

# СОБАКА.RU

Сентябрь 2022

НИЖНИЙ НОВГОРОД

16+



Ирина  
Беляева



18+



# ТОП 50

Самые знаменитые люди Нижнего Новгорода



*Главное событие осени 2022\**  
*VIII премия*

*ноябрь*

---

следите за объявлением номинантов  
на [www.sobaka.ru](http://www.sobaka.ru)

---

\* по версии НН.Собака.ru

# ЧТО ГДЕ ЕСТЬ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

сентябрь 2022

## ОБЛОЖКА

ИРИНА БЕЛЯЕВА,  
нутрициолог

Фото РИТА ХОРОШО

Стиль ИРИНА СЕМЕНОВА

Макияж и причёска

ИРИНА ПЛАТОНЫЧЕВА

Одежда

RUSSKIYE CENTRAL MARKET



## ГОРОД

МОДА.....9

Все идеально: здесь и новый бренд Rose Nude дизайнера культового M\_U\_R Ани Дружининой, и актуальный гид осень/зима 2022/2023 по мультрендам, и история молодого бренда JS Sense.

Е Д А.....32

Разговариваем с шефом Константином Ивлевым о роли личности повара в истории и о том, как разочаровался в ресторанном бизнесе и критиках.

## ГЛАВНОЕ

ОБЛОЖКА.....38

Героиня обложки Ирина Беляева объясняет, как на кето скинуть лишнее, обрести фигуру и получить лишние 4 часа к суткам



В самое сердечко — кольцо Mercury из коллекции Classic с бриллиантами круглой огранки «сердца и стрелы», про которые еще один классик так и говорил: «чистейшей прелести чистейший образец». 42 карата!

## СТИЛЬ

ДРАГОЦЕННОСТИ.....75

Паоло Соррентино снял фильм для новой коллекции Bulgari Eden The Garden of Wonders. А мы тем временем выгуливаем перстень Maxim Demidov на «Пиковую даму» в Оперный театр и не можем глаз отвести от серег Kokoshniks из коллекции The Romanovs от Axenoff.

КРАСОТА.....76

Знакомимся с новым концепт-брендом SILA GOR и узнаем, как предлагают спасать этой осенью наши волосы Kevin. Murphy, Color.Me и mi&ko.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЬЕР.....90

Известный фотограф и путешественник Евгений Шамшура пригласил нас в свою новую квартиру и рассказал, как живет человек в инвалидной коляске.

СОБАКА.RU KIDS.....81

Действительно ли в современных детях спрятан вечный двигатель, выясняем с Давидом Кочутовым – мальчиком, который в свои 7 лет успевает учиться, заниматься спортом и иметь собственный бренд одежды.



Пожалуй, это самый опасный номер за последнее время. Он насквозь пропитан красивой жизнью. Пока мы несли свеженапечатанные журналы из типографии, люди вокруг бросали все дела и шли в рестораны. Такая уж энергетика у этого номера.



Здесь мы еще сохраняем интригу и балансируем на краю: еще не известно, кто же станет ресторанным открытием года и победит в номинации «Прорыв шефа». Но уже ясно, что в этом городе можно год провести, не выходя из ресторанов, и это будет прекрасный насыщенный год открытий и приятных потрясений.

По сути, это даже не журнал, а путеводитель по городу, да что там – сам город, повернувшийся к читателям одной из самых приятных своих сторон.

Еще на страницах вы найдете модный показ ведущих российских дизайнеров в пакаузах, новом символе города, связывающем богатую историю с блестящим, в прямом смысле слова, настоящим.

Кроме того, в этом номере много довольных детских мордочек и результаты премии Health&Beauty. Мы долго вынашивали этот проект, а когда все получилось, заново в него влюбились. Потому что в Нижнем действительно много профессионалов в сфере здоровья и красоты.

Этот тезис подтверждает и наша обложка, ведь на ней нижегородская легенда Ирина Беляева, символ красоты и солнечной энергии. За ее спиной целая армия людей, которым удалось благодаря ее наставничеству стать не просто лучшей версией себя, как учат книги по саморазвитию, а самими собой, которым хочется улыбаться в зеркале.

В этом номере так много всего, что мы сами удивляемся, как донесли его до вас не расплескав. Но больше всего в нем красоты. Так много, что, кажется, поднеси его к осенней уставшей яблоне, и она вновь зацветет. Но мы призываем вас так не делать во избежание климатической катастрофы.

С любовью,  
Катерина Смирнова

Всю жизнь мы учились отличать вилки для крабов от вилок для омаров и оливок, риеты от паштетов и севиче от карпаччо. И так прокачались, что стали признанными экспертами в области гастрономии.

В этом сентябре проходит уже вторая премия «Что где есть в Нижнем Новгороде», и в этом году она наделала еще больше шума, потому что в ней еще больше нижегородских ресторанов и баров, а также лучшие шефы, новые имена в энокультуре города и практически все ресторанные обозреватели и фуды приволжской столицы. А экспертов мы отбирали по всей стране. Среди них автор проекта «Соль» Иван Глушков, легенда ресторанной критики Олег Назаров, Роман Лошманов из «Вечернего Лошманова», издатель единственного в России журнала для шеф-поваров Vopes Екатерина Киселева, автор гастрономических бестселлеров Павел Сюткин и другие замечательные эксперты, с которыми мы познакомим вас на страницах журнала. А если вспомнить, что главред «НН.Собака.ru» – настоящий ресторанный критик, становится понятно, почему экспертность из журнала прет как поднимающееся тесто.

Директор  
ИЛОНА ЛАПШИНА

Главный редактор  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА  
СМИРНОВА

## РЕДАКЦИЯ

Редактор спецпроектов  
ДИАНА МИКРЮКОВА  
Журналисты  
АНАСТАСИЯ АНДРЕЯНОВА  
Корректор  
ЛЕВ ЗЕЛЕКСОН

Шеф-редактор  
НАТАЛЬЯ ДУМКИНА  
Выпускающий редактор  
АНАСТАСИЯ  
КОРМЩИКОВА  
Продюсер съемок  
АННА БОБРОВА

Фотографы  
АНАСТАСИЯ  
МАКАРЫЧЕВА  
ЛЕНА ЗВЕРЕВА  
АЛЕКСЕЙ КОСТРОМИН  
РИТА ХОРОШО  
СЕРГЕЙ ШАВИН  
ЮЛИЯ ЗУДИЛИНА  
ДМИТРИЙ ВИТУШКИН  
АНАСТАСИЯ ВОЛКОВА  
ОЛЬГА ГРИБАНОВА  
АННА ШИХОВА  
ЭЛЬФАДАДНИ  
МОХАМЕД САЛЕМ  
АЛЕНА ЧИЖ  
АЛЕКСАНДР ШЕВЯКОВ  
ИВАН ЕЖОВ  
ЛЕША СВЕТТ

## ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

### В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

НАТАЛЬЯ СТАРОВА  
[nat.starova@mail.ru](mailto:nat.starova@mail.ru)  
Тел. (952) 772-71-07  
ЯНА АВЕРЬЯНОВА  
[yana.awer@yandex.ru](mailto:yana.awer@yandex.ru)  
Тел. (930) 292-62-60

Дизайн, верстка  
АНТОН АГАФОНОВ



## Hublot Big Bang Integrated Indigo Blue Ceramic

*в 42-миллиметровом корпусе  
из керамики (с интегрирован-  
ным браслетом!) одолжили  
цвет индиго у легендарного  
сада Мажорель и улиц города  
Шефшауэн в Марокко.*



Тираж  
сертифицирован  
Национальной  
тиражной  
службой

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS



## INTENSIVE PROPOLIS+

КОМПЛЕКСНОЕ РЕШЕНИЕ  
КОРРЕКЦИЯ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ  
И НЕСОВЕРШЕНСТВ

выверенные концентрации, доказанные результаты, sos-терапия



Главный редактор  
ЯНА ГЕННАДЬЕВНА  
МИЛОРАДОВСКАЯ  
miloradovskaya@sobaka.ru

Издатель  
ИНЕССА ГАЕВСКАЯ  
igaevskaya@msk.sobaka.ru



**Серьги Maxim Demidov**  
из коллекции «Сберечь навеки»  
неповторимы (существуют  
в единственном экземпляре!)  
и про любовь навсегда  
(мадагаскарский розовый кварц  
в крепком союзе с танзани-  
тами и бриллиантами!).

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: АО Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, Шоссейная ул., д. 4д., тел. (495) 276-1606, rkpr.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 — 1 сентября. Выход следующего номера — 1 октября. Реклама принимается до 17 сентября. Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 19.03.2015, номер свидетельства ПИ № ФС 77-61085.

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, ЕКАТЕРИНА СМИРНОВА 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) 296-3790, 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  
Редактор. ЗОЖ  
ДАРЬЯ СИДЕЛЬНИКОВА  
sidelnikova@sobaka.ru  
IT-директор  
МАКСИМ ВОРОПАНОВ  
voropanov@sobaka.ru  
Выпускающий редактор  
МАРГАРИТА САРАТОВА  
saratova@sobaka.ru  
Дизайнер  
ИГОРЬ ТАРАСОВ  
tarasov@sobaka.ru  
Секретарь редакции  
ПОЛИНА МИЛЬТО  
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

Редактор  
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. Город  
МАРИЯ АГАФОНОВА  
agafonova@sobaka.ru  
Редактор. Еда  
ДАРЬЯ ПАВЛУКЕВИЧ  
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  
kantarovich@sobaka.ru  
Часы, ювелирные украшения,  
алкоголь, рестораны, отели  
ОЛЬГА ЗЕЛИНСКАЯ  
zelinskaya@sobaka.ru  
Недвижимость, банки, автомобили  
ЮЛИЯ ШОЙМАРЬ  
shoimar@sobaka.ru  
Мода, дизайн, техника  
ВЕРОНИКА НОСКОВА  
noskova@sobaka.ru  
Медицина, красота, косметика, спорт,  
загородный отдых, развлечения  
АНЖЕЛИКА СМИРНОВА  
smirnova@sobaka.ru  
Координатор  
ЮЛИЯ ФРИДЛЯНД  
fridlyand@sobaka.ru

Издательский директор группы  
«Собака.ru»

МАРИНА КАМИНАРСКАЯ  
mkaminarskaya@msk.sobaka.ru  
Редактор  
СВЕТЛАНА НЕКРАСОВА  
snekrasova@msk.sobaka.ru  
Редактор  
ПОЛИНА НЕПОМНЯЩАЯ  
pnepomnyaschaya@msk.sobaka.ru  
Редактор  
ЕВГЕНИЯ ВОРОНИНА  
evoronina@msk.sobaka.ru

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

**ПАРТНЕР ПО СЪЕМКАМ**  
ФОТОСТУДИЯ SKYPOINT  
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



# OZ GRUPPO

ОБЕДЕННЫЕ СТОЛЫ ИЗ КЕРАМОГРАНИТА И КВАРЦА/  
КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ/ДИВАНЫ/КРОВАТИ/СТУЛЬЯ



РЕКЛАМА

ТЦ «Открытый Материк», 2-й этаж, правое крыло.  
МЦ «БУМ», 3-й этаж, левое крыло.  
Тел.: +7 903 056 6677; e-mail: oz\_gruppo@list.ru;  
vk.com: oz.gruppo; сайт: ozgruppo.ru

# ГОРОД

Стр. 9 – 37



## УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

Пройти свою внутреннюю эволюцию и совершить творческую революцию – вот к чему подталкивает новая инсталляция A.R.R.C 2.0 от dreamlaser, Ксюши Чеховской и Anny Ly в пространстве ЦЕХ\*.

Эту тотальную мультимедийную инсталляцию впервые показали в Севкабель Порту в Петербурге. Тогда ее посмотрели более 40 тысяч жителей.

Цель создателей – заставить зрителя рефлексировать и анализировать собственные мысли, чувства и впечатления. Пространство выставки разделено на четыре зоны: Aim, React, Reflect, Chaos. Перемещайтесь по зонам в хаотичном порядке, проживайте свой опыт на пути к принятию изменений внутри себя. Маршрут перемещений между зонами вы выбираете сами, основываясь только на собственных ощущениях.

Инсталляция доступна в пространстве ЦЕХ\* (Варварская, 32) с 24 сентября по 4 декабря с 14:00 до 21:00. В выходные с 12:00 до 22:00. 6+

# М О Д А



Архитектор и дизайнер  
бренда М\_U\_R Аня Дружинина  
придумала линию одежды для  
дома **Rose Nude**: белоснежные  
платья для сна и вафельные  
халаты нам нужны прямо сейчас.

## АНЯ ДРУЖИНИНА:

«Когда я делала первую коллекцию **Rose Nude**, то думала про дом, семью, смех детей, про чтение книг под акацией и яблоневый сад. Такой она и получилась — барочные платья для сна, халаты из вафельной ткани, похожие на кимоно пижамы и топ из жатой ткани со свободными брюками. Рекламную кампанию я сняла сама в саду своего загородного дома, в ней поучаствовала моя дочь Майя. Если вещи моего основного бренда **М\_U\_R** создаются вручную из тканей ручной работы, узбекского шелка и винтажных отрезков, то **Rose Nude** рассчитан на более массовое производство. Будет и мужская линия, и товары для дома. Часть ассортимента у меня уже заказали бутик-отели Москвы и Калининграда».





RAF SIMONS

BOTTEGA VENETA

VALENTINO

LOUIS VUITTON

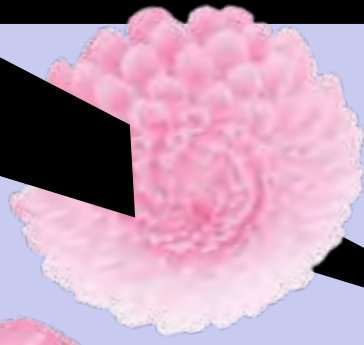
WOS

Мария Скокова  
в LOUIS VUITTON

LOEWE

# ГИД ОСЕНЬ-ЗИМА 2022/23

«Вы полагаете, все это будет носиться?» —  
«Я полагаю, что все это следует шить!»:  
новый сезон наступает по расписанию.  
Мы собрали все самое актуальное, безумное  
и базовое, из того, что приедет в наши мультибренды  
(спойлер: платья-конфеты и шарфы в рюшах,  
а также лучшие коллекции локальных дизайнеров).



VEREJA



STELLA MCCARTNEY



ACNE STUDIOS



BALMAIN



Алина Болотина  
в DRIES VAN NOTEN



VALENTINO



GIVENCHY





# ГИД ПО ОСЕННИМ ТРЕНДАМ ОТ *RUSSKIYE CENTRAL MARKET*



Куртка  
**RED  
SEPTEMBER**  
с ретро-принтами



Джинсы  
**RED  
SEPTEMBER**



Коричневый тренч  
**MASHA  
UMANSKAYA** –  
главный атрибут осеннего  
гардероба

[ мастхэв ]



Лоферы модного  
терракотового цвета  
**JULI TOO**  
на массивной подошве



Рубашка  
**L'VIRA**  
насыщенного цвета  
с акцентом на талии



Джинсовая куртка с мехом  
**DIESEL**  
– тренд вне времени

Куртка  
**DIESEL**





# Lanotti

## Крутые находки для этой осени



СОЧНЫЕ ЦВЕТА  
для тех, кто готов  
к яркой жизни

ЧЕТКИЕ ФОРМЫ  
для тех, кто  
уверен в себе



МИНИ

для тех, кто помнит  
о главном



И снова РЮКЗАКИ  
для тех, кто ценит  
комфорт во всем

# LANOTTI

LANOTTI, ТРЦ «РИО» Московское ш., 12 (этаж 2)  
LANOTTI, ТЦ «Республика», пл. Революции, 9 (этаж 1)  
Галантерейный Магазин, ТРК «Фантастика» (этаж 1)  
Галантерейный Магазин,  
ТРЦ «МЕГА» с. Федяково, Любимая ул., 1

[lanotti.ru](http://lanotti.ru)

# МОДА НА НИЖЕГОРОДСКИЕ БРЕНДЫ



JS SENSE – НОВЫЙ  
НИЖЕГОРОДСКИЙ  
БРЕНД ОДЕЖДЫ.  
ЕМУ БУКВАЛЬНО  
НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ,  
НО ОН УЖЕ ВЫШЕЛ НА  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:  
ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В  
ПОКАЗЕ ВЫСОКОЙ  
МОДЫ «РУССКИЕ.  
FASHION NIGHT» НА  
ОДНОМ ПОДИУМЕ С  
МОДЕЛЯМИ КУТЮРЬЕ  
ИГОРЯ ЧАПУРИНА И  
АЛИСЫ РУБАН. А ЕЩЕ  
JS SENSE ОДНИМ ИЗ  
ПЕРВЫХ ОБОСНОВАЛСЯ  
В ШОУРУМЕ FASHION  
HUB RUSSIA В МОСКВЕ.  
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА  
БРЕНДА ЕВГЕНИЯ  
КОМИССАРОВА  
РАССКАЗАЛА «НН.  
СОБАКА.RU», КАК ЕЙ  
УДАЛОСЬ ТАК ГРОМКО  
ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ.



## ИЗ ГРУЗОВИКОВ – В МОДУ

Еще недавно я работала в совершенно другой сфере, максимально далекой от моды. 12 лет я участвовала в семейном бизнесе в сфере обслуживания грузового транспорта. Но в какой-то момент поняла, что мне это больше не интересно. Стала искать. Так появился JS Sense.

Мы с командой стартовали в декабре прошлого года. Изначально я взяла, как мне казалось тогда, беспроигрышный вариант – создание домашней одежды. Это про то, что женщина – всегда разная. Но при этом она хочет чувствовать себя элегантно и красивой перед своими домочадцами. Но потом неожиданно возникла идея линии одежды прямо противоположной – со стразами, сеткой и перьями. Эпатаж и дерзость. И это меня тоже увлекло.

Сначала я готова была сделать два отдельных бренда и их развивать. Но в конце концов поняла, что это и есть «фишка» моего бренда. Женщина может быть любой, главное – не бояться этого. И если одежда для дома имеет определенный тираж, то вторая линия – это уже лимитированная коллекция для смелых девушек, кто ценит внутреннюю свободу и готов это транслировать миру.







## **РАЗ – И НА ПОДИУМ!**

Оказаться рядом с такими гуру моды, как Игорь Чапурин, Алиса Рубан, Numero Nuovo, это что-то фантастическое. Принять участие в проекте «Русские. Fashion night» мне предложили организаторы. Причем из нескольких нижегородских брендов выбрали только два. И JS Sense оказался в их числе. Я ужасно нервничала во время своего первого показа, но при этом поняла, что здесь я на своем месте. Я не фаталист, но уверена, что если ты чего-то очень сильно хочешь, то обстоятельства постепенно начинают складываться в твою пользу.

## **«БРЕНДЫ РОССИИ»**

Совсем недавно в Нижнем Новгороде состоялся первый в стране аудит локальных брендов в рамках программы «Бренды России». Мы с командой JS Sense прошли эту проверку и получили возможность выставляться в Москве в шоуруме Fashion HUB Russia.

Нас проверяли со всех сторон: разбирали по всем этапам производства, сертификации, айдентики, разработки лекал, оценивали финансовые аспекты. Это очень крутой опыт. И что особенно приятно, в этом нас поддержало правительство Нижегородской области. Региональные власти оплатили 90% стоимости проведения аудита. Для молодого бренда это существенная поддержка.

Участие в Fashion HUB Russia – это серьезный стимул развиваться. Ты понимаешь, что в тебя и твой бренд верят. Это дорогого стоит. Эта история длительностью в три недели. Сюда приезжают байеры со всей России и зарубежья. Они оценивают вещи, прогнозируют спрос и делают закупки коллекций в свои торговые центры и шоурумы в разных городах страны. И о твоём бренде узнают.

## **ЧТО ДАЛЬШЕ?**

Я предпочитаю замедлиться, чтобы определиться с дальнейшими шагами. Все-таки мы еще очень молодая компания. Но мы уже начали вести переговоры с США.



## **ИНСТИТУТ КРАСОТЫ BAVOR**

МИР РОСКОШИ И КОМФОРТА В ЦЕНТРЕ НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ЛЕГЕНДАРНЫЕ УХОДЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА  
БУТИК УНИКАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ



BAVOR – БРЕНД С 65-ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ,  
КОТОРОЙ МОЖНО ДОВЕРИТЬСЯ



Реклама

# BAVOR

Нижний Новгород, ул. Володарского, 40  
+7 (831) 200-00-01, [babor-volodarskogo.ru](http://babor-volodarskogo.ru)





*Георгий Ростовцов,  
основатель ресурсного центра  
Fashion Hub*



Бренд TIU сошьет коллекцию костюмов для участниц конкурса «Мисс Нижний Новгород» по мотивам городецкой росписи. «Мы разработали четыре разных кроя костюмов в четырех цветовых решениях. При этом все расцветки мы брали исключительно из рисунков городецкой росписи», – рассказала создатель бренда TIU Юлия Тубольцева. Кстати, участницы их смогут носить и после проведения конкурса – они отлично подойдут и для повседневных луков.

12 сентября в Москве состоялся круглый стол «Бренды России. Перезагрузка российского модного бизнеса в новых реалиях». В обсуждении о будущем российской моды приняли участие представители Госдумы и Министерства промышленности и торговли РФ, ресурсного центра Fashion Hub, бизнесмены, а также «НН.Собака.ru».

Ресурсный центр Fashion Hub презентовал свой пилотный проект по аудиту локальных брендов в Нижегородской области. Как развиваться дальше? Ответ на этот вопрос получили 11 дизайнеров, которые приняли участие в масштабной экспертной оценке своей продукции: Ksi-Ksi, Lenes, O.V.A., «Воздух», Combez. Lab, Bantini Mini, Numero Nuovo, JS Sense, TIU, Fors и «Родина». Эти марки будут выставлять в шоуруме для байеров Fashion Hub в Москве.

Нижегородские бренды Mashkara и YALLO долго присматривались друг к другу и решили жить вместе. Их создатели открыли первый совместный шоурум в столице. «У нас совершенно разные концепции, но схожий стиль в работе и отношении к делу. Наши вещи прекрасно дополняют друг друга, поэтому мы решили сделать совместный проект», – отмечает одна из создателей бренда Mashkara Карина Амбарова.



# КЛУБНАЯ РЕВО ЛЮЦИЯ В «СТРО ГОВЕ»

Бывает, приходишь в ресторан насладиться видом и кухней, а потом ловишь себя на мысли, что хочется продолжения. Ресторан-клуб «Строгов» понимает это и устраивает самую настоящую революцию, открывая новую локацию на своей площадке. Впервые в Нижнем Новгороде на базе одного заведения можно насладиться блюдами современной русской кухни, отметить важное событие и потусить на фирменных вечеринках с участием топовых диджеев. Мы пообщались с командой заведения и теперь рассказываем, чего ждать от «Строговской» революции.

На ночной Рождественской люди курсируют от одного заведения к другому в поисках нужной атмосферы, музыки и движа. А ресторан-клуб «Строгов» объединяет в себе сразу несколько форматов, позволяющих гостям точно так же перемещаться между залами с разноплановыми тусовками, но в рамках одного проекта. Поэтому в «Строгове» открывается новый стильный танцевальный бар с особой атмосферой, демократичными ценами и ориентиром на молодежные тренды.

**Strogov Dance & Drinks** – это свежий взгляд на барный движ. Команда ресторана планирует много экспериментировать и уходить от привычной всем клубной истории. Это атмосферное место, качественная музыка, новая тусовка и нестандартная подача всеми любимых напитков. В этом сезоне с учетом открытия нового пространства планируется множество привозов «неизбитых» диджеев и артистов, способных раскачать танцпол. Основной зал будет придерживаться концепции ресторана-клуба для более взрослой консервативной публики, а танцевальный бар предложит что-то более современное. **«Наша команда дарит вам стиль, чтобы вместе двигаться к вершинам вкуса»**, – говорит арт-директор Антон «Варчун» Зубарев.

**STROGOV**  
DANCE & DRINKS

Ул. Заломова, 2  
Тел.: +7 908 745 09 87, +7 831 215 20 21

☛ [strogov.rest](http://strogov.rest) ↗ RestStrogov





# КОМАНДА!

Концепция Я-бренд стремительно проигрывает идее мы-бренд: горизонтальные компании – наше будущее и настоящее. Мы расспросили команду одного из наших любимых брендов – Ushatava из Екатеринбурга – о том, как она выстроила коммуникацию и процессы так, что хочется не только купить всю их одежду, но и записаться к ним на коуч-сессию по созданию бирюзовой организации.





# ushatáva

Слева направо: Денис Гайдуков, Алиса Ушакова и Нино Шаматава, Саша Колацк, Оксана Павлишина, Ульяна Яковлева, Антонина Седакова, Дарья Ермакова, Артем Шумов, Надежда Тарасова

Текст: КСЕНИЯ ГОЩИЦКАЯ  
Фото: АЛЕКСАНДР ЯНЬТУШЕВ



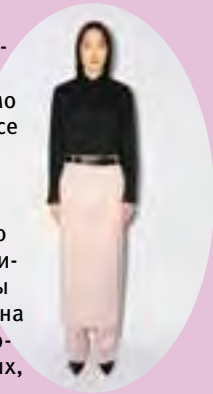
## алиса ушакова

Ushatava — чистый эксперимент: до прошлого года у нас не было не то что бизнес-плана, а даже такого понятия, как планирование на год. Я на некоторое время оставила творческую работу, чтобы погрузиться в изучение операционной деятельности и финансовых моделей — и гордость! — у нас есть горизонт планирования на полтора года. Я обожаю наш бренд за гибкость: отсутствие плановых пятилетки позволяет в самых сложных ситуациях принимать решения здесь и сейчас. Хотим открыть корнер? Давайте откроем корнер. Кажется, мы созрели для кредитования бизнеса: для нужного нам инвестирования в развитие прибыли объективно не хватает. Еще начали работать с wholesales-площадками — это для нас открытие года. Новинка осеннего сезона Ushatava — линия Base Up: фундамент гардероба, на который можно наслаивать более эксклюзивные и замысловатые по дизайну вещи из премиальной линии Research. Она выйдет чуть позже и будет дороже основной процентов на 30 — сложнее работа и технологии обработки. Периодически мы выпускаем дропы — новогоднюю линию, коллекцию, посвященную фильму «Серые сады» или Леди Диане. Одна из наших ценностей — устойчивость, мы уделяем время исследованиям на тему, стараемся разобраться, чтобы не быть голословными и аккуратно говорим об этом. Мы используем стоковые ткани и не перепроизводим — у нас всегда солд-аут. 1 сентября мы показали лимитированную коллекцию, посвященную памяти Дачи Зухбая — нашего близкого друга и коллеги, контент-директора Ushatava, запустившего мужскую линию. Он всегда был с нами и научил верить в себя, больше ценить и наш труд, и наш бренд. Год назад Дачи не стало — это огромная потеря для многих людей. Его любили и ценили абсолютно все. В коллекции бомберы, вдохновленные дизайном Дачи для Ushatava, косухи из пальтовой ткани, похожие на ту оранжевую, в которой он пришел с нами знакомиться, то есть микс из его вещей, которые он придумал для Ushatava, и тех, что носил сам.



## нино шаматава

Мы строили бренд по наитию, с нуля и без инвестиций: у нас не было опыта в фэшн-индустрии, мы не стилисты, не редакторы журналов, у нас нет профильного образования — шить мы с Алисой научились в ускоренном режиме. Статьи, у меня до сих пор хранится самый первый костюм Ushatava — прямо оберег, я его периодически надеваю. Все эти семь лет мы продавали тот дизайн, который придумали ишили самостоятельно, даже лекала делали сами. Команду мы выбрали такую же, никто не был в курсе фэшн-ритейла и специфики бизнеса, поэтому, действительно, мы своего рода феномен. Конечно, сейчас на ключевых позициях у нас люди с экспертизой, но мы по-прежнему берем крутых, амбициозных ребят не из индустрии, которые готовы делать невозможное. Да, они вынуждены шагать семимильными шагами и обучаться, и это создает очень правильный творческий вайб. Раньше мы сами были лицами бренда, потом стали приглашать к участию в съемках команду и друзей, например дизайнера Avgust Наталью Брянцеву или журналиста Юлю Выдолоб. Это делает нашу марку какой-то теплой. Знаете, мода бывает холодная, а бывает теплая. Мы про второе. Придумываем одежду для себя и своих близких, на примерки зовем сотрудников из разных отделов, спрашиваем их мнение, даем вещи на тестирование. Самое важное для нас — возможность перманентно экспериментировать, причем во всем: в дизайне, в способах ведения бизнеса, в постановке задач, в клиентском подходе. Не бояться пробовать новое, не бояться неудач. И, пожалуй, как еще одну базовую ценность я отмечу искренность.



# ushatava

Екатеринбургский бренд функциональной базовой одежды Ushatava придумали юрист Алиса Ушакова и экономист Нино Шаматава в 2015 году.

Первые вещи они шили для себя, а потом по просьбам друзей «сделать точно такое же» начали свое дело со стартовым капиталом в 200 тысяч рублей. Сегодня в Ushatava 120 сотрудников (без учета производств), 4 магазина в России и один — в Алматы. Все это результат усилий суперкоманды, участники которой часто снимаются в рекламных кампаниях марки. Разрабатывать коллекции и лимитки помогают дизайнеры Артем Шумов и Санан Гасанов, стилизует их Оксана Павлиншина, а фотографирует Александр Колацк. Сентябрьский дроп и показ Ushatava посвящен памяти Дачи Зухбая — креативного и контент-директора, который придумал и запустил мужскую линию, а также помог найти бренду свой уникальный почерк.

## артем шумов

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Дизайном одежды.

Про что Ushatava и для кого?

Про то, как быть современным, но помнить традиции. Я бы охарактеризовал наш бренд словом «движение». Мы всегда в развитии: дизайна, команды, проектов. Поэтому нужно всегда быть в тонусе.

Что вы больше всего любите в своей работе?

То, что каждый день у нас что-то новенькое. Рутин — это не про нас.

Чего вам не хватает?

Я бы хотел больше времени на ресерч.

Какие классные традиции действуют в комьюнити Ushatava?

Корпоративы у нас просто нереальные.

Лайфхак: как быстро настроиться на одну волну с командой, даже если очень не хочется?

Понять, что ты работаешь не один и от твоего настроения зависит очень много людей.

Коллаборация вашей мечты?

С мужским Dior. Думаю, им бы пригодилась помощь.

Качество, которое жизненно необходимо, чтобы работать в команде?

Уметь абстрагироваться от личного.

Какой дизайн вечен?

Умный.

Любимый образ из нового сезона Ushatava?

Многослойные луки из футболочной ткани.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Брюки, которые можно надевать под пальто.

## оксана павлишина

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Я — стилист.

Для кого Ushatava?

Для людей с насмотренностью и без условностей.

Что вы больше всего любите в своей работе?

Одежду, коллектив, идейность.

Чего вам не хватает?

Новых линий, обуви, аксессуаров и спортивной одежды.

Какие классные традиции действуют в комьюнити Ushatava?

Работаем отдыхая, отдыхаем работая. Отрицаешь — предлагай.

Качество, которое жизненно необходимо, чтобы работать в команде?

Осознанность.

Какой дизайн вечен?

В который вложили смысл.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Пальто строгого кроя.

Любимый образ из нового сезона Ushatava?

Узкий пиджак.

## александр колацк

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Многие коллеги называют меня «и швец, и жнец, и на дуде игрец»: фотограф, контент-менеджер и стилист. Я менеджерю все наши съемки, участвую в постпродакшне, снимаю на пленку, веду соцсети.

Про что бренд Ushatava?

Про смелость, теплоту, постоянный рост.

Что вы больше всего любите в своей работе?

Съемки!

Чего вам не хватает?

Времени в сутках! Если бы его было больше, мы бы выдавали аудитории еще больше крутого контента!

Какие классные традиции действуют в комьюнити Ushatava?

Мы часто пьем вместе кофе.

Качество, которое жизненно необходимо, чтобы работать в команде?

Выносливость.

Ваш любимый лук из нового сезона Ushatava?

Пиджак и брюки из вареного футера.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Все вещи «на запа Х».

## надя тарасова

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

HR.

Как вы бы описали бренд Ushatava?

Смелый, сумашедший, энергичный.

Что вы больше всего любите в своей работе?

Команду и новые интересные задачи — скучно не бывает.

Какие классные правила действуют в комьюнити Ushatava?

Быть искренним по отношению к клиентам, команде, себе.

Лайфхак: как быстро настроиться на одну волну с командой, даже если очень не хочется?

Обсудить кого-нибудь, вовлечься в процесс.

Мода — это...

Перемены.

Коллаборация вашей мечты?

С Йе.

Качество, которое жизненно необходимо, чтобы работать в команде?

Чувство юмора и энергичность.



Что вы сделали для нового сезона?

Нашла в команду Ushatava людей, которые помогли его реализовать.

Любимые вещи из нового сезона Ushatava?

Юбка-бермуды, водолазка, костюм «слим фит», бомбер из экокожи, шопер.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Строгое пальто, рубашка «о-силуэта».

## ульяна яковлева

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Шеф-редактор: создаю все текстовое сопровождение бренда — от технических описаний моделей до ведения подкаста.

Как вы бы описали бренд?

Ushatava — про ценности и близость, понятные на невербальном уровне.

Что вы больше всего любите в своей работе?

Свободу выражения и доверие. И эстетику. Меня постоянно удивляет то, что делает наша дизайн-команда, а после генеральных примерок частенько перехватывает дыхание, потому что хочется все и сразу.

Чего вам не хватает?

Временами не хватает структурированности. Хотя не исключено, что я просто зануда.

Какие классные традиции действуют в вашем комьюнити?

Как правило, все, кто хотели стать частью команды — фанаты того, что делает Ushatava. И у всех есть возможность носить эту одежду благодаря системе лояльности и внутренним распродажам.

Мода — это...

Культурный маркер, указывающий на то, кто свой, а кто чужой.

Коллаборация вашей мечты?

C Cross.

Какой дизайн вечен?

Тот, который наиболее ассоциативен.

Что сделали для нового сезона Ushatava?

Придумала название линии Base Up и упаковала все вещи в текст. Еще мы записали новый выпуск нашего подкаста Ushatava Voice с Нино — послушайте, он очень классный.

Ваш любимый образ из нового сезона Ushatava?

Любой пиджак плюс любые брюки плюс любая юбка.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Аромат, сумка-батон и капор — последний, кстати, есть во всех цветах у каждого в моей семье.

## генис га́йгуков

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Маркетингом.

Как вы бы описали Ushatava?

Экспериментальный бренд для тех, кто хочет отличаться.

Что больше всего любите в своей работе?

Проектирование интересного опыта, который будет вызывать вау-эффект у людей, взаимодействующих с продуктом.

Какие классные традиции действуют в вашем комьюнити?

Не бояться экспериментировать и воспринимать ошибки как опыт.

Мода — это...

Большая игра.

Что вы сделали для нового сезона Ushatava?

Прислушались к себе, к нашей аудитории, и разработали продукт, держа в фокусе услышанное.

Ваш любимый образ из нового сезона Ushatava?

Юбка из итальянской поливискозы, с брюками и рубашкой «слим фит».

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Бомбер из экокожи.

## антонина седакова

Чем вы занимаетесь в Ushatava?

Я — младший дизайнер.

Про что Ushatava?

Про целостность команды, внутреннее взаимодействие с мотивацией создавать что-то очень красивое и уникальное, про взаимодействие с клиентами.

Что больше всего любите в своей работе?

Работать в команде.

Какие классные традиции действуют в вашем комьюнити?

Отмечать день рождения каждого сотрудника большим и вкусным тортом.

Как быстро настроиться на одну волну с командой, даже если очень не хочется?

Напомнить себе о том, что у нас одна общая цель.

Качество, которое жизненно необходимо, чтобы работать в команде?

Гибкость.

Что вы сделали для нового сезона Ushatava?

Принимала участие в создании новых изделий и аксессуаров.

Ваш любимый лук из нового сезона Ushatava?

Костюм с прозрачной накидкой.

Маст-хэв Ushatava на все времена?

Сумка-батон.



# ВРЫВАЕМСЯ В НОВЫЙ СЕЗОН!

Наконец-то опера становится модной! Билеты на долгожданные премьеры и концерты разлетаются за несколько дней, а в самых продвинутых кругах теперь только и разговоров, что о новых солистах из Нижегородского оперного театра имени А.С. Пушкина. В сентябре в театре дали премьеру «Пиковой дамы», для этого легендарную постановку перевезли из Большого театра, прописали на нижегородской сцене и расцвелили голосами нижегородских артистов. Приглашенная звезда среди них, кстати, тоже есть – Иван Гынгазов, любимец публики Мариинского театра.

Главные герои оперы «Пиковая дама» предстали перед объективом Алексея Костромина настоящими суперзвездами, застигнутыми на бэкстейдже новой площадки театра – концертного зала «Пакгаузы» на Стрелке. Завидуем тем, кому удастся получить на одном из портретов настоящий автограф кого-то из молодых оперных героев. Кстати, еще один шанс увидеть премьеру оперы «Пиковая дама» – 14 октября.



Тигрий  
Бажакин



Константин  
Сучков









АНАСТАСИЯ  
ДЖИЛАС



АЛИНА  
ОТЯКОВСКАЯ



ТАТЬЯНА  
ИВАЩЕНКО



ДАРЬЯ  
ТЕЛЯТНИКОВА





ЯНА  
ДЬЯКОВА



ОЛЕГ  
ФЕДОНЕНКО



АЛЕКСЕЙ  
КОШЕЛЕВ



ЕКАТЕРИНА  
ЛУКАШ







# урбанисты, айтишники, скоморехи



Текст: АНАСТАСИЯ КОРМЩИКОВА  
Фото: АНАСТАСИЯ МАКАРЫЧЕВА

**КАК НИЖЕГОРОДСКАЯ  
ЯРМАРКА С 200-ЛЕТНЕЙ  
ИСТОРИЕЙ УМУДРЕТСЯ  
БЫТЬ ЦЕНТРОМ  
КУЛЬТУРЫ, УРБАНИСТИКИ  
И ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ОДНОВРЕМЕННО.  
РАССЛЕДОВАНИЕ  
«НН.СОБАКА.RU».**



## IT-шники и роботы

Ярмарка – один из крупнейших выставочных центров России. Здесь регулярно расхаживают роботы и обсуждают последние цифровые технологии и кибериммунитет компаний. Ради Ярмарки конференция ЦИПР сменила прописку Татарстана на Нижний Новгород.



**ОЛЬГА ПИВЕНЬ,**  
сооснователь  
конференции  
ЦИПР:

«У Нижегородской области есть все, чтобы стать столицей цифровых технологий. Это инновационный регион с большим потенциалом роста. А его ключевая задача – консолидация научного и делового направлений цифровизации. В этом году площадь конференции составила восемь тысяч квадратных метров. В ней участвовали несколько тысяч человек и более 600 спикеров. И это не предел».



## Инженеры и строители

Отцы Нижегородской ярмарки Августин Бетанкур и Огюст Монферран спроектировали и построили ее по последнему слову техники того времени. Инженерия и архитектура тех лет восхищают и сейчас, а реконструкция превратила Ярмарку в модное городское пространство.



**ТАТЬЯНА  
ВИНОГРАДОВА,**  
кандидат  
технических  
наук, профессор  
кафедры  
ЮНЕСКО  
ННГАСУ:

«Ярмарка стала главным и последним масштабным проектом Бетанкура. Ему удалось сделать здесь центр торговли Азии с Европой. Но больше меня восхищают инженерные решения. Здесь была первая в Европе современная канализация и обводной канал с системой шлюзов длиной полтора километра, который предохранял Ярмарку от пожара. За какие-то четыре года построили Спасский собор, Главный ярмарочный дом, бульвар и 48 двухэтажных торговых корпусов. И хотя сейчас из этого почти ничего не сохранилось, современная Нижегородская ярмарка была бы невозможна без этого мощного исторического наследия».







### Урбанисты и архитекторы

В 2019 году Нижегородская ярмарка перезагрузилась. Уродливых пластиковых павильонов нулевых и синего забора больше нет, зато есть печь, перголы, аллеи и вид на верхний берег Оки.



**ДАРЬЯ ШОРИНА,**  
директор  
Института развития  
городской среды  
Нижегородской  
области:

«Мы стремились создать стильное общественное пространство и новый событийный центр города в историческом сердце его нижней части. Так появились несколько тематических зон и уникальные, разработанные специально для ярмарочной площади, элементы: от Чайной бабы и Печки до водных каналов и многофункциональных пергол с качелями. Каждый элемент неслучаен, все они рассказывают о богатой истории этого места и создают новые точки притяжения, пространства для отдыха и места для творчества. Даже озеленение сделано с вниманием к контексту – так, чтобы не загораживать Главный ярмарочный дом, но создать приятную тень и вид на площадь для горожан и гостей города.

Нам отрадно видеть, с какой любовью команда Нижегородской ярмарки наполняет это место событиями и новыми традициями: от чаепитий с самоваром на углях из Ярмарочной печки до кукольного балаганчика около лестницы – амфитеатра на подъеме к площади Ленина. Каждый найдет теперь повод прийти сюда даже в будни!»





## Артисты и музыканты

Последние пару лет Ярмарка стала, пожалуй, главной площадкой для самых масштабных городских праздников. Здесь проводят исторические гастрономические ужины, а на площади – целые иммерсивные шоу для тысяч зрителей. С салютами и канатоходцами.



**ИЛЬЯ  
АВЕРБУХ,**  
режиссер-постановщик иммерсивного шоу открытия 200-летия Нижегородской ярмарки:

«Когда мы делали шоу, нам важно было показать Ярмарку разной. Она была купеческой и скоморошье с веселыми гуляньями, гостеприимством и чаепитиями, была культурным центром с собственным театром, где пел знаменитый Федор Шаляпин, местом технических премьер и инноваций. Ярмарка пережила НЭП, Великую Отечественную войну, была „Детским миром“. А сейчас у нее время возможностей и новых проектов. Нижегородская ярмарка – это мостик в будущее. Это и показ достижений, и торговля, и самое главное – обмен. Обмен культур и идей».



## Художники и искусствоведы

Нижегородской ярмарке повезло – она нашла свое место в искусстве и на авторской карте художника-иллюстратора Екатерины Гуциной. И здесь регулярно устраивают арт-выставки международного уровня.



**ЕКАТЕРИНА  
ГУЦИНА,**  
художник-иллюстратор:

«Долгое время для меня, жителя

исторического центра, ярмарка была просто транзитной зоной до Московского вокзала. Но после ее реконструкции ребята из „Арсенала“ предложили мне создать карту Нижегородской ярмарки для выставки „Город как графика“. И чтобы я лучше поняла задачу, они организовали специальную четырехчасовую экскурсию. Это было удивительно! В результате появилась карта. Недавно изображение частично анимировали, теперь карта по-настоящему живая и интерактивная. В планах – сделать мобильное приложение о Нижегородской ярмарке с моими рисунками».



## Преступники и писатели

Нижегородская ярмарка стала главным героем исторического детектива «Завещания Аввакума» писателя Николая Свечина. А потом появлялась еще в нескольких его книгах.



**НИКОЛАЙ  
СВЕЧИН,**  
писатель:

«Когда решил написать первый детектив, сначала хотел назвать его „Записки

квартального надзирателя“, но масштаб оказался не тот. Полицейский квартал – это примерно 500 обывателей, очень мало для развития сюжета. Другое дело – Нижегородская ярмарка. Уж очень масштабной, сочной и многослойной она была. Капиталы, криминал, мировой центр ценообразования на ряд товаров, съезд народов и лиц всякого звания. Можно сказать, именно Ярмарка стала главным героем „Завещания Аввакума“. Позже эту тему можно заметить в книгах „Охота на царя“ и „Последняя выставка“».



# Е Д А



## КОНСТАНТИН ИВЛЕВ ОБ УВАЖЕНИИ

ШЕФ ВСЕЯ РУСИ КОНСТАНТИН ИВЛЕВ РАССКАЗАЛ ГЛАВРЕДУ «НН.СОБАКА.RU» И РЕСТОРАННОМУ КРИТИКУ КАТЕРИНЕ СМИРНОВОЙ О РОЛИ ЛИЧНОСТИ ПОВАРА В ИСТОРИИ И О ТОМ, КАК РАЗОЧАРОВАЛСЯ В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ И КРИТИКАХ.

Текст: КАТЕРИНА СМИРНОВА Фото: АНАСТАСИЯ МАКАРЫЧЕВА



### **Хорошо знаете нижегородские рестораны? Есть любимчики?**

Нижний – двойственный. Есть шефы-энтузиасты и есть рестораторы, готовые в это играть. Поэтому концепции сумасшедшие, но для коммерческого успеха не хватает потока.

### **У нас есть заведения, которым по 15 лет и им всего хватает.**

И это прекрасно. «Да, шеф!» тоже всё для этого делает, пропагандируем Нижний с уважением и любовью. Привлекаем туристов.

### **Они слетелись на волжскую кухню.**

Я не знаю, что такое волжская кухня. Сколько знаю нижегородских шефов, они и сами не понимают, что это. В 2007 году я заявил о создании новой русской кухни, выступил с манифестом, назначил себя амбассадором, чтобы люди знали, с кого спросить, чем куриное яйцо отличается от

один процент руководствуется вкусом. Остальные считают, сколько они могут потратить. Белые грибы, крабы, мясо, стерлядь с осетром – дорогие, а гости хотят «Мерседес» по цене «Жигулей». На цацки готовы тратить деньги, а на еду – нет.

### **Поэтому в нижегородских ресторанах судак, а не осетр.**

И к судаку есть вопросы: откуда, как поймали, как заморозили-разморозили. Ведь чем отличаются хорошие рестораны? Там нежная спинка судака. А в большинстве кафе это никакая не спинка, а шматок хвоста или реберной части: спинка не прожарилась, а остальное сгорело. Калибровать никто не умеет. Во Франции каждую устричку упаковывают отдельно, а у нас продают ведрами – ни красоты, ни толку. Да что устрицы, на рынок загляни: как гости с Востока пирамидками свой товар раскладывают

в зарплате разница 10 тысяч рэ, но ты сохранишь самоуважение и в зеркале будешь видеть не унылое говно, а себя. А они мне: у нас город маленький, куда я пойду? Чувак, ты думаешь, Москва, что ль, большая?

### **А вас пытались прогнать рестораторы?**

В 98-м меня вызвал владелец ресторана и сказал, что мне надо отпустить бороду и выучить несколько французских слов, потому что из меня будут делать француза. Я говорю: не буду в этом участвовать, я увольняюсь. Во-первых, я русский. Во-вторых, у меня рыжая борода, на француза я не похож. В-третьих, какого хрена, меня таким мать родила, а ты из меня хочешь сделать клоуна. Значит, ты меня не уважаешь, значит, я не буду на тебя работать. А он мне: ладно, извини, останься.



## **Я ПЕРВЫЙ ЗАПРЕТИЛ ПУСКАТЬ В СВОИ ЗАВЕДЕНИЯ РЕСТОРАННЫХ КРИТИКОВ**

яйца цесарки. А по волжской кухне я не слышал ни одного заявления. Что это?

### **Речная рыба, грибы, ягоды. Учим гостей родину любить.**

Повара должны сами понять и гостям объяснить, чем волжская рыба отличается от любой другой. Ведь у нас с продуктами и прописками путаница. Прихожу на рынок, спрашиваю, откуда гранат. А мне начинают рассказывать про Узбекистан, хотя гранат из Пакистана или Афганистана. В апреле спрашиваю, откуда арбузы, – начинают рассказывать, что из Азербайджана. Вы дебилы, что ли? Это из Ирана арбузы! И иранские арбузы ничем не хуже азербайджанских, зачем врать?

### **Потому что покупатели думают, что продукты из одних стран должны быть дороже, чем из других?**

Когда ввели эмбарго, многие обрадовались, что начнем поднимать свое. Но мы офигели от ценообразования. Осетрина стоит дороже сибаса и дорадо. А люди выбирают в основном по цене, только

ют – сразу хочется все купить. А наши не умеют подать красиво.

### **Не хотят учиться?**

Не в этом дело. В регионах сейчас то же, что было в Москве году в 1993-м: повар занимает последнее место в ресторанной иерархии. Первое занимает владелец, потом директор, потом администратор зала и только потом – шеф. А повара во всем мире и в Москве уже стали серьезными фигурами, мы создаем себя, несем культуру уважения и самоуважения. Я не хочу быть один, я хочу, чтобы вокруг было много крутых поваров. Но в регионах шефы еще слабаки, еще не отрастили яйца.

### **Они говорят, что за 50 тысяч рублей яйца не отрастают.**

Я постоянно их спрашиваю: зачем ты идешь на поводу у ресторатора, готовишь из дерьма и выращиваешь кулинарных инвалидов? Уйди с шефства, устройся су-шефом, но в нормальном ресторане. Меньше геморроя будет,

### **В России сложно быть шефом?**

В 2000-х меня спрашивали иностранцы, которые месяц-два отработали в России, почему здесь все пытаются научить их готовить. Какая-нибудь фифа зовет тебя в зал и рассказывает, что всю жизнь она живет в Монако, а ты принес ей ерунду вместо дифлопе. И что ты можешь ей сказать, кроме «иди на фиг, дура»? В этом и заключается отстаивание своей точки зрения, потому что повар слабаком быть не может – мы по 20 часов хреначим.

### **Вы теперь так не работаете?**

Как это, работаю. Только теперь у меня съемки по 20 часов. Но я и за плитой стою, у меня много гала-ужинов. Я разочарован в ресторанном бизнесе, но я не разочарован в своей профессии.

### **А в бизнесе почему разочарованы?**

Фонды арендных и заработных плат растут, а профессионализм сотрудников не растет. И в этом большая жуть: не хочу брать дебила и платить ему за то, что он уйдет. Все повара в кредитах, поэтому,





ЦИМУС  
ВЕСЬ В ТОМ,  
ЧТО ЕСЛИ ТЫ  
ХОЧЕШЬ БЫТЬ  
КРУТЫМ,  
БУДЬ КРУТЫМ





если ему предложат зарплату на пять тысяч больше, он говорит: «Извини, шеф, но там больше платят», – и сваливает. Если ему зарплату задержать хоть на пару дней, он из человека превратится в мину замедленного действия. Вот почему шефы такие эмоциональные – мы боимся, что из-за одного барана рухнет вся работа. Я понял, что не хочу работать, чтобы содержать других мужиков, не могу я им постоянно зарплату поднимать. Зачем мне мужиков содержать, если я по тельчкам?

**Повара не понимают, что быть учеником Ивлева в перспективе выгоднее, чем плюс пять тысяч?**

Я долго думал, откуда у нас эта тяга к быстрым деньгам, желание из гэ сделать конфетку, вместо того чтобы сразу взять хороший продукт. А недавно узнал, что во Франции в XIX веке была статья за использование некачественных продуктов. Повара или лавочника за это на каторгу отправляли. Им так давно уже надавали по рукам, что готовить из хороших продуктов у них теперь в ДНК. У нас не так.

**А что эффективнее: давать по рукам или поощрять за качественную работу?**

Кнут и пряник – эффективнее всего. Русский долго запрягает, а потом его не оставлять. Нельзя просто орать на человека, надо объяснить – за что. Бывают люди, которые понимают. У меня в компании есть те, на кого я вообще не ору. А есть те, на которых ору постоянно, потому что они по-другому просто не умеют. Их так научили. Я думал, почему на «Молодые ножи» и «Адского шефа» приходят такие жопорукые. А потом понял, что люди не виноваты – виноваты их учителя.

**Где мы свернули не туда?**

Еда – это дипломатия, на всех раутах подают блюда, которые должны настроить дипломатов на дружескую волну. А мы из еды сделали дойную корову вместо курочки, которая несет золотые яйца. Потому что даже вкус дипломатии у нас: блины, пьяный медведь с гармошкой. Хотя большинство из этого даже не наше. Сегодня «наше» – это вообще цезарь с фо бо.

**Я видела, как алкаши в парке водку роллами закусывают.**

Да. Это неуважение к своей еде. Если бы она была хорошая, мы бы ее и ели. Вы же видите, сколько людей в Европе начинают день с круассана и кофе? Потому что люди уважают тех, кто работает в поле, тех, кто вырастил и обжарил зерно, тех, кто из муки испек круассан. Люди уважают других и себя. А у нас до сих пор колхозник – человек третьего сорта. У нас в стране 70 лет кулинария не развивалась, были сборники рецептов. Я понимаю, что функции у еды в советское время были другие, но ведь от еды зависит, какую ты гайку на заводе потом сделаешь. Надо вглубь смотреть. Я занимаюсь движением школьников и понимаю, что мало меню поменять – надо менять умы бабушек, которые в столовых работают. Закупили новое оборудование и не ставят, потому что бабушки

не умеют на нем работать, а заменить их некем, потому что работать в школьной столовой непрестижно. Вот что нужно менять. Нам нужна маленькая бескровная перестройка.

**И как заманить молодежь в школы?**

Проблема современной молодежи в том, что они хотят всё и сразу: сразу сделать татуировку, отрастить бороду и стать шефом. А шеф как красное вино – он созревать должен. Все хотят быть рестораторами, а людей брать неоткуда. Звонят и говорят: «Твой ученик – дурак». А это даже не мой ученик.

**А в обозревателей верите?**

Я первый запретил пускать в свои заведения ресторанных критиков. Потому что критика в России продается, причем самым унижительным образом – за еду. Их бесплатно кормят, дают с собой, и тогда они пишут хорошо. Я даже подписан на нескольких и угораю, как у них все вкусно, как у всех все ровно. Я не хочу, чтобы меня критиковал человек, который знает о еде меньше, чем я.

**А если столько же, но с другой стороны?**

Я таких не встречал. Ведь уважение к себе – это не только платить за себя, это еще и понимать, что в тарелке происходит. За базар надо отвечать. А у нас вместо правильных пацанов фуд-блогеры и пионеры гастрорасча. То есть непрофессиональные люди, которые ничего в жизни не добились. И мне обидно, когда они обрастают большой аудиторией. Люди, зачем вы идете за теми, кто ничего в жизни не сделал? А потому что сейчас другое поколение. Их мама с папой вчера в хороший ресторан водили, а сегодня в школьной столовой им сказали «жри что дают». Они просто не понимают, откуда еда берется и кому верить. Это поколение, которое не уважает труд. Чтобы это исправить, мы открываем первый в России гастрономический кулинарный лагерь. Чтобы дети знали, как выращивают еду, как ее готовят, сами могли научиться. Всегда полезно понимать, что как устроено. Чтобы к жизни осмысленно подходить, а не по принципу «сейчас выучусь хоть на кого-нибудь, а там посмотрим». Сейчас ни дипломы, ни трудовые книжки работодателю не нужны. В ресторанном и туристическом бизнесе 40 процентов людей работают не по профессии.

**Шеф Зимин был журналистом, Шишкин – химиком.**

Вася Емельяненко был журналистом. Надо понимать, куда ты идешь.

**А в Нижнем у вас есть любимые заведения?**

Когда поехал к вам проводить «Да, шеф!», мне несколько человек сказали: «Обязательно зайти в Bottega». Зашел – понравилось! Я всегда всех своих учу: хотите добиться успеха – ставьте себя на место человека. Не надо делать то, что гостю не понравится.

**Это надо психолога в команду брать, чтобы учил рефлексировать.**

Так у нас жизнь на это. Цимус весь в том,

что если ты хочешь быть крутым, будь крутым.

**Что бы вы в Нижнем открыли?**

Крутой рыбный фастфуд по-русски. Я в свое время хотел открыть кулинарию, но открылись «Братья Караваевы», и я от них так охренел, что решил не открывать: лучше не получится, а хуже просто не могу. Кто-то может, а я не хочу.

**Вам всегда и во всем надо быть лучшим?**

Я просто уважаю себя и свое время. Этому меня научил отец. Он меня поймал как-то, когда мы с пацанами шли за пивом. Спрашивает: «Кто закуской занимается?» Я говорю: «Вася». А он мне: «А ты Васе доверяешь? Он хороший закусон купит? Запомни, сын: если ты хочешь жить в комфорте, принимай участие в создании этого комфорта. Вот ты в пиве ничего не понимаешь – поручи это Васе. А закуской сам займись, раз на повара учишься. Не ленись, ты же потом сам будешь это есть и пить». И поэтому я сам этим занимаюсь. Сам участвую в создании своей зоны комфорта. Меня так научили – не им ответственность, иногда даже за других. Есть две категории управленцев: те, которые точно ругают за ошибку, и те, которые ругают всех. Мне везло на вторых, поэтому мне не все равно, что делают в соседнем цехе. Я не хочу получать пистон за другого, поэтому оно тоже входит в мою зону ответственности.

**А бывает, что вам не нравится блюдо коллеги?**

Я вижу нарушение технологий, халтуру. Но иногда с технологиями, продуктом, подачей все хорошо, а блюдо мне не нравится. Тогда я говорю, что это не мой вкус. Потому что так бывает и потому что я уважаю того, кто это приготавил. У нас много людей, у которых нет слуха – медведь на ухо наступил. Со вкусом та же история. Сколько ресторанов, и везде кладут в цезарь помидоры черри. А они дают кислоту, перебивают другие ингредиенты. У нас этого не понимают.

**Боятся, что придет фуд-блогер и напишет, что у них в цезаре даже черри нет.**

Такое тоже бывает. В программе «На ножах» я тоже говорю, что черри быть не должно. Если гость привык, предупреди его, что у тебя а-ля цезарь «по авторскому рецепту», и делай как считаешь нужным.

**Попались ли вам повара-бриллианты? Не прикипаете к людям?**

Я сын потомственных чекистов, у меня нет слабых сторон. Не хочу ставить себя в зависимость. За бриллианты не берусь: либо направляю их к крутому шефу в том же стиле, либо рекомендую хорошему работодателю. Некоторые думают, что повар – это придумщик блюд. Нет, это бандит, дипломат, экономист, негодяй, милашка. Потому что ты по 15 часов в день с людьми, как на подводной лодке. Бывает, что человека недолюбливаешь, а потом щелк – и влюбляешься в него, премираешь, разочаровываешься, увольняешь его.

Безумно нереальные эмоции на этой подводной лодке.





обложка



# Ирина Беляева

**как скинуть лишнее  
и получить +4 часа  
к суткам**

**НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД КЕТО-ПИТАНИЕ, В КОТОРОМ УГЛЕВОДОВ МАЛО, А ЖИРОВ МНОГО, СТАЛО МОДНЫМ. «НУ ВОТ, ОЧЕРЕДНАЯ ДИЕТА С ОЧЕРЕДНЫМИ ПЛАЧЕВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ», – НАВЕРНЯКА ВОСКЛИКНУТ ТЕ, КТО ВСЕ ИСПРОБОВАЛ И ЗНАЕТ ИЗНАНКУ ЛЮБЫХ ДИЕТ. НО МЫ ВСЕ ЧАЩЕ СЛЫШИМ, ЧТО КЕТО – ЭТО И НЕ ДИЕТА ВОВСЕ, А МЕХАНИЗМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ САМОЙ ПРИРОДОЙ, НО ЗАБЫТЫЙ В ХОДЕ РАЗВИТИЯ ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ. КЕТО ИМЕЕТ БОЛЬШУЮ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ БАЗУ<sup>1</sup>, И ВСЕ БОЛЬШЕ ВРАЧЕЙ РЕКОМЕНДУЮТ ЭТОТ ПОДХОД СВОИМ ПАЦИЕНТАМ. ГЛАВНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ КЕТО-ДВИЖЕНИЯ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ – СПЕЦИАЛИСТ КЛИНИКИ O'LIVE, НУТРИЦИОЛОГ ИРИНА БЕЛЯЕВА. МЫ СЛЕДИМ ЗА НЕЙ УЖЕ МНОГО ЛЕТ И ПОРАЖАЕМСЯ ТОМУ, КАК ЛОВКО ОНА ПОДТЯГИВАЕТСЯ НА ТУРНИКЕ, ПОДНИМАЕТ ЖЕЛЕЗО, ВЕДЕТ ПРИЕМ В КЛИНИКЕ, ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДИТ И ВСЕ УСПЕВАЕТ. НАМ, РАЗУМЕЕТСЯ, ЗАВИДНО, И МЫ ВЫЯСНЯЕМ, КАК ОНА ЭТО ДЕЛАЕТ И ЕСТЬ ЛИ ПОДВОХ.\***

*Текст: Катерина Смирнова Фото: Рита Хорошо, Сергей Шавин Продюсер: Анна Боброва  
Стиль: Ирина Семенова Макияж и прическа: Ирина Платонычева  
Одежда: RUSSKIYE CENTRAL MARKET*

<sup>1</sup> Эксперты предсказывают революцию в питании в 2020 году. Нью-Йорк Таймс от 20.11.19

\* Мнение редакции НН.Собака.ru может не совпадать с мнением героя.



## Как давно вы сама на кето?

Мой путь весьма нестандартный. По образованию я физик-исследователь. Окончила с отличием радиотехнический факультет ННГУ им. Лобачевского, работала в Институте прикладной физики РАН, защитила диссертацию. В 2001 году на конференции в Вашингтоне ошиблась дверью и случайно оказалась на одном из первых в мире медицинских симпозиумов по кетогенному питанию. Я настолько впечатлилась услышанным, что всерьез увлеклась этим подходом – начала изучать медицинские публикации, пробовать кето сама. Буквально за несколько месяцев с меня улетел лишний жир, разгладилась и засветилась кожа, стали лучше волосы. Мой канадский доктор (я больше пятнадцати лет жила в Канаде) был так впечатлен моим преображением и показателями анали-

зов, что сам глубоко вник в эту тему и сейчас входит в североамериканскую медицинскую ассоциацию кето-докторов. А я оставила физику и погрузилась в нутрициологию.

## Где учат на специалистов по кето?

Я прошла обучение в Штатах в школе кетогенного питания Марии Эммерих и стала специалистом по кето, признанным Национальной академией спортивной медицины и Ассоциацией атлетики и фитнеса США. Получила российские дипломы о профессиональной переподготовке в области функциональной нутрициологии в двух московских университетах. И сейчас с полным научным основанием несу этот подход людям: принимаю в ведущей нижегородской клинике интегративной медицины O'live и веду блог @keto.profi

## Всю жизнь нам говорили, что нужно избегать жирного. Откуда возникло такое мнение?

Источник массовой жирофобии – в работах американского доктора-физиолога Энселя Киза в 50-х – 60-х годах прошлого века. Он подтасовал результаты исследований<sup>2</sup> и убедил сначала американцев, а потом и весь мир в том, что жиры – главный источник лишнего веса и проблем со здоровьем. Полки магазинов заполнили обезжиренные продукты, животные жиры заменили растительными, а недостаток вкуса компенсировали сахаром. В результате – настоящая эпидемия инфарктов, инсультов, сахарного диабета и ожирения.

И лишь в сентябре 2016 года во влиятельном медицинском журнале JAMA Internal Medicine<sup>3</sup> были опубликованы материалы о щедром спонсировании «исследований» Киза американской ассоциацией производителей сахара. Выяснилось, что труды о вреде жиров и пользе углеводов были ложью во имя продаж.

А чтобы не бояться жиров, надо понять, что происходит в организме. Мы не получаем энергию из углеводов, жиров и белков напрямую, она синтезируется в митохондриях в форме АТФ. Митохондрия – это маленькая энергостанция. Мы поставляем на нее топливо, а на выходе получаем дозу АТФ, которую используют все клетки организма. В современном мире с билием углеводной еды привычный вариант топлива – глюкоза, а избыток глюкозы преобразуется в липиды и ведет к ожирению.

## А какое топливо было у наших предков?

Человечеству более 3 миллионов лет, а земледелию как источнику углеводов не более 10 тысяч. До его появления на растительную пищу полагаться было нельзя – то засуха, то морозы. Поэтому при нехватке углеводов организм переключается на жировой метаболизм (кетоз) и начинает производить кетоны. Это топливо и эффективнее, и безопаснее глюкозы.

## Много времени нужно, чтобы переубедить людей, которые всю жизнь питались обезжиренными йогуртами?

Я все это рассказываю на своих приемах. Но лучше всего человека убеждает собственный опыт, изменения в теле и самочувствии. Дело в том, что в состоянии кетоза организму все равно, откуда получать жиры – с тарелки или с собственных боков. Потому что он больше не копит на «черный день», как на углеводном метаболизме. Чувство голода исчезает, ведь депо энергии – твой собственный жир – всегда с тобой и всегда открыто. Человек стройнеет,



оздоравливается и молодеет. Поэтому переубеждать людей особо не надо: стоит им попасть в кетоз и ощутить энергетический подъем и радостное настроение, как они сами становятся преданными сторонниками кето.

#### **Едят ли на кето овощи и фрукты?**

С фруктами не так просто, в них очень много фруктозы, которая переключает организм на углеводный метаболизм. А овощи и зелень из рациона никуда не исчезают, их становится даже больше, ведь мы не убираем углеводы, а лишь ограничиваем их употребление из высокоуглеводных источников: выпечки, злаков, картофеля, фруктов, сахара.

И за недостаток белка волноваться тоже не надо: жиры и углеводы в рационе меняются местами как источники энергии, а белок – основной строительный материал клеток организма – остается без изменений, как на обычном «правильном питании».

#### **Многие считают кето биохакингом и очередной модной диетой типа кремлевской. Не произойдет ли через 10 лет разоблачения этой системы?**

Странно разоблачать то, что сформировалось в ходе эволюции человека за миллионы лет. Человек с рождения обладает двумя равноправными типами метаболизма – углеводным (глюкозным) и жировым (кетонным). Это как правая и левая рука. На кето мы просто возвращаем себе право свободно пользоваться жирами.

Миллионы лет жизнь Homo sapiens была подчинена циклам «пир» и «голод». Когда еды много, организм включает углеводный метаболизм и запасает жир. Когда мало – переходит на жировой и эти запасы тратит. И пытаться худеть на углеводном метаболизме<sup>4</sup> – это как идти против течения горной реки, в прямом смысле – против инсулиновых волн, загоняющих питание в клетки организма. И диеты – от смешной кефирной до сбалансированной средиземноморской – держат нас на углеводном метаболизме, и абсолютно естественно, что они работают неэффективно.

А нужно всего лишь перейти со стороны «накопления» на сторону «траты» – переключиться на жировой метаболизм, убрать инсулиновые всплески и естественным образом снять с себя этот нездоровый лишний жир.

#### **А чем кето отличается от диеты Аткинса или Дюкана?**

Эти диеты ограничивают углеводы, но, в отличие от кето, не вводят больше жиров, поэтому кетоза не возникает. Организм в дефиците вынужден «вы-

## **кето – это полноценное питание натуральными продуктами**

царапывать» глюкозу<sup>5</sup> отовсюду, а в результате могут пострадать мышцы и внутренние органы.

Важная особенность кето в том, что оно пришло не из диетологической «поп-культуры», а из врачебных протоколов. Еще в начале двадцатого века его с успехом применяли в лечении эпилепсии у детей. А теперь используют при метаболических нарушениях, диабете, болезнях ЖКТ, аутоиммунных состояниях, тяжелых неврологических расстройствах и даже онкологии. Дело в том, что кетоз запускает естественные механизмы переработки поврежденных клеток, подавляет воспалительные процессы и замедляет старение. Появились целые клиники, следующие кетогенным принципам, со специалистами самого

разного профиля. В Москве уже 8 лет работает «ПланетаМед» под руководством главного идеолога кето в России д.м.н. Василия Генералова.

#### **Многие воспринимают еду как награду и гарантированное удовольствие. Не страшно остаться без удовольствия, если есть всего один-два раза в день?**

Кето открывает для организма доступ к своим жировым запасам, и много-разовая «подзаправка» ему просто не нужна. Уже через две-три недели происходит естественный переход на двухразовое, а потом и на одноразовое питание. А некоторые и вовсе не едят пару дней в неделю. Представляете, сколько времени можно сэкономить? Пару часов в день – точно.



<sup>4</sup> «Кето-ясность. Ваш гид по преимуществам низкоуглеводного и высокожирового питания» Джимми Мур и Эрик Вестман.  
<sup>5</sup> Может ли низкоуглеводное питание помочь здоровью вашего сердца. Нью-Йорк Таймс от 28.09.21



# обложка

Другой момент – многим знаком упадок сил в течение дня, хочется прилечь после обеда. В кетозе такого не бывает – нет скачков глюкозы/инсулина, и вы в рабочем состоянии без провалов. Еще плюс один час к вашей активной жизни.

## **Поэтому кето так популярно в Кремниевой Долине?**

Да потому, что на кетонах мозг работает эффективнее<sup>6</sup>. Естественным образом сокращается время сна до 5–6 часов, причем просыпаетесь вы бодрым и веселым. Еще как минимум час полноценной жизни у вас в активе.

Самая скромная цифра итогового подсчета – это плюс 4 часа! Невероятно, но факт – кето дарит вам время. Вот и выбирайте: трех-четырёхразовое удовольствие от еды или четыре дополнительных часа в день на бесконечный спектр других удовольствий и творчества.

## **Есть ли подводные камни?**

Растущая популярность кето меня одновременно и очень радует, и очень пугает. Радует, потому что все больше людей повышают качество своей жизни. А пугает, потому что люди не всегда обращаются к специалисту. В результате в 80% случаев то, что называют «кетоз», на самом деле им не является.

Злая ирония – сложнее и опаснее всего путь к кето у тех, кому оно больше всего необходимо. Это в прямом смысле расплата за сладкую жизнь. Существуют противопоказания, с которыми нырять в кетоз в решительном прыжке нельзя! Именно из-за безответственного подхода интернет и наполняется страшилками о кето. Я рекомендую обратиться к грамотному специалисту, который проведет полный чекап организма и бережно, за руку сопроводит в кетоз. Если все сделать правильно, результат превзойдет ожидания. В Нижнем Новгороде уже много счастливых кетопреображений.

## **А как меняется личная жизнь?**

О, если говорить о физиологии личной жизни, то она вас очень порадует! На кето либидо сильнее и оргазмы круче, поскольку половые гормоны вырабатываются из холестерина, то есть жира, и значит, в гормонах нет недостатка. А сил и времени на эту самую личную жизнь становится гораздо больше.

## **А ваша семья на кето?**



***вы удивитесь,  
как быстро  
ваши домашние  
подсядут на  
вашу еду.***

Мои домашние последовали моему примеру. Муж и сын – успешные бизнесмены – тоже практикуют кето. Дочь два года назад блестяще окончила Гарвард, прошла самый сложный отбор и поступила в Калифорнийский технологический институт на программу своей мечты – Biochemistry and Molecular Biophysics. Она уже несколько лет на низкоуглеводном и высокожировом питании, а самые сложные из гарвардских сессий сдавала на кето.

#### А чем кормить домашних, если они еще не на кето?



МАРИЯ, ДОЧЬ ИРИНЫ БЕЛЯЕВОЙ

Кето – это полноценное питание натуральными продуктами. Даже самый строгий поборник ПП не придется к списку разрешенных на кето продуктов: любые виды мяса, птицы, рыба, яйца, сыры, масла, некрахмалистые овощи, разноцветные салатные листья и пряные травы, авокадо, грибы, орехи, ягоды, выпечка на кокосовой и миндальной муке, десерты вплоть до кето-мороженого – рацион разнообразный и нескудный. Нужно только читать этикетки на продуктах, потому что во многие с виду совершенно безобидные продукты часто добавляют крахмал и сахар. Если каждый раз читать состав нет времени, можно довериться линейке отличных кето-продуктов Ketolifestyle, которую сеть магазинов здорового питания «КуулКлевер» запустила вместе с д.м.н. Василием Генераловым.

Известный шеф-повар Андрей Сулима говорит, что жир – это переносчик вкуса. Поэтому кето – это наслаждение вкусами! Вы удивитесь, как быстро ваши домашние подсядут на вашу еду. Простой рецепт: готовьте общее основное блюдо, а гарнир пусть будет разный, у вас – овощи, у детей – рис, например.

#### Что есть в ресторане, если там нет кето-меню?

В ресторане будьте проще – просите салат без заправки, лучше сами полейте его оливковым маслом. Стейк на гриле из мяса или рыбы заказывайте без маринада, потому что в нем всегда сахар. В бокале сухого или рюмке крепкого на кето можно себе не отказывать.

#### А в ресторанах не удивляются, когда просят убрать заправку?

В нижегородских ресторанах к кето уже привыкли. В гриль-баре «Стручок» есть отдельное меню. А в прошлом сезоне мы с ресторанным критиком Катериной Смирновой провели кето-ужины в Студии Андрея Сулимы, ресторанах Vinedo, «Скоба» и Lamvil. Только послушайте, какой ужин для нас приготовил шеф ресторана Lamvil Павел Клишкин: севиче из гребешка с брусникой, гуакамоле с икрой палтуса, томленный барашек с баклажаном и грибным джусом, копченый угорь с печеным авокадо и мягким сыром, теплый какао-бисквит со сметанным кремом. И все это в энопарах. Впечатляет, да?



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД  
К КРАСОТЕ  
И ЗДОРОВЬЮ

OLIVE

#### Прием врачей по специальностям:

Эндокринолог  
Гастроэнтеролог  
УЗИ  
Кардиолог  
Дерматолог  
Гинеколог  
Врач-косметолог  
Процедурный кабинет

программа по оптимизации веса  
«Кето-преображение»

2 000 077

ул. Тимирязева, 31А, 4 этаж

olive-nn.ru  
vk.com/olivenn  
@olivebeautyandmed



РЕКЛАМА

Подробности у администраторов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# СОБАКА.RU

18+

Главные рестораны,  
профессионалы и блюда  
Нижего Новгорода

ЖЮРИ ПРЕМИИ  
«ЧТО ГДЕ ЕСТЬ  
В НИЖНЕМ  
НОВГОРОДЕ»

Иван Глушков  
Роман Лошманов  
Екатерина Киселева  
Наталья Савинская  
Анна Тюрина  
Анна Кукулина  
Владимир Гридин  
Павел Сюткин  
Олег Назаров



премия

# ЧТО ГДЕ ЕСТЬ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Подробности на сайте [www.sobaka.ru](http://www.sobaka.ru)

## ЗАВЕДЕНИЯ

### ЛУЧШАЯ ВОЛЖСКАЯ КУХНЯ

Безухов  
Пяткин  
Экспедиция  
Виталич  
Лучшая паназия  
Hiji  
Mama Huhu  
Ceylon  
Fukuramen  
Mr Choo  
Lee's Food

### ЛУЧШИЙ ЭНОБАР

Vinedo  
Terrapia  
Vins  
Margulets  
Lamvil  
Negroni

### ТЯЖЕЛЫЙ ЛЮКС

Red Wall  
Ribs  
Mitrich  
Парк культуры  
Dodici Grill  
Yale

### ЛУЧШИЙ РЫБНЫЙ РЕСТОРАН

Lucky Fish  
Кусто  
Баренц  
Рыбы и крабы

### ЛУЧШИЙ СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН

Roberto  
Юла  
Wossoncino  
Джани Ресторани  
Monica  
Куркума  
Уголек  
Dodici Grill

### ЛУЧШАЯ ЕВРОПА В НИЖНЕМ

Юла  
Wossoncino  
Monica  
Negroni  
Bottega Bistro  
Mikka  
Lamvil

### САМЫЙ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ БАР

Горячо.Азия  
ÖÖ

Tizer  
Aviator  
Franky  
Cuba Leal  
Пью

### РАННИЕ ЗАВТРАКИ

Темп  
9/18  
Счастливые люди  
Джани Ресторани  
Английское посольство  
Парк культуры

### ЛУЧШИЙ НОВЫЙ РЕСТОРАН

Yale  
Bottega  
Кусто  
Dodici Grill

### ЛУЧШАЯ ЕДА В ПАРКАХ И СКВЕРАХ

Park Bistro  
Жарь-птица  
Трдельники в Сормовском парке  
Совок на Гребном

### ЛУЧШЕЕ МАЛЕНЬКОЕ МЕСТО

MolaMola  
Noot  
Совок  
Вспышка  
Freakadely

## БЛЮДА

### ЛУЧШЕЕ МЯСО НА ГРИЛЕ

Свинные ребра  
долгого томления  
на чугунном гриле  
по собственному  
проекту  
(Горячо)  
Фирменный T-bone  
(Steak me truck)  
Портер-хаус  
с перечным соусом  
(Dodici Grill)  
Классический  
шатобриан  
(Mitrich)  
Корейка ягненка  
с перцем рамиро  
и соусом  
из вяленых томатов  
(Le Grill)

### ЛУЧШИЕ ТАРТАРЫ

Тартар из тунца  
с хурмой  
и кунжутным соусом  
(Red Wall)

Тартар из говядины  
с овечьим сыром  
и пепельным кремом  
(Aviator)  
Овощной тартар  
с кешью-кимчи  
и луковым пеплом  
(Кафе 38)  
Тартар из свеклы  
с белыми грибами  
(Vins)  
Тартар из тунца  
со спелой грушей  
(Monica)  
Тартар из телятины  
с мороженым  
из копченого угря  
(Dodici Grill)  
Тартар из лосося  
с семенами конопли  
(Vinedo)  
Тартар из гребешка  
с томатом конкассе  
(Ribs)

### ЛУЧШИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощной гратен  
с щучьей икрой  
(Red Wall)  
Картофельный чаат  
(Цейлон)  
Крем-брюле  
из свеклы  
(Кафе 38)  
Карпаччо  
из сельдерея  
(Vins)

### ЛУЧШИЕ НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Шиска  
на основе  
шоколадного бисквита,  
вишни и крема  
из сметаны  
в сопровождении  
мороженого  
из молодых  
еловых шишек,  
брусники  
в медовом сиропе  
и земли  
из жареного  
шоколада  
(Yale)  
Чизкейк  
с грибным вареньем  
(9/18)  
Ягодное облако  
с малиновым  
ганашем (Hiji)  
Грейпфрутовый эклер  
(Счастливые люди)  
Мороженое  
из бородинского хлеба  
(Портер)  
Ваталаппан  
(Цейлон)

Сладкий омлет  
с виноградом  
(MolaMola)  
Боровик  
с ножкой  
из пирожного  
«картошка»  
и шляпкой  
из сливочного мусса  
с малиной  
(Кафе 38)  
Лавандовый мусс  
с черносмородиновым  
мороженым  
(Red Wall)  
Медовик  
с дикими сотами  
и подкопченным  
в бересте  
деревенским  
йогуртом  
(Mitrich)

## ЛЮДИ

### ПРОРЫВ ШЕФА

Александр Николаенко  
(Порт)  
Дмитрий Дмитриенко  
(Yale)  
Александр Голышев  
(Безухов)  
Данила Алпатов  
(9/18)  
Илья Травкин  
(Ribs)

### НОВЫЕ ИМЕНА В ЭНОКУЛЬТУРЕ ГОРОДА

Арина Читалова  
(Юла)  
Александр Кудряшов  
(Monica)  
Дмитрий Ехин  
(Vinedo)  
Евгений Орлов  
(Кусто)  
Антон Левицкий  
(Negroni)  
Сабрина Рахимова  
(Dodici Kitchen & Wine)

### ЛУЧШИЙ РЕСТОРАННЫЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Светлана Голованова  
Жрица еды  
Марина Богданова  
Юрий Попов  
Игорь Воскобойников  
Наталья Кострова  
Светлана Кузьмина  
Foodtravelnn  
Полина Черноталова  
tastywithme  
Юлия Медведева  
Елена Буртасова  
Eat & Say



# ЖЮРИ ПРЕМИИ «ЧТО ГДЕ ЕСТЬ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ»

Как знаменитый арзамасский гусь на царском столе был весь в яблоках, так и премия «Что где есть в Нижнем Новгороде» вся в экспертах самой высшей пробы. В первом туре гости голосовали за заведения и персонажей на сайте премии. Во втором туре лучших из лучших выбрали члены авторитетного жюри. За три дня эксперты обошли более 30 нижегородских ресторанов в компании местных фуд-блогеров, чтобы исключить любую возможность подтасовок и случайностей. Представляем вам жюри премии:



## Иван Глушков,

автор проекта «Соль», гастрономический журналист, декан лектория Novikov School, постоянный колумнист журналов GQ и Aeroflot Premium, лучший ресторанный критик Москвы и России, по версии премии Where To Eat.



## Роман Лошманов,

литератор, блогер, гастрожурналист, преподаватель Moscow Food Academy. Работал в «Афише-Еда», был главным редактором сайта «Еда.ру». Автор блога «Вечерний Лошманов» с многотысячной аудиторией.



## Екатерина Киселева,

гастрономический журналист, издатель журнала Vopes, единственного в России журнала для шеф-поваров, генеральный директор и совладелец издательства «Река».



## Анна Тюрин,

гастрономический журналист, основатель агентства Profcom, член жюри премии «Пальмовая ветвь».



## Анна Кукулина,

журналист, исследователь гастрономической культуры, редактор книг о вине и высокой кухне, редактор журнала Simple Wine News, преподаватель Novikov School.



## Владимир Гридин,

гастрономический обозреватель, ресторанный критик года, по версии FoodShow Awards 2018, автор telegram-канала о еде вне дома Foodiscovery. Колумнист «Сноба».



## Павел Сюткин,

гастрономический писатель и историк, теле- и радиоведущий, лауреат премий Gourmand World Cookbook Awards, Food Show Awards и Gourmand Best of the Best. Продюсер сериала «История русской еды» на телеканале «Культура». Автор книг «Непридуманная история советской кухни», «Кухня России. Региональная и современная» и других.



## Наталья Савинская,

журналист, гастрономический обозреватель, главный редактор журнала «Ресторатор/Шеф», член экспертного совета национальной премии «Пальмовая ветвь ресторанного бизнеса».



## Олег Назаров,

ресторанный критик и пиарщик, автор более 500 PR-акций в ресторанах от Мурманска до Владивостока, создатель 12 кулинарных рекордов Гиннеса, автор книг «Как раскрутить ресторан», «Как воруют в ресторане», «Самые вкусные блюда страны».



# ПРОРЫВ ШЕФА

Всех своих шефов мы давно уже знаем. Знаем, к кому и за чем идти. Кто лучше накормит твою девушку, а кто - маму. Но, к счастью, люди умеют преподносить сюрпризы. Шеф, долгие годы притворявшийся рок-н-рольщиком, вдруг осваивает японский гриль. Шеф, сложивший фартук, чтобы заниматься психологией, не выдерживает и возвращается на кухню. А шеф, которого все связывали с одним рестораном, вдруг взбрыкивает и открывает с нуля новый, совершенно не похожий на старый.



**Дмитрий Дмитриенко в YALE:** создал креативное и аристократическое меню из блюд с купеческими и дворянскими отсылками на основе локальных продуктов, под стать лаконичной и изящной росписи потолков XVIII–XIX веков. ул. Рождественская, 30



**Илья Травкин в Ribs:** собрал воедино достаточно размытую концепцию ресторана трех кухонь мира. Придал меню динамику, лаконичность и понятность. Ввел большее разнообразие в блюда с морепродуктами. И регулярно проводит шеф-тейваы. ул. Белинского, 61



**Даниил Алпатов в <9/18>:** когда-то он уже сделал мегапопулярными завтраки в «Темпе», и все невольно сравнивали новое заведение с его прежним местом работы. Но Алпатову вновь удалось влюбить нижегородцев в еду <9/18>, ни разу не повторившись. ул. Рождественская, 9



**Александр Николаенко в «ПОРТУ»:** ввёл в нижегородский обиход блюда на японском гриле робата и сделал так, что японский драник в некоторые дни бьет по продажам даже роллы. ул. Красная Словода, 9



**Александр Голышев в «Безухове»:** вдохнул в легендарное литературное кафе новую жизнь и буквально даровал ему второе рождение как гастрономического места после нескольких лет упадка. Теперь же за местной кальяй из волжской рыбы и зеленых томатов, юшкой и грибными эклерами специально приезжают гости со всей России. ул. Рождественская, 6



# РАННИЕ ЗАВТРАКИ

Лучшие бенедикты, сырники, блины, оладьи, яичницы всех мастей, ростбифы и рыбы малой соли с 7 и 8 утра для жаворонков из «столицы закатов».

## → Темп

Революция в области завтраков в Нижнем Новгороде. Единственное место, где на завтраки в течение всего дня стоят очереди. По мнению многих гостей, здесь лучшие бриоши и пашоты в городе, за что «Темп» и получил тарелку «Что где есть в Нижнем Новгороде» в 2021 году. Завтраки от плотных белковых с рыбой собственного посола, ростбифом, маслом горгонзола до черемуховых панкейков, каш с цветами и гречки в стиле карбонара. Культ спешалти-кофе с редкими лотами с Явы и Папуа – Новой Гвинеи, регулярные каппинги, одна из лучших чайных карт города. И все это среди картин Аси Феоктистовой и Ольги Лагеды.

ул. Пискунова, 24



## ↑ 9/18

Креативное переосмысление любимых многими завтраков в «Макдональдсе», но на другом гастрономическом уровне. Макмафины с текущими пашотами, овсяные и картофельные булочки, варенье из грибов. Десерты с заправкой в капсулах, которые нужно выдавливать самим. Отличный спешалти-кофе и вид на тихую площадь Народного единства с храмом Рождества Иоанна Предтечи. Лаконичные интерьеры, полные воздуха, в здании XIX века с арочными потолками и красной кирпичной кладкой, которая так сочетается с кремлем по соседству.

Ивановский съезд, 9/18

## → Счастливые люди

Сырники из свежайшего фермерского творога, в том числе топленого. Самодельные йогурты, десятки видов эклеров, от классических до грейпфрутовых, сырных, с ростбифом и соленым лососем. И все это под качественный спешалти-кофе и бокальчик игристого в пудрово-перламутровых интерьерах, дизайн которых хозяйка придумала сама.

ул. Большая Покровская, 20







## ↑ Джани Ресторани

Яичницы по-кавказски, например чизи-быжи с окороком и шпинатом. Есть бенедикт на гратене, круассан с вишней или цыпленком, блины, сырники и грузинские сыры. И все это под безлимитный кофе с видом на детский парк. Огромная зеленая веранда, кавказские кованные и плетеные артефакты в интерьере и много-много местных традиций, начиная с поздравления с днем рождения, когда гостя заставляют пить из рога, и заканчивая бутылками домашнего красного собственного производства в подарок гостям. И просторная парковка в качестве бонуса.

ул. Пискунова, 40, к. 3



## ↑ Английское посольство

Одно из старейших мест для завтраков в Нижнем Новгороде. В интерьерах дорогого английского паба с деревянной барной стойкой и массивной мебелью из дерева и кожи можно неторопливо запивать пенным английским завтрак из глазуньи, колбасок на гриле и фасоли в томатной пасте. Есть и более изящные варианты, например омлет со спаржей, шакшука, сырники со свежими ягодами. А снаружи многие нижегородцы продолжают думать, что это никакой не ресторан, а настоящее английское посольство.

ул. Звездинка, 12

## → Парк Культуры

Неспешные уютные завтраки с видом на парк и реку, за которыми ненавязчиво встречаются главные люди города. День здесь начинают с пшенной каши с пашотом и страчателлой или вариацией на тему яиц бенедикт, где пашот остался, а голландский соус заменили на лаймовый. А еще здесь сырники из фермерского творога и свежие круассаны. Каждое воскресенье шеф Глеб Левицкий готовит морепродукты, овощи и мясо на гриле под DJ-сету. Здесь огромные веранды с видом на парк и Волгу. И среди туристов ходит примета: не завтракал в «Парке Культуры» – считай, не был в городе.

Верхне-Волжская наб., 10





# ЛУЧШИЕ\* ТАРТАРЫ

Тартар – блюдо тяжелой судьбы. Придумали вроде как суровые кочевники – совали мясо под седло на несколько часов, а потом это ели. Французы сырое мясо не мучили, а просто мелко нарезали с таким усердием, что даже этот способ нарезки начал называться «тартар». И это-то и дало основания остальным поварам мира называть тартаром чуть ли не все, что мелко нарезано. Так что не стоит удивляться, что в Нижнем Новгороде можно встретить тартары не только из мяса и рыбы, но и из свеклы, гребешков, орехов и хурмы. Мы просто отобрали самые интересные, на наш взгляд.



**RIBS:** ИЗ ГРЕБЕШКА  
С ТОМАТОМ КОНКАССЕ.  
УЛ. БЕЛИНСКОГО, 61

**MONICA:** ИЗ ТУНЦА  
СО СПЕЛОЙ ГРУШЕЙ.  
УЛ. БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82



**АВИАТОР:** ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВЕЧЬИМ  
СЫРОМ И ПЕПЕЛЬНЫМ КРЕМОМ.  
ВЕРХНЕ-ВОЛЖСКАЯ НАБ., 2Б

**DODICI GRILL:**  
ИЗ ЛОСОСЯ С КРЕМОМ  
ИЗ АВОКАДО.  
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 12



**VINEDO:** ИЗ ЛОСОСЯ С СЕМЕНАМИ  
КОНОПЛИ. ОКТЯБРЬСКАЯ ПЛОЩАДЬ, 1



**VINS:** ТАРТАР  
ИЗ СВЕКЛЫ  
С БЕЛЫМИ  
ГРИБАМИ.  
УЛ. ЗЕЛЕНСКИЙ  
СЪЕЗД, 8/10



**RED WALL:**  
ИЗ ТУНЦА С ХУРМОЙ  
И КУНЖУТНЫМ  
СОУСОМ.  
УЛ. КОЖЕВЕННАЯ, 2



**«КАФЕ 38»:** ОВОЩНОЙ С КЕШЬЮ-  
КИМЧИ И ЛУКОВЫМ ПЕПЛОМ.  
УЛ. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ, 38



# ЛУЧШЕЕ\* МЯСО НА ГРИЛЕ

Сладкоежки и сыроеды могут бесконечно ходить с плакатами за мир без мяса, но всегда найдется хищник, для которого лучший десерт – это стейк. Впрочем, мясо на гриле одними стейками не исчерпывается. В нижегородских ресторанах, конечно, любят классические рибай с шатобрианами из мяса молодых быков. Но и к альтернативе с ягнятиной и свининой неровно дышат. Мы просто выбрали для вас все наше самое любимое.



«Горячо»  
СВИНЫЕ РЕБРА ДОЛГОГО  
ТОМЛЕНИЯ НА ЧУГУННОМ  
ГРИЛЕ ПО СОБСТВЕННОМУ  
ПРОЕКТУ.  
ЧЕРНОПРУДСКИЙ ПЕР., 2



LE GRILL: КОРЕЙКА ЯГНЕНКА  
С ПЕРЦЕМ РАМИРО И СОУСОМ  
ИЗ ВЯЛЕННЫХ ТОМАТОВ.  
УЛ. БЕЛИНСКОГО, 11/66

MITRICH КЛАССИЧЕСКИЙ ШАТОБРИАН.  
УЛ. КОВАЛИХИНСКАЯ, 8

DODICI GRILL: ПОРТЕР-ХАУС  
С ПЕРЕЧНЫМ СОУСОМ.  
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 12



СТЕАК МЕ ТРУСК:  
ФИРМЕННЫЙ T-BONE.





# ЛУЧШИЕ\* ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Долгое время овощи даже не воспринимали всерьез. Думали о них как о жалком гарнире, никчемной приставке к основному блюду, которая годится лишь на то, чтобы добавить сытости. Последние десять лет все изменили. Сначала шефы бросились раскрывать потенциал крестоцветных. Цветная капуста узнала, что может быть карпаччо, а белокочанная в один прекрасный день проснулась стейком. Затем все вспомнили, что всегда любили картошку, и понеслось. А как результат: овощной гратен стоит дороже куриного фрикасе, а «фитоняши» предпочитают крем-брюле из свеклы.

RED WALL:  
ОВОЩНОЙ ГРАТЕН  
С ЩУЧЬЕЙ ИКРОЙ.  
ул. Кожевенная, 2

VINS: КАРПАЧЧО  
ИЗ СЕАБДЕРЕЯ.  
ул. Зеленский  
Съезд, 8/10

«Цейлон»:  
КАРТОФЕЛЬНЫЙ  
ЧААТ. ул. Большая  
Покровская, 15

«Кафе 38»:  
КРЕМ-БРЮЛЕ ИЗ СВЕКЛЫ.  
ул. Рождественская, 38



# ЛУЧШИЕ\* НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

В эпоху, когда все уже было и впору исписаться, нижегородские шефы продолжают если и не выдумывать что-то революционное, то ловко переосмысливать шедевры прошлых лет. А уж играть в прятки и в съедобное – несъедобное умеют точно. Поэтому их десерты прикидываются то шишками, то грибами. А иногда даже не прикидываются.

Уале: шишка на основе шоколадного бисквита, вишни и крема из сметаны в сопровождении мороженого из молодых еловых шишек, брусники в медовом сиропе и земли из жареного шоколада.  
ул. Рождественская, 30



«Цейлон»: ватаалаппан.  
ул. Большая Покровская, 15  
Mitriчн: медовик с дикими сотами и подкопченным в бересте деревенским йогуртом.  
ул. Ковалихинская, 8



«9/18»:  
чизкейк  
с грибным  
вареньем.



Ніжі: ягодное облако с малиновым ганашем.  
ул. Рождественская, 37



«Кафе 38»: боровик с ножкой из пирожного «Картошка» и шляпкой из сливочного мусса с малиной.  
ул. Рождественская, 38

«Счастливые люди»: грейпфрутовый эклер.  
ул. Большая Покровская, 20

Red Wall: лавандовый мусс с черносмородиновым мороженым.  
ул. Кожевенная, 2



MoLaMoLa: сладкий омлет с виноградом.  
ул. Алексеевская, 6/16



# ЛУЧШАЯ\* ВОЛЖСКАЯ КУХНЯ

Нижнему Новгороду очень повезло – он стоит сразу на двух реках, а со всех сторон его окружают поля, луга и леса. И все они полны хорошими продуктами. Дорадо с сибасом уходят в прошлое. А в нашем настоящем шефы вспомнили про осетров, карасей и щук. А также грибы, ягоды и дикоросы. И как город стоит на Стрелке, так и нижегородская гастрономия стоит на пересечении купеческих традиций и последних мировых трендов на локальное и сезонное. Представляем вам нижегородские заведения, которым особенно хорошо дается этот жанр.



## ↑ Виталич

Легендарный ресторан в центре Нижнего давно уже совершеннолетний по человеческим меркам. В 2023 году у него юбилей – 30 лет. Так долго нижегородцы, пожалуй, не ходили ни в один другой ресторан. И все это время гостей в залах встречают головы медведей, кабанов и лосей. Здесь можно съесть окрошку на настоящем нижегородском квасе, какой пили еще бурлаки. Отведать настоящей домашней тушенки, закусить колбасой из лося с оленем. И закончить ужин бисквитным рулетом с щавелем.

ул. Большая Покровская, 35

## ↑ Пяткин

Девиз этого места тот же, что и у города: быть, а не казаться. Поэтому фотографии на стенах, граммофон на подоконнике и самовары на столах – все настоящее. Это такая гостеприимная квартира зажиточных мещан конца XIX века. Бельенкую здесь опрокидывают под пряженных карасей, икру и домашние соленья. А чай из самовара пьют часами под душистые пироги с нижегородской ягодой. На праздниках здесь бывают цыгане, а где цыгане – там и медведи.

ул. Рождественская, 25





## ↑ Безухов

Легендарное литературное кафе, где все пронизано искусством. На стенах работы нижегородских художников, в местной библиотеке – ветхий фолиант «Вечера на хуторе близ Диканьки» 1911 года издания. Головы Аполлона студенты архитектурно-строительного университета создали специально для кафе. Пару лет назад оно сменило шефа, и Александр Голышев задал новое направление кухне. Теперь за его кальей из волжских рыб с зелеными бочковыми томатами, заливным из стерляди и волжским заломом приезжают со всей России.

ул. Рождественская, 6



## → Экспедиция

В интерьерах воссоздан суровый быт романтичных походников и заядлых охотников-рыболовов. В главном зале приземлился настоящий вертолет. А рубленые скамьи и столы стоят так, чтобы гостям было видно Волгу во всей красе. В котелках и тарелках – дикие кабаны и лоси. Олени прячутся в пельменях, а их сердца – в тартах. Шеф Иван Кузнецов дополняет нижегородскую дичь дичью северной. И наш родной судак добрососедствует в меню с нельмой и омулем. А нижегородские клюква и жимолость крутят любовь с кедровыми орехами.

ул. Рождественская, 1



# ЛУЧШАЯ\* ПАНАЗИЯ В НИЖНЕМ

Глобализация и открытые границы последних лет привели к тому, что сегодня одним из самых популярных блюд среди нижегородцев являются далеко не щи, а роллы и прочие спринг-роллы. Разбираемся, азиатский дух из каких ресторанов будоражит гостей больше всего.



## → Hiji

Паназия с налетом утонченности. Здесь продумано все, начиная с дизайнерского интерьера и заканчивая коктейлями на баре. Есть тайная комната с полной луной для особых случаев. Есть веселая веранда с видом во двор. В меню помимо традиционных роллов, сашими и гедза много экзотики: молочный японский хлеб, чили карп, трюфельный рамен. В последнее время меню существенно расширилось за счет блюд из тайской, индонезийской и китайской кухонь и появились завтраки. А еще здесь бываю модные шефы: Антон Тихий, Антон Ковальков.

ул. Рождественская, 37



## → Цейлон

Нижегородская Шри-Ланка. На входе гостей встречает мозаика птиц. По легенде, ее нашли на заброшенной автобусной остановке советских времен где-то под Питером. Основу меню составляют карри, ласси, кефта, картофельный чаат и ваталаппан. Здесь по-домашнему чувствуют себя вегетарианцы, но и мясоедам есть чем перекусить. Внутри регулярно проходят выставки плакатного искусства. А в тайном саду бываю барахолки и вечеринки с DJ-сетями и чуть ли не каждые выходные появляются гастрономические и коктейльные шешлы.

ул. Большая Покровская, 15

## ↑ Мама Huhu

Хулиганский Китай в центре Нижнего. Здесь вам и шесть видов лапши из разных регионов Китая, и апельсиновая курица, и бао со свининой, и пенное из самой Поднебесной. В названии – китайское устоявшееся выражение, которое переводится как «спустя рукава» или «на расслабоне». Здесь никто не напрягается, но зато многие удивляются сочетанию мятного и красного. А еще здесь есть тайный сад, весь в китайских фонариках, с красным фортепиано.

ул. Октябрьская, 12





## ↑ Mr Choo

Маленькое азиатское бистро от легенды ресторанного Нижнего нуляых Германа Иоффе. Его мы помним по проектам «Тако», «Макао» и «Шанхай». «Шанхай», к слову, открывал настоящий китайский шеф-повар, как раз господин Чу, в честь которого и названо бистро на Алексеевской. Здесь есть роллы, битые огурцы, много лапши и отдельная эногастрономическая комната. Где можно скоротать вечер с бокалом под дюжину устриц по демпинговым ценам. А еще здесь сами обжаривают кофейные зерна. Пить кофе приятнее всего на славной деревянной веранде в цветах.

ул. Алексеевская, 11

## ↓ Fukuramen

Пожалуй, самый большой выбор рамен в городе, от таких аутентичных, как тонкоцу и тан-тан рамен, до карри и биск-рамена. Лапшу делают на единственной в Нижнемoodle-машине из самой Страны восходящего солнца. Перед тем как попасть в бульон, она несколько дней ферментируется. На такой технологии настоял японский шеф-повар Kijima Kazuhiko. В этом году раменная обзавелась младшим братом на улице Минина.

Нижевожская наб., 20б



## ↑ Lee's Food

Единственный в городе корейский гриль-бар, где можно самим приготовить себе мясо или морепродукты. Горелка вмонтирована прямо в стол, над которым установлена персональная вытяжка. Это безопасно, жарить тонкие полоски говядины или свинины в соусе могут даже дети. К основному ингредиенту бонусом идут традиционные закуски. А еще здесь есть рисовые палочки топпокки, закуска из лапши чапчхэ, пибимпап из десятка ингредиентов. И даже корейская морковь, хотя на самом деле это не корейское, а советское изобретение, просто здесь прислушиваются к пожеланиям гостей. И все это в кинематографичном антураже, знакомом и любимом нами по корейским сериалам.

ул. Пискунова, 21/2



# ЛУЧШАЯ\* ЕВРОПА В НИЖНЕМ

Когда хочется есть «как в Европе», но пока нет возможности там оказаться, на помощь приходят местные рестораны. В Нижнем есть и пиццы самых разных регионов Италии, французские киши и улитки и достойная испанская паэлья.

## ↓ Monica

Целыми днями здесь льются реки пузырьков – «Моника» первая догадалась поставить игристое на кран. В обед едят то, что мама приготовила: простой, но элегантный куриный суп с ньокетти или сытный альпийский гуляш. А ужинают громко и со вкусом, пастой фреска, тальяттой из говядины или котелком мидий. И все это под пиццу или фокаччу из собственной пекарни с оливковым маслом и сицилийскими оливками. На десерт – легендарное итальянское джелато с горгонзолой или фисташкой.

ул. Большая Покровская, 82



## ↑ Юла

Именно здесь, в Нижнем, ввели моду на неаполитанскую пиццу. Есть классические варианты, а есть раздел «Юлим как хотим» с татаки из лосося и панини с тамбовским окороком. 4 просторных зала, два из которых энонаправленности. Молодые сомелье Роман Кириллов и Арина Читалова разыскивают самые интересные бутылочки, чтобы удивлять ими гостей. Поэтому в обед и вечерами свободных столиков не найти. Еще здесь регулярно бывают гостевые смены из крутых заведений Москвы и Питера, крутят винил и играют джаз.

ул. Октябрьская, 9Б

## ↑ Vocconcino

Главное, что мы привозим из поездок, – впечатления. То, что будоражит и заставляет вновь брать билеты. Италию невозможно забыть, но можно почувствовать. Она спряталась в здании из стекла и бетона на Алексеевской. Но нас не проведешь: лосось, запеченный по-сардински, или индейка по-милански, дюжина видов пицц – шеф Александр Коротин делится Италией щедро и от души.

ул. Алексеевская, 10/16



## ↑ Negroni

Вот тут она и притаилась, классическая итальянская кухня, на Грузинской напротив театра. Здесь настроение задает даже не первый бокал игристого, а только первый взгляд на интерьер. Тут выключают мобильные и говорят по душам под печёные овощи с соусом тоннато, брускетты с мраморной говядиной, песто с вялеными томатами и пармезаном и пасту с телячьими щеками и соусом из молодого сыра. А внизу в энотекке собрано более 350 бутылок со всего света.

ул. Грузинская, 30



## ↑ Bottega Bistro

Здесь умудряются делать настоящую французскую кухню из нижегородских продуктов. Проект один из главных поваров города Дмитрий Степанов выпестовал с любовью – и это видно в каждой детали. Печи приехали из самой Франции. Дизайнер Миша Маслов обыграл старинную, найденную при ремонте напольную плитку, повторив ее узор в световой инсталляции на потолке. Каждая позиция меню – визитная карточка шефа. Взять хотя бы улитки по-бургундски. И это мы еще про утиную ножку, томленную 12 часов, не рассказали.

ул. Пискунова, 18а



## ↑ Mükka

Старинная архитектура это тоже об Италии. А если совместить уникальное место и итальянскую кухню, получится Mükka. Окна в пол в особняке XIX века распахнуты прямо в сквер. В меню девять видов пиццы из дровяной печи, которую никогда не остужают, чтобы она всегда оставалась горячей. Шеф-повар Дмитрий Зионов, главный хранитель кухни, посвятил Mükka больше 15 лет. Только здесь можно позавтракать пьядиной и фиореллой из синих, как море на пляжах Италии, тарелок.

ул. Ошарская, 36а



## ↑ Lamvil

Ресторан с претензией на высокую кухню. Но все претензии вполне обоснованы в меню от шеф-повара Павла Климкина. Он питает нежные чувства к классике: гребешок с белыми грибами, говяжья вырезка с картофельным gratenom. Но при этом умеет создавать вау-подачи на грани с поп-артом. Взгляните хотя бы на утиную ножку в горошек или карпаччо из сала. А еще здесь постоянно случаются тематические гастрономические вечера, гастроли известных шефов и регулярные обновления меню. А сервис налажен так, что почти любое блюдо готовится не дольше семи минут.

ул. Алексеевская, 10/16



# ЛУЧШИЙ\* РЫБНЫЙ РЕСТОРАН

Они рыбков продают, а мы просто показываем. Топ мест Нижнего Новгорода, куда можно прийти без удочки и все равно остаться с уловом, от самых модных до самых демократичных.

## ↓ Lucky Fish

Беспечная и красивая жизнь московских озорных гуляк в центре Нижнего Новгорода. Устрицы и морские ежи по демпинговым ценам на неделе. Роллы, сашими и прочий raw-бар. Самые отвязные вечеринки в коктейльных платьях и на каблучках.

ул. Октябрьская, 10/16

## ↓ Рыбы и крабы

На месте нынешнего seafood-бара несколько лет существовал первый в Нижнем роскошный рыбный ресторан. Но время диктует тренды, и «Рыбы и крабы» демократизировались. В интерьерах появились изображения симпатичных рыб, цены больше не заставляют терять сознание. Но здесь по-прежнему огромный выбор моллюсков и крабов, устриц и морских ежей. Можно ткнуть пальцем в полюбившегося морского гада, и вам его тут же приготовят любым способом

ул. Большая Печерская, 26



## ↑ Кусто

Море в сердце, тарелке и бокале. Концептуальный, пронизанный цитатами дизайн для взрослых, где можно найти на стенах отпечатки доисторических трилобитов и вымыть руки в раковине в виде раковины золотого сечения – такой дизайнерский каламбур. Едят здесь диких рыб со всего мира и всей России. Уникальная энокарта от одного из лучших сомелье города Вячеслава Уварова.

ул. Алексеевская, 6

## ↑ Баренц

Бездонный колодец креветок, ежей, моллюсков и устриц по демократичным ценам. Многие нижегородцы начали свое морское погружение именно здесь. Большой выбор разных способов приготовления мидий и просторная винная карта. Как будто вы проводите отпуск в летней Териберке.

ул. Костина, 3

# ЛУЧШИЙ\* НОВЫЙ РЕСТОРАН

Главные открытия года, по версии «НН.Собака.ru». Франция из фермерских нижегородских продуктов. Авторская кухня под расписными потолками XVIII века. Сочное мясо в зубах и свежий рыбацкий улов.

## ↓ Bottega Bistro

Французский Нижний и никак иначе. Местные телячьи щеки со Среднего рынка подаются по-бургундски, суп из арзамасского лука готовится по французской технологии с нижегородским грюйером, парижский пирог из топленого творога с нижегородских ферм. Франция – Нижний, Нижний – Франция – и за билеты платить не надо.

ул. Пискунова, 18А

## ↓ Yale

Ресторан современной русской кухни, где локальные продукты встречаются с мировыми фуд-трендами и техниками. Там русский дух, там Русью пахнет, потому что Yale расположен в историческом месте, а источником вдохновения выступает русская природа. Шеф-повар Дмитрий Дмитриенко готовит здесь из фермерских продуктов, поэтому Нижний тут буквально можно попробовать на зубок.

ул. Рождественская, 30



## ↑ Кусто

Наш регион скуп на йод, но очень даже не скуп на рыбу и белое с красным – заботится о нас. В «Кусто» морепродукты прилетают со всей страны, а кое-кто и из-за границы. Так что у нижегородцев каждый день может быть рыбным, а не только четверг. Отдельного упоминания заслуживают изобретательный дизайн с рыболовными сетями и пасхалками и не менее хитроумная коктейльная карта с wow-подачами.

ул. Алексеевская, 6/16

## ↑ Dodici Grill

Брутальный ресторан, расположенный в историческом здании, предлагает гостям впечатляющую коллекцию напитков и блюд европейских кухонь. Здесь вам и испанское гуакамоле со спаржей, и французские паштеты из кролика и тартар из телятины, но с авторскими нотами в виде мороженого из копченого угря. Меню сочетает в себе несколько направлений: угольный гриль и дровяной смюкер, современную высокую кухню, гастрономический comfort food и завтраки.

ул. Октябрьская, 12



# ТЯЖЕЛЫЙ ЛЮКС

Самые дорогие, престижные и торжественные рестораны Нижнего Новгорода. Где делают предложения, отмечают годовщины и подписывают контракты на миллионы долларов.



## → Red Wall

Первый ресторан Нижнего, который сделал философию zero-waste<sup>\*</sup> частью своей концепции. Два дизайнерских зала, модная кухня из локальных и сезонных продуктов с собственных ферм. Большая винная карта с образцами с виноградников Тувькина и Михалкова. Небанальные коктейли в wow-подаче. Высколенный персонал, с которым приятно перебраться парой слов, большое количество тематических гастрономических вечеров и виды на Волгу в качестве аперитива.

ул. Кожевническая, 2



## ↑ Ribs

Ресторан сразу трех кухонь мира, который здорово подтянулся в последнее время благодаря усилиям шефа Ильи Травкина. Огромные площади, сцена, на которой каждые выходные играют музыканты. Живые морепродукты в аквариуме. Шефс-тейбл. Дуб как основа бара и яркая коктейльная карта от Дмитрия Помазова. На месяцы вперед расписанная культурная программа, выступления певцов, писателей и деятелей культуры федерального масштаба. И много благотворительности. Здесь регулярно работают официантами известные нижегородские персонажи, перечисляя чаевые в благотворительные фонды.

ул. Белинского, 61

## → Mitrich

Ресторан-легенда, которому 10 лет в обед. Все это время нижегородцы и гости города идут сюда за стейками премиальных отрубов и фильдеперсовой авторской кухней. Изначально у ресторана было два шефа, одного из которых переманили в Испанию. Другой – Дмитрий Дмитриенко – стал лучшим молодым шефом Нижнего по итогам премии «Что где есть в Нижнем Новгороде – 2021». А еще здесь одни из лучших официантов в городе, вид на центр из панорамных окон, свет из Бельгии и мебель из Америки.

ул. Ковалихинская, 8







## → Парк Культуры

Александровский сад и фаршированная судами Волга в качестве комплимента к любому заказу. Ранние ресторанные завтраки. Постоянные выставки живописи лучших нижегородских художников. Изобретательная кухня с цитатами из лучших мировых шеф-поваров. Зимняя веранда, музыкальный салон, тайный бар с ледяными стенами и огромными мягкими медведями, с которыми можно пообщаться в подпитии вместо того, чтобы звонить бывшим.

Верхне-Волжская наб., 10а



## ↓ Dodici Grill

Двухуровневый ресторан с инсталляцией из бокалов. Огромный выбор мяса на уникальном угольном гриле. Модная кухня от шефа Артема Атопшева, прошедшего стажировку в мишленовском Artest в Москве. Интересные блюда из овощей и креативные десерты. Просторная, как площадь Минина, винная карта. Утопающий в цветах внутренний двор – веранда и детская комната с профессиональной няней.

ул. Октябрьская, 12



## ↑ Yale

Локальные продукты в авторской переработке одного из самых знаменитых шефов Нижнего Дмитрия Дмитриенко в декорациях купеческого особняка. Чинное обслуживание и переосмысленный Шишкин в рамках. Японские птицы и русские цветы на потолках в отреставрированной росписи XVIII века. Меню разбито на разделы: «В огне», «В котле», «На грядке», «На крючке». Вольная цитата из «В лесах» и «На горах» Мельникова-Печерского.

ул. Рождественская, 30





# ЛУЧШЕЕ\* МАЛЕНЬКОЕ МЕСТО

Размер не имеет значения – давно доказанный факт в Нижнем. Следующая номинация раскрывает нам как раз те самые уютные места, где чаще всего яблоку негде упасть, но вдохновения почему-то всегда море.

## → Совок

Культовая лапшичная. Местных сотрудников можно узнать по накаченным бицепсам и трицепсам, потому что лагманную лапшу они тянут сами, а у нее достаточно крутое тесто. Но получается хорошо, иначе откуда бы такие очереди. Демократичные цены, красивая молодежь и сменяющие друг друга выставки современного искусства.

ул. Большая Покровская, 2

## ↓ Noot

Семь лет назад здесь начали готовить фалафель. Тогда большинство нижегородцев вообще впервые не только попробовали это блюдо, но и просто узнали это слово. Город зафанател от местных нуттовых шариков с тхинным соусом, закусок бабашануш и мухамара, а также от индейки с тыквенными палочками. Здесь обожают The Beatles, устраивают небольшие концерты, крутят пластинки и обожают детей и собак.

ул. Большая Покровская, 15



## → Вспышка

Ленинградские пышки, как старшие братья, передали бразды правления нижегородским, ведь у нас умеют делать красиво. И, собственно, «Вспышка» – первая пышечная в Нижнем, в которой одна пышка стоит дешевле, чем проезд в общественном транспорте, а впечатлений дарит куда больше. Можно и навороченную пышку урвать с паштетом или рыбой слабой соли и сильного крем-чиза.

ул. Алексеевская, 11



## → MolaMola

Высокотехнологичная кофейня, экологично упакованная в морскую эстетику. Тщательно отбирает обжарщиков со всей России и знакомит с ними Нижний. Очень компактное место, куда гости идут ради небанальных вкусных завтраков, где пашоты соседствуют с хумусом с соленым лимоном и сладким виноградным омлетом.

ул. Алексеевская, 6/16

## ↑ Freakadely

«Фрикадели» – это что-то из детства, а Freakadely – совсем другая история. Да, мясные шарики остаются, но добавляются эксперименты. Суп с фрикаделями или фрикадели с пивом – прошлый век, а вот с авторским коктейлем – уже интересно. Это место, в которое можно прийти и погрузиться в молодежную тусовку, утонуть в море активностей для творческих, амбициозных людей.

ул. Алексеевская, 13д



# ЛУЧШАЯ\* ЕДА В ПАРКАХ И СКВЕРАХ

Если уж решили качественно жить свою единственную жизнь, придется уделять внимание всем ее аспектам, в том числе стритфуду. Потому что нет-нет да и да – каждый рано или поздно оказывается наедине с уличной гастрономией. Поэтому мы выбрали для вас лучших ее представителей.



## ↓ Park Bistro

Совсем юный, но уже взявший лучшее от родителей – ресторана «Парк культуры» и кофейни «Темп». Новый для города формат Fast Casual. Стритфуд, но в ресторанном прочтении. Если гирос, то с хрустящими креветками, томлеными говяжьими щечками или растительным мясом. Насыщенная культурная программа и осознанное потребление с бережным отношением к природе как основа идеологии.

АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД



## ↑ Жарь – птица

Казалось бы, курица – что может быть проще, но почему-то именно «Жарь-птица» стала первым куриным монопроектом Нижнего Новгорода. Сочная курица гриль с хрустящей шкурой, суп-лапша, том кха, крылышки в кляре под чай или пенное. На гарнир – морковные и огуречные палочки. Все то, что едят дети и практически все взрослые, от одного из самых крутых шефов города Андрея Сулимы.

ПАРК «ШВЕЙЦАРИЯ»



## ← Трдельники в Сорновском парке

Владелец той самой трдельной забегаловки съездил в Прагу и привез с собой не магниты на холодильник, а готовый бизнес-проект. Национальная чешская выпечка в один миг стала национальной выпечкой Сорновского района и притянула к себе даже самых заядлых домоседов из центра.

## → Совок на Гребном

Разве мог Юрий Карцев, архитектор судейской вышки на Гребном, представить, что спустя 30 лет его творение будет участником гастрономических оргий? Необъяснимо, но так оно и вышло. Когда-то с этого места следили за тем, как вес сгоняют, а теперь смотрят, как набирают. Главные специалитет – лапша, вафли и десерты. И все это с видом на воду, спортсменов и оранжевые закаты.





# ЛУЧШИЙ\* СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН

Найти место по душе – само по себе вызов. Но еще сложнее найти ресторан, где вкусно и уютно каждому члену семьи: от самого уважаемого до самого юного. Где можно отпраздновать важную дату всей шумной ватагой и не бояться, что помешаете другим гостям. Где официанты не будут смотреть с немым укором, а сделают все, чтобы вы еще вернулись. Топ нижегородских заведений, где знают толк в семейных застольях.

## ↓ Roberto

Говорим «Италия» и представляем шумных красивых людей за пиццей, лимончелло и яркими салатами из свежих овощей. Все как в этом ресторане на Рождественской. В дровяной печи выпекают аж 13 видов пинцы – так называется разновидность популярного блюда. Есть паста на любой вкус, хоть с белым, хоть с красным соусом. И закрытый дворик, все лето утопающий в цветах.

ул. Рождественская, 45в



## ↑ Monica

Трюфельные пиццы, «реки просеки», вид на город с высоты птичьего полета, итальянский мрамор на столах, тонконогие бокалы, паста фреска, которую здесь делают на ваших глазах, и роскошная хромированная машина для нарезки прошутто. Гости все это ценят и приходят снова. Пока взрослые наслаждаются гастрономическими изысками, дети ходят на голове в детской комнате. А потом требуют итальянские десерты.

ул. Большая Покровская, 82

## ↓ Джани Ресторани

Приготовьтесь, здесь вам будут делать вкусно. Этот ресторан словно непослушный мальчишка сбежал из Грузии и стал наводить свои порядки тут, в Нижнем. Сделал чебурек размером с пиццу (как только в рот влезает), оглушил своими хинкали и заставил выбирать самый вкусный хачапури, а их здесь, на минуточку, семь видов. Нет, это форменное безобразие, в котором принимают участие не только шеф Николай Федотов, но и вся команда «Джани Ресторани».

ул. Пискунова, 40, к. 3



## ↑ Юла

Здесь первыми в Нижнем начали готовить настоящую неаполитанскую пиццу с пузырьками и «леопардовой» корочкой. Выбрать среди чертовой дюжины чертовски вкусных пицц любимую – настоящий вызов. Тот случай, когда семья может разделиться на сторонников классики в виде двойной «Маргариты», сладкоежек, требующих малину с маскарпоне, и гурманов, предпочитающих пиццу с вешенками. Внутри пиццерии – антикварные светильники и очень много современного искусства. С одной стороны у кафе уютный дворик с тутовыми деревьями. А с другой – двор стрит-арт-фестиваля Место с арт-объектами и детской площадкой, куда можно отправить детей, пока ждете заказ.

ул. Октябрьская, 9б



## ↑ Восконцино

Когда мир меняется слишком быстро, человек особенно ценит стабильность. Те места, которые остаются неизменными: по-прежнему уютный интерьер, по-прежнему отличный сервис, по-прежнему вкусная и красивая еда. Шеф Александр Коротин стоит на страже итальянской классики, но при этом не забывает приятно удивлять и авторскими сетами, и сезонными новинками. Есть несколько залов: деловой и тихий, отдаленный для романтических свиданий и шумный с детским городком, где можно потерять детей часа на два. И получить их обратно счастливыми и потными, только когда подадут пиццу.

Здесь по-прежнему готовят на итальянской муке одного и того же сорта и по-прежнему хочется облизывать пальцы.

ул. Алексеевская, 10/16



## ↑ Dodici Grill

Жить в виртуальном мире интереснее – уверены многие непоседы. Поэтому их головы привычно склонились над гаджетами. А вы идите ва-банк всей семьей – в Dodici Grill. И вместе склоняйтесь над блюдами шефа Артема Атопшева. Он умеет, чтобы и вкусно, и красиво, и с подвыподвертом. Тут и подросток не выдержит и выложит блюдо в соцсети. Малышей можно отправить в детскую комнату к профессиональной няне, а все остальные пусть нюхают цветочки на огромной веранде. И не забудьте попробовать что-нибудь с гриля, неспроста он фигурирует даже в названии.

ул. Октябрьская, 12



## ↑ Уголек

Этот ресторан сможет подружить все поколения за одним столом. Старшие, конечно, закажут легендарный оливье с раковыми шейками и языком, а молодежь в это время оценит киевскую котлету. Самые юные за обе щеки будут уплетать орешки со сгущенкой или птичье молоко и слушать, как бабушки и дедушки бегали по лужам, ели гудрон и зарывали «секретики» под кустами. А вечером, разумеется, танцы под живую музыку.

ул. Рождественская, 43



## ↑ Куркума

Когда вам понадобится провести урок географии для своего чада, отведите его в «Куркуму». Здесь он попробует Ближний Восток на вкус и запомнит, что хоть арабы и берберы – разные народы, но готовят они одинаково шикарно. А еще поймет, почему именно плов – визитная карточка Узбекистана, и узнает, почему взрослым быть так непросто: муки выбора хумуса, шашлыка или люля-кебаба сведут с ума кого угодно.

ул. Большая Покровская, 82



# САМЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ БАРЫ НИЖНЕГО

7 беспроигрышных вариантов, чтобы скрасить вечер.  
Мы подобрали самые разные бары, чтобы вы поразились,  
какими разными могут быть часы по эту сторону стойки.



Об – авторская история на  
ротаторном испарителе в тайных-  
тайных комнатах под безобид-  
ной пышечной.

АЛЕКСЕЕВСКАЯ УЛ., 11



Горячо.Азия –  
коктейли на основе  
азиатского алкоголя  
в интерьерах четырех  
стихий.  
Чернопрудский пер., 2



Tizer – коктейли на травах в  
исторических подвалах под  
домом актера.  
ул. Пискунова, 14/5





**Авиатор** – самое проработанное небо под землей. Стюарды за баром и в зале, взлетная полоса прямо в рай.  
Верхне-Волжская наб., 2б



**Franky** – самый классический бар с ценными породами дерева, хрусталем, барменами в бабочках и гостями в вечерних нарядах.  
ул. Звездинка, 10в



**Суба Leaf** – самый ромовый бар, более 60 видов кубинского рома, сигары, посольства иностранных государств, музыканты и актеры среди гостей.  
ул. Большая Покровская, 11



**«Пью»** – коктейльный бар на выезде. Качественные классические и хулиганские авторские коктейли на основе последних трендов с доставкой в любую точку Нижнего.  
Чернопрудский пер., 2



# ЛУЧШИЙ\* РЕСТОРАННЫЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

В этом году мы решили лично познакомить вас с теми, кто пишет обзоры кафе и ресторанов Нижнего. Да, это очень разные люди. Кто-то пришел в гастрономию из экономики, кто-то — из медицины и модельного бизнеса. Есть и бывшие рестораторы, и настоящие писатели. Кто-то пишет для гурманов, а кто-то — для «мамочек». Но их всех уже узнают в нижегородских ресторанах, а нам интересно следить за их развитием. И читатели теперь, что называется, посмотрят всех и проголосуют за любимых. А «НН.Собака.ru» останется верна себе, объединив всех «укушенных едой» людей на одной странице.



Светлана  
Голованова  
Жрица еды

Обозревает кофейни и вообще всячески эксплуатирует свое журналистское прошлое.



Игорь  
Воскобойников

Наш главный гастрономический поэт, бард и певец.



Марина  
Богданова

Несколько лет назад произвела настоящую революцию в соцсети, ориентированной на красивые фотографии.



Полина  
Черноталова  
tastywithme

Выпускает рецепты своих завтраков книгами.



Юрий Попов

Не одно рестораторское сердце было разбито хлесткой рецензией Юрия.



Светлана  
Кузьмина  
Foodtravelnn

Там, где Светлане иногда не хватает насмотренности, ее выручает работоспособность и энтузиазм.



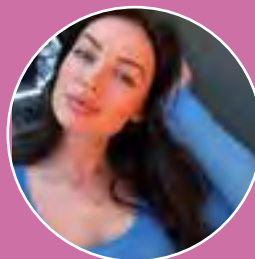
Наталья  
Кострова

Любит сложные задачи и знает много слов.



Юлия  
Медведева

Создает целый онлайн-журнал, виртуальный каталог гастрономических мероприятий и предложений.



Елена  
Буртасова  
Eat & Say

Достаточно просто посмотреть, как сексуально она ест перед камерой, чтобы съест контент годным.

# НОВЫЕ ИМЕНА В ЭНОКУЛЬТУРЕ ГОРОДА

В энокультуре Нижнего Новгорода в последние годы произошел настоящий прорыв. Город обзавелся авторитетными сомелье, которых знают и на которых ходят: Кирилл Сулима, Вячеслав Уваров, Екатерина Смычек. Именно их мы привлекли к составлению номинации «Новые лица в энокультуре Нижнего Новгорода». Вместе мы отобрали ярких представителей новой волны сомелье из разных ресторанных сетей и баров-одиночек. Гости выбрали тройку любимых, а совет из нижегородских и федеральных экспертов – лучших из лучших.



Арина  
Читалова  
из «Юлы» –

имеет смелость раздвигать энограницы гостей самыми неожиданными рекомендациями и знакомить с неклассическими и часто совершенно неизвестными местным гостям экземплярами.

Александр Кудряшов  
из Monica –

учит нас анализировать собственные чувства, не выпуская из рук бокала. Специализация Александра – чувственная сторона.



Антон Левицкий  
из Negroni –

никакой другой сомелье, пожалуй, не сочетается так хорошо с антрактами в театре «Комедия». И у него есть фрак.



Дмитрий Ехин  
из Vinedo –

развенчал миф о том, что красивые молодые мужчины ничего не понимают в благородных напитках.

Евгений Орлов  
из «Кусто» –

все комментарии под всеми фото Евгения сводятся к одному: он еще ни разу не ошибся в рекомендации напитка.



Сабрина Рахимова  
из Dodici  
Kitchen & Wine –

установила локальный рекорд по обезглавливанию винных бутылок еще на своем прежнем месте работы в баре Terraria.





# ЛУЧШИЙ\* ЭНОБАР

Самые яркие места города, созданные в том числе для того, чтобы красиво сидеть с бокалом в руке. А то и двумя.



## ↑ Terrapia

Первое бокальное заведение для неопитов. Сюда чаще всего идут те, кто уже перешел с полусладкого на сухое, но еще мало что понимает, а спросить стесняется. В Terrapia его быстро вылечат от лишней скромности, персонал (в Terrapia как в джезе – только девушки) со всеми общается на «ты» и поддерживает дружеские отношения. Маленький уютный бар с картинами нижегородских художников на стенах и хорошей пиццей и закусками по демократичным ценам на столах.

пер. Вахитова, 7

## ← Vins

Здесь вас научат закусывать игристым салом. Или чипсами из сезонных овощей. Или печеной редиской. А еще здесь вас научат слышать себя на слепых дегустациях. Завяжут вам глаза и заставят определять нектар в вашем бокале, прислушиваясь исключительно к вашему обонянию и вкусу. Очень легкий, игривый и вместе с тем эстетский бар с панорамными окнами и видом на Зеленский съезд и храм. А внутри здесь кирпичные стены исторического здания, мебель с европейских «блошек» и школа сомелье.

ул. Зеленский Съезд, 8/10



## ↑ Vinedo

Сбылась мечта Кирилла Сулимы, лучшего сомелье по итогам премии «Что где есть в Нижнем Новгороде – 2021». О таком заведении он мечтал всю свою карьеру. И даже название придумал сам – в переводе с испанского «виноградник». Все стены в полках, а на них более 350 бутылок с разными этикетками. Потому что владельцы хотели открыть для нижегородцев целый мир красного, белого, оранжевого и розового. Разумные цены, интерьеры в благородных сортах дерева и кожи. За кухню отвечает Александр Николаенко, поэтому меню обновляется часто и гостям не приходится скучать. А на традиционные эноужины с гигантской пазлей места расходятся за пару дней.

пл. Октябрьская, 1

## → Margulets

Первый энобар с позициями исключительно с отечественных виноделен. Когда они открылись год назад, все были в недоумении, кому нужны русские напитки, когда карантин и все и так скучают по миру. Впрочем, уже через пару месяцев все эти люди переобулись и теперь нечуют в выходные в «Маргулетс».

Постоянная смена картинной экспозиции, тематические мероприятия. Сюда как к себе домой ездят самые модные отечественные виноделы. А в планах – открытие собственной эношколы.

ул. Октябрьская, 16/10

## ↓ Lamvil

Два больших зала, панорамные окна, чистые, холодные, непривычные для нижегородцев цвета в интерьере. Здесь находчивый шеф Павел Климкин ловко переосмысливает европейскую классику и дополняет современными технологиями. Использует локальные продукты, но не забывает и про любимые и привычные гостям продукты «из прошлой сытой жизни». В меню уживаются и тигровые креветки с рукколой, и стерлядка с молодой брокколи. К каждому блюду сомелье подобрал энопару. Если бы в брачных агентствах так подбирали пары, разводов бы не было. В последнее время ресторан стал возить звезд гастрономии со всей России.

ул. Октябрьская, 16/10



## ↑ Negroni

Совершенно нездешний ресторанчик под раскидистой яблоней напротив театра «Комедия». Видимая часть – классический семейный ресторан с «правильной» итальянской пастой, барной картой из легендарных коктейлей и просторным предложением напитков на основе европейских сортов винограда. Все это в респектабельных интерьерах дизайнера Александра Фрухта, имитирующих итальянскую улочку с фонарями и тротуарной плиткой. Невидимая часть – энотека-погреб. Просторный зал, украшенный бутылками на любой вкус. За идеологию отвечает один из самых известных нижегородских сомелье Вячеслав Уваров. Здесь же действовала первая в городе школа сомелье.

ул. Грузинская, 30



# СПИМЬ

МИНДАЛЬНИЧАТЬ!

Команда Л'Окситан восстановила рощи миндаля в Провансе, восстановит и вас — вот суперрецепт на сентябрь!

Вы помните августовскую жару в Нижнем? А ваша кожа точно помнит! И срочно требует роскошную линию-бестселлер Л'Окситан с миндалем: смягчиться, успокоиться и укрепиться перед осенним сезоном. Про роскошь здесь не для красного словца: каждый, кто знаком с маслом для душа и молочком для упругости кожи тела из этой серии, знает: аромат цветущего миндаля — это марципан и счастье, а миндальные протеины (и мягкий кремний!) возвращают телу изгибы Артемиды и теннисистки. Этот орех вообще про полную реставрацию: паста-скраб Л'Окситан отшелушивает и питает одновременно, масло для тела подтягивает и увлажняет 48 часов подряд, а молочко (с новой формулой без силиконов и парабенов!) превращает кожу в шелк, устраняя общую вялость и усталость. Впрочем, реставрация случилась и с миндалем: уже почти 20 лет Л'Окситан поддерживают возрождение знаменитых (но почти исчезнувших!) миндальных рощ в Провансе (и закупают орех только в своем родном регионе!).





Зендая танцует на римской вилле в колье-тиаре Emerald Glory: Паоло Соррентино снял фильм для новой коллекции **Bulgari** Eden The Garden of Wonders. И это рай: дева Арракиса кружится в шедевре высококого ювелирного искусства — 3000 часов работы, кружево бриллиантов и 11 колумбийских изумрудов общим весом в 220 карат.



BOTTEGA VENETA

***ВАГНЕР, СОРРЕНТИНО,  
РОМАНОВЫ  
И БРИЛЛИАНТОВОЕ  
КРУЖЕВО — ЭТОТ СЕЗОН  
ЮВЕЛИРЫ ОТКРЫВАЮТ  
ПО КРАСОТЕ.***



GIORGIO ARMANI



FENDI



ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Перстень **Maxim Demidov** (Демидов — спец по минералогии и экспрессивному дизайну!) претендует на роль оберега и носит название «Сберечь навеки». Увесистый (8 карат!) розовый кварц крепко обняли танзаниты, бриллианты и «когти» белого золота — выгуливаем на Пиковую даму в Оперный театр с остроактуальными готическими платьями!

Жемчуг сенсационно вернулся в показы осеннего сезона, а для **Axenoff**, мы знаем, перлы — вечная ценность. Серьги **Kokoshniks** из коллекции **The Romanovs** — это оммаж врубелевской «Царевне-Лебедь» и легендарному костюмированному балу Романовых 1903 года: Николай II, императорская семья и весь двор облачились (да!) в наряды допетровского времени, задав моду на историзм.



# КРАСОТА



# 1

Адепты экологии из компании «Краснополянская косметика» запустили концепт-бренд **SILA GOR**: на собственной экоферме в горах под Сочи Кристина Судеревская и Дмитрий Серов выращивают суперфуды, которыми высокотехнологично обогащают кремы, шампуни и лосьоны. Все средства SILA GOR — это еще и ароматерапия: голубая линия освежает, зеленая — бодрит, а белая — успокаивает.



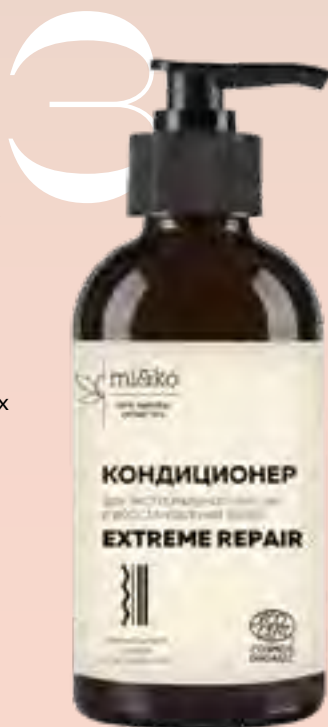
Все без ума от коллагена, но как определить, какой коллаген реально работает? А вот **PROLIFEANDSKIN** — полученный командой биохимиков с помощью энзимного гидролиза и из бразильского суперсырья, говяжий коллаген не скрывает сахар (его там нет) и не содержит вредных солей и ароматизаторов (только витамин С — чтобы вы все лучше усвоили и, наконец, восполнили свой баланс белка!).

# 2

Как восстановить (и сохранить!) волосы после омбре и всякого эйртача? Если кто и знает, то Мерфи — визионер инновационных систем окрашивания и основатель любимых нами *Kevin.Murphy* и *Color.Me*. Оба эти бренда объединились, чтобы, совместив научные разработки и новейшие технологии, выпустить линию домашнего ухода *Everlasting.Colour* с тремя запатентованными комплексами и суперфудами (гидролизированные растительные протеины реставрируют разрушенные связи — вы в курсе, да?). И обратите внимание на ампулы с интенсивным уходом — кажется, это бестселлер!



# 4



Команда *mi&ko*, лидеры устойчивой косметики в России и ваши спасители: обещают восстановить волосы после серфа по пляжам и барам, потому что кондиционер *Extreme Repair* *Cosmos Organic* — просто космос! Пептиды и кератидоподобные вещества укрепляют и делают пуш-ап шевелюре, аминокислоты устраивают кончикам волос антифриз, а инновационные и натуральные хай-тек-компоненты — коко-каприлат и эфиры жожоба — отвечают за эффект ламинирования.

# ТРЕНДЫ КОСМЕТОЛОГИИ 2022

ПРОЦЕДУРЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ САМЫХ ВЗЫСКАТЕЛЬНЫХ:

 **БЫСТРО**  **КОМФОРТНО**  **ЕСТЕСТВЕННО**



## ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ RecoSMA®

Безопасное воздействие обеспечивает четкий овал лица и обновление кожи на клеточном уровне за 1 процедуру.

RecoSMA® действует сразу на несколько слоев тканей. Процедура буквально стирает с лица возрастные признаки и несовершенства, подтягивает кожу и устраняет дряблость. При этом она не требует ни обезболивания, ни долгого восстановления — вам не придется «выпадать» из рабочего графика.



## ПРИВИВКИ КРАСОТЫ — ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРЕОБРАЖЕНИЯ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Современные препараты и отточенные техники постановки инъекций позволяют сохранить и подчеркнуть природную красоту, устранить морщины. Ответ косметологов повсеместному офлайну — скульптурирование лица. За полчаса можно получить подтянутый угол молодости, четкие скулы и подбородок.



## АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ — КРАСОТА БЕЗ УСИЛИЙ

Будущее уже здесь: женская мечта об идеальной внешности без трудоемких нагрузок и жестких ограничений стала явью. Аппаратные методики дают возможность привести в порядок фигуру, избавиться от целлюлита и скорректировать проблемные места без инъекций и скальпеля. А ультразвуковой SMAS-лифтинг лица поможет ликвидировать провисания тканей, убрать второй подбородок и улучшить качество кожи.



### Юлия Асирбабаева

врач-косметолог,  
лазеротерапевт,  
главный врач филиала  
сети клиник  
«ЛИНЛАЙН»



**ЛИНЛАЙН**  
сеть клиник

ВАНЕЕВА, 25/88 •

**LINELINE.RU**

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







Дмитрий Тимофеев

Артём Тетерин

Марина Перцева

Юлия Каныгина

Оксана Блатова

НОМИНАЦИЯ:  
ЛУЧШИЕ  
СПА-ИНДУ

Татьяна Пушкарева

Ирина Никольская

Ирина Сазонова

### Лауреаты премии «Health&Beauty»

2 сентября ИЦАЭ стал точкой притяжения лучших из лучших в области здоровья и красоты. «НН.Собака.ru», министерство здравоохранения Нижегородской области, агентство «PROActive» и компания Aestheticmed group наградили лауреатов премии «Health&Beauty». Премия «Health&Beauty» популяризирует здоровый образ жизни, продвигает новейшие разработки в сфере здравоохранения и ориентирована на поиск молодых и ярких специалистов. Участниками проекта стали бюджетные и коммерческие медицинские учреждения, многопрофильные клиники, медицинские центры, клиники эстетической медицины, салоны красоты, доктора, спа-центры, специалисты beauty-сферы.

Анна Беневоленская

Юлия Якубовская

Лариса Железнякова

Наталья Валит

НОМИНАЦИЯ:  
ЛУЧШИЙ БРЕНД  
ВРАЧА

Ольга Кузнецова

Наталья Бережная

Ольга Голубева

Дарья Балакина

Ольга Берёзова

Галина Быкова

Надежда Рыжова

НОМИНАЦИЯ:  
ЛУЧШИЕ  
СПА-ИНДУ

Елена Ручина

Татьяна Артамонова

Елена Стокич

Центр Врачебной практики и Мелситек Генетикс

Антонина Горская





# HEALTH & BEAUTY

2022

премия области  
медицины красоты  
и здоровья по образцу жизни

Ольга Пропадеева

Катерина Смирнова

Игорь Лобанов

Яна Ветлужских

Владимир Голанов

Дарья Курская

Анна Беневоленская

Евгения Долидзе

Елена Кудашкина

Олег и Татьяна Захаровы

Елена Кунилова

Юрий Коваленчик

# HEALTH & BEAUTY

2022

Артём Бажанов

Юрий Соболев

Екатерина и Владислав Кручинины

Елена Петелина

Валерий Сухов





# ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ В RIBS

Самое правильное начало учебного года, по мнению «НН.Собака.ru» – праздник осени Back to school в Ribs.

1 сентября ресторан трех кухонь мира провел шумный праздник с сахарной ватой, плюшевыми

аниматорами и квизом для всей семьи «Дети против родителей». 0+



# СОБАКА.RU

kids

НИЖНИЙ  
НОВГОРОД



РЕКЛАМА

ДАВИД КОЧУТОВ





*Проект: bf.kids.teen.photography*

*BF| Baby.Kid.Family|Photo*

*Фото: Юлия Зудилина*

*Макияж и прическа: Юлия Самарина*

*Стиль: Яна Аверьянова*

*Локация: Фотостудия «Комильфо»*

*Продюсер съемок: Мария Чернова*

# Винчи



8 960 160 9087

Для видеоконсультаций и заказа доставки



РЕКЛАМА

**LP Fashion Gallery**

ул. Алексеевская, 10/16, 3 этаж

8 (831) 296-55-90





# ВундерКОД

Порой складывается ощущение, что в современных детях спрятан вечный двигатель. Как иначе объяснить тот факт, что они успевают все и даже больше? Давид Кочутов – тому пример.

Его тайм-менеджменту позавидует любой взрослый. В свои семь лет он ходит в школу, занимается спортом, работает моделью и лицом своего (!) бренда одежды. Нам это все стало интересно, и мы узнали лично у него, как ему такой ритм жизни и есть ли у него в расписании пункт «ничего не делать».

В этом году я пошел в первый класс, поэтому пока я занят только школой, привыкаю к новой жизни. Мне одна девочка постарше однажды сказала, что школа – это круто, но сложно. Я не волнуюсь по этому поводу, я справлюсь. Я был готов и к школе, и к победам.

У меня много разных увлечений, я очень активный. Особенно в моей жизни много спорта. Я хожу на настольный теннис и на футбол. Когда я ходил в садик, там было много тренировок на выбор. Конечно, я пробовал все, но больше всего я полюбил настольный теннис. Я сам выбрал для себя это занятие.

Я хожу в модельную школу. Я туда случайно попал. Когда мне было четыре года, мама устроила нам фотосессию. Фотограф выложил мою фотографию к себе в соцсети, и моей маме начали звонить, писать разные модельные школы и агенты.



Мы сходили, мне понравилось, и теперь я работаю моделью. Часто ездим в Москву на съемки. Я даже получаю за это настоящие гонорары. Раньше мне платили только в Москве, а недавно первый раз я заработал деньги в Нижнем Новгороде.

Когда я получаю гонорар, мы идем в Центральный детский магазин. Я всегда сначала выбираю подарок Тасе, своей младшей сестренке, а потом себе. Можно сказать, я зарабатываю на нас двоих.

Мы очень близки с моей сестренкой. Мы все время вместе, мы родные люди. Правда, я ее разбаловал, когда она была маленькой. Я ей каждое утро говорил: «Доброе утро, моя маленькая леди», а сейчас она ножкой топает.

Еще мы очень близки с моей бабушкой. Она все время со мной с рождения. Она меня и из садика забирает, и из школы сейчас забирает, мы с ней читаем, считаем, рисуем и очень много гуляем.

Мои мама и папа очень успешные, и я бы хотел быть как они. Больше я похож на маму. В маме мне нравится доброта и красота, а в папе – доброта и то, что он очень старается, трудится каждый день и добывается всего.

Когда я не занят учебой, тренировками или работой моделью, мы проводим время с семьей. Например, ходим в ресторан или в аквапарк. Но у меня не бывает дней, когда я вообще ничего не делаю, я постоянно чем-то занят. Сейчас пока, конечно, сильно занят школой.

Проект:  
**bf.kids.teen.photography**  
**BF|Baby.Kid.Family|Photo**  
Фото: Юлия Зудилина  
Макияж и прическа: Юлия Самарина  
Стиль: Яна Аверьянова  
Локация:  
Фотостудия «Комильфо»  
Одежда: КОД  
Продюсер съемок:  
Мария Чернова

Несмотря на то что я все время чем-то занят, гулять я успеваю каждый день. У меня много друзей. Иногда мы встречаемся на улице и играем в догонялки, в футбол или паркурим. Мой любимый герой – Гарри Поттер. Если бы я был волшебником, я бы все изменил в этом мире. Больше всего мне хочется, чтобы люди не выкидывали на землю мусор, чтобы их за это даже арестовывали. Еще хочу, чтобы деревья не гнили и всегда были яркими. Хочу, чтобы вокруг было много цветов. В людях я бы изменил их вредность. Я не люблю таких. Мне нравятся добрые люди, которые друг другу помогают. И мне нравятся успешные люди, я на них равняюсь.

Мне очень нравится блогер Влад А4. Я смотрю его на YouTube уже два или три года. Тоже хочу начать вести свой канал. У меня был только TikTok-аккаунт, но его из-за моего возраста заблокировали. Я расстроился, конечно, но для себя я до сих пор снимаю. Я сочиняю песни, пою их и даже обращаюсь к подписчикам, чтобы они ставили лайки и подписывались на канал. В YouTube я пока не разобрался, но мама пообещала мне помочь. Буду выкладывать челленджи и видеоигры. У меня для этого даже есть очень хорошая камера.

Я хочу придумать какую-нибудь игру, как у Влада А4. А как говорит моя мама про меня, я вижу цель – не вижу препятствий.

У меня есть свой бренд одежды. На это меня вдохновил Влад А4. Мой бренд назван в честь меня – КОД, сокращение от Кочутова Давида. Создать мне его помогли родители и мой друг дизайнер. Я считаю, это очень круто. Этим я хотел изменить мир. Мне хотелось, чтобы все дети были стильными и красивыми. Принты – мои рисунки. Они случайно получались, мы просто играли и рисовали.

Когда мы покупаем мне новую одежду, я иногда играю в стилиста. Собираю себе образы. Кстати, до сих пор помню свой первый образ, который сам придумал. Я тогда был совсем маленьким и был у бабушки в гостях. Вышел в коридор, как на подиум, в футболке, в шляпе, с огромным пакетом с ручками и в резиновых сапогах – всё. Я даже забыл надеть штаны. Смешно было. Сейчас мне иногда моя сестренка помогает подбирать образы. Бывает, по вечерам надеваем всякие платья, штаны, шорты, футболки, включаем музыку и танцуем.

Но стилистом точно быть не хочу. Когда я вырасту, я хочу заниматься паркуром, но как хобби. А с настоящей работой пока не определился. Может быть, стоматологом, хотя мне это не особенно и интересно. Моделью или актером тоже не особо хочу быть. Возможно, у меня просто сегодня настроение не модельное.

Я непоседа, но сам с собой наедине тоже люблю побыть, пофантазировать. Думаю о том, когда мы переедем, правильно ли я что-то делаю или нет, чуть-чуть мечтаю. Я очень хочу собаку джека-рассела и хочу большой аквариум с четырьмя рыбками.

Мама говорит, что я парень добродушный и целеустремленный, еще весельчак и просто кайфовый. А я всем говорю, что я веселый, чудной и красивый.



# Как накормить разборчивого школьника?

Нина Седова, директор старейшей частной школы Нижнего Новгорода – школы им. С. В. Михалкова, нашла ответ на этот вопрос и поделилась с «НН.Собака.ru».

## Малоежки и привереды

Признаться честно, я и сама в детстве была достаточно привередливой в еде. Нормально есть начала только в институте. Я очень понимаю тех наших школьников, которым трудно угодить с едой. Поэтому мы в этом учебном году ввели шведскую систему питания.

## Рыбные палочки вместо рыбы

Раньше мы просто накрывали на столы и дети ели то, что мы предлагаем из утвержденного меню, оно было безальтернативным. И тут возникала проблема: например, если второе блюдо – рис с рыбой, то те ребята, которые не кушают рыбу в принципе, не прирагивались и к рису.

С введением шведской системы питания таких случаев больше не будет. Наряду с основным меню теперь введено дополнительное, где есть большое разнообразие гарниров и других блюд. Но стоит отметить, что мы по-прежнему ограничены строгими нормами СанПиНов, которые регулируют школьное питание, однако и в этих пределах можно придумать что-то интересное.

Например, если школьник не хочет кашу на завтрак, то он может взять отварное яйцо, бутерброды с маслом, джем. Самое важное: теперь ребенок сам выбирает, что он хочет покушать. Мы даже родителям отправили обновленное меню, чтобы они могли с детьми спокойно дома его обсудить.

Кроме того, в рамках дополнительного меню наша команда поваров и технологов может креативить. Вернемся к той же рыбе. Если ребенок отказывается есть ее в привычном виде, то теперь мы можем предложить ему шашлычки из рыбы или рыбные палочки в панировке. Форма совершенно другая, так мы рассчитываем заинтересовать школьника, чтобы он попробовал и проникнулся к этому полезному продукту.

Мы стали вводить в меню супы-пюре. Многие дети не любят есть отварные морковь, капусту, лук. В супе-пюре эти продукты школьник не почувствует, но витамины получит. Большинство блюд сейчас у нас готовится в пароконвектоматах, то есть на пару, чтобы максимально сохранить в блюдах все полезные вещества.

## Гороховый суп в топе

У нас есть топ блюд, которые школьники очень любят. Абсолютный фаворит – куриный бульон с гренками, а также запеченные куриные ножки и макароны с сыром. Пользуются спросом борщ, суп с фрикадельками, плов куриный, говяжьи котлеты с гречкой. Гороховый суп и картофельная запеканка – этот дуэт уходит моментально.











## ТЕПЕРЬ РЕБЕНОК САМ ВЫБИРАЕТ, ЧТО ОН ХОЧЕТ ПОКУШАТЬ



### **Эргономичные тарелки**

Для внедрения шведской системы питания нам пришлось полностью переделать кухню, закупить новое оборудование, смонтировать новую вентиляцию и отремонтировать столовую.

Когда мы приняли решение о смене системы питания, часть команды школы им. С. В. Михалкова посетила лучшие частные школы Москвы, чтобы понять, как лучше все учесть и сделать у нас.

Оборудование российское и итальянское заказывали еще в декабре прошлого года. Для шведской линии даже закупили специальную посуду, потому что обычная не подойдет. Эргономика важна: нужно, чтобы детям было удобно держать тарелки, чтобы они их не разбили. Кроме того, мы увеличили штат поваров и официантов.

### **Кафетерий вместо столовой**

Само слово «столовая» несет негативный подтекст. Важно, чтобы дети хотели идти кушать в это место, чтобы им нравилось там находиться. Поэтому задачу дизайнеру Марии Калине поставили такую: вместо столовой сделать кафетерий, но сохранить количество посадочных мест. Она уже оформляла несколько помещений в школе, и нам очень понравилось.

В результате получился кафетерий, где можно покушать, отметить день рождения, можно даже сесть посмотреть фильм или прийти почтить. Но при этом ребенок не забывает, что находится в школе, а не в кафе. Это место должно способствовать воспитательному и образовательному процессам. Мы уже получили первые фидбэки – ребятам нравится, значит все удалось.



# Задача со звездочкой: как эффективно обустроить комнату для школьника

Поставить стол и стул, повесить пару полок – этого уже давно недостаточно, подчеркивает дизайнер Мария Калина, но и делать комнату исключительно игровой тоже не стоит. Она рассказала «НН.Собака.гу» о том, что важно учесть массу нюансов, в том числе какой рукой пишет ребенок и чем увлекается в свободное время.

## РАБОЧЕЕ МЕСТО ДОМА Игры отдельно

От того, насколько удобно оборудована детская комната, будет зависеть настроение ребенка, его способность учиться и выполнять задания. Она должна быть эргономичной и безопасной. Родителям важно понимать, что поможет школьнику настроиться на учебу, а что будет отвлекать.

Поэтому отделяем игровую зону от рабочей. Она должна находиться в стороне от письменного стола и может быть не очень большой, иногда достаточно и ковра. Игрушки можно сложить в корзину или коробку. Система с выдвижными контейнерами – отличный вариант. Так ребенок может сам доставать и складывать игрушки.

В рабочей зоне стол должен быть хорошо освещен. В своих проектах я люблю располагать письменные столы около окна, так можно максимально эффективно использовать дневной свет. Если ребенок пишет левой рукой, стол ставим так, чтобы дневной свет падал справа, то есть стол располагаем по левой стене комнаты. Для правшей – по правой стороне. Аналогично делаем рабочую лампу, чтобы не создавать тень от руки на тетради. Так мы бережем детское зрение.

## Одному – полки для книжек, другому – мешки для гостей

Комнаты первоклассника, подростка и выпускника отличаются по организации пространства. Первый еще малыш, последний уже почти взрослый.

Первокласснику нужен серьезный стол глубиной 50–60 см и удобное кресло со спинкой, много вместительных ящиков, полки для учебников и игрушек, чтобы убиралось все. В идеале стол должен быть рассчитан на два рабочих места, чтобы рядом с ребенком на первых порах мог сесть родитель или репетитор, помимо этого, необходимо место для творчества. Соотношение функциональных зон будет меняться с периодом взросления.

У подростка много учебы и куча забот. Поэтому увеличиваем рабочую зону, где найдется место и для книг, и для



компьютера с принтером. Сокращаем игровую зону – будем честны, интерес к игрушкам постепенно будет вытеснять интернет. Но тут уже не помешают дополнительные места для гостей: диванчик или кресла-мешки.

К выпускным классам игровая часть исчезает или трансформируется в пространство для хобби. Дизайн комнаты молодого человека или девушки может не соответствовать общему стилю интерьера в квартире, и это абсолютно нормально. Это его пространство самовыражения.

## В ШКОЛЕ

### Основная «фишка» – граффити

Больше всего времени ребенок проводит в школе. Поэтому интерьер учебного заведения нельзя недооценивать. Это понимает команда частной школы им. С.В. Михалкова. Я уже работала с ними – оформляли учебные классы. В этот раз нужно было вдохнуть новую жизнь в столовую, сделать ее современным, функциональным и универсальным пространством для школьников, учителей и администрации школы.

Важно было успеть сделать ремонт в достаточно короткие сроки, при этом сохраняя индивидуальность и неповторимость проекта, хотелось, чтобы у нашей столовой не было аналогов. Поэтому много внимания уделили декору стен и колористике.

Основная «фишка» интерьера – граффити на стенах, неоновые надписи и нестандартное цветовое решение, которое дополняют черные акценты в мебели и освещении, – получилось очень стильно и необычно.

Лично у меня новая столовая в школе им. С.В. Михалкова вызывает ассоциации с необычным кафе, особенно нравится линия раздачи, со входа можно увидеть, что сегодня вкусного приготовили повара.



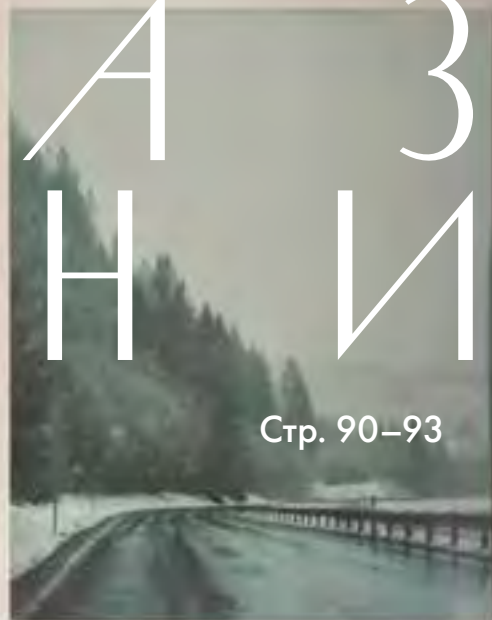


О  
Ж



Р  
З

А  
Н



Стр. 90–93



ИНТЕРЬЕР | Как живет фотограф  
Евгений Шамшура

Евгений Шамшура посетил 45 стран, провел сотни фотосессий по всему миру.



Он – победитель и финалист международных конкурсов фотографии, основатель собственной фотошколы. А еще у него заболевание, которое пару лет назад посадило его в инвалидную коляску. «НН.Собака.ru» одной из первых побывала в гостях в его новой квартире.

Текст: АНАСТАСИЯ КОРМЩИКОВА  
Фото: АНАСТАСИЯ МАКАРЫЧЕВА

## Раз – и все

Раньше я жил в новостройке в районе Мещерского озера за торговым центром. Это только кажется, что там все оборудовано для людей в инвалидном кресле. Да, там есть подходящего размера лифты. Но чтобы выйти из дома, мне надо было открыть шесть тяжелых дверей и спуститься по узкому пандусу, изрытому колдобинами, – так себе удовольствие. Но я там жил, с чем-то смирился, пока не произошел один случай.

Зима, февраль, мне нужно было поехать по делам. Машина припаркована у дома, между ней и бордюром оказалась небольшая ледяная горка. Я открыл авто, собрался пересаживаться на место водителя, привстал, поскользнулся и ухнул вниз. Половина тела оказалась под машиной, вторая – соответственно на тротуаре. Самостоятельно не выбрался, помогли прохожие.

В этот момент я понял, что не хочу здесь жить. Совсем. Вернувшись домой, за пару часов я выставил квартиру на продажу, продал и купил эту в центре Нижнего. Главным критерием для поиска нового жилища стало отсутствие ступенек в подъезд. Плюс – тут есть подземная парковка и лифт до нее. Сугробы больше не страшны.

## Дьявол кроется в деталях

Дизайн новой квартиры продумывал сам. Обращаться к специалисту не стал по вполне объективной причине. Дизайнер не может понять мои нужды лучше, чем я сам. Все-таки жизнь в инвалидной коляске имеет свои нюансы, которые здоровый человек просто не заметит.

Например, кухня. Расположение, высота модулей – все должно быть удобно, под рукой для человека, который сидит. Поэтому микровол-

новка спрятана внизу. Но есть верхняя полка – во-первых, это красиво и делает кухню гармоничной. Во-вторых, это важный момент реабилитации. Я могу вставать ненадолго, и каждый раз необходимость дотянуться до полки становится поводом для тренировки. Вообще в доме я сознательно сделал часть мест недоступными, чтобы какая-то физическая нагрузка была постоянно.

В ванной у меня только душ, потому что мыться в обычной ванной мне неудобно и порой небезопасно. Стиральную машину я оттуда тоже убрал, она занимает массу места в таком небольшом пространстве. В итоге она получила прописку в шкафу. Ее не видно, но все коммуникации строители мне подвели – очень удобно.

Цвет стен с белого сменил на серый. Потому что раньше квартира была очень яркая, мне было некомфортно. Серый цвет добавил уюта и стал отличной «базой» для дальнейшего оформления интерьера.

Перед тем как переезжать, я продумывал маршрут своей жизни. В силу специфики моего заболевания я часто устаю. Поэтому мне нужно понимать, чем я занимаюсь и что в данный момент забирает у меня много энергии. К примеру, мне тяжело открывать занавески. А сейчас я настроил умную колонку с голосовым помощником так, что они у меня закрываются автоматически. По факту для человека в инвалидном кресле комфортную жизнь создают мелочи, которыми он себя окружает. Если среди этих мелочей много негативных, то и жизнь будет такая же. Поэтому я стараюсь избавляться от негативных моментов. Но не всегда получается делать это оперативно. Например, пандус из комнаты на террасу мне уже полгода делают.



ОТДЫХАТЬ НУЖНО ДО ТОГО, КАК ТЫ УСТАЛ







Финляндия



ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА



Исландия



Норвегия



Исландия



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



Нашивки

## 45 стран – не предел

Путешествия для меня – это и удовольствие, и работа, и снова-таки реабилитация. Новые впечатления, новые знания дают мощный импульс мозгу для развития. Формируются новые нейронные связи, а для моего состояния это особенно важно.

Первое путешествие случилось в Исландию. 2013 год. Я как раз узнал о своем диагнозе, мне на глаза попался фильм «Невероятная жизнь Уолтера Митти», и я понял, где хочу оказаться.

Я еду туда и вижу удивительную страну с потрясающей природой. Один только мыс Дирхолье чего стоит. В тот момент, кроме меня, там никого не было: дует несильный ветер, шумит море, колыхается трава и повсюду ходят птички тупики. Я никогда не испытывал раньше такого чувства – это что-то необыкновенное.

И я подумал: «А что, так можно было? Так, а что находится еще дальше? Новая Зеландия. А там есть знаменитый фьорд Милфорд Саунд и деревня Хоббитон», – и понеслось.

Даже когда я вынужден был сесть в инвалидную коляску, а это случилось в 2019 году, я сразу уехал в Финляндию с друзьями. И это было счастье. Я совершенно не замечал неудобств из-за нового положения. Друзья поддерживали, и я чувствовал себя обычным человеком. Собственно, я и сейчас себя так чувствую, но уже в инвалидной коляске. Самый тяжелый период для меня был – год до того, как я в нее сел. Я почти не выходил из дома, не было сил. Мог отойти максимум на 20–30 метров от подъезда, а дальше уже нужен был отдых. Сейчас же благодаря электросамокату я могу доехать до площади Минина, например.

В отличие от других путешественников, я не привожу домой сувениры. Никаких магнитиков и прочего. Я привожу фотографии. За одну поездку выходит до 20 тысяч, которые потом отсматриваю, и в итоге остается около 1500 штук.

А еще я привожу нашивки. У меня есть из каждой страны, где я был. В некоторые страны покупал в каждом регионе, в Италии например. Выбираю их в свою коллекцию долго и тщательно, куда нашить, правда, пока не придумал.

Единственный предмет, который я привез целенаправленно, – опрыскиватель для растений из Франции. Пользуюсь им и сейчас. Зелени у меня немного, но есть. Растения добавляют уюта дому. Поэтому у меня есть невозмутимый замиокулькас и авокадо, правда, отношения с ним сложные – непростой товарищ, но пока живет.

Пандемия и февральские события внесли свои коррективы в мои трэвел-планы. Но я точно знаю, что если бы я не был в инвалидной коляске, меня бы это не остановило. Поэтому сейчас планирую новые маршруты. Я знаю, что очень красиво в Киргизии, в Дагестане. И почему сейчас туда не ездят – я просто в шоке! Надо это исправлять.



# Светская хроника

с ДИАНОЙ  
МИКРЮКОВОЙ



«НН.СОБАКА.RU» ВСТРЕЧАЕТ ОСЕНЬ ФОТООТЧЕТОМ С ЖАРКОГО ЛЕТНЕГО МЕРОПРИЯТИЯ – ГРАНДИОЗНОГО МОДНОГО ПОКАЗА, КОТОРЫЙ НА ОДИН ВЕЧЕР ПРЕВРАТИЛ НИЖНИЙ НОВГОРОД В ГОРОД HAUTE COUTURE.

Партнеры мероприятия:  
ГК «Каркас Монолит»,  
клубный дом в центре  
Нижнего Новгорода  
Residence Prime  
Фабрика дизайнерских  
украшений Orgalica  
Мебельные салоны OZ  
GRUPPO – производство  
эксклюзивной  
дизайнерской  
мебели.

Татьяна Шумихина

## Русские. Fashion night

23 июля Нижний Новгород превратился в главную кутюрную площадку страны. Изысканный EDEM, легендарный CHAPURIN, новаторский RUBAN, уникальный NUMERO NUOVO – эти бренды впервые собрались вместе на проекте «Русские.Fashion night» в Пакаузах на Стрелке. К легендам присоединился нижегородский бренд, мастер повседневной роскоши дерзкий JS Sense. Всю эту красоту организовали «НН.Собака.ru» и RUSSKIYE Central Market.

Оксана Блатова

Яна Филиппова

Ольга Телляшина

Яна Аверьянова

Вадим и Татьяна Назарет

Вероника Владимировна

Мария Зензина

Екатерина Шарафутдинова

Михаил Маслов

Анжела Кулагина

Борис и Юлия Зубовы

Юрий Офров

Игорь Чапурин

Елеза Кудашкина

Игорь Кудымов

Виктория Маркевич

Оксана Лоскутова

Алиса Рубан

Денис Жигальских

Илья К.

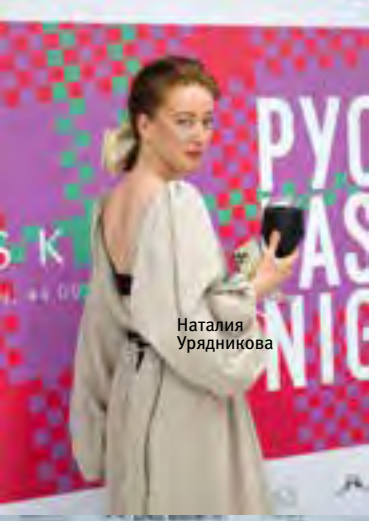
Полина Гайсинская

Ирина Гайсинская

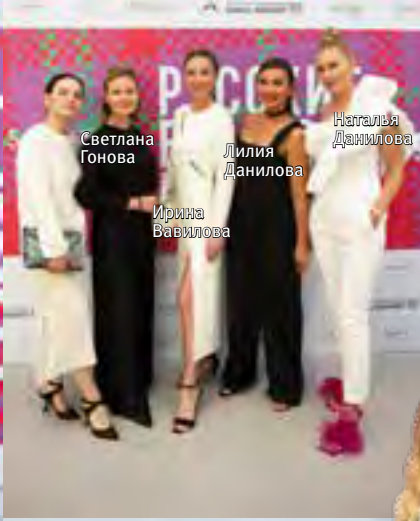
Маша Гайсинская

Юрий Гайсинский





Наталья  
Урядникова

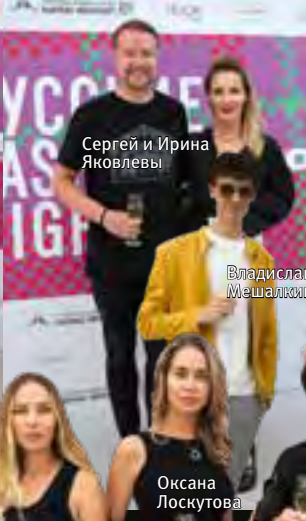


Светлана  
Гонова

Лилия  
Данилова

Наталья  
Данилова

Ирина  
Вавилова



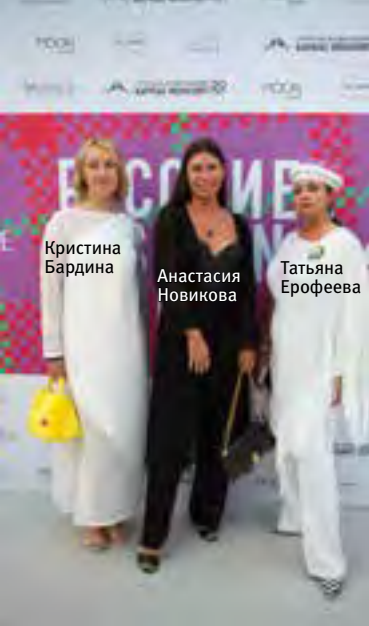
Сергей и Ирина  
Яковлевы

Владислав и Всеволод  
Мешалкины



Анастасия  
Тятинкина

Мила  
Косарева



Кристина  
Бардина

Анастасия  
Новикова

Татьяна  
Ерофеева



Георгий  
Ростовщиков

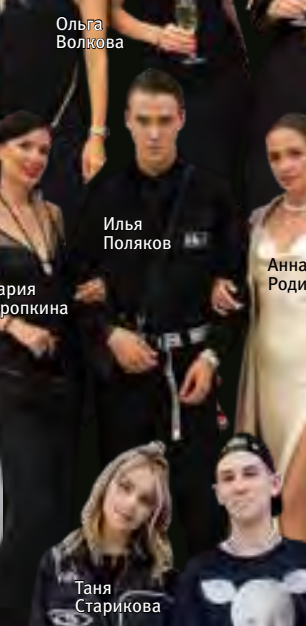
Ирина  
Семенова

Анна  
Боброва

Мария  
Торопкина

Илья  
Поляков

Анна  
Родионова



Ольга  
Волкова

Оксана  
Лоскутова

Елена  
Буртасова



Лидия  
Шмагина

Зара и Анна  
Вдовина



Екатерина  
Гришина

Андрей  
Иванов



Таня  
Старикова

Даниил  
Трабун

Юлия и Юрий  
Коваленчик

Светлана  
Трофимова

Евгений  
Комиссаров

Ирина  
Елесина



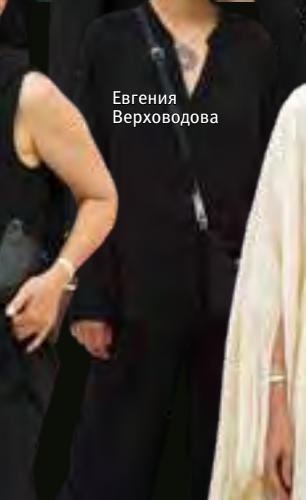
Юлия  
Розенберг

Ольга  
Зыкова

Юлия  
Соколова

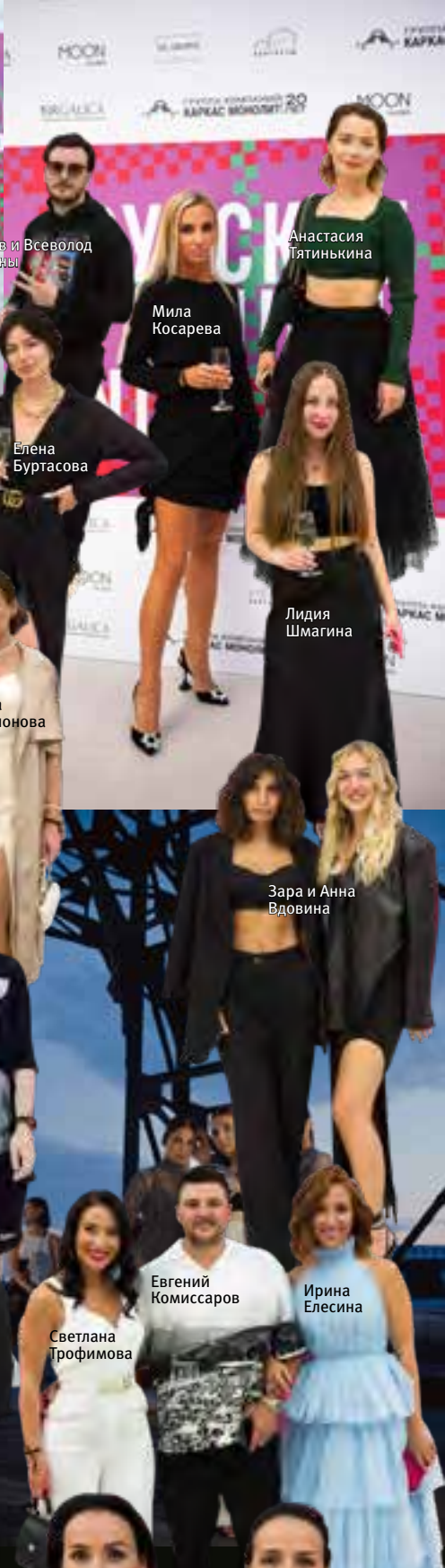
Илона  
Лалшина

Наталья  
Бочарова



Евгения  
Верховодова

Татьяна  
Двуреченская



Наталья  
Ермолаева



# BEAT WEEKEND В КИНО

11 дней синемафилы будут биться в экстазе то в «Орленке», то в «Рекорде».



Картины представляют и обсуждают известные нижегородские интеллектуалы, среди которых куратор Алиса Савицкая, культуролог Леша Старков и промоутер и диджей Глеб Пернаткин. Гвоздем программы организаторы считают фильм-открытие «Кубрик о Кубрике». Еще в программе: «B-Movie. Шум и ярость в Западном Берлине», «Атлантида», «Посмотри на меня: XXXTENTACION», «Баския. Взрыв реальности» другие.

Кроме показов фильмов запланирована выставка фотографий Дани Максюкова и лекции об эстетике видеоарта и культурных кодах города. А также паблик-ток с дизайнерами и художниками Вацей и Надей Андриановой-Кичка. Завершится фестиваль благотворительным аукционом от фонда «Помощь».

Собачий beat: «НН.Собака.ru» с баром Tizer приготовили киноманам подарок. Фестивальный спешл-коктейль можно получить, если показать в баре билет на Beat Weekend и подписку на телеграм-канал «НН.Собака.ru».

С 5 по 16 октября,  
«РЕКОРД», «ОРЛЕНОК», «ИМПЕРИЯ ГРЕЗ», 18+





# 36 ФЕСТИВАЛЬ «БОЛДИНСКАЯ ОСЕНЬ»

**НАТАЛИЯ ЛЯСКОВА**

солистка Нижегородского  
театра оперы и балета  
им. А. С. Пушкина

+12

**14 октября**

Премьера  
оперы П. И. Чайковского  
«Пиковая дама»

**28 октября**

Балет Б. В. Асафьева  
«Бахчисарайский фонтан»

**22—23 октября**

Опера П. И. Чайковского  
«Евгений Онегин»

**29 октября**

Симфонический концерт из музыки  
Ю. Красавина и Л. Десятникова  
(концертный зал Пакгаузы на Стрелке)



**БИЛЕТЫ НА OPERANN.RU**

фото — Алексей Костромин



# ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ **ЗНАТЬ**

**WWW.SOBAKA.RU**

