобы достигнуть поставленной цели.

Только чрезвычайно точно собранный анализ и умение слышать пациента дает возможность персонально составить протокол коррекции несовершенств как на лице, так и на теле».

Знакомим со
специалиста-
ми, которые
проводят
грамотную
диагностику
кожи,
составляют
комплексные
программы
омоложения
и своей
работой мо-
гут повернуть
время вспять.



Светлана Званцева

Главный врач клиники врачебной косметологии и пластической хирургии «Персона Beauty», тренер инъекционных и аппаратных методик, сертифицированный тренер компании «Мерц»

По словам Светланы Александровны, профессия врача – это призвание. На протяжении уже двадцати лет работы ее пациенты становятся более уверенными в себе, избавляясь от эстетических недостатков благодаря комплексной косметологии. Светлана Александровна выступает за индивидуальный подход, включающий в себя различные аппаратные методики, высокоэффективные инъекции и стимуляторы. В арсенале врача есть все, чем может похвастаться современная врачебная косметология.

Светлана Редько

*Врач-косметолог
клиники «Ультрамед
Forever Young», тренер
PRP компании Cortexil*



Светлана Владимировна Редько – настоящий профессионал в области врачебной косметологии. Сочетание многолетнего опыта и отличного медицинского образования позволяет ей решать самые трудные косметологические задачи. Основной принцип ее работы – гармоничная красота без излишних инъекций и процедур. Светлана Владимировна уверена: в первую очередь важно оставаться профессионалом и подходить к косметологии с главным врачебным принципом – «Не навреди».



Юлия Платова

*Врач – хирург-трансплантолог
волос, трихолог, косметолог
клиники врачебной косметологии
и пластической хирургии «Персона
Beauty»*

С легкой руки этого специалиста в Нижнем Новгороде развивается особое направление эстетической медицины – пересадка волос. При этом услуги оказываются как отдельно, так и комплексно. Юлия Игоревна является не только практикующим врачом, но и преподавателем инъекционных методик и одним из трех российских тренеров по направлению «Плазмолифтинг в области косметологии и трихологии», а также входит в топ-50 врачей России, которые занимаются клеточной медициной и инъектируют стволовые клетки в области лица и волос. Особое удовольствие косметологу приносят положительные результаты от проделанной работы.



Юлия Якубовская

Врач-косметолог, главный врач и сооснователь «3D Врачебная косметология», сертифицированный тренер Phillex

Основной принцип работы Юлии Владимировны – красота и здоровье должны быть вместе. Даже больше: важно сочетание косметологии, диетологии и врачебной эндокринологии, а также коррекция дефицитных состояний в организме и такие процедуры, как биоимпедансометрия и коррекция фигуры на основе полученных данных.

Врачам необходимо совершенствовать свои навыки и знания, поэтому Юлия Владимировна – постоянный участник российских и международных конгрессов и конференций, что позволяет использовать различные виды врачебных практик и косметологических методик, представленных в клинике.



Юлия Казакова

Главный врач, руководитель клиники врачебной и эстетической косметологии «Юллити», сертифицированный тренер «Сферогель»

Идейный вдохновитель и основатель собственной косметологической клиники, Юлия Михайловна обладает всем спектром технологий и знаний, необходимых для поддержания красоты и здоровья лица и тела. Доктор предлагает пациентам полный спектр инъекционных, аппаратных, мануальных и уходовых процедур. В основе ее метода – работа с пациентом напрямую и помощь в избавлении недостатков и повышении самооценки. Ее девиз – красота через здоровье. Доктор испытывает все процедуры на себе, чтобы понимать, как пациент себя чувствует во время процедуры, и какой результат будет ждать его после.

«В любом возрасте сияющая кожа, подтянутое тело, здоровые волосы доставят удовольствие от своего отражения в зеркале!»

КРАСОТА, НЕ ТРЕБУЮЩАЯ ЖЕРТВ

Анна Тюльникова, врач-косметолог, главный врач и руководитель **клиники эстетической косметологии «ПЧЕЛА»**



Каков спектр услуг вашей клиники? Что отличает ее от других?

В «ПЧЕЛЕ» представлены инъекционная, аппаратная и эстетическая косметология лица и тела. Отличает нас прежде всего подход к работе – красота не должна требовать жертв в виде здоровья и индивидуальности. Поэтому для своих пациентов мы выбираем только качественные препараты и оборудование с доказанной эффективностью и высоким профилем безопасности. Мы индивидуально подходим к потребностям каждого пациента.

Какие эксклюзивные для Нижнего Новгорода предложения есть в арсенале вашей клиники?

Первое – это коррекция овала лица нитями ELASTIKUM с сохранением результата сроком до 5 лет. И второе – термолиполилиз 3DEEP Contour ENDYMED, благодаря которому мы получаем до -10 см в объеме обрабатываемой зоны за курс процедур, абсолютно без боли и с комфортным графиком посещения.

Какие тренды сейчас наиболее актуальны в инъекционной косметологии?

Первый – это естественность. Работа с формой и объемами лица не должна бросаться в глаза, никаких вычурных форм скул, губ и подбородков. И второй – акцент на качестве кожи. Это процедуры с «эффектом фотшопа», когда мы добиваемся гладкости, сияния, прозрачности, присущих молодой коже. И, конечно, в клинике «ПЧЕЛА» есть все необходимое, чтобы эти запросы обеспечить: высокий профессионализм сотрудников, эффективные препараты и оборудование.



Реклама

фото предоставлено героем

ул. Семашко, 30
(рядом с пл. Свободы)
+7 (831) 469-07-81,
+7 (999) 120-33-98

лицензия ЛО-52-01-006402 от 12.03.2019

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Татьяна Брацун

Врач-косметолог клиники
эстетической косметологии
«ПЧЕЛА»



Татьяна Владимировна – чуткий и заботливый специалист с более чем 20-летним опытом в косметологии и является экспертом в области нитевого лифтинга. Подтянуть овал лица, скрыть второй подбородок, убрать брыльные складки, приподнять линию бровей – это все к ней, к Татьяне Владимировне. Пациенты ценят ее за честность и откровенность, она никогда не возьмет пациента на процедуру, если сомневается в том, что сможет достичь желаемого результата.

«Нити – это уникальный инструмент в руках врача-косметолога, особенно для тех пациентов, которые пока еще не готовы к пластической операции или вообще ее не планируют, а стандартные косметологические методы для них уже не работают».

Юлия Асирбабаева

Главный врач клиники «Линлайн»
в Нижнем Новгороде, врач-косметолог, лазеротерапевт,
специалист по инъекционным
методикам



В своей работе в первую очередь отталкивается от показаний и желания пациента что-то изменить или улучшить и старается подобрать ту процедуру, которая даст максимальное удовлетворение эффектом.

«Получение результата – это совместная работа врача и пациента. Гарантировать результат можно только при взаимном соблюдении намеченного плана. Современная косметология развивается очень быстрыми темпами. И обязанность специалиста – следовать тенденциям, проходить обучения и подтверждать свою квалификацию».

Ирина Сазонова

Врач-косметолог,
сертифицированный преподаватель
по нитевым методикам,
сертифицированный тренер
компании Inmode, пластический
хирург клиники врачебной
косметологии и пластической
хирургии «Персона Beauty»



Сертифицированный специалист с 16-летним стажем, обладающий пятью специальностями: пластическая хирургия, косметология, дерматовенерология, восстановительное лечение, травматология-ортопедия. Обширный объем специальностей позволил приобрести очень сильную практику в эстетической медицине и предлагать широкий выбор эффективных методов для каждого пациента. Огромное преимущество дает и работа в команде высококлассных специалистов. Это позволяет пациентам получать эстетическую помощь в рамках специальностей «пластическая хирургия» и «косметология» в полном объеме. Основное направление работы специалиста – малоинвазивное омоложение лица, сочетающее в себе косметологические и хирургические методы, которое позволяет добиваться ярко выраженных результатов омоложения без выраженных следов вмешательства, позволяя просто быть лучшей версией себя.

Анна Тюльникова

Главный врач клиники эстетической
косметологии «ПЧЕЛА»



За 17 лет практики Анна Юрьевна стала высококлассным специалистом в инъекционной косметологии и радиоволновых методах омоложения. Считает, что гладкая, светящаяся, здоровая кожа – основа красоты. Ее главный ориентир – комплексный индивидуализированный подход в коррекции возрастных изменений, сохранение здоровья своих пациентов и поддержание достигнутых результатов на длительное время.

«Уверена, что только совместная работа врача и пациента приведет к идеальному эффекту от косметологических процедур, дополненных грамотным домашним уходом».

Уже 4 года Анна Юрьевна преподает основы контурной пластики врачам-косметологам и является признанным экспертом.

Наталья Шагаева

Врач-косметолог клиники
PrimeMedica



«Врач должен постоянно учиться, чтобы предлагать своему пациенту самые эффективные и безопасные процедуры. Если пятнадцать лет назад основной акцент в косметологии делался на инъекционные методики, то сейчас широко используется и аппаратная косметология, которая сделала гигантский шаг вперед – лазеры, фотосистемы, ультразвуковой и RF-лифтинг».

Современная косметология — это грамотный подбор для каждого пациента микса из различных технологий и методик, причем без ущерба его карману. Принцип работы Натальи Викторовны – естественность и натуральность.

«Результат работы косметолога должен быть незаметен непрофессиональному взгляду».

Алина Рязанова

Врач-дерматолог, врач-косметолог
в клинике лазерной косметологии
«Линлайн»

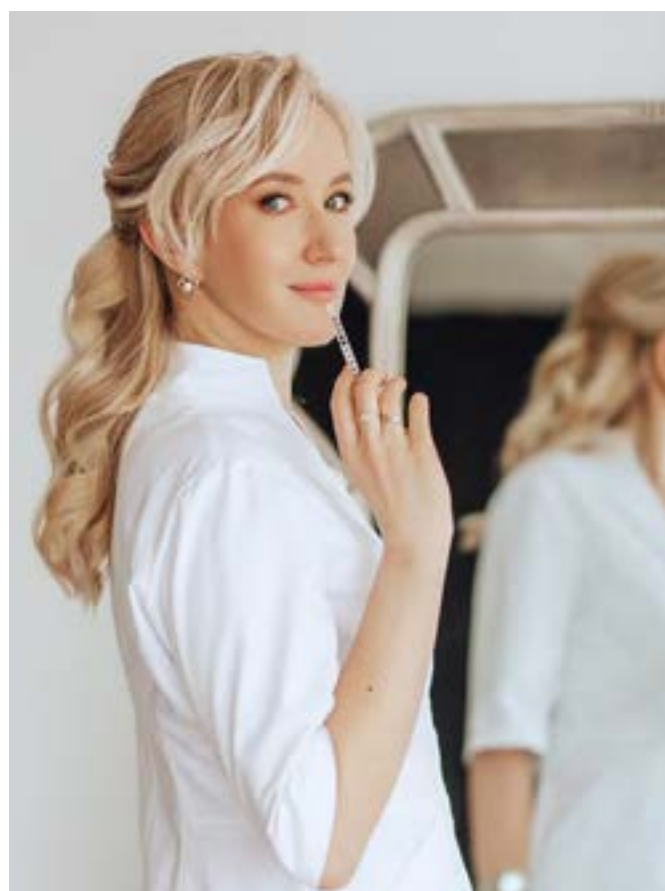


Благодаря косметологии и бьютификации можно в скорейшие сроки добиться прекрасных и продолжительных результатов: скорректировать форму губ, добавить объема там, где его не хватает, сместить акценты, тем самым сделав лицо более гармоничным, а его обладателя – более счастливым. Только комбинация правильно назначенного дерматологического лечения и косметологических процедур дает прекрасные результаты.

«Я только ступила на путь врачебной косметологии. Везде есть свои трудности, но я благодарна своей работе за то, что могу дарить красоту, избавляя пациентов от комплексов».

Тонкой нитью

Никаких заговоров, эликсиров молодости и прочей белиберды. Несколько нитей, и вуаля — юность и красота на лицо, все просто! Ольга Кузенкова, врач-косметолог, дерматолог, член лиги косметологов и пластических хирургов, главный врач клиники «Шарм» с 18-летним стажем, доказывает это на практике не первый год.



Сегодня косметология предлагает заменить разрез на прокол, а пластику — на инъекционную коррекцию. Ведущие клиники все чаще используют безоперационные методы лифтинга, и вот уже более десяти лет я успешно применяю именно нитевой лифтинг, востребованный как у женщин, так и у мужчин. Это эстетическая процедура длительностью от 30 минут до часа, после которой ткани подтягиваются, а контур лица становится четким. Технологии и материалы постоянно обновляются, совершенствуются, например, если раньше нити вводили с помощью игл, то сегодня применяются канюли, ведь минимальная травматизация — основная цель современных процедур. Нитевой лифтинг показан при первых признаках опущения тканей, а также в качестве профилактики с 30 лет. Безоперационные лифтинги нужно повторять

каждые 1,5–2 года, и, пожалуй, только в этом они уступают пластике. Я делала нитевой лифтинг и себе, и маме, и мужу и уверена: за безоперационными методами омоложения — будущее!



Клиника «Шарм», Нижний Новгород,
пер. Светлогорский, 13, тел. +7-905-191-9990
vk.com/kuzenkova.olga

РЕКЛАМА ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ БАЗИЛЕВА ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ЗАКАЗЧИКОМ

ИМЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ БАЗИЛЕВА ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ЗАКАЗЧИКОМ

Артем Тетерин: «Улыбка – это яркие эмоции и удовольствие жизни!»

Образ красивого и успешного человека будет неполным без яркой, белоснежной улыбки. Кандидат медицинских наук, стоматолог-ортопед клиники «Доктор Ковалев и коллеги» Артем Тетерин знает, как в поисках идеальной улыбки найти настоящего себя.



Скажем откровенно, никто не равнодушен к умным, утонченным, красивым людям.

Они хорошо воспитаны, обладают изысканным вкусом и интеллигентными манерами, и все их достоинства делают их более востребованными и успешными и на работе, и в жизни.

Современные люди стремятся познавать мир, созидать и получать удовольствие от жизни, а значит больше сохранять остроту и ясность ума. Интеллект всегда отражается на внешности, в этом нет никаких сомнений. Поэтому умные, эрудированные, уверенные в себе люди всегда беспокоятся о своем внешнем виде. Для этого они занимаются спортом, следят за питанием, посещают косметологов, подбирают модную одежду и ведут активный образ жизни.

По этой же причине многие люди обращаются к стоматологу, и это естественно, ведь красивые, здоровые зубы – это важная составляющая имиджа. Яркая, здоровая, гармоничная улыбка демонстрирует миру открытость человека, показывает его стремление к ухоженности, привлекает внимание и подчеркивает статус.

Мир очень интересен и многогранен. У современных людей есть огромное количество источников радости и вдохновения: возможность путешествовать по миру, заниматься любимым делом, реализовы-

вать свой творческий потенциал, общаться с разными людьми. Сегодня появилось гораздо больше способов провести свободное время, и, конечно, сложно представить себе высокое качество жизни у людей, которые скованно улыбаются или не могут получать удовольствие от еды.

Можно с уверенностью сказать, что возрастающий интерес к преображению улыбки и оздоровлению полости рта – сегодня это общемировой тренд и, что ни говори, одно из условий для уверенности в себе, успешности и востребованности.

У многих людей существует стереотип, пришедший из прошлого, что стоматологическое лечение – это что-то неприятное, что это только «про лечение» и поэтому всегда что-то вынужденное. Мы понимаем главное желание пациента – не быть пациентом! Но современная стоматология очень технологична. Она давно умеет не только лечить, но и приносить радость от результата. Стоматологические концепции непрерывно эволюционируют, расширяя границы возможного, и приближают нас к главной цели – повышению качества жизни наших пациентов.

Нужно менять взгляд людей на стоматологическое лечение, ведь многие даже не догадываются о возможностях современной стоматологии. Например, сегодня мы можем виртуально моделировать и создавать будущие улыбки еще до начала лечения. Уже на этапе планирования возможно выбрать новые, правильные, индивидуальные форму и размеры зубов, которые будут в гармонии с лицом, темпераментом, характером пациента.

Каждый пациент – это личность со своим характером, эмоциями, профессией, взглядами на историю и культуру, и поэтому, когда речь идет об изменении зубов, особенно в эстетически значимой зоне, очень важно найти и достигнуть ту самую индивидуальную гармонию. Именно она делает прекрасным и привлекательным каждого человека.

К сожалению, иногда, стремясь за стандартами красоты, какими-то модными тенденциями, люди могут потерять свою индивидуальность. Мы можем видеть одинаковые губы, зубы, скулы, а в итоге – похожие, однотипные лица, которые в конечном сче-





СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ГАРМОНИЧНАЯ, КРАСИВАЯ УЛЫБКА – ЭТО ЯРКИЕ ЭМОЦИИ, УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ДЕМОНСТРАЦИЯ ВЫСОКОГО СТАТУСА.

те делают имидж человека шаблонным, типовым, если можно так сказать, и меняют восприятие его окружающими.

Мы же считаем, что улыбка является неким продолжением человека. Она должна визуальнo выражать характеристики личности пациента, такие как его темперамент, поведение и образ жизни, и должна раскрывать аутентичные, индивидуальные особенности, а не создавать синтетическую маску. Это, кстати, соответствует и общемировому тренду в медицине – персонализированному лечению. Причина такой актуальности кроется в реальной возможности выйти за пределы герметичной сферы медицинской услуги и войти в богатую и безграничную вселенную человеческой индивидуальности с ее нюансами, тонкостями, культурой и историей каждого конкретного человека.

В нашей работе совершенно необходимо обладать знаниями не только в области стоматологии, но и психологии, антропологии, различных видов искусства, уметь проводить глубокий анализ и понимание каждого пациента, что в конечном счете сделает дизайн каждой улыбки уникальным. Отмечу также, что нам чрезвычайно помогают современные цифровые технологии, которые вошли в клиническую и зуботехническую работу. Обладание собственной зуботехнической лабораторией позволяет сегодня повысить вовлеченность пациента не только в процесс лечения, но и в технические этапы изготовления новых реставраций зубов.

Могу с уверенностью сказать, что преображение зубов, которое действительно дарит положительные эмоции и улучшает личный имидж, — это не случайный результат, а кропотливая и очень интересная работа. Я наблюдаю пациентов через полгода, год, два, через несколько лет после изменения улыбки, и люди говорят, что они стали больше улыбаться, ощущают себя гораздо увереннее, получают удовольствие от еды, даже стали чаще фотографироваться. Словом, это не просто изменения зубов, это совершенно другое ощущение жизни.

Стоматологическое благополучие и гармоничная, красивая улыбка – это яркие эмоции, уверенность в себе и демонстрация высокого статуса. А сохранение индивидуальности при этом позволяет демонстрировать миру то, что пациент хотел бы выразить... Ведь эта уникальная улыбка действительно принадлежит ему!

**Именная стоматология «Доктор Ковалёв и коллеги»,
ул. Родионова, 114,
тел. (831) 424-05-05**



- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- СЕДАЦИЯ
- НЕВИДИМАЯ ОРТОДОНТИЯ
- ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ
- ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- ЗУБОТЕХНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПРИ КЛИНИКЕ



**Доктор Ковалёв
и коллеги**

ул. Родионова, 114,
тел. (831) 424-05-05
@kovalev_clinic

Эстетика улыбки как часть имиджа современного человека. Центр функциональной стоматологии МОКОС



Название клиники МОКОС происходит от имени славянской богини созидания Макоши, чьим символом является нить. Нити присутствуют и в работе стоматолога, буквально в каждой специальности, будь то ортодонтия со своими лигатурами, дугами и тягами, хирургия с шовными нитями, ортопедия, терапия... Все специальности связаны между собой, и только совместная работа врачей всех направлений позволяет создавать улыбки на высшем уровне функции и эстетики.



Кто входит в команду МОКОС и какие медицинские услуги предоставляет ваш центр?

Отвечает главный врач, ортодонт Татьяна Захарова

Для наших пациентов доступны все современные методики лечения зубов: ортодонтическое лечение взрослых и детей на брекетах и элайнерах, виниры, керамические реставрации, коронки. Мы проводим лечение зубов с увеличением, ставим импланты, удаляем зубы, включая сложное удаление зубов мудрости. Занимаемся отбеливанием, лечением дисколорита и даже пересадкой зубов мудрости.



Брекеты многим уже известны, а что такое элайнеры?

Отвечает ортодонт Анна Семченко

Элайнеры – это прозрачные каппы, максимально незаметный и комфортный способ лечения неправильного положения зубов и прикуса. С помощью цифровой диагностики и моделирования создается пошаговый индивидуальный план лечения, изготавливается нужное количество капп, и пациент меняет их для достижения результата. Лечение обязательно контролирует доктор – визиты в клинику происходят раз в 6–8 недель.



Что особенного дают новые технологии пациентам?

Отвечает ортодонт Евгения Волкова

Самое важное и интересное для пациента – полную визуализацию результата еще до начала лечения! При составлении виртуального плана лечения пациент получает так называемый «сетап», где может отслеживать динамику и результат, который будет получен при лечении на элайнерах. Если сказать более емко: точность, предсказуемость и качество лечения на максимально высоком уровне – вот что дают современные цифровые технологии в стоматологии вообще и ортодонтии в частности.

Ортодонтическое лечение проходит быстро, и не каждый человек к нему готов, а красивая и здоровая улыбка – мечта любого человека. Какие еще есть варианты создания той самой улыбки мечты?



Отвечает стоматолог-ортопед, гнатолог Вадим Капитонов

Виниры и коронки как метод реконструкции улыбки – это способ восстановления разрушенных, стертых или отсутствующих зубов. Простыми словами, это керамический панцирь, защищающий зубы, когда естественная защита (эмаль) истончена или уничтожена.



А если человек обратится к вам с уже отсутствующим зубом/зубами?

Отвечает челюстно-лицевой хирург Ксения Коновницына

И здесь мы можем предоставить выбор для наших пациентов: имплантация или аутотрансплантация собственных зубов мудрости. Мы занимаемся восстановлением костной ткани, имплантами, выполняем полный комплекс по хирургической реабилитации. Имплантат – это титановый корень, который устанавливается в костную ткань и фиксирует будущую коронку, изготовленную стоматологом-ортопедом. Такая конструкция надежна и эстетична, а также полностью восстанавливает функцию жевания.

Совсем незнакомое слово «аутотрансплантация» – что это?

Аутотрансплантация – это пересадка на место удаленного зуба, собственного зуба мудрости. Манипуляция проводится в пределах одного организма, и это настоящий прорыв в стоматологии – использование не только искусственных элементов для восстановления зубов и улыбки, но и собственных ресурсов пациента!



Для многих идеальная улыбка – это белоснежная улыбка. Что делать тем, чьи зубы неравномерного или неидеального цвета?

Отвечает стоматолог-терапевт Екатерина Капитонова

Отбеливание Zoom – это, пожалуй, самый быстрый, безопасный и эффективный способ улучшить внешний вид улыбки.

Также в центре мы занимаемся лечением кариеса в стадии пятна с помощью системы Icon, без анестезии и препарирования. Проще говоря, при такой методике зуб не «сверлят» вовсе.

Лечению поддаются и белые пятна, которые встречаются у некоторых людей с рождения, так называемый флюороз. Белые, желтые, коричневые пятна – для каждого случая есть решение.



Есть случаи, когда сложно решить, сохранить зуб или удалить. Как вы решаете такие вопросы?

Отвечает стоматолог-терапевт Илья Назорный

Вся наша работа проводится с увеличением (бинокляры, микроскоп) – мы никогда не работаем вслепую.

Есть несколько способов определить, сможем ли мы спасти зуб: данные компьютерной томограммы и диагностики с применением дентального микроскопа. Все, что скрыто от глаз, можно увидеть в микроскоп, даже самые мелкие детали. Работа стоматолога – это ювелирное искусство, только мы творим улыбки – лучшее украшение, которое останется с вами на всю жизнь!



Как красивая улыбка влияет на жизнь?

Отвечает стоматолог Валентина Крутова

Во-первых, улыбка – это уверенность. Ею можно показать отношение, мысли и чувства, заразить ею окружающих. Приятно видеть собеседника с красивой улыбкой.

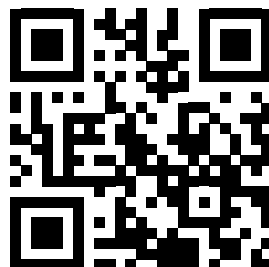
Во-вторых, улыбка – это молодость. Антиэйдж-стоматология давно вошла в нашу практику, к ней относится гнатологическое лечение по изменению положения челюстей и ортодонтическое лечение, ведь опора для мягких тканей лица – это костные структуры и зубы. Расположив их в правильном положении, мы получаем косметологические эффекты: разглаживание мягких тканей, уменьшение заломов и морщин, изменение овала лица, положения губ и подбородка.

ул. Максима Горького, 45,
+7 (831) 437-85-27, +7 (960) 176-04-78, MOKOSDENT.RU



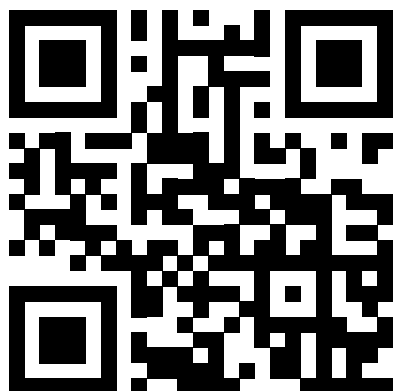
ФАКТ

В дизайне клиники тема связующих нитей отражена при помощи графичных прямых линий в интерьере. Они символизируют скрупулезность, серьезный подход, ответственность – то, что первично в медицине. В МОКОСе уверены: людям нужен цвет – это отвлекает и снимает тревожность от посещения стоматологии. Идейный вдохновитель и автор дизайна: Ангелина Любина.



**ВСЕ, ЧТО ВЫ
ХОТИТЕ ЗНАТЬ**

WWW.SOBAKA.RU



nn_sobaka_ru

18+

СОБАКА.RU

kids

НИЖНИЙ НОВГОРОД



МИЛАНА КАРПОВА



Собака. Kids

Главное 82

ВСЕ ВЕЗДЕ И СРАЗУ.

Милана Карпова о том,
как все успевать и быть счастливой

Мода 84

Образование ... 86

Светская
хроника 88



Страна желаний «ПакаБата»

Чего хотят дети? Бегать, прыгать, веселиться, и подольше!
Чего хотят их родители? Спокойно посидеть за чашечкой
кофе, пока их чадо бегает, прыгает и веселится. Новый
детский центр развлечений «ПакаБата» предлагает полу-
чить желаемое всей семье. Каждый день, целый день, по
поводу и без.

ВЕСЕЛИСЬ

Пролететь на тарзанке, как настоящий индеец, или пострелять из пневмопушки, как отважный астронавт? А может, порхать по лепесткам, как быстрокрылая фея, или мчаться с горы, словно маленькая разбойница? В «ПакаБата» можно стать кем угодно, а поможет в этом огромное количество лазилок, аттракционов и тематических зон. Все они созданы настоящими мастерами, которые знают, как подстегнуть детское во-

ображение и не дать заскучать даже самым маленьким гостям. Родители, можете быть спокойны: о безопасности в «ПакаБата» тоже знают все, поэтому ваша фея будет порхать под потолком с надежной страховкой, а за крошкой-пиратом присмотрят опытные инструкторы.

ОТДЫХАЙ

Пока дети осваивают 2500 кв. м развлечений, родителей ждет свой приятный скор-

приз – поход в семейное кафе. В детском пространстве гостям предлагают вполне взрослое меню, в котором можно найти салат с тигровыми креветками, стейк из лосося под икорным соусом, ростбиф, домашнюю пасту, роллы и многое другое. Впрочем, уставшие от веселья дети тоже будут довольны, ведь им предложат любимые бургеры, наггетсы, разноцветные равиоли, пиццу и, конечно, море десертов. Все, что нужно для того, чтобы восстановить силы и вернуться к лазанию, бегу и безудержному веселью.

А когда придет пора возвращаться домой, взрослые и дети смогут забрать из «Пака Бата» вкусный сувенир – свежие десерты из собственной кондитерской. Каждый день в парке развлечений будут свежие торты и пирожные – чем не повод заглядывать почаще?

ПРАЗДНУЙ

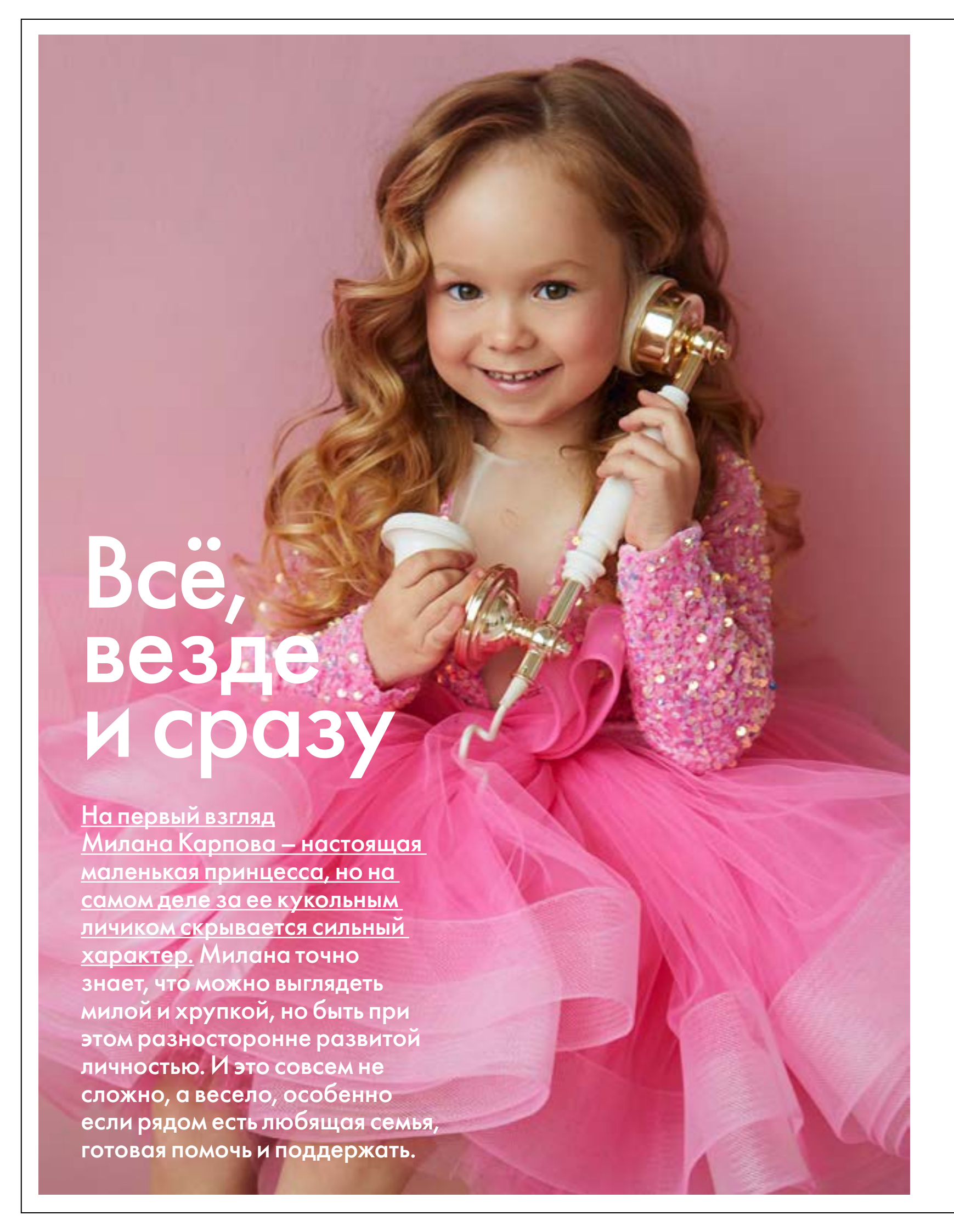
Если простой поход в «ПакаБата» – это всегда праздник, то день рождения здесь – это просто взрыв эмоций! Главные по веселью – профессиональные аниматоры – перевоплотятся в любимых героев и устроят незабываемое шоу для именинника и его друзей. Один из шести сказочных домиков, в которых может пройти праздник, декораторы парка украсят воздушными шарами и гигантскими цифрами. Кондитеры изготовят торт с ярким декором, а из кафе принесут угощения на всех. Даже взрослые позавидуют такому размаху!

Но главное – это ощущение вечного праздника, которое останется в памяти у всех гостей парка, ведь в «ПакаБата» каждый день как день рождения.

пр. Гагарина, 35, к. 1, ТЦ «Океанис»,
тел. (831) 260-15-51, РАКАВАТА.RU
0+

ПАКАБАТА
КОРПОРАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ





Всё, везде и сразу

На первый взгляд Милана Карпова – настоящая маленькая принцесса, но на самом деле за ее кукольным личиком скрывается сильный характер. Милана точно знает, что можно выглядеть милой и хрупкой, но быть при этом разносторонне развитой личностью. И это совсем не сложно, а весело, особенно если рядом есть любящая семья, готовая помочь и поддержать.



Я занимаюсь балльными танцами, гимнастикой, плаваю и изучаю иностранные языки. Я знаю, что это много, но очень интересно и не скучно. Мне нравится, что всегда есть чем заняться, что я узнаю много нового каждый день и никогда не скучаю.

Все занятия я выбирала вместе с родителями, а некоторыми занимаюсь так давно, что даже не помню, как начинала. Например, на плавание меня привели, когда я еще ходить не умела, в шесть месяцев. В три года я пошла на гимнастику и танцы и сейчас занимаюсь ими серьезно – в общей сложности тренировки длятся по четыре часа и проходят каждый день, а почти каждые выходные – соревнования. Все это очень красивые виды спорта, с красивыми движениями, костюмами, я люблю наряжаться.

Я очень люблю лошадей! У меня в комнате много игрушек, книг про лошадей – я обожаю все, что с ними связано, а два года назад исполнилась моя мечта: я стала заниматься верховой ездой. Езжу в конюшню по выходным, но это для меня не работа и не спорт, это праздник. Лошади – самые красивые и умные животные, с ними приятно даже просто находиться рядом. Мы с ними дружим, я их глажу, а они смотрят на меня своими умными глазами. Лошади – самые лучшие на свете!

Совмещать все занятия трудно, но мне помогает вся семья. Например, кто-то везет меня на гимнастику, потом я пересаживаюсь в другую машину и еду уже на танцы. Это такое приключение, игра.

Я, конечно, не только занимаюсь, но еще и отдыхаю, играю в игрушки. Каждые выходные мама и папа составляют план, как мы проведем эти дни всей семьей. Планы всегда разнообразные и очень интересные, нам никогда не бывает скучно вместе.

Бывает, я сильно устаю и хочу бросить занятия. В такие дни мама устраивает мне выходной, и мы с ней просто гуляем, отдыхаем и ничего не делаем. Но я редко настолько устаю. Можно сказать, я привыкла к такому ритму жизни и частым тренировкам. Особенно мне нравится занимать первые места и побеждать в различных соревнованиях! А без тренировок это невозможно.

Самое главное – это что во всех занятиях и увлечениях меня поддерживает моя семья. Я чувствую, как они мной гордятся, как радуются моим достижениям, и от этого любая победа становится еще приятней!



PJ: bf.kids.teen.photography BF| Baby.Kid.Family|Photo

Photo: Юлия Зудилина; MUAH: Юлия Самарина; Style: Яна Аверьянова;

Loc: Фотостудия 360; Dress: Винни; PM: Мария Чернова

Выражаем благодарность Нижегородскому центру верховой езды в КСК «Пассаж» и сети магазинов PROKONISHOP

Время тепла



Стефания
и София
Серпуховы,
кот Ция

Пока синоптики спорят,
каким будет это лето, героини
нашего модного проекта
уверены: оно будет теплым.
И погода тут ни при чем,
ведь настоящее тепло – это
больше, чем градусы Цельсия.
Ну а на случай холодов они
всегда смогут согреться
в теплой компании своих
пушистых друзей.

Катя Гонова
и собака Зия



Олеся Смирнова
и кот Шанцев



Элина Горохова
и кот Гарсон

PJ: bf.kids.teen.photography
BF| Baby.Kid.Family|Photo
Photo: Юлия Зудилина
MUAH: Юлия Самарина
Style: Яна Аверьянова
Loc: Фотостудия «Фуджи»
Dress: Винни, Мон Мари, Шапки и Шляпки
PM: Мария Чернова

Светлана Лихачева:

«Надеемся, что российское образование станет одним из самых востребованных в мире»

Светлана Лихачева, и.о. проректора по развитию и внешним связям ННГАСУ, доцент, кандидат физико-математических наук, рассказывает о будущем и настоящем высшего образования.

Какие сейчас существуют бонусы при поступлении медалистам, олимпиадникам?

Бонусы в зависимости от того, в какой вуз поступают абитуриенты, варьируются правилами приема. В ННГАСУ, например, 10 баллов могут получить те, кто имеет золотую медаль, а также до 10 баллов победители олимпиад и конкурсов разного уровня.

Какие тенденции в образовании появились за последние годы?

О тенденциях в образовании сейчас говорить сложно. Все чаще возникают вопросы об отмене болонской системы. Очень надеемся, что сохранится то, чего мы достигли за последнее время. И в то же время мы возьмем все положительное, что было в советской системе образования, и в будущем российское высшее образование действительно станет одним из самых востребованных в мире.

Какие специальности сейчас наиболее востребованы?

Если говорить о востребованности направлений подготовки и специальностей, то на данный момент это, конечно, сфера информационных технологий. В связи с последними событиями дефицит кадров IT стал наиболее ощутимым. Поэтому справедливым будет признать, что сейчас это одно из самых востребованных направлений в образовании.



На кого поступать сейчас, чтобы выступить востребованным специалистом?

Можно смело сказать, что и те, кто выбирает технические и инженерные направления, обеспечивают себе будущее. Выпускники ННГАСУ традиционно трудоустраиваются по своему профилю, по полученной специальности, занимают достойные должности и успешно строят карьеру, имеют прекрасные заработки. Поэтому архитектура, строительство и прочие технические направления – это то, что я могу рекомендовать нашим абитуриентам.

Какие перспективы у студентов, которые рассчитывали на международные сертификаты, программы?

Что касается международных программ, ННГАСУ проводил большую работу в сфере международного сотрудничества. Думаю, останутся в силе договоренности с нашими восточными коллегами. Пройдет какое-то время, и, возможно, возобновится сотрудничество и по европейским программам. Будем надеяться на дальнейшее развитие по традиционной совместной работе с Францией и Италией. 0+



ВЫПУСКНИКИ ННГАСУ ТРАДИЦИОННО ТРУДОУСТРАИВАЮТСЯ ПО СВОЕМУ ПРОФИЛЮ И УСПЕШНО СТРОЯТ КАРЬЕРУ.

Маленькая страна больших возможностей

В Центре дополнительного образования детей при ННГАСУ ребятам самых разных возрастов, от 1,5 и до 18 лет, помогают всесторонне раскрыть свою индивидуальность. Образовательные программы ориентированы на формирование качеств, которые позволяют ребенку самостоятельно решать важные задачи и определяют успешность его личностной самореализации.

Наталья Копейкина,
директор «Центра на Ильинской»

Наталья Борисовна, расскажите, почему дополнительное образование так важно для ребенка?

Дополнительное образование – одна из приоритетных сфер системы образования нового поколения, которая, с одной стороны, позволяет улучшать результаты освоения школьных программ, а с другой – решать индивидуальные задачи развития для каждого возраста.

Вы первый в Нижнем Новгороде ЦДО для детей при вузе, в чем особенности и преимущества такого положения?

В 1999 году Центр распахнул двери для детей дошкольного и школьного возрастов, став площадкой для научно-практических исследований кафедры педагогики и психологии Гуманитарно-художественного института ННГАСУ. Здесь апробировались самые прогрессивные идеи психофизиологического развития детей. В 2012 году «ЦДОД на Ильинской» получил федеральную лицензию и стал структурным подразделением архитектурно-строительного университета.

Как построена образовательная система Центра?

Центр успешно реализует принцип преемственности и непрерывности в развитии и воспитании детей раннего, дошкольного и школьного возрастов в соответствии с Федеральным законом «Об образовании». Программы имеют комплексный подход, направленный на всестороннее развитие ребенка.

У нас работают квалифицированные преподаватели, имеющие высшее психолого-педагогическое образование, ученые степени и звания, а главное – многолетний стаж работы с детьми. Некоторые из педагогов Центра были удостоены премий правительства РФ.



В чем ваша особенность?

С самого первого знакомства с ребенком и его родителями составляется индивидуальный маршрут занятий исходя из психофизиологических особенностей ребенка. Занятия проходят в небольших группах. Для каждого возраста – свои направления развития. Все наши занятия – сюжетно-тематические, они объединены одним информационно-тематическим полем и определяются перспективно-тематическим планом. Не менее важно и то, что по каждому направлению занятия ведут разные педагоги. Это позволяет транслировать ребенку более глубокие знания по предмету. Получая такое многогранное, качественное развитие, в дальнейшем ребенку проще адаптироваться к школе. Снимаются многие школьные трудности.

Очень важно сформировать у детей чувство эмоционального благополучия и психологической защищенности, создать условия для приобретения ребенком коммуникативных навыков. Так формируется базис личностной культуры, развивается индивидуальность.

Комплексное развитие, непрерывность программы, профессиональное сопровождение помогают всестороннему развитию ребенка, способного успешно учиться дальше в школе и затем в выбранном им. Пример тому – наши выпускники. На протяжении многих лет мы стараемся поддерживать связь с ребятами. На сайте Центра есть рубрика «Наши выпускники» nngasu.ru/deti/o-centre/vypuskniki с рассказами ребят и их родителей о том, какую роль в их становлении сыграл наш Центр. Это большое вдохновение и мотивация и для нас!

ул. Ильинская, 63
тел.: 4305-333, 89036845205
www.nngasu.ru/deti
0+





ВОЛШЕБНЫЙ БРАНЧ В СТРАНЕ ЧУДЕС

15 мая в ресторане «ЛУЧ 368» проект «Собака.KIDS» и компания «Праздник на миллион» провели семейный бранч, погруживший гостей в причудливую атмосферу сказки «Алиса в стране чудес».

Юных гостей ждала встреча с Безумным Шляпником и Чеширским котом, Белым Кроликом и Королевой Червей и, конечно же, самой Алисой! В этой веселой компании дети играли в крокет, танцевали и наблюдали за шоу на-

учных чудес. Ну и, конечно, как обойтись без настоящего чаепития?! Юных гостей ждало детское угощение, в то время как их родители могли в спокойной обстановке насладиться сетом от шеф-повара ресторана. 0+



БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК В «МАЛЕНЬКОЙ СТРАНЕ»

30 мая в детском образовательном центре при ННГАСУ прошел самый главный праздник в году – выпускной.

В гости к юным ученикам приходила самая большая выдумщица и неутомимая искательница приключений – Пеппи Длинныйчулок. Она и ребята решали загадки, читали стихи, пели песни и,

конечно, веселились. В конце праздника все выпускники получили награду за усердие и трудолюбие – дипломы из рук и.о. ректора ННГАСУ Дмитрия Щеголева. 0+

СТИЛЬ

Стр. 90–94

ФАКТ

ARMANI BEAUTY ПЛАНИРУЕТ ДОСТИЧЬ УГЛЕРОДНОЙ НЕЙТРАЛЬНОСТИ К 2025 ГОДУ, И ПЕРЕЗАПУСК АРОМАТА 1996 ГОДА В ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ — ОДИН ИЗ ШАГОВ НА ПУТИ К ЦЕЛИ.



Новейшая Acqua di Giò может возглавить партию зеленых или выступить в ООН, как Грета Тунберг, и у нас на это 5 причин! Первые три — устойчивые ингредиенты: зеленый мандарин (верхние ноты!) собирают вручную в итальянской Калабрии, мускатный шалфей (в сердце!) — родом из экоисточников Прованса, а бальзамический пачули (шлейф!) выращивают в Гватемале, где Giorgio Armani не только обеспечивает фермерам достойные условия работы, но и доступ к чистой воде (священный союз H_2O и человека — главный месседж аромата, согласно идее его автора Альберто Морильяса). Кроме того, теперь флакон Acqua di Giò можно перезаполнить (а значит, сократить использование стекла и металла!) и закрыть крышкой из черного дерева (в новой версии дизайна парфюма — на 56 % меньше пластика!).

Выдвигаем обновленную версию парфюмерной воды Giorgio Armani Acqua di Giò на премию в области экологии!

Candy

РУССКИЕ САМОЦВЕТЫ

Прием колор-блок теперь применяют и ювелиры, расставляя акценты с помощью цветной эмали и полудрагоценных камней (например, бирюзы). Бриллианты на их фоне смотрятся только ярче!



MSGM



PARURE ATELIER

Кольцо с желтым бриллиантом — хорошая инвестиция (и не только в позитивные вайбы!): бум на фантазийные камни на пике, лимонные даймонды поселились в коллекции Бейонсе, а помолочное кольцо с лимонным кохиномором Виктория Бэкхем носит уже 23 года.



«Дорогой любви»

MAXIM DEMIDOV

Воспеть любовь в своем искусстве вслед за Робертом Индианой и Джеффом Кунсом отважился Максим Демидов. Для этого он выбрал изумруд в форме сердца весом в 7,46 карата и представил его в супрематической оправе.



High jewellery

CHOPARD

Желтые бриллианты, словно отношения Джей Ло и Бена Аффлек, переживают новый взлет. Мы только за! — и за звездную пару, и за серьги из белого золота с крупными бриллиантами цвета майского солнца.

*Пройти тест
на царственность?
В украшениях этого
лета — легко!*



DOLCE & GABBANA

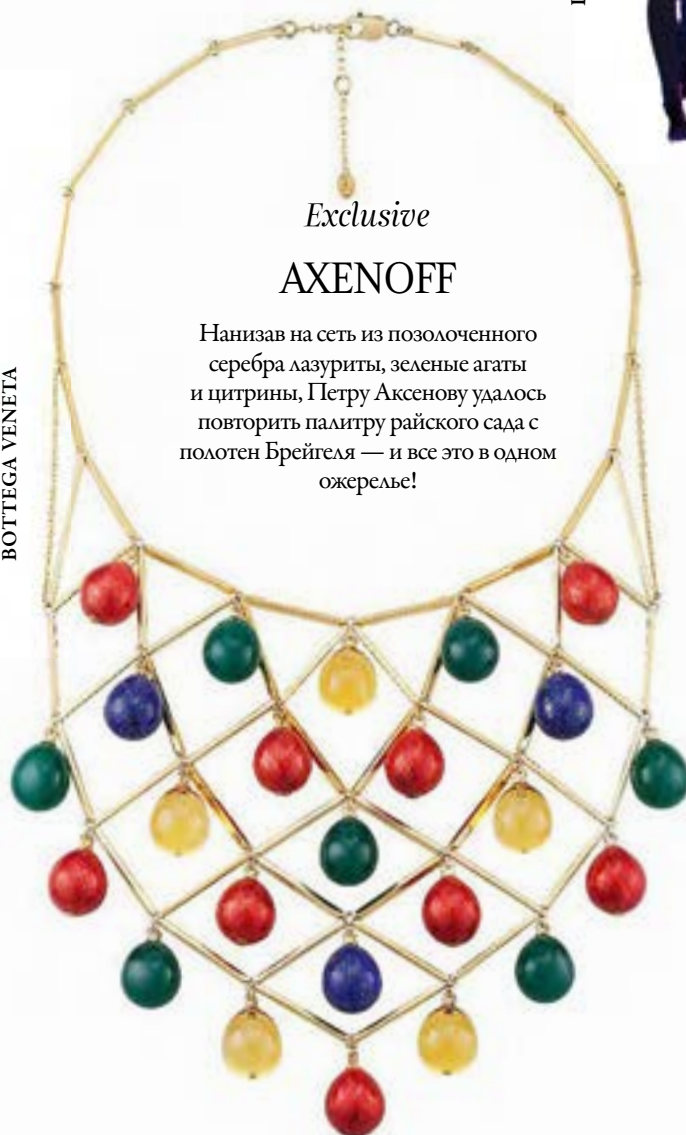


BOTTEGA VENETA

Exclusive

AXENOFF

Нанизав на сеть из позолоченного серебра лазуриты, зеленые агаты и цитрины, Петру Аксенову удалось повторить палитру райского сада с полотен Брейгеля — и все это в одном ожерелье!



«Все течет, все меняется» — именно эта фраза древнегреческого философа зашифрована в волне бриллиантов, которая в новом дизайне охватывает центральную спираль кольца. А волнообразный ромб (тоже премьера!) мотивирует на личностный рост и открывает новые возможности. Да, ювелиры римского дома любят играть с культурными кодами, а в весенней коллекции их наберется на целый квиз! Разгадывать его можно часами, но главное — знать, что В означает Bulgari, zero — новое тысячелетие, цифра 1 — бесконечные начала, ну а само кольцо — это Колизей в миниатюре (его архитектурные формы мы угадаем с одной ноты!).

*Первое в мире кольцо-
коeur В.херо1 Bulgari
цитирует Тераклита
и мотивирует на
перемены. Переводим
с ювелирного!*



ФАКТ

Срочно в коллекцию! Первая версия кольца B.zero1 была выпущена в 1999 году в знак приветствия миллениума, в 2010-м его переосмыслил Аниш Капур, а в 2017-м свою версию создала Заха Хадид.



Constellation OMEGA

«Хороших часов должно быть много!» — подумали дизайнеры Omega и увеличили корпус модели до 36 мм, а еще обновили оттенки циферблата (все три имеют сатиновый финиш) и добавили кожаный ремешок (что? да!). Но мы все равно узнаем хронометр по фирменным полукруглым скосам и дорожке бриллиантов на безеле.



ROBYN LYNCH

*Выходим в цвет!
С яркими версиями
легендарных часов.*

Oyster Perpetual Day-Date 36 ROLEX

Самый модный оттенок весны покорила даже часы! Культовый хронометр 1956 года, показывающий день недели без сокращений, вышел в розовом (!) 18-каратном золоте. У новинки с кварцевым циферблатом апельсинового оттенка часовые отметки выполнены из бриллиантов, а это значит, что они не потускнеют никогда.



GUCCI



DEFY 21 Chroma ZENITH

Цвет настроения — белый! Именно такой был выбран для корпуса часов, чтобы подчеркнуть главный экспонат швейцарской мануфактуры — красочный механизм (тот самый, со счетчиком 1/100 секунды!). Широко открытый циферблат и сапфировая задняя крышка позволяют увидеть его во всей красе.

Serpenti Seduttori BULGARI

Новая версия знаменитых часов в форме змейки стала самой яркой в истории бренда, а все благодаря экспрессивному циферблату из малахита. Самоцвет подает в классической аранжировке: на гибком браслете из розового золота, в окружении 38 бриллиантов по краям корпуса и розового рубеллита на заводной головке.



BALLY

Big Bang Integral Ceramic HUBLOT

Цветотерапия в действии: коллекция Big Bang Integral Ceramic пополнилась новыми моделями часов с интегрированным браслетом из яркой керамики. Модель в небесно-голубом цвете вдохновлена цветовой палитрой Южных морей.



КРАСОТА

1 Тональное средство Prisme Libre Skin-Caring Matte, **Givenchy**

Шах и мат несовершенствам тона ставит обновленная формула крема, которая работает не только на «блюр»-эффект, но и на качество кожи. Ход конем — это экстракт настурции и розовой глины в ее составе! Они увлажняют и смягчают кожу, пока мы спасаем мир своей красотой.



2 Бальзам Beauty Flash Balm, **Clarins**

В легендарный (он в строю уже 40 лет!) бальзам для лица эксперты марки добавили новый компонент — органический экстракт овса, который убирает следы усталости и морщинки. В это же время барбадосская вишня насыщает клетки кислородом, а опунция инжирная стимулирует их обновление. И все это для того, чтобы сияние кожи могло затмить юбку Зендеи на премии «Оскар»!



4 Аромат Born in Roma Coral Fantasy, **Valentino**

Помните мандариновое платье Valentino, в котором Кэрри Брэдшоу появляется в заключительной серии «И просто так»? Так вот, парфюмеры Надеж Ле Гарлантесек и Жак Юклие воплотили его в аромате! За сочность у них отвечает коктейль из апельсина и киви, а роль оборок делят между собой жасмин и белый мускус.

3 Коллекция ароматов Cologne Forte, **Maison Francis Kurkdjian Paris**

Трио одеколонов по-прежнему исполняет оду свежести, написанную Франсисом Кюркджяном, но только теперь она звучит будто в исполнении целого оркестра. Роль первой скрипки играет бергамот из Калабрии, на бэк-вокале у которого появляются то болгарская роза, то итальянский мандарин, а то и бутон черной смородины в коллаборации с французской мимозой и жасмином из Египта.



5

Крем Sensibio Defensive, **Bioderma**

Меньше чувств, больше дела — это не только наш девиз этим летом, но и миссия крема. Выполнять ее призван экстракт красного шалфея — он действует на кожу успокаивающе, как бьюти-шопинг на девушку. Держать антистресс-оборону ему помогают витамин Е и природный антиоксидант — карнозин.





BABOR – БРЕНД С 65-ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ, КО- ТОРОЙ МОЖНО ДОВЕРИТЬСЯ



История BABOR началась в 1956 году. Современный бренд с мировым именем, каким мы знаем его сегодня, зародился как смелая идея ученого-биохимика Михаэля Бабора в небольшой домашней лаборатории в Кельне. Разработав гидрофильную формулу HY- L® для очищения кожи натуральными маслами, он дал жизнь новой компании и заложил основу для целой череды инноваций, отмеченных многочисленными наградами и премиями.

Следующим большим шагом в мировой косметологии стало использование косметических ампул BABOR. Идея использовать стеклянные флаконы была позаимствована из медицины. Косметические ампулы сразу стали абсолютным хитом в бьюти-индустрии. Максимальная концентрация бьюти-ингредиентов, заключенная в герметичную стеклянную упаковку, обеспечивает результат, который может вас приятно удивить и дать возможность получить быстрый эффект.

В основе философии марки – собственные научные разработки, качество родом из Германии, эффективность. BABOR называет это «искусством филигранного ухода за кожей». Уходовые салонные ритуалы

Babor.

Искусство филигранного ухода за кожей

BABOR – это истинное наслаждение, и они не оставляют равнодушными никого из гостей. Результаты можно оценить уже после первого посещения, как и единые стандарты сервиса, которых придерживаются представительства компании в любой точке планеты.

Среди полюбившихся гостями уходов есть топ-3.

1. СОВЕРШЕНСТВО КОЖИ

Системный уход, последовательно запускающий каскад бьюти-преобразований кожи. Стартует с очищения гидрофильным маслом в сочетании с реактивирующим фитоактивом. Для выравнивания микрорельефа и повышения качества кожи применяются Ампулы Красоты тройного действия «Бьюти Рескью» и массаж в технике Lifting Touch.

2. РОЗА ГРАН КРЮ

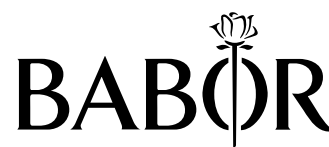
Союз двух драгоценных символов BABOR – прекрасной розы и ампульных концентратов. Уход, вдохновленный розой и исполненный в стеклянной ампуле, – это роскошь в максимальной концентрации для красоты и защиты молодости. Три точно подобранных концентрата с эксклюзивными экстрактами трех сортов роз преобразят кожу. Ваша кожа еще никогда не чувствовала и не выглядела так прекрасно!

3. ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕЛА SPA-DETOX

Трехкомпонентная программа направлена на очищение, обновление и расслабление всего организма. Масляно-солевой пилинг бережно, но эффективно очищает кожу, удаляя ороговевшие частицы, и готовит кожу для более глубокого проникновения активных компонентов. Водорослевое обертывание выводит шлаки и токсины, повышает упругость и эластичность, восстанавливает рельеф. Альгинатная маска с водорослями освежает и тонизирует кожу, восстанавливает сияние, выравнивает тон. После программы SPA-DETOX остается ощущение легкости, свежести и обновления.

Естественность и любовь к себе – это всегда красиво. Нет ничего прекрасней того, что было создано природой. BABOR подчеркивает ваши индивидуальные особенности, стремясь к внешнему отражению внутреннего совершенства и гармонии.

ул. Володарского, д. 40. +7 (831) 200-00-01
BABOR-VOLODARSKOGO.RU





Стол «Юнит», стулья «Хэмптон»,
модульный диван «Тэлфорд»

ЕКАТЕРИНА ЧУДАКОВА.

Квартира с выходом на крышу

Издатель, благотворитель, директор бюро «Мисс Нижний Новгород» и проекта «800 добрых дел» рассказывает о своем новом доме и о том, где «живут» красивые вещи для любого интерьера.

Стол «Юнит», стулья «Хэмптон»



История, как мы нашли наш новый дом, любопытна: знакомая пригласила меня на вечеринку на крыше. Я не думала, что это возможно, но она действительно существовала в реальности – квартира в центре города, с видом на Волгу, да еще и с отдельным выходом на крышу. И она стала моей!

Проект интерьера создала для нас невероятная Анастасия Субботина. Буквально два дня понадобилось дизайнеру, чтобы в процессе нашего общения понять, каким я мечтаю видеть пространство вокруг себя. Получилась «коробка с двойным дном»: одна часть дома сдержанная, в коричневых тонах, а приватная зона, спальни – в мягких, пастельных оттенках.

Квартира двухуровневая – это было еще одним важным аргументом при выборе. Лестницу мы решили полностью переделать, чтобы она вписалась в новый интерьер. Из-за этого окончание ремонта затягивалось, а нам приходилось перемещаться по своей квартире через... общий подъезд.

Банкетка «Линкольн»



НАЙТИ ПОДХОДЯЩИЕ К КОНЦЕПЦИИ ИНТЕРЬЕРА ЦВЕТА И ФАКТУРЫ И НАПОЛНИТЬ ДОМ МОДНЫМИ ДИЗАЙНЕРСКИМИ ВЕЩАМИ НАМ ПОМОГ РОССИЙСКИЙ БРЕНД DANTONE HOME



ТУМБА PATTERN

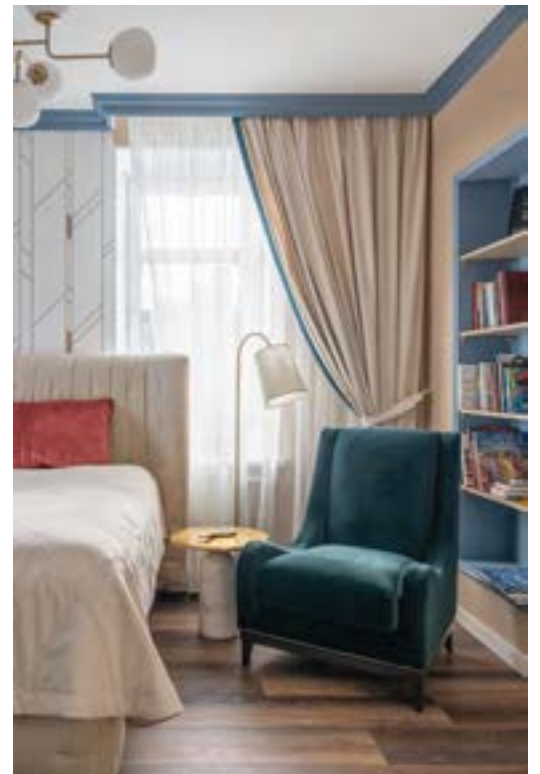


Кровать «Роли Плейн», тумба BRIDGE

Крыша – главная изюминка нашего нового дома – пока не оборудована, нужно продумать концепцию и настроиться, отдохнуть от большого ремонта. Но выйти на нее, чтобы полюбоваться любимым городом, уже можно. Будет теплее – может быть, соберем на нашей крыше гостей, когда-нибудь будут и вечеринки.

Когда мы путешествовали по Индии, в Дели по совету нашего друга отправились на рынок, где продают суперэсклюзивные шелковые ковры. Выбрали, купили и повезли домой – огромный, тяжелый, но очень красивый и ценный. В новом доме вся концепция ремонта крутилась вокруг него: сначала был ковер, а потом все остальное.

Найти подходящие к концепции интерьера цвета и фактуры и наполнить дом модными дизайнерскими вещами нам помог российский бренд Dantone Home. Большая часть его ассортимента производится в России,



Кресло «Норман»

поэтому сроки изготовления и поставок оптимальные, а соотношение цены и качества очень радует. В прекрасном атмосферном шоуруме в Corner Place можно все рассмотреть, потрогать, «примерить» предметы к будущему интерьеру и вместе со специалистами компании подобрать мебель. Приятное общение с профессионалами и предсказуемый, нужный тебе результат – мы это по достоинству оценили!

АЛЕКСЕЕВСКАЯ УЛ., 6/16
(ВХОД СО СТОРОНЫ УЛ. АЛЕКСЕЕВСКОЙ,
БЦ CORNER PLACE)
DANTONEHOME.RU



Как во время весеннего обострения отличить коуча здорового человека от коуча курильщика, задумалась Ксения Гощицкая и отправилась на фермерские угодья семьи Лейбманов, чтобы выяснить этот вопрос у Татьяны, коуча с золотым дипломом Международного эриксоновского института.

КАК РАЗОБРАТЬСЯ В КОУЧАХ И ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ КЛАССИЧЕСКИХ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ?

Вы были искусствоведом, стали коучем. Ваш муж был нефтяным магнатом, стал фермером. Еще пять лет назад это бы звучало дико, а сейчас — power couple. Как так вышло?

Новый бизнес мужа продиктован местом, где мы живем — природа Карельского перешейка просто потрясающей чистоты и красоты. Озеро, на берегу которого мы построили дом, называли озером Монахов. Слава общался с финном, который когда-то жил на этой территории, в 1930-х здесь проходила линия Маннергейма. Финн рассказал, что здесь были сельскохозяйственные поля и фермы, так

что, получилось, мы продолжили традицию. В Финляндии Слава увидел продвинутые тоннельные системы выращивания ягод с автоматизированным поливом, подогревом, освещением. И подумал: а почему бы у нас не сделать такое. И сделал! Сейчас думаем, как приспособить технологии к выращиванию цветов — на это точно будет спрос. Еще мечтаем построить в этих краях ретритный отель по принципу Chiva-Som (пятизвездочный дизайнерский спа-курорт в Таиланде. — *Прим. ред.*). Когда в пандемию стало сложно выезжать, стало очевидно, что в России необходимы места, где можно пройти оздоровительные программы у талантливых мастеров, преподающих разные техники. Все контакты у нас уже есть.

Телефонами остеопатов и энергопрактиков сегодня делаться неохотно — записывайся потом за два месяца. Как вы их собрали?



Платье Cœur 1989,
очки Celine

Разными практиками я начала заниматься в 2000-х: случайно попала на йога-класс и поняла, что это моя среда, мой вайб, мой ресурс. Так что к моменту нашего знакомства с мужем — мне тогда было 19 лет — я уже вовсю была погружена в исследование методов работы с собой. Тогда это вообще не было популярно, друзья крутили пальцем у виска: «Куда-куда ты идешь? На медитацию?» А я еще подростком начиталась Кастанеды, Ошо, Блаватской, Рериха, Зеланда — на меня всегда смотрели как на ребенка с необычными увлечениями, я привыкла к таким реакциям. Мне же все это было дико интересно: экзотика, эзотерика, путешествия, красота мира. Но не просто картинка, а то, что за ней стоит: например, мне хотелось узнать, как монахи становятся нетленными, что происходит с биохимией их тела, почему мощи становятся чудотворными. Я всегда любила копнуть поглубже.

И вы решили копать в психологии?

Не сразу! Я из простой московской семьи, мама — инженер, воспитывала нас с сестрой одна, папа погиб, когда мы были маленькими. Мы учились в хорошей школе, потом поступили в МГУ, я — на факультет политологии, быстро поняла, что это совсем не мое, перешла на исторический, а потом на историю искусств — его и закончила с удовольствием. Параллельно пробовала разные ментальные и телесные практики — тогда их было гораздо меньше. Искала, что отзывается, но зашла не с той стороны: качала энергию.

Подождите, что же плохого в том, чтобы стать энергичнее?

Повышать уровень энергии можно тогда, когда ты достиг уровня психологической зрелости. Иначе тебя колбасит точно так же, как и раньше, только с еще большей амплитудой. Когда я это осознала, поступила в Московский институт гештальта и психодрамы МИГиП. Сам гештальт-подход мне не очень близок, но метод работы в группах был полезным — он помог подсветить и увидеть подавленные травмы, которых в себе не замечала: кто-то из группы делится опытом, который к тебе вроде бы не имеет никакого отношения, а тебя вдруг цепляет. Бывает, вскрывается такое, что ты не подозревала в себе ни сном ни духом. Я обнаружила очень глубокую травму и стала тотально ее прорабатывать. Это заняло много времени, даже близкие меня не понимали, сколько можно уже взаперти сидеть, а я знала: буду сидеть сколько нужно. Отодвинула все дела, плакала, проживала, отпускала. В нашем воспитании есть большой пробел — нас не учат горевать. Чувства принято маскировать, замазывать, принимать антидепрессанты и делать вид, что все нормально. Между тем на Руси всегда были плакальщицы — они помогали физической реализации эмоции горя. У меня, кстати, именно после того, как я все выплакала, в жизни случился большой прогресс — заблокированная энергия освободилась.

Но на гештальте вы не остановились?

Получать новые знания — это какое-то мое ненасытное внутреннее состояние. Дипак Чопра (врач, писатель, популяризатор идей нетрадиционной медицины. — *Прим. ред.*), мой коллега, говорит, что у сверхуспешных людей есть такой божественный контент: им всегда мало, то есть они всегда движутся. Нет такого: «вот этот курс закончу, и всё», ты бесконечно стремишься дальше. Не из-за того, что ты себя считаешь недостаточно хорошим или профессиональным, не из-за низкой самооценки, а из-за желания со всех сторон познать эту реальность и полностью реализоваться.

И куда вас устремило после МИГиПа?

Я окончила Международный эриксоновский университет коучинга, училась у Анны Лебедевой (тренер и пионер дисциплины коучинга в России, директор института в СНГ. — *Прим. ред.*). Потом занималась психогенетикой, прорабатывала свои родовые сценарии. Сейчас учусь на курсе НЛП (нейролингвистическое программирование. — *Прим. ред.*), мне близок этот подход — идти к любой цели быстро, экологично и с удовольствием. Мы настраиваем реальность, состояния, уровни внимания, чтобы еще чище и лучше матери-

ализовать свои желания. В НЛП есть техники, которые реально за несколько минут решают ситуации, вокруг которых человек в классической психотерапии может кружить годами.

В психотерапии сейчас разворачивается настоящая «Игра престолов»: классические психологи недолюбливают адептов НЛП, НЛП приглядывается к EMDR, а гештальтисты к бихевиористам. Вы за какой подход?

За интегральный. Его автор Кен Уилбер (философ, писатель, основатель Интегрального института. — *Прим. ред.*) объединяет знания из психологии, философии, социологии, религиоведения, мистицизма, физики. Этот глобальный подход имеет мощный эффект. Важно, что он пропагандирует необходимость работы над переходом от инфантильности, что распространено повсеместно, к взрослому, ответственному состоянию и обязательной сепарации. Без нее ты сначала цепляешься за родителей, потом за женщину или мужчину, наделяя их родительскими функциями. Обычно это приводит к жесткому кризису в среднем возрасте. Из точки «взрослости» можно творить реальные чудеса. Раньше мне часто говорили: «У тебя такой опыт, почему ты не берешь к себе на коучинг?», а я понимала, что не могу: знаний полно, но меня саму шатает. Я поставила себе цель — прийти к стабильности и целостности. Тогда-то все и получилось — из наполненности. Я часто вижу, как организаторы серьезных энергопрактик берут в группу всех подряд, мне никто никогда не говорил: «Сначала к психологу сходи», — хотя стоило бы. Ответственность учителя в том, чтобы работа была экологичной, поэтому я никогда не буду давать сильных практик, если человек не пришел к психологической стабильности. Здорово, что все больше появляется специалистов, которые знают этапы взросления и сами их прошли. Мой подход именно про это — обрести целостность и осознать центр внутри себя.

КАК КОУЧ РАБОТАЕТ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ: ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ВСЕ ЭТО НУЖНО?

Какую главную ценность получает клиент вашей терапии?

Свободу: выбирать, творить, решать, управлять энергией, чтобы большую часть жизни пребывать в благодати. С целостностью приходят счастье, удовольствие и быстрая материализация мыслей. Вырастая духовно, ты меняешь ценности и понимаешь, что загадывать нужно не стать владычицей морского, чтобы эго потешить, а глобальные цели. Когда я вижу, что у моего клиента сформировалась база, я по чуть-чуть даю разные практики, чтобы они принесли пользу в долгосрочной перспективе. Мы смотрим, что лучше всего работает: даосские сексуальные практики для прокачки жизненной энергии и сексуальности, цигун часто очень хорошо подходит мужчинам, женщинам — чаще медитация или биодинамическое дыхание, но все, конечно, индивидуально. Универсальный метод — хатха-йога, двадцать минут практики можно сделать в любой точке земного шара. Все практики я попробовала на себе, чтобы понимать их действие. Мне подходит метод целительства руками — рэйки, когда я брала посвящение, то с каждым новым уровнем чувствовала, как меня это меняет.



Лофтовые окна дома-сруба Лейбманов смотрят на березовую рощу и озеро Монахов. Под потолком парит модель самолета: напоминание о том, что Виталий Лейбман свободно может сесть за штурвал и вертолета, и джета.



*Бра-тон, юбка и блузка
Alexander McQueen*



Скульптуры переехали на Карельский перешеек с Баби и теперь рифмуются с резными наличниками

Что меняет человека быстрее всего? Есть ощущение, что это все же не медитации, а кризисы. У вас они случались?

Да, в 2016 году я потеряла близкого друга. И в медитации у меня было сильное духовное потрясение. Я осознала себя вне времени, вне тела. У нас случилась телепатическая связь, и я поняла, что смерть — это не конец, а просто переход. Это была не галлюцинация, не сон, а какой-то астрал. Меня настолько это потрясло, что следующие полгода я молилась, занималась медитациями, ходила в храм и сидела в тишине. Когда на тебя обрушивается такое знание, ты смотришь свою жизнь, как фильм. И в 2018-м, как раз перед пандемией, я прожила сепарацию: у нас в отношениях с мужем начались сильные качели, я поняла, что фундамент неправильный, и пришлось идти в разъединение, чтобы стабилизироваться, понять, что я самостоятельный ответственный человек, что мне не нужны мама или папа.

Тут очень интересно, как это все пережил муж. По опыту наши партнеры говорят что-то вроде: «На такое я не подписывался».

Не очень, конечно. У меня было чувство, что я без страховки прыгаю в пропасть. Но вместе с тем было доверие, что я лечу в правильном направлении. Наша жизнь качественно изменилась к лучшему с тех пор. Если судьба соединила тебя с нужным человеком, то даже понимая, что вы разные люди, вы не разойдетесь, а будете меняться вместе. Я думаю, как правильно провести процесс сепарации со своим сыном, потому что вижу, как балуют своих детей, привязывают их к себе, по сути, обрекая на пожизненную нереализацию. Ищу экологичные способы от самых экзотичных, вроде ритуала посвящения в мужчины в перуанском племени до менее радикальных.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРИЧИНАТЬ БЛИЗКИМ ДОБРО И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ НЕПЕРЕНОСИМЫХ СОБЫТИЙ

Многие вставшие на путь духовного роста грешат тем, что хотят причинить добро близким, часто помимо их воли. С вами такое случалось?

Да, был момент, когда я рвалась научить, развить, ведь я столько курсов прослушала, столько всего учила, а вы тут что? Но рост возможен только по собственному желанию. Есть еще жесткий способ, если ты плохошему не понимаешь: тебе посылают испытания. Ведь часто, пока у тебя все классно, ты не думаешь о том, чтобы обратиться к богу с молитвой. Лучший способ — заниматься собой, а остальные подтянутся. Удивительно, но мой муж без всяких курсов тонко понимает многие вещи. Так работает совместное поле: достаточно одному понять, и знание приходит к окружающим. У каждого свой путь и свой темп, не нужно никого прогибать. Для этого нужно воспитывать в себе смирение и терпение. Помолиться за него, дела сделать какие-то добрые. Очень интересно, когда ты начинаешь видеть себя в других. Это называется техника «зеркала», каждый раз это удивительная встреча со своей тенью. Вот пример: в нашем обществе до сих пор табуирована тема сексуальности, и если я делаю пост с подобным контентом, то те,

кто брызжет ядом, точно подавили в себе сексуальность.

И все-таки на пути духовности как не впасть в прелесть «я святой, а вы все смерды», такое часто бывает.

Я прочла полезную книгу Марианны Кэплен о болезнях, передающихся духовным путем. Когда ты сам не в состоянии конфликта с самим собой, то и искушения такого нет. Был забавный момент, когда я практиковала вегетарианство и отказалась от алкоголя, то сначала это был договор с самой собой. Когда кто-то рядом ел мясо или пил, я внутренне возмущалась — я такая продвинутая, а вы все грешники. И мне это отражали — докапывались бесконечно: «Как это ты не пьешь и не куришь, что с тобой не так?» Как только внутреннего конфликта не стало, то не стало и разговоров, все на одной волне. И то, что рядом со мной наслаждаются вином, меня не напрягает.

Как ваши внутренние изменения отразились в бытовых делах? Вам захотелось что-нибудь радикально перестроить в доме, например?

Есть такое правило — есть завалы в доме, значит, есть завалы в голове. Я бы на это рекомендовала обращать внимание. Глобально я ничего не меняла, но предметы расставила по фэншуй, сделала алтарики со свечами и кристаллами. Изменилась одежда — я любила черное, но теперь выбираю светлые тона, появилось желание быть светом во всех смыслах.

Коучами провозгласили себя многие светские девушки, как тут разобраться, кто действительно коуч, а кто нет?

Информация, интуиция, опыт практики и ценности, которые человек несет. Если вы промахнулись с мастером, значит, возможно, такой опыт вам тоже был нужен.

В издательствах бум эзотерической литературы и книг по самопознанию — что почитать, чтобы стало легче?

Я перестала читать подобную литературу — вопросы отпали. Когда ты чувствуешь, как все управляется изнутри, тебе не нужны



инструкции. Из полезных книг, которые передают состояние и энергию, могу посоветовать «Бхагавадгиту», понравился текст исследователя мифов Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой» — он рассказывает, как человек осознает себя через инициацию и встречу со страхами и превращается в героя, а также «Автобиографию йога» Парамахансы Йогананды про духовный путь — это любимая книга Стива Джобса.

Из практик работы над собой что бы вы рекомендовали как доступное каждому и точно экологичное для себя и близких?

Медитацию. Если посвящать ей хотя бы двадцать минут в день, то контакт со своими чувствами будет восстановлен, ты начинаешь точно понимать, что нужно твоей душе. Я проговаривала самые разные виды и пришла к собственному способу. В медитации я испытываю такие запредельные ощущения, их ни с чем не сравнить. Ко мне стали приходить мысли в рифму, звучит странно, я понимаю. Это такая глубина. С тех пор как я это почувствовала, меня не прельстить никакими другими энергиями. Эйнштейн сказал: «Когда я сконцентрирован, ответ приходит ко мне до того, как я задал вопрос». И это так, ты видишь, что реально управляешь этой матрицей.

Звучит круто, но почему не каждый человек допущен к пульта управления матрицей?

Девяносто процентов людей закрыты, потому что боятся этой силы, предпочитают ее заглушить, нежели попробовать. Развиваться можно очень-очень мощно, но путь героя требует отваги. Мне нравится выражение Ницше, что человек — это канат, который натянут над пропастью между животным и сверхчеловеком. Риски высокие, жить в иллюзии безопасности вроде бы легче. Но последние события в мире показали нам, что нет никакой безопасности, это иллюзия. Мы управляем миром, нечто большее управляет нами, надо просто довериться этому потоку. Не надо планировать, каждый момент новый и непредсказуемый — и это классно. Даже самые, казалось бы, непереносимые события помогают душе проснуться.

Кстати, о непереносимых событиях, как именно сейчас помочь себе оставаться в адеквате?

Для выхода из общей травмы, которой нас всех накрыло, лучше всего работают телесно-ориентированные практики: динамические медитации, тряска. Медитации работают хуже, телу нужна разрядка, движение, иначе страх застревает в теле. Надо делать эти практики до тех пор, пока энергия не вернется. У меня через динамическую медитацию довольно быстро прошел обычно длительный цикл «отрицание-принятие». Еще не надо делать вид, что ничего не происходит — нужно отгоревать события, лучше всего при поддержке психолога.

Я правильно понимаю, что основа прогресса — регулярность? Чудес не бывает?

Конечно, бывают, когда начинаешь идти своим путем. Все зависит от того, что внутри. Наше внутреннее состояние — фильтр, через который мы видим, чувствуем и слышим реальность. Если внутри хрень, то и вокруг она же. Поэтому надо сначала развернуться к себе, настроиться, а потом выходить в мир.

Брюки, пиджак
и платье USH-
ATAVA, цена
47 Store



СТРАТЕГИЧЕСКИ ВАЖНОЕ МЕСТО В ДОМЕ ЛЕЙБМАНОВ — РЕКАМЬЕ С ВИДОМ НА САД: ЗДЕСЬ ЧИТАЮТ ДЖОЗЕФА КЭМПБЕЛЛА, ОТДЫХАЮТ ПОСЛЕ СБОРА ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ КЛУБНИКИ И ЕДЯТ ПОПКОРН С ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (НЕ СПРАШИВАЙТЕ!)



ВСЕ ГОТОВО К ОТКРЫТИЮ РЕТРИТА: СКУЛЬПТУРЫ С БАЛИ ПРЕВРАТИЛИ КАНОНИЧЕСКИЙ КАРЕЛЬСКИЙ ПЕЙЗАЖ В ДУХОВНЫЙ ЗАПОВЕДНИК

Татьяна Орлова-Болотнова:

«Менять свою жизнь можно с любовью и легкостью, и я могу в этом помочь!»

Самый нетипичный кандидат медицинских наук, эстетичный коуч, наставник счастливых и успешных женщин Татьяна Орлова-Болотнова о том, как найти свой путь и свою любовь.



Вы врач по образованию, как вы пришли от помощи медицинской к помощи душевной и коучингу?

22 года моей карьеры я занималась обучением медицинских работников. Каждый день я общалась с огромным количеством людей, и часто они обращались ко мне не только с профессиональными, но и с личными вопросами. Интуитивно, опираясь на глубинные внутренние знания, я помогала многим разобраться в себе, спасти отношения, поменять жизнь к лучшему. Неосознанно уже тогда я следовала по пути моего предназначения. Потребовалось более 10 лет практик и обучения, масштабная личная трансформация, чтобы я поняла, что помогать людям быть счастливее и успешнее – это дело всей моей жизни. Есть такое выражение: «Я это делаю, потому что просто не могу не делать»... Сейчас я знаю, что изменения – это не тяжелый труд, не выход из зоны комфорта. Да, это трансформация, но пройти ее можно экологично, с любовью и легкостью, и я могу в этом помочь.

Вы создали собственный женский клуб, чтобы помогать женщинам быть уверенными, успешными и счастливыми. В чем, по вашему мнению, сила женских сообществ?

Главная ценность комьюнити – это поддерживающее, вдохновляющее, любящее и безопасное окружение. Окружение, в котором легче поверить в себя и реализовать самые смелые мечты и идеи, где проживать непростые моменты не так больно и страшно. Когда женщины собираются вместе, поверьте мне, это такая сила!

Мое женское сообщество – это не только online женский клуб «К Новой Себе с Любовью и Легкостью», это и живые встречи, тематические девичники и трансформационные мастерские. Это целая жизнь!

Почему вы помогаете именно женщинам?

Я работаю и с парами, и с мужчинами, если их запрос лежит в плоскости отношений, самореализации, эффективных коммуникаций, управления состояниями. Женщины меня чаще выбирают в качестве наставника и коуча. Возможно, потому, что я сама яркий пример успешной, реализованной, счастливой женщины! Любой специалист помогающей профессии работает не только через призму своей экспертности, но и через личный опыт. Я знаю, что такое развод, статус матери-одиночки и профессиональ-

ная реализация. Я получила огромный опыт личных изменений и научилась относиться ко всем событиям жизни как к бесценным урокам. Сейчас я счастливая жена и мама. Осознанные гармоничные партнерские отношения, построенные на общих ценностях и интересах, – это мой выбор. Я женщина, которая живет в красоте, любви, изобилии, и такую жизнь я создала себе сама. И это тоже мой выбор. И я знаю, как помочь женщинам сделать такой же счастливый выбор. А еще я вижу огромное количество не всегда счастливых женщин! Успешных и реализованных, но не всегда счастливых... И я знаю, что можно по-другому!

И этим тоже продиктовано мое желание помогать именно женщинам.

По-вашему, умение быть счастливым – это выбор, стечение обстоятельств или навык, который тоже нужно тренировать?

Быть счастливым – это, конечно же, осознанный выбор каждого! Счастье не зависит от внешних обстоятельств, оно зависит от нашего искреннего желания быть счастливым и умения управлять своими состояниями. Да, это навык, которому можно и нужно учиться. Человек, который научается этому, получает совершенно иное качество жизни, отношений, профессиональной и личной реализации.

Почему сейчас стоит уделять максимальное внимание именно душевному здоровью?

Качество нашей жизни одинаково зависит как от физического, так и от эмоционального, психологического и душевного здоровья.

Если мы не управляем своими мыслями и состояниями, они будут управлять нами и нашими действиями и разрушать жизнь. Мы живем в непростое время перемен, порой стремительных и путающих, и наша эмоциональная устойчивость и ментальная гибкость позволяют нам не просто реализовываться, оставаться в ресурсе, но и жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Когда человеку стоит задуматься о том, чтобы обратиться за помощью к коучу или специалисту? Где те звоночки, которые показывают, что ты не справляешься со своей жизнью в одиночку?

Проблема наша в том, что мы ждем звоночков, знаков, подсказок.

Можно, конечно, сначала поправиться на 20 кг, а потом вкладываться в тренера, спортивное питание, тренинги для худеющих. Можно и отношения довести до точки невозврата, а потом годами ходить к психологам, рвать на себе волосы, уйти в обвинения.

А можно уже сегодня, не дожидаясь звоночков, с помощью наставника, коуча, эксперта начать учиться управлять своей жизнью.

Чего, по вашему опыту, больше всего не хватает сейчас людям и что мешает жить полной жизнью?

Мешают старые установки, убеждения и страхи. Люди цепляются за сценарии, навязанные родителями, окружением, социумом.

Будущее же зависит только от двух составляющих: от вас самих и вашего окружения.

Только два вопроса сейчас действительно важны: «Кто я?» и «С кем я?»



БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ЭТО ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР КАЖДОГО!

Есть ли универсальный рецепт счастья, которым можно поделиться? Из чего оно, по-вашему, состоит?

Я бы ответила словами мудрого Руми:

«Счастье — это петь свою песню, как птицы, не обращая внимание на то, кто слушает и что они об этом думают».

Для меня счастье – это про смелость быть собой!

[HTTPS://TATIANABOLOTNOVA.COM/](https://tatianabolotnova.com/)



Евгения Петрова: «Важны не только запрос, ожидания и метод работы, но и личность терапевта»

Психотерапия сейчас как никогда высоко в топе человеческих потребностей. А вот найти «своего» специалиста проще не стало. О том, как это работает и кому это необходимо, основываясь на личном опыте, рассказывает Евгения Петрова, практикующий психотерапевт.

Чтобы попасть на кушетку, не требуется титанических усилий, достаточно открыть поисковик и обозначить критерии поиска, ответив на вопрос: женщину или мужчину вы видите в качестве своего терапевта? Важно отметить, сколько лет специалист ведет практику, его образование и, конечно, посетить сайт или специальный агрегатор с хорошей репутацией. Но даже этих данных может не хватить, и тогда финальной опорой клиента становится социальная сеть, данные которой помогут дополнить портрет терапевта последними штрихами и сформировать мнение о нем.

Клиента в перспективе легко могут оттолкнуть факторы, идущие вразрез с его собственными взглядами, ценностями, а также предпочтениями, которые транслируются психотерапевтом в «его мире».

Быть открытым, обнажая свою личность, – позиция уязвимая, и у каждого находятся свои стоп-сигналы перед тем, как написать тому или иному специалисту, независимо от сферы и объема оказываемой услуги.

Для многих экспертов все еще остается важным следовать догмам этики, сохраняя дистанцию в отношениях с клиентами, тем самым личность терапевта оказывается недостижимой и, быть может, непонятной клиенту. Другие, наоборот, могут быть чересчур открыты, делясь своим опытом, когда ситуация того не требует, тем самым смещая акцент с проблемы клиента на себя. Такие крайности могут пагубно сказываться на отношениях с клиентом.

Психотерапевта и клиента объединяет тот факт, что они – личности, и, конечно, будет утопией желать, чтобы терапевт одинаково хорошо подходил каждому. Реалии всегда обстоят иначе, и личность психотерапевта, раскрывающаяся в процессе сессии (не привнося ничего своего, не работает ни один специалист), может как помогать процессу набирать позитивную динамику, так и неблагоприятно воздействовать на терапевтические отношения. А они и есть обмен между терапевтом и клиентом мыслями, убеждениями и эмоциями для содействия процессу терапии на пути к изменениям. Отношения должны сопровождаться безо-



ПСИХОТЕРАПЕВТА И КЛИЕНТА ОБЪЕДИНЯЕТ ТОТ ФАКТ, ЧТО ОНИ – ЛИЧНОСТИ

пасной, безоценочной атмосферой, которая внушает доверие. А их наполнение – процесс интимный.

Поэтому чаще всего клиенты выбирают психотерапевта, опираясь на качества, которые воплощаются через зрелость личности, чувство юмора, взгляд на жизнь, а «прощупать» такое очень сложно, особенно при первой встрече, которая является ознакомительной для обоих. *(Да, психотерапевт тоже принимает решение о том, вступать в терапевтические отношения или нет.)*

В современных условиях быть «светским человеком» означает не стоять на месте, быть частью той жизни, которую человек определяет для себя сам. «Светскость» проявляется в идеях гуманизма, которые провозглашают право человека на счастье и реализацию своих способностей, на поиск которых мы и отправляемся в процессе терапии. На эти принципы я не только опираюсь при работе, но и в своей частной жизни считаю их ценными.

PSYCHOLOGJENNY.ONLINE



КОУЧИНГ ПОМОГАЕТ НАЙТИ В СЕБЕ СПОСОБНОСТЬ ИДТИ ВПЕРЕД, РАЗВИТЬ ЕЕ И УСИЛИТЬ.

Добиваться успехов самому и учить других быть успешными – это похожие или разные ощущения?

Успешный человек отличается от неуспешного только количеством попыток. Для каждого понятие успеха свое: для одного это розы, выросшие в саду, а для другого – многомиллионный бизнес. Нельзя научить быть успешным, можно только показать инструменты, которые откроют путь к успеху. Коучинг хорош тем, что помогает найти в себе способность идти вперед, развить ее и усилить.

Умение добиваться целей – это навык? Если да, то как его тренировать?

Я не считаю, что это навык. Это знание, с которым человек рождается, просто не каждый может «разблокировать» в себе доступ к нему. Иногда человек даже не умеет поставить перед собой верную цель! Вопрос не в тренировке навыка достижения целей, вопрос в том, чтобы научить человека уметь ставить цели, сознать их ценность и истинность.

Чьи советы слушаете сами? Кто вас вдохновляет?

Вдохновляют меня, конечно же, мои дети, я многому учусь у них. Что же касается советов, то следовать им может каждый, но вот пойдет ли это на пользу? Чем мне нравится коучинг, так это тем, что он помогает понять: если у человека есть вопрос, то ответ уже есть у него внутри. Коуч же умеет включить фонари по всей дороге к правильному ответу, так чтобы на пути к нему вы поняли самого себя на том уровне, на котором не были способны понять ранее.

Вы часто получаете фидбэк от клиентов? Можете сказать, что изменили чью-то жизнь?

Я обожаю видеть, как люди растут, как у них начинают гореть глаза, и это происходит с моими клиентами каждый раз! Да, я не беру сразу много клиентов, ко мне бывает трудно попасть, но зато я точно знаю, что помогу в чем-то каждому. Видеть, как люди становятся счастливыми, – главный кайф в моей работе!

ТЕЛ. +7 951 917-16-17

Юлия Власова:

«Нельзя научить быть успешным, можно только показать инструменты, которые откроют путь к успеху».

Хороший коуч – это не тот, кто раздает советы, а тот, кто учит слушать себя, – уверена Юлия Власова. И она знает, о чем говорит, ведь помогать другим она начала только когда добилась успеха сама.

Расскажите, как вы пришли к теме коучинга?

Я начала заниматься бизнесом в 17 лет и довольно быстро прошла путь от Черкизовского рынка до собственного салона

красоты. Вот только в салоне в моем подчинении находилось уже не 2–3 продавца, а коллектив из 15 человек! При этом мне было некомфортно использовать директивный стиль управления. Я понимала, что, диктуя своим сотрудникам, я загоняю их в рамки, не даю раскрыться потенциалу. И я начала искать ответы. Я нашла институт коучинга Александры Прицкер и попала на курс к Анне Блиновой. Это был тот самый ключик, который был мне нужен. Оказалось, инструменты коучинга отлично ложатся на бизнес-сферу! Главное, многое стало понятно моим мастерам, у них появились цели, некоторые, наоборот, ушли из профессии, потому что поняли, что заняты не своим делом. Я поняла, что не боюсь, что люди выучатся и уйдут, я боюсь, что они не станут учиться и останутся! Так и вышло, что сначала я научилась сама, а потом стала помогать другим.



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР В VINEDO

21 апреля в баре прошел ужин двух шефов – **Александра Николаенко** из Vinedo и **Максима Любимова** из бара LEO Wine&Kitchen.

Гостей ждали девять авторских блюд и эно-сопровождение к каждой подаче от шефа Максима Любимова. Любимов – один

из самых талантливых шеф-поваров современной России из Ростова-на-Дону. **18+**



ПРЕЗЕНТАЦИЯ TSELOVALNIK В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

16 мая команда питерского бара El Coritas представила новый бренд крепких напитков в энобутике **Dodici Wines**.

Сооснователь заведения Артем Перук и барменеры Андрей Коробков и Николай Зинченко провели образовательную лекцию и презентовали новый бренд крепкого напитка полностью локаль-

ного производства – Tselovalnik Russian – представителям сферы гостеприимства Нижнего Новгорода: барменам, владельцам и собственникам заведений. **18+**

нижний будущего



НИЖНИЙ ДАБОРДАЖ!

Текст: ДИАНА МИКРЮКОВА
Фото: СЕРГЕЙ КОРОТКОВ

В июне бывший судостроительный завод превратился в огромный творческий и гастрономический кластер. Группа создателей под чутким руководством куратора Дарьи Ильиной рассказывает, что такое «ПОРТ» и с чем его есть.



**Дарья
Ильина,**
КУРАТОР ПРОЕКТА

Нижний ждал открытия ПОРТа долго и с нетерпением – это мы поняли по количеству гостей и фидбэка, которые обрушились на нас в первые же дни технического открытия. Обратной стороной такого интереса стали завышенные ожидания гостей. В какой-то момент даже сложилось впечатление, что нас неправильно поняли.

Нас слишком часто сравнивают с известными столичными гастропроектами, и мы бы хотели донести до наших дорогих гостей, что ПОРТ – это фуд-холл, место, где горожане смогут перекусить, потусоваться, провести время на открытых площадках. Здесь мы создали не только гастролокации, но и пространство для городских

музыкальных, спортивных и творческих мероприятий. У нас будет и йога, и концерты, и вернисажи. Мы совершенно не планировали лезть на гигантскую территорию московских фуд-маркетов. Вместо этого создали нечто свое, локальное – первый фуд-холл в городе, который совмещает разнообразную кухню, вечеринки и особую атмосферу.

Это проект для молодых людей, которые захотят не просто закинуть в себя еду, а прогуляться по площадке, попробовать что-то новое, остаться подольше.

В наших планах – представить площадку и как арт-кластер, и как пространство для размещения на территории шоурумов, салонов красоты, бутиков и так далее. Мы призываем творческих и деятельных нижегородцев объединиться, увеличить туристический поток и встряхнуть горожан новыми гастрономическими и культурными открытиями.





Кирилл Башмачников,
управляющий

Мы видим, что пространство начинает оживать: концепция обретает четкие очертания благодаря отзывам гостей, рождается своя атмосфера.

Я видел это место, еще когда здесь было абсолютно пусто. Но уже тогда было понятно, что получится бомба, настоящая точка притяжения нижегородцев.

Главная составляющая нашего успеха сейчас – это кухня. В Нижнем Новгороде много достойных заведений, и гости уже пресытились и начинают искать что-то большее, новый формат, новые блюда. Приятно осознавать, что наше пространство, где кроме гастролокаций есть и концертная площадка, и знотека, и место для отдыха, оправдывает эти ожидания.

Нас частенько сравнивают с московским Депо или питерским Севкабель-портом. Ребята, ПОРТ – это не фуд-маркет, где гастролокации располагаются вокруг продуктового рынка. У нас кухня – это часть масштабного пространства, включающего в себя сразу несколько функциональных зон. Но я уверен, скоро это все поймут, а наши крутые проекты и вечеринки, которые будут греметь в Нижнем все лето, в этом помогут.



Илья Травкин,
шеф-повар Ribs

ПОРТ – это наш коллегиальный проект, и в последние месяцы именно сюда я отдаю все свои силы, время и энергию. Я часто на площадке, работаю с поварами, гостями, едой. Мои блюда представлены сразу в нескольких локациях: Азия, пицца, гриль. Но не могу забрать все лавры себе. Здесь каждый принимал участие, все помогли друг другу в разработке единой концепции.

Для меня формат фуд-холла – это понятная история. Я один из тех, кто работал над пространством «Восход» на Рождественской, и мне удалось внести этот опыт в общее дело.

Хочется вывести наши площадки и рестораны на новый уровень. Нижегородские гости очень требовательны. И вот мы дали им новый формат. Сюда вложено много сил и будет вложено еще больше. Конечно, ПОРТ будут сравнивать с другими проектами в Нижнем Новгороде и России, но мы готовы к диалогу с гостями и туристами.



Александр Николаенко,
шеф-повар VINEDO

Когда эта история только еще планировалась, мне хотелось сделать что-то необычное, чего еще не было в Нижнем Новгороде. И я понял, что у нас не хватает традиционной японской кухни! Не роллов и суши, а именно раз-

образия блюд. Поэтому я выбрал угольный гриль «робата». Мы единственные в городе с ним работаем. Я изучил эту историю и заморочился до такой степени, что нашел рецепты соусов на японском и переводил их на русский. Мне очень здесь нравится. Получилось круто и душевно.

Мне кажется, со временем гастрономическая составляющая проекта будет нарастать. И это пространство станет очень крутой точкой на туристической карте города. Расположение в самом конце набережной, историческая атмосфера здания – у нас есть все условия для этого.



Майя Ковальски,
ОСНОВАТЕЛЬ
АРТ-ПРОСТРАНСТВА
TERMINAL A

Совсем скоро здесь откроются первые публичные мероприятия в рамках Terminal. Гигантское выставочное пространство в башне исторического здания ПОРТа будет поделено на несколько зон – терминалов. На мансарде будет место для отдыха, небольшая книжная лавка и магазин сувениров. Огромный холл станет выставочным пространством для гигантских инсталляций.

И отдельной частью здания станет размещение мастерских для художников, как постоянных для нижегородских, так и гостевых для тех, кто приезжает с выставками в наш город, это будет наш Terminal B. Мы хотим сделать его максимально уютным, чтобы абсолютно ничего не мешало полету творческой мысли. В этом основная «фишка» нового Терминала – дать возможность художнику свободно творить, пока он находится в Нижнем Новгороде.

Еженедельно будут проходить дни открытых дверей, когда гости смогут посмотреть не только саму выставку, но и понаблюдать вживую за тем, как работает художник.

Terminal C – площадка на третьем этаже, с огромным панорамным окном. Здесь планируется создать open space для встреч с художниками и друзьями галереи в формате живого общения.



ФАКТ

ПОРТ РАСПОЛОЖЕН НА ТЕРРИТОРИИ БЫВШЕГО СУДОСТРОИТЕЛЬНОГО ЗАВОДА, ПОСТРОЕННОГО В 1857 ГОДУ. Здание включено в ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ КАК ПАМЯТНИК ИСТОРИИ.

Сейчас мы спасаем здание от хлама и реконструируем площадку. И пока происходит создание нового Terminal, мы решили сделать процесс строительства публичным и запустили серию экскурсий, чтобы посетители вживую смогли увидеть преобразование пространства в галерею современного искусства, проследить историю Terminal до, во время и после.





ЛЕТНИЙ СЕЗОН

В Нижегородской филармонии стартует серия летних благотворительных концертов, посвященных ее 85-летнему юбилею.

Летние благотворительные сезоны Нижегородская филармония ежегодно проводит с 1958 года. В этом году зрители смогут бесплатно посетить выступления академического симфонического оркестра и солистов филармонии сразу на двух концертных площадках города: в Кремлевском концертном зале и на обновленной летней

эстраде «Ракушка» в Александровском саду. Всего в рамках 64-го летнего благотворительного сезона планируется провести 23 концерта.

На открытии фестиваля прозвучит музыка Лядова, Брамса, Равеля, Шостаковича и Дунаевского в исполнении оркестра под

руководством Александра Скульского с участием юного пианиста Даниила Абросимова и Нижегородской хоровой капеллы мальчиков.

15 июня – 30 июля
www.music-nn.ru
6+

СОБАКА.RU

18+

Главные рестораны,
профессионалы и блюда
Нижнего Новгорода



премия

ЧТО ГДЕ ЕСТЬ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Подробности на сайте www.sobaka.ru



Mercury

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ЛУЧШЕЕ

Бутики Mercury

Москва: отель «Метрополь», Театральный проезд, 2
ЦУМ; Барвиха Luxury Village

С.-Петербург: ДЛТ; Сочи: «Гранд Марина»
Екатеринбург: «Европа»

тел. 8 800 700 0 800

WWW.MERCURY.RU