

Компаньон

magazine



СНОВА ВЕСНА, СНОВА ЛЮБОВЬ



Юлия Усольтцева,
главный редактор ИД «Компаньон»

Пришло время расстаться с зимней хандрой, распахнуть окна и впустить весну. А мы попытаемся вас на это вдохновить.

В этом номере мы расскажем о том, как пермские мейкеры дают вторую жизнь старым вещам, где в нашем городе купить экологически чистую еду и почему в наши непростые времена особенно важно заботиться о себе, сохранять спокойствие и уверенность.

Для тех, у кого есть дети, мы подготовили материал о полезном и интересном досуге. А для тех, кто в поисках общения или отношений, написали, почему сайты знакомств — это совсем не стыдно.

Ключевой материал этого выпуска посвящён женщинам и цветам. Во-первых, это красиво. Во-вторых, совсем никак не умаляет достоинств наших героинь, каждая из которых выбрала свой путь и добилась на нём серьёзных результатов. Просто мы так захотели. И сделали.

АННА БОЛЬЯРОВА

КРУГОВОРОТ ВЕЩЕЙ В ПРИРОДЕ

ПОЧЕМУ ВИНТАЖ И РЕСЕЙЛ ПРОДОЛЖАЮТ НАБИРАТЬ ПОПУЛЯРНОСТЬ

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ — ЭТОТ МОДНЫЙ ТРЕНД ХОРОШО ПРИЖИЛСЯ В ПЕРМИ. ВЕЩИ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ ЛЕЖАЛИ БЕЗ ДЕЛА, ЛЮДИ ОТНОСЯТ НА СВОП-ВЕЧЕРИНКИ, ПРОДАЮТ НА AVITO ИЛИ ОТДАЮТ НА РЕАЛИЗАЦИЮ В РЕСЕЙЛ-МАГАЗИНЫ. ВМЕСТЕ С ТЕМ МЕНЯЮТСЯ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ПРИВЫЧКИ: ГОРОЖАНЕ СТАЛИ СОВЕРШАТЬ ПОКУПКИ БОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНО. СЕГОДНЯ В ПЕРМИ РАБОТАЮТ НЕСКОЛЬКО ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ РЕСЕЙЛОМ И ПРОДАЮТ УКРАШЕНИЯ, МЕБЕЛЬ, ОДЕЖДУ, ПАРФЮМЕРИЮ, ОБУВЬ. РАССКАЗЫВАЕМ О НЕСКОЛЬКИХ ИЗ НИХ.



ВСЁ «СНОВА НОВОЕ»

Пермская мастерская «Снова Новое» уже более 10 лет даёт вторую жизнь старинной мебели. Основанная братьями Семёном и Никитой Гилёвыми, мастерская реставрирует стулья, комоды, кресла, зеркала, тумбы и другие предметы интерьера. Мастера работают как с советским наследием, так и с экземплярами, которым более 100 лет. «Недавно нам попался стул из купеческого быта первой половины XIX века. Возраст был определён по спинке стула, которая сделана из шпона карельской берёзы. Шпон был вырезан вручную: в России тогда ещё не было специальных станков», — рассказывает Никита Гилёв.

За последние несколько лет заметен рост интереса горожан к старой мебели, отмечают в мастерской. Если раньше её выбрасывали, то теперь чаще стараются отреставрировать. Как отметил Никита Гилёв, прошлым летом и осенью число заказов в мастерской увеличилось в два раза по сравнению с позапрошлым годом. Обычно на реставрацию приносят шкафы, серванты, комоды, стулья, кресла, прикроватные тумбы. Отреставрированные, они выглядят современно, а качество древесины зачастую выигрывает у масс-маркета.

Горожане стали больше ценить старинную мебель, особенно если она связана с историей семьи. Они готовы потратить на её восстановление немалые суммы, эта услуга недешёвая. Реставрация комода бу-



МАСТЕРА РАБОТАЮТ
КАК С СОВЕТСКИМ
НАСЛЕДИЕМ,
ТАК И С ЭКЗЕМПЛЯРАМИ,
КОТОРЫМ БОЛЕЕ 100 ЛЕТ



дет стоить 30–35 тыс. руб., стула — 6–7 тыс. руб., кресла — от 15 тыс. руб., шкафа — 50–70 тыс. руб. «В основном нам приносят мебель, которая дорога как память и с которой не хотят расставаться. Это наследство или дорогая деревянная мебель, например, итальянская, купленная в 1990-х и начале 2000-х», — говорит Никита Гилёв. Одной из недавних масштабных работ мастерской стало обновление буфета, который якобы раньше принадлежал пермскому профессору Букиреву. «Это буфет Юговской фабрики, сделанный во второй половине XIX века. Мы его реставрировали больше полугода!» — вспоминает Никита Гилёв.

Недавно «Снова Новое» и пермский художник, дизайнер Пётр Старбровский запустили совместный проект — из деталей советских люстр они создают новые, оригинальные предметы интерьера. «Всё началось с осветительных приборов. У нас скопились запчасти от люстр, и появилась идея создать светильник из советских хрустальных плафонов цилиндрической формы. Пётр придумал для них круглую подставку из фанеры в виде шайбы. Получился настольный светильник, который можно также использовать как стакан для карандашей и вазу для сухоцветов», — рассказывает Никита Гилёв. Вместе они уже сделали люстры для Музея истории Екатеринбурга и активно развивают идею апсайклинга — придумывают, как подарить вторую жизнь деталям бывших табуретов и столов.

ВЫШЛИ В ВИНТАЖ



В Перми работает необычный ресейл-проект Kostmovintage. Его пять лет назад придумали две подруги — Ольга Мошева и Ксения Старатович. Небольшой бизнес вырос из хобби и увлечения винтажной бижутерией. «Мы с Ольгой дружим с университета, раньше много ездили в совместные поездки, которые не обходились без посещения блошиных рынков. Критическая масса украшений росла, и лет пять назад мы задумались: почему бы не сделать магазин. Это совпало с ростом интереса к ресейлу и винтажным украшениям», — вспоминает Ксения Старатович.

Юристы по образованию, они запустили Kostmovintage параллельно основной работе. Сперва развивали свой проект в социальных сетях, а три года назад открыли офлайн-площадку в ресейл-магазине «Истории». «Мы застали те времена, когда такие проекты, как наш, ещё были первопроходцами. Кроме нас, пожалуй, в Перми был только один винтажный магазин, который продавал одежду и в том числе украшения. Он находился тогда в «Аптеке Бартминского». Мы были в городе единственными, кто представлял столько марок и такой объём ассортимента», — говорит Ольга Мошева.

Kostmovintage продаёт винтажные украшения только европейских и американских брендов, бижутерию, наручные часы и шёлковые платки. В России винтажем считаются украшения, которым 25–50 лет, старше уже антиквариат. До 2020 года основательницы проекта все украшения закупами сами: ездили в командировки в Милан, Барселону и другие европейские города, в США. Они посещали там блошиные рынки и специализированные магазины. «Это был полноценный рабочий день по восемь часов, огромная работа! — вспоминают Ксения Старатович и Ольга Мошева. — Нужно было найти что-то стоящее в калейдоскопе хороших и не очень вещей. Это не прогулка по маркету! Искать вещи нужно быстро, ведь если стоять у каждого прилавка и выбирать, то рынок закроется. Именно поэтому нужно иметь большую насмотренность, знать, как украшение выставляется, как выглядит в каталогах, на аукционах».



Иногда среди обычных, непримечательных вещей удавалось найти настоящие сокровища. «Бывало, что в куче непонятных украшений находишь грязную, на первый взгляд невзрачную вещь, переворачиваешь, а там клеймо Dior! Самое главное, не подать вида, что эта вещь стоит много. И предлагаешь продавцу: мы купим вот это и это, а в нагрузку — ещё и вот это старье», — рассказывает Ксения Старатович.

После эпидемии ковида в 2020 году и с началом СВО посещать блошиные рынки стало сложнее. Выручает сестра Ольги Мошевой — она живёт в Италии и подыскивает бижутерию для магазина. Также создательницы проекта продолжают ездить за винтажем в США и Турцию. Основательницы магазина говорят, что американский винтаж очень популярен. Если европейские люксовые бренды типа Givenchy и Chanel купить сейчас очень сложно, они дорогие и много подделок, то американские изделия ещё удаётся.

Клиентки Kostmovintage — девушки лет 30 и старше, многие хорошо разбираются в винтажных украшениях. Чаще всего это женщины с чувством стиля, состоявшиеся, со своим мнением. Есть среди покупателей и мужчины — они покупают себе цепочки и берут украшения на подарки. География интернет-продаж у магазина широкая: это города России и ближнего зарубежья. На офлайн-площадку в Перми приходится меньше половины продаж.

Периодически проект выезжает на маркеты в Москву, Санкт-Петербург, Казань. «Наш проект про осознанное



БЫВАЛО, ЧТО В КУЧЕ НЕПОНЯТНЫХ УКРАШЕНИЙ НАХОДИШЬ ГЯЗНУЮ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НЕВЗРАЧНУЮ ВЕЩЬ, ПЕРЕВОРАЧИВАЕШЬ, А ТАМ КЛЕЙМО DIOR

потребление, про качество и эксклюзив. Мы даже проводили эксперимент. Знакомая носила серьги, почти одинаковые на первый взгляд. Одну — от Monet, а вторую из масс-маркета: крупные современные бренды черпают вдохновение из прошлого. Покрытие серьги из масс-маркета стёрлось, иголка повредилась, а с винтажем ничего не случилось. Это изделие, проверенное временем», — говорит Ольга Мошева.

Сегодня в ассортименте Kostmovintage более 200 винтажных украшений. Перед тем как одно из них попадает на прилавок, создательницы проекта проверяют его маркировку и клеймо через Интернет и специальные каталоги. Это позволяет установить не только подлинность вещи, но и период её выпуска.

Kostmovintage продаёт украшения по доступной цене, некоторые вещи сопоставимы по стоимости с масс-маркетом. Например, на распродаже можно купить украшение по цене от 1 тыс. руб. Ксения Старатович объясняет полшутя: «Допустим, кольцо из масс-маркета стоит столько же, что и аналогичное у нас. Только первое может сломаться или потерять вид через два месяца, а винтажное вы сможете передать своим детям и внукам. Всё, что могло произойти с винтажем, уже произошло».

В коллекции магазина есть и очень дорогие, эксклюзивные находки. Например, украшения Trifari серии jelly belly с прозрачной серединой-кристаллом авторства дизайнера Альфреда Филиппа, бижутерия из совместной коллекции Avon и Элизабет Тейлор. «После Второй мировой войны многие известные американские марки обанкротились и не могли больше содержать дорогостоящих дизайнеров. Поэтому они стали переходить в модные дома, которые занимались бижутерией: Trifari, Monet, Napier. Эти изделия потрясающего качества и стоят очень дорого, тысячи долларов, и их очень сложно найти», — говорит Ксения Старатович.



МОДНЫЕ ВЕЩИ «С ИСТОРИЕЙ»

Как совместить заботу об окружающей среде и помочь людям «пристроить» брендовую одежду, которая у них не прижилась, в новые руки? Имидж-стилист Юлия Смирнова и профессиональный управляющий брендовыми магазинами Ирина Курцеба решают эту задачу в пермском ресейл-пространстве одежды и аксессуаров «Истории». «Сегодня мы занимаемся популяризацией этого направления, рассказываем, что не так страшно покупать вещи на ресейле», — говорит Юлия Смирнова.

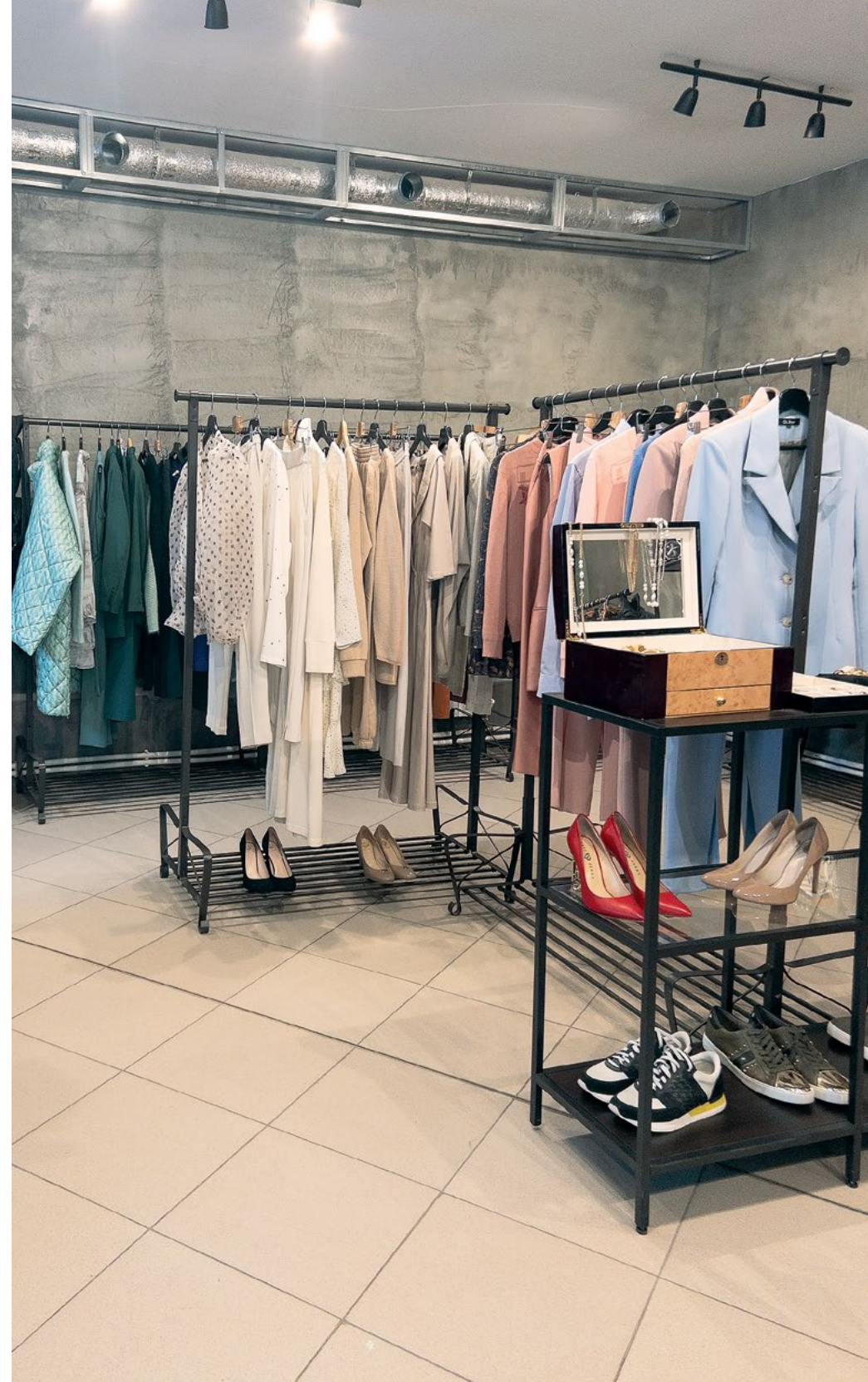
В «Историях» есть как новые вещи, так и вещи «с историей», которые по ряду причин не подошли прежним владельцам. Магазин продаёт как премиальные бренды, так и бренды, ушедшие с российского рынка, одежду пермских дизайнеров, винтажные украшения, эксклюзивные аксессуары, а также духи, использованные менее чем на 60%.

Ассортимент «Историй» регулярно пополняется за счёт людей, увлечённых модой. Многие сейчас заказывают себе вещи через байеров или продолжают покупать вещи в поездках, а если что-то не подошло или не понравилось, пристраивают в новые руки через магазин. «Мы делаем качественную селекцию, отбираем самые лучшие вещи, которые оценят наши покупатели, тщательно проверяем вещи перед тем, как то-

вар попадает к нам на вешалку. Если в процессе примерки клиент обнаруживает брак или изъяны, мы изымаем такую вещь из продажи и возвращаем владельцам. Наша репутация нам дорога», — объясняет Юлия Смирнова. По её словам, круговорот вещей в природе — единственное возможное решение для сохранения экологии окружающей среды.

Сегодня из-за ухода ряда брендов с российского рынка у модниц больше времени уходит на поиск вещей, но купить и привезти любую вещь всё-таки можно, вопрос в стоимости доставки. Некоторые бутики вводят «политику дефицита», которая отлично работает на ценообразование, ведь вещь покупают практически по любой цене. «Стало сложнее искать вещи, так как многие хотят именно потрогать, примерить её перед покупкой, но такой возможности нет. Если заказал и ошибся с выбором, то можно принести вещь нам», — говорит Юлия Смирнова.

«Истории» нередко сталкиваются с подделками известных брендов при приёме премиальной одежды и аксессуаров. Зачастую люди, которые их приносят на реализацию, сами находятся в заблуждении относительно своих вещей. «У нас большой опыт и насмотренность. Например, Ирина уже 20 лет работает с премиальными и люксовыми брендами и может по фурнитуре, этикеткам, крою, материалу, коллекциям сказать, оригинал перед нами или подделка. Мы уверены в вещах, которые продаём. Что касается сумок, то мы их отправляем



СИТУАЦИЯ В МИРЕ ПОВЛИЯЛА НА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ПРИВЫЧКИ И НА РЫНОК РЕСЕЙЛА В ТОМ ЧИСЛЕ

на проверку московским экспертам, получаем на них сертификаты и только потом с ними работаем», — рассказывает Юлия Смирнова.

Иногда бывают курьёзные случаи. «Девушка приносит к нам брендовую вещь, подаренную мужчиной. Для того чтобы окончательно убедиться в подлинности, мы отправляем вещь на аутентификацию в Москву, а от экспертов приходит ответ в виде штрафа за подделку. Сумма штрафа — чуть более 3,5 тыс. руб. Конечно, девушка уходит в негодовании!» — вспоминает Юлия Смирнова.

Ситуация в мире повлияла на потребительские привычки и на рынок ресейла в том числе. Многие перебрали свои гардеробы и поняли, что у них очень много вещей, которые лежат без дела, не используются, и они готовы с ними расстаться. Потребление стало более рациональным. «Девушки, да и мужчины тоже более рационально стали подходить к формированию своего гардероба. Это меня очень радует. Появился ещё больший запрос на услуги стилиста для составления разумного качественного гардероба», — говорит Юлия Смирнова.



ЖИТЬ ЗДОРОВО — В ЖИЛОМ КОМПЛЕКСЕ «ВОСХОД»

ПОКУПАЯ ДОМ ДЛЯ ЖИЗНИ, МЫ ВЫБИРАЕМ НЕ ТОЛЬКО КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ, НО И ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ. ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ КРАЙНЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ СОВРЕМЕННЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС СОЧЕТАЛ В СЕБЕ УДАЧНУЮ ЛОКАЦИЮ ВБЛИЗИ ПАРКОВ ИЛИ ЛЕСА, ТИШИНУ И СПОКОЙСТВИЕ, БЛАГОПРИЯТНЫЙ ВОЗДУХ, ОБИЛИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО СВЕТА, А ТАКЖЕ РАЗВИТУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ ВОКРУГ.

ЖК «Восход» на ул. Леонова, 41 — тот самый дом для здорового образа жизни.

Современные материалы и новые технологии определяют высокое качество застройки ЖК «Восход». Дома возводятся по монолитно-каркасной технологии. Особое внимание уделено надёжным и безопасным решениям внутренней комплектации: бесшумные высокоскоростные лифты, пятикамерные окна с повышенной шумоизоляцией, лучевая разводка отопления, ниши под кондиционеры.

ЗАСТРОЙЩИК: ООО «СЗ ПРОЕКТ-2», ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ: НАШ ДОМ.РФ, НА ТРАВАХ РЕКЛАМЫ



Помимо качества строительства, важным критерием выбора квартиры является инфраструктура. «Восход» расположен в сердце Индустриального района. В шаговой доступности — школы, гимназии и детские сады, большой выбор магазинов, кафе, аптеки и поликлиники. Каждый житель без труда найдёт себе занятие по интересам. В районе располагаются СК им. Сухарева, бассейн «Олимпия» и Дворец культуры. Любители шопинга

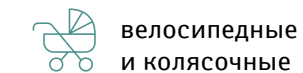
по достоинству оценят ТРЦ «Планета» с большим количеством магазинов, ресторанов, локаций для развлечений и кинотеатром «Синема Парк».

Для занятий спортом и прогулок рядом есть Черняевский лес — особо охраняемая территория, на которой находится парк культуры и отдыха с аттракционами, кафе, спортивные и детские площадки.

Живите с удовольствием и встречайте незабываемые восходы в жилом комплексе «Восход»!



Современные решения:



велосипедные
и колясочные



кладовые



вместительный
паркинг

- 2 минуты до остановки
- 15 минут до центра города
- 10 минут пешком до Черняевского леса
- 900 метров до детской поликлиники
- 900 метров до школы
- ТРК «Планета»
- ТРК «Столица»
- СК им. Сухарева

Звоните в отдел продаж, чтобы узнать о выгодных акциях на покупку: +7 (342) 204-04-72

Жилой комплекс «Восход» на ул. Леонова, 41

- Срок сдачи 1-й очереди — 2023 год
 - Срок сдачи 2-й очереди — 2024 год
- Сайт ЖК: жквосход59.рф**

**Сайт застройщика: razvitie59.ru
Наш адрес: ул. Чернышевского, 28, 3-й этаж, СГ «Развитие»**

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

25 га —
ОБЩАЯ ТЕРРИТОРИЯ
ПОСЁЛКА GOLDFISH

10–25
СОТК НА КАЖДЫЙ
УЧАСТОК

от 300
ТЫС. РУБ. ЗА СОТКУ

30 км
ОТ ГОРОДА

КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЁЛОК GOLDFISH — ЗАГОРОДНАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

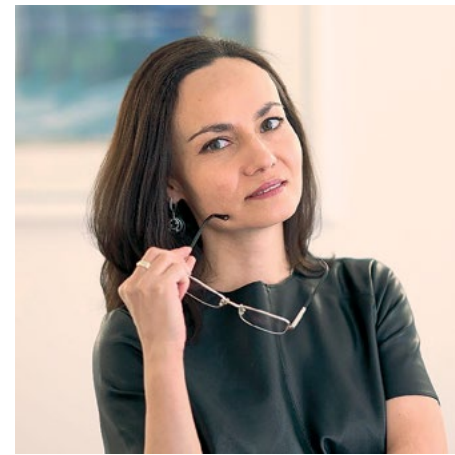
Недалеко от города расположен уникальный коттеджный посёлок GOLDFISH с прекрасным видом на реку Сылву. Если вы задумываетесь о жизни за городом, то это именно то, что вам нужно. И вот почему:

- На территории посёлка предусмотрен единый архитектурный стиль шале, который гармонично вписывается в уральскую природу
- В посёлке можно комфортно жить круглый год благодаря современным инженерным коммуникациям
- Транспортная доступность, возможность добраться до города за 30 минут
- Великолепные пейзажи, рядом река и лес
- Готовая инфраструктура: асфальтовые дороги, уличное освещение, пляж, ресторан и др.
- Достойное соседство: горнолыжная база «Жебреи»
- Безопасность: КПП и круглосуточная охрана

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Офис продаж GOLDFISH:
г. Пермь,
ул. Советская, 18, офис 1
Тел. +7 (342) 298-85-51
E-mail: dom@goldfish59.ru
Сайт: goldfish59.ru



РЕГИНА ДАВЛЕТШИНА,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
КОНСАЛТИНГ-ГРУППЫ «СИСТЕМА
ИССЛЕДОВАНИЙ И РЕШЕНИЙ»

БИЗНЕС КАК ТВОРЧЕСТВО

Наша основная специализация — это аналитика рынка недвижимости, со всеми вытекающими из этого обстоятельствами. По факту мы занимаемся стратегическим и тактическим маркетингом для проектов на рынке недвижимости.

КОНЦЕПЦИЯ КАК ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Любой проект на рынке недвижимости начинается с проведения исследований и разработки концепции его развития. На данном этапе важно ответить на вопрос: что выгодно построить на конкретном участке с учётом

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

финансовых возможностей и конечных целей собственника?

Это огромный трудоёмкий этап, состоящий из маркетингового исследования потребительского спроса и конкуренции, аудита расположения, формирования «продукта» с учётом всех имеющихся ограничений. Он завершается определением стратегии продаж и расчётом финансовой модели.

Это, с одной стороны, бесконечное творчество, потому что каждый раз создаётся что-то новое и неповторимое. С другой стороны, это серьёзная скрупулёзная работа, требующая огромного включения в проект.

Отдельного внимания заслуживает прогнозирование, так как от начала проектирования до выхода объекта в реализацию проходит как минимум полгода-год, при условии, что не будет никаких изменений, что бывает крайне редко.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Очень важно не ошибиться в определении концепции проекта. От него зависят проектирование, строительные технологии, объём инвестиций. Но также важно корректно устанавливать цены, определять стратегию продаж, эффективно позиционировать и продвигать проект на рынке. Нейминг, рекламная продукция, маркетинговые инструменты, а также диалог, который выстраивается между потенциальными

покупателями и девелопером посредством рекламы, — всё это влияет на динамику продаж и уровень цен. При отсутствии или недостаточности этих усилий даже очень хороший проект будет реализовываться с трудом.

АНТИКРИЗИСНЫЙ МАРКЕТИНГ

Очень часто мы работаем с проектами, которые находятся в стадии реализации, но столкнулись с определёнными трудностями. Моя специфика — неудовлетворительная динамика продаж. Для таких проектов мы проводим практически тот же объём работ, как и при разработке нового проекта, с целью выявить допущенные ошибки в формировании продукта. Но работа дополняется анализом маркетинга и продаж.

И ЕЩЁ...

Наша отличительная особенность — мы стремимся быть понятными для наших заказчиков. Наша задача — не только собрать данные, проанализировать и сделать определённые выводы и дать рекомендации, но и предоставить только нужную информацию, которая влияет на принятие управленческих решений.

Подробности на сайте:



ОЛЬГА ДЕРЯГИНА

НЕ ВЫХОДИ ИЗ СЕБЯ

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ГОДА НИ У КОГО НЕ ОСТАЛОСЬ СОМНЕНИЙ В ИСТИННОСТИ ТЕЗИСА О ТОМ, ЧТО МИР НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ. ПЕРЕМЕНЫ ПРИОБРЕЛИ УСТОЙЧИВЫЙ ХАРАКТЕР, ПРОИСХОДЯТ С БЕШЕНОЙ СКОРОСТЬЮ И КАЖУТСЯ НЕОБРАТИМЫМИ. С РАЗРУШЕНИЕМ ПРИВЫЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МНОГИЕ ЛЮДИ УТРАЧИВАЮТ СМЫСЛ СУЩЕСТВОВАНИЯ, ИСПЫТЫВАЮТ ОПУСТОШЁННОСТЬ И СТРАХ. О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ В УСЛОВИЯХ ПОСТОЯННОЙ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ, ВЕРНУТЬСЯ В РАВНОВЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ, ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ, «КОМПАЬОН MAGAZINE» ПОГОВОРИЛ С НАТАШЕЙ БАЛАШОВОЙ, ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ЙОГИ, И ОЛЬГой САЛЬНИКОВОЙ, ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННЫМ ТЕРАПЕВТОМ, СПЕЦИАЛИСТОМ ПО МЕДИТАЦИИ.

«ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА ПОЗВОЛЯЕТ ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ»

НАТАША БАЛАШОВА,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЙОГИ



Впервые меня выбило из стабильного состояния три года назад, когда началась пандемия ковида. Я просто не понимала, что делать в новой реальности, и нашла выход в проведении ежедневного ритуала. Определённая последовательность одних и тех же действий, совершаемых изо дня в день, стала моей опорой. Оказалось, что рутина позволя-

ет вернуть ощущение стабильности. У меня в ежедневнике есть трекер привычек, куда я занесла список своих ежедневных действий и галочкой отмечаю те пункты, которые выполнила. Этот инструмент я использую каждый день уже больше года.

Свой список я составила интуитивно, на основе знаний, полученных в процессе преподавания йоги. Он включает дыхательную практику, медитацию, письменную практику для фиксации своих состояний и физические тренировки. Дыхательную практику лучше осваивать с преподавателем, на словах её суть объяснить сложно. Если коротко: чтобы уравновесить себя, обрести спокойствие, можно использовать технику полного йоговского дыхания. Это когда мы делаем длинный вдох, постепенно наполняя воздухом живот, рёбра, грудную клетку, поднимаем вверх ключицы и на длинном выдохе, соответственно, опускаем ключицы, втягиваем рёбра, живот. Очень часто мы дышим только грудной клеткой, живот не двигается, и, когда мы начинаем подключать его, диафрагма опускается вниз и в лёгкие попадает больше кислорода. В стрессовые моменты нужно замедлить дыхание и больше дышать животом, полной грудью, постепенно выравнивая себя. Когда почувствуете, что у вас это получается, можно подключить счёт и растягивать вдох, выдох в равных пропорциях на три, четыре, пять и так до комфортного состояния. С удлинением выдоха парасимпатическая система активизируется и расслабление происходит быстрее.

Тип физических упражнений я выбираю в зависимости от того, как себя чувствую. Тренировка может быть более динамичной, силовой, или, наоборот, включать больше статики, вытяжения. Стараюсь заниматься час, но если не удаётся, то хотя бы 15–20 минут. Сурья Намаскар («Приветствие солнцу») занимает всего 10 минут, и этого вполне достаточно, чтобы зарядиться, почувствовать себя иначе. Если есть выбор: в течение 10 минут пролистать в телефоне или выполнить Сурью Намаскар, советую сделать второе!

ШАГ ЗА ШАГОМ
ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ
ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ:
ЧТО Я ЧУВСТВУЮ,
КОГДА СТУПАЮ,
ЧТО Я ЧУВСТВУЮ,
КОГДА СГИБАЮ
КОЛЕНО, КАКИЕ
ОЩУЩЕНИЯ В МОИХ
ЛАДОНЯХ, В ПАЛЬЦАХ

Один-два дня в неделю я могу передохнуть. Но это не означает, что я не двигаюсь совсем. Перестать двигаться, чтобы накопить энергию, — вообще не моя история. Я давно заметила, что чем больше я двигаюсь, тем лучше себя чувствую. С ноября прошлого года занимаюсь плаванием. Не просто плаваю в

произвольной форме, а обучаюсь этому в школе. В апреле будет 10 лет, как начала бегать. Этот процесс доставляет мне физическое удовольствие. Ну и кроме того, это отличный способ прочистить голову. В сочетании с йогой бег позволяет мне балансировать своё состояние, не проваливаться в панику, тревогу. Особенно когда бежишь в одиночку и включаешь медитативную музыку. Чаще всего слушаю медитацию Джо Диспензы. Она длится час и разбита на 20-минутные блоки. В аудиоформате она есть на доступных ресурсах, её может скачать любой человек и включать целиком или частями, как нравится.

Заблуждением является то, что для медитации обязательно нужно сесть и ничего не делать. Как я уже сказала, я включаю медитацию во время бега, а также во время пешей прогулки, приготовления еды — в общем, когда угодно. Не стоит загонять себя в формальные рамки, надо просто расслабиться и относиться ко всему проще.

С тех пор, как мир сошёл с ума, не перестаю повторять, что физика держит кукуху на месте. Физическая активность — самое главное, что помогает сохранять себя в здравом уме и трезвой памяти. В мире не существует никаких внешних опор. Нет больше никаких зацепок. Единственная опора, которая у нас есть, — это я и моё тело. Самый простой и лёгкий путь оставаться в себе — заботиться о себе и своём теле.

Парадокс состоит в том, что человек хочет управлять своей жизнью, не научившись управлять своим телом. Как преподаватель йоги, я часто

наблюдаю за тем, что люди не знают, где у них правая рука, левая нога. Через физику мы учимся слышать запросы своего тела, ловить сигналы, которые оно посылает.

В некотором смысле это парадоксальная ситуация, но это действительно так: выходя из стабильного состояния под влиянием неких внешних факторов, чтобы вновь обрести равновесие, человек сам должен инициировать перемены. Наш мозг устроен таким образом, что он противится всему новому. Чтобы наработать новые нейронные связи, нужно приложить усилия, чтобы новое закрепилось и стало привычным. Есть очень хороший ролик про то, как нарабатываются новые нейронные связи, в нём развеивается миф, что новая привычка — это гладкая расчищенная дорога, по которой легко двигаться. В реальности всё совсем по-другому: новая привычка — это заметённый сугробами путь, для прохождения которого нужно поработать лопатой.

Для облегчения усилий я бы посоветовала делать то, что нравится, или не делать того, что не нравится. Не нравится медитация — не мучайтесь. Нравится читать — заведите ритуал прочитывать с утра какой-то текст (не новости!). Не обязательно с утра. Можно читать в течение дня, вечером, когда угодно. Выделите 15 минут на послеобеденную прогулку. Главное — завести привычку делать что-то стабильное, что вам нравится и приносит спокойствие, доставляет радость и пользу телу и мозгу.

Грань с тем, чтобы не провалиться в лень и распознать своё плохое самочувствие, очень тонкая. Чтобы следить за собой, за своим состоянием, нужно решить хотя бы базовые вопросы: полноценный сон, здоровая еда, сведение стресса до минимума. Хотя бы не читайте новости на ночь глядя. Вообще не берите в руки телефон перед сном, дайте себе хотя бы один спокойный час.

Определите маленькие шаги заботы о себе и постепенно двигайтесь в этом направлении. В буквальном смысле шаг за шагом переключайте внимание на себя: что я чувствую, когда ступаю, что я чувствую, когда сгибаю колено, какие ощущения в моих ладонях, в пальцах. Поставьте напоминалку на телефон о том, что нужно помассировать руки, походить, подышать, и пусть она всплывает каждый час. В интернете есть разные каналы, где помогающие специалисты выкладывают самые простые техники саморегуляции. Подпишитесь на эти каналы и используйте советы профессионалов. Думаю, абсолютно каждый человек может выделить три минуты, чтобы сесть и подышать, это не требует сверхусилий, но точно имеет положительный эффект.

Лично для меня главным показателем того, что я нахожусь в себе, является ощущение собственного тела, мне в этом состоянии хорошо и комфортно, мне как минимум не тревожно и не страшно и мне нравится то, что я делаю. Любить свою деятельность для меня очень важно. Всем, чем я занимаюсь, я занимаюсь от души.

«ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ОБЕРЕГАТЬ СВОЁ ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ»

ОЛЬГА САЛЬНИКОВА,
ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТЕРАПЕВТ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИТАЦИИ



Мой путь к телесно ориентированной терапии начался более 12 лет назад со знакомства с йогой. Тогда в моей жизни был довольно сложный период, я задалась вопросами, кто я такая, зачем сюда — в этот мир — пришла, где искать счастья. Во время практики я познакомилась с таким понятием, как энергия, разобралась с тем, что по отношению к телу она бывает внутрен-

няя и внешняя, протекает по своим каналам, законам и теми способами, которыми тело позволяет ей проходить. Я научилась воспринимать энергию как ресурс и взаимодействовать с нею. Вспомнила, казалось бы, забытые детские ощущения свободы и радости от того, что ты есть и можешь просто быть в этом мире, соприкоснуться с природой, с землёй, с воздухом.

Йога пробудила во мне желание ещё большей свободы и радости. В результате поиска я вышла на Ошо-группы, которые к тому моменту начали проводить в Перми разные мастера, и встретила своего первого учителя, женщину. Благодаря ей я познала мир тантры, процесс медитации и чувствования, телесную терапию. Мне открылось, что можно наблюдать за собой как будто со стороны. Я начала осознавать, что внутри меня существует отдельный большой мир, и обрела способность чувствовать пространство, энергетику других людей и проточность своего тела. Конечно, это получилось не сразу. Когда я впервые пришла на тантру, испытала шок от осознания того, что никогда вообще не видела глаз, в которые могла расслабленно и с доверием смотреть. Я всегда искала именно такие глаза, через которые ты чувствуешь и принимаешь любовь.

Я много у кого училась, постоянно продолжаю практиковать и учиться дальше. В данный момент, например, я обучаюсь биоэнергетике, которая позволяет мне наблюдать за собой, за своим внутренним состоянием в течение дня и восстанавливать себя буквально за 10 минут, не прибегая

к каким-то удивительным вещам. Эта практика основана на понимании и принятии простых истин. Например, того факта, что от земли исходит живой чистый поток энергии и, подставляя себя под него, очищаешься сам. Что воздух несёт поток энергии и, ослабив глаза, расфокусировав взгляд, начинаешь подмечать, что в тебя тоже заходит энергетический ресурс. Моё тело уже достаточно чувствительно, поэтому это работает для меня хорошо и быстро.

«ПРИЙТИ В СЕБЯ ОЗНАЧАЕТ АБСТРАГИРОВАТЬСЯ ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА, ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЁ ПРОСТРАНСТВО И ОЩУЩЕНИЯ»

Важно научиться оберегать своё внутреннее спокойствие, выбирать, с кем общаться, а от кого в турбулентный период держаться подальше, принимать решения с рациональной позиции, исходя из того, на что ты действительно можешь повлиять. Есть масса техник, которые позволяют оставаться в контакте с душой и телом. Лично я пользуюсь классической динамической медитацией Ошо. Это часовая практика, которая со-

держит стадию катарсиса и особенно эффективна в периоды высокой турбулентности. Для обычного ума она может показаться странной, встревоженных людей она может немножко напугать, но с осознанием того, что ты очистился и освободил себя для нового, приходит благодарность.

Человеку, который никогда не использовал такие техники, может быть непонятно, о чём я говорю, и я бы не советовала приступать к этому самостоятельно. Начинать лучше с работы в группе, в определённом энергетическом поле, в присутствии специалиста. Помимо всего прочего, внешнее наблюдение позволит избежать неприятных моментов, при необходимости — вывести из непривычного состояния, которое может возникнуть, когда тело зажато. Впервые испытываю непривычные ощущения, бывает, что люди не понимают, что с ними происходит, но со временем осознают суть процесса и расслабляются.

Сейчас я провожу практики биоэнергетического дыхания, которые позволяют не поддаваться панике под влиянием внешнего информационного поля, вернуться к себе, в своё внутреннее пространство, в тело, в момент. Прийти в себя означает абстрагироваться от информационного шума, переключить внимание на своё пространство и ощущения, научиться осознавать свои чувства и эмоции, уметь выходить из зоны влияния эмоций, развивая наблюдение, а также принимать решения не из состояния страха, а из внутреннего равновесия и разумно.

ЧЕТЫРЕ ВОЗРАСТА СЧАСТЬЯ



«ЛИС'А» ЗАПУСКАЕТ
ПРОГРАММУ
ТОТАЛЬНОГО ВЕСЕННЕГО
ПРЕОБРАЖЕНИЯ

**АННА СМОЛЬНИКОВА-МАЛЫШЕВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ,
ВЛАДЕЛИЦА САЛОНА КРАСОТЫ «ЛИС'А»:**

— Весной вместе с пробуждением природы у нас появляется желание перемен: в жизни, в гардеробе, в себе. Это идеальное время для прекрасного преображения, продиктованное не только нашим весенним настроением, но и «прощальным подарком» зимы — после неё кожа, волосы, ногти и фигура нуждаются в особенном уходе. Поэтому «ЛИС'А» подготовила четыре новые beauty-программы обновления для женщины в каждом возрасте.

**ДО 25 ЛЕТ
ОЧАРОВЫВАЮЩАЯ ЮНОСТЬЮ**

До 25 лет каждая девушка ищет себя, определяется со сферой личных и профессиональных интересов, начиная на своём опыте понимать, как важно заботиться о своей внешности.

Мечтаем победить:

- Излишнюю жирность или сухость кожи
- Угри, шрамы постакне
- Первые признаки целлюлита, изменения в весе

Решение найдено:

- Удаление загрязнений, сального блеска и сужение пор атравматичной чисткой лица, алмазным и мягкими химическими пилингами. Используем правильно подобранные врачом-косметологом средства домашнего ухода.
- Избавление от рубцов и шрамов постакне лазерным карбоновым пилингом ESTETICA 2.0. Сияние придаст фотодинамическая терапия HELEO 4
- Поддержание общего тонуса тела, гладкости кожи и стройности фигуры массажами, обёртываниями и лазерной эпиляцией

**ОТ 25 ДО 35 ЛЕТ
ПОКОРЯЯ НОВЫЕ ВЫСОТЫ**

Становимся ещё прекраснее, подчёркивая свои достоинства и избавляясь от эстетических несовершенств, которые начинают проявляться с возрастом.

Мечтаем победить:

- «Офисный» синдром сухости кожи
- Мелкие мимические морщины и первые признаки фотостарения
- Появляющийся целлюлит и снижение тургора кожи

Решение найдено:

- Питающая и увлажняющая кожу мезотерапия и биоревитализация, RF-лифтинг SCARLET
- Пилинги. Фототерапия HELEO
- Выведение токсинов, повышение упругости LPG-массажем, обёртываниями, прессотерапией и ферментной терапией PB Serum
- Удаление волосков, надоевшей тату и неудачного татуажа лазером ESTETICA 2.0

**ОТ 35 ДО 45 ЛЕТ
ПРАЗДНУЯ ТРИУМФ ЖЕНСТВЕННОСТИ**

После 35 лет время наслаждаться заслуженными победами, поддерживая свою красоту и молодость.

Мечтаем победить:

- Морщины, обезвоженность, тусклость кожи
- «Гусиные лапки» и тёмные круги под глазами, носогубные складки, заломы на лбу и в межбровье
- Изменения контуров и объёмов лица, губ, формы носа. Второй подбородок
- Лишние килограммы, дряблость кожи тела, «жировые ловушки»

Решение найдено:

- Увлажнение и разглаживание кожи, возвращение «правильных» молодых черт препаратами контурной пластики
- Разглаживание морщинок инъекциями «Миотокса», «Диспорта», «Ксеомина», «Релатокса»
- Ускорение выработки коллагена и эластина, подтягивание мягких тканей внутри ультразвуковым лифтингом ULTRA FORMER, лазерным омоложением ESTETICA 2.0 и RF-лифтингом SCARLET S
- Восстановление идеальных пропорций и V-формы лица, присущей ему в молодости, нитевым лифтингом APTOS и MINT. Эффект подтяжки лица от ENDOSPHERES
- Разрушение жировых клеток и расщепление локальных жировых отложений ультразвуковым липолизом ULFIT, ENDOSPHERES THERAPY®

**ПОСЛЕ 45 ЛЕТ
НАХОДЯ ГАРМОНИЮ**

После 45 лет наступает возраст нового подхода к своей внешности, в которой больше всего ценится ухоженность. Любите себя, балуйте тело и кожу регулярными поддерживающими процедурами, и живите в своё удовольствие.

Мечтаем победить:

- «Мешки» и тёмные круги под глазами. Опущение бровей
- Провисание щёк, пигментацию и сосуды на лице, носогубные, межбровные складки
- Локальные жировые отложения, низкий тонус кожи

Решение найдено:

- Выравнивание кожи и избавление от отёчности, теней в зоне вокруг глаз одновременно с приподнятием нависшей кожи век контурной коррекцией с помощью инъекционной и лазерной блефаропластики
- Возвращение коже сияния и упругости, выравнивание глубоких складок и заломов лазерным фотоомоложением ESTETICA 2.0. Также система поможет избавиться от пигментации и сосудов на лице. И дополнит программу клеточное омоложение HELEO
- Формирование чётких высоких скул и коррекция формы носа, разглаживание морщин и подтяжка глубоких подкожных слоёв внутри ультразвуковым и нитевым лифтингом APTOS и MINT
- Расщепление и выведение жировых клеток ферментной терапией PB Serum. ENDOSPHERES THERAPY® эффективна для лечения целлюлита, венозного застоя и отёков

КАК ГОВОРИЛА КОКО ШАНЕЛЬ: «МОЖНО БЫТЬ ВОСХИТИТЕЛЬНОЙ
В 20 ЛЕТ, ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ В 40 И ОСТАВАТЬСЯ НЕОТРАЗИМОЙ
ДО КОНЦА СВОИХ ДНЕЙ». С «ЛИС'А» ВРЕМЯ НЕ ВЛАСТНО НАД КРАСОТОЙ!
ЖДЁМ ВАС В НАШЕМ САЛОНЕ.

Центр красоты «ЛИС'А»
Пермь, ул. Ленина, 9
Тел.: +7 (342) 218-15-20, 218-15-22
Для звонков и сообщений:
+7-919-476-70-78
www.lisa-salon.ru

Lisa A
центр красоты

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-59-01-000729 ОТ 06 АПРЕЛЯ 2010 Г. ООО «ЛИС'А». НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ZEN® ОПТИКА

www.zenoptica.ru

JIMMY CHOO

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



В ВЕСЕННЕМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА БЕЗ ЦВЕТОВ НЕ ОБОЙТИСЬ. КАК И БЕЗ УСПЕШНЫХ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖЕНЩИН. В НАШЕМ ФОТОПРОЕКТЕ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ ЦВЕТОВ МЫ ПОПЫТАЛИСЬ РАСКРЫТЬ ЛИЧНОСТЬ КАЖДОЙ УЧАСТНИЦЫ, ПОКАЗАТЬ ЕЁ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. МЫ ЗАДАЛИ ИМ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛИЛИ В БУДНИЧНОЙ СУЕТЕ ЗАДУМАТЬСЯ О СЕБЕ И СВОЁМ МЕСТЕ В МИРЕ. ВСЕ НАШИ ГЕРОИНИ ОКАЗАЛИСЬ ОЧЕНЬ РАЗНЫМИ, НО, БЕЗ СОМНЕНИЯ, ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ.

БОЛЬШОЕ СПАСИБО НАШЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ КОМАНДЕ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ ЭТОТ ПРОЕКТ СОСТОЯЛСЯ!

Фото: Алина Сагадеева

Макияж и укладка: Екатерина Загидуллина

Цветы и декор: студия Utrom

Стилист: Мария Горошкина

Одежда: The Rocket

**Какой вы видите себя?**

Трудолюбивая. Огненная. Заботливая.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Переезд в Пермь, работа в коллективе musicAeterna, работа над каждой партией, которая требует высокой концентрации голоса и внимания.

**Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?**

Свою работу я называю служением, и служу я самоотверженно; а в личной жизни я смягчаюсь.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Дарить красоту и радость людям.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Честность перед самой собой.

**Какие черты характера помогают вам достигать цели?**

Полная самоотдача.

Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

Научилась об этом не думать.

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Ассоциирую себя только с собой.

ИЛЬСИЯР ОЛЕЙНИКОВА

КОУЧ, ДИЗАЙНЕР,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**Какой вы видите себя?**

Разной: сильной, волевой, смешной, уязвимой. Живой.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Думаю, то, что я родилась в семье, где было принято трудиться и возделывать свой сад. Меня с детства приучили к ремеслу и работе руками.

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?

Пожалуй, все мои качества равноценно задействованы в жизни и в работе. Эмпатия, устойчивость, чувство



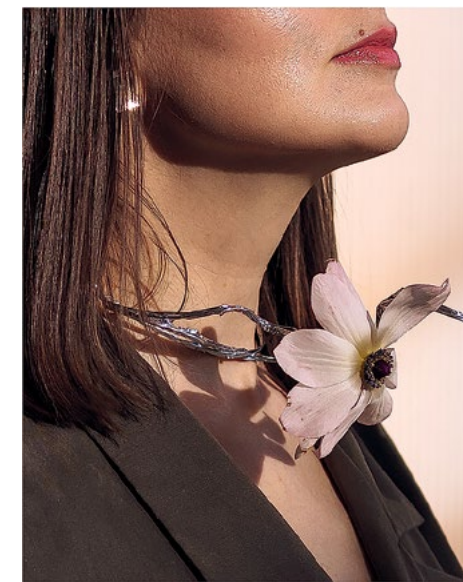
юмора, трудоспособность одинаково нужны в коучинге, дизайне и семейной жизни.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Я живу, чтобы жить и наслаждаться жизнью, приносить пользу людям и миру в целом. Свою миссию вижу в том, чтобы помогать людям раскрывать свои таланты, реализовываться в жизни и быть счастливыми.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

На ценность человеческой жизни, гуманизм, любовь, свободу выбора.

**Какие черты характера помогают вам достигать цели?**

Азарт, любопытство, ответственность.

Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

Мне часто говорят, что я глубокая, искренняя, структурная, со стержнем. Знаю про себя, что могу быть занудой, жёсткой. А вообще я довольно открытая, поэтому у людей ожидание и реальность обычно совпадают.

Есть ли образ, с которым вы себя ассоциируете?

Пожалуй, «Навсикая из Долины ветров» Хаяо Миядзаки.

ЮЛИЯ СБЮЕВА

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
КОМПАНИИ «ОРГАНИК ЛОГОС»



Какой вы видите себя?

Целеустремлённая, открытая, лёгкая на подъём, с чувством юмора.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Я родилась в маленьком городе и всегда стремилась самореализоваться и проявить себя, чтобы достигнуть определённого уровня и масштаба. Правильное воспитание и умение брать на себя ответственность мне в этом помогли.

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?



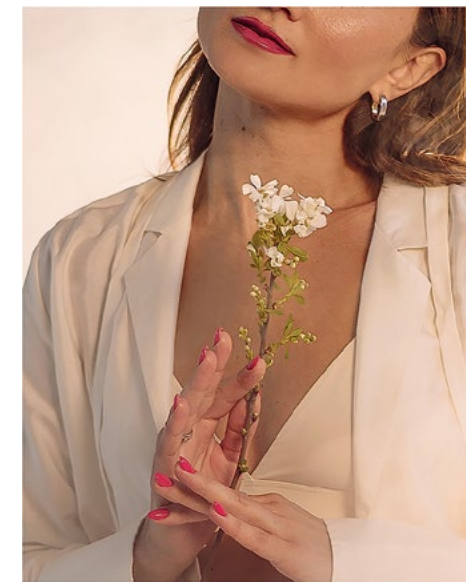
В работе я уравновешенная, идейная, вдохновляющая и дипломатичная. В личной жизни — верная и понимающая.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Стремлюсь уделять достаточно времени как бизнесу, так и своей семье. Стараюсь получать эмоции в моменте, много путешествую.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Семья и дети, творческая и профессиональная самореализация.



Какие черты характера помогают вам достигать цели?

Трудолюбие, усердие, умение найти подход к людям.

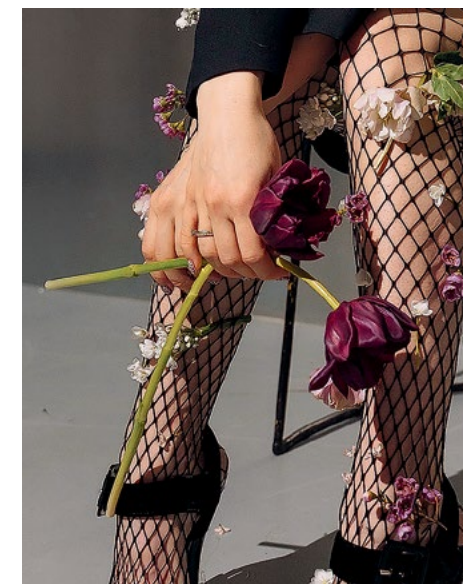
Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

Для своего коллектива я справедливая и дипломатичный руководитель, готовый поддержать в любой ситуации. На меня можно положиться, и я стараюсь не подводить.

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Ассоциации — это не про меня.

ЕЛЕНА АЖГИХИНА

ОСНОВАТЕЛЬ И ШЕФ
CARAMELLA**Какой вы видите себя?**

Женщина, жена, мама, кондитер, шеф, человек.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Наверное, золотая медаль (упёртость, выдержка, терпеливость), учёба и стажировка во Франции (без знания языка, с французским шефом), разные кулинарные конкурсы (стрессоустойчивость и быстрый поиск нестандартных решений), пандемия (умение находить выход в кризисных ситуациях).

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?

Фэмили-бизнес с мужем сильно размывает границы рабочей и личной жизни, поэтому обсуждения рабочих вопросов не заканчиваются никогда. Мы, конечно, стараемся делить время на работу и отдых, но придумывая коллекцию новых пирожных, я нон-стоп гоняю идеи в голове (могу среди ночи проснуться и записать, чтобы не забыть), мы можем обсуждать новое меню на прогулке по лесу, а в ресторанах просто невозможно не обсуждать еду. Такая вот профессиональная деформация.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Для того, чтобы делать счастливыми себя и других людей.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Семья, друзья и единомышленники рядом, любовь к своему делу и самореализация, свобода выбирать, как строить свою жизнь, и оставаться человеком в любой ситуации.

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Леопард.

ВЕРА КУЗЬМИНА

ФЕЙСТЕРАПЕВТ, РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ
МАНУАЛЬНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ VERA



Какой вы видите себя?

Я люблю людей и жизнь. Я открытая и отзывчивая, ответственная, щедрая, справедливая и честная.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Я рано стала самостоятельной и быстро повзрослела.

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?

В работе я раскрываю такие качества, как человеколюбие и трудолюбие. Я ценю свою команду и очень благодарна ей. В личной жизни проявляются свобода, дове-

рие, любовь, уважение, чувственность.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Я живу, чтобы творить добро, создавать красоту, дарить любовь. Для меня важно раскрыть свой природный потенциал и оставить наследие.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Любовь, честность, доверие, справедливость, свобода, развитие. Для меня важно самой делать выбор и принимать решения.

Какие черты характера помогают вам достигать цели?

Ответственность, тактичность, трудолюбие, любознательность, упорство.

Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

Люди видят меня жизнелюбивой, открытой, профессиональной, ответственной. Как правило, это представление обо мне совпадает с реальностью на 80%.

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Свечка изнутри шар.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОНСАЛТИНГОВОЙ
КОМПАНИИ «СИСТЕМА ИССЛЕДОВАНИЙ И РЕШЕНИЙ»

РЕГИНА ДАВЛЕТШИНА



Какой вы видите себя?

Я такая, какая есть. Каждый видит меня по-своему: коллегой, подругой, любимой женщиной. Эти образы всегда разные.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Только тяжёлые жизненные ситуации приводили к серьёзной внутренней трансформации.

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?

В работе — чёткость, глубина, пунктуальность, ответственность. В личной



жизни — любознательность, жизнелюбие, оптимизм.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Служение. Считаю, если человек не приносит пользы другим, у него самого нет смысла жить.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Постоянная трансформация, гибкость взглядов, смелость идти своим путём и иметь свои принципы.



Какие черты характера помогают вам достигать цели?

Упорство и оптимизм.

Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

У каждого своё мнение обо мне, и это не значит, что это про меня. Я не думаю об этом.

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Нет. Считаю это рамками. Мне сложно мою многогранную личность «запихнуть» в какой-то образ.

**Какой вы видите себя?**

Я вижу себя переговорщиком, аналитиком, креатором и порой стратегом.

Какие жизненные обстоятельства повлияли на ваш характер больше всего?

Семья и Лицей №1 в Мурманске. Там меня научили держать слово, соблюдать качество и сроки. Дальше пришёл перфекционизм.

Какие ваши качества раскрываются во время работы, а какие — в личной жизни?

Компромисс. Можно найти баланс интересов как в личной жизни, так

и в работе. Самосохранению помогают йога и искусство.

Как вы определяете свою жизненную миссию? Ради чего вы живёте?

Стремление к гармонии.

На какие ценности вы опираетесь в жизни?

Созидание и семья в широком смысле, род: история, ценности, традиции, близость.

Какие черты характера помогают вам достигать цели?

Вдохновение, духовность. Эмоциональный интеллект и аналитический склад ума.

Знаете ли вы, какой видят вас другие люди? Насколько это совпадает с вашим представлением о себе?

Можно долго рассуждать, насколько мы не совпадаем. Я часто говорю своей команде: «Мы пришли делать дело, а не для того, чтобы нас любили».

Есть ли образ, литературный герой или предмет, с которым вы себя ассоциируете?

Не ассоциирую себя ни с кем. Но люди иногда дарят мне статуэтки балерин.



ЮЛИЯ УСОЛЬЦЕВА,
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИД «КОМПАЬОН»

У работы журналиста и редактора есть один большой плюс — у тебя есть возможность общаться с интересными людьми совершенно из разных сфер, посещать по работе и выставки, и производства, тестировать новые продукты. Поэтому когда мне предложили провести тест-драйв электрического автомобиля SKYWELL ET5, я с радостью согласилась.

В последние годы количество электромобилей на наших улицах растёт. Кстати, интересный факт: Пермский край занимает пятое место в стране по их числу. Выбор в пользу электрических машин понятен, и сейчас я расскажу почему.

Буквы ET в названии модели расшифровываются очень просто — ELECTRIC и TECHNOLOGY. И действительно, «Электричество» и «Технологии» лучше всего описывают автомобили SKYWELL.

Спокойный современный дизайн подойдёт и женщинам, и мужчинам. Заметно, что дизайнеры стремились сделать облик автомобиля динамичным, но при этом остаться в привычных рамках. По-моему, у них это прекрасно получилось, а логотип с подсветкой и задняя оптика привлекают внимание и делают машину узнаваемой.

Ездит SKYWELL приятно и непривычно тихо. Огромных скоростей и невероятных ускорений ждать не стоит, однако для обычной городской езды электромотора хватает с хорошим запасом.

ВЕСОМОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ЭЛЕКТРОКАРОВ — ОТСУТСТВИЕ ТРАНСПОРТНОГО НАЛОГА

Сколько времени уйдёт на зарядку? Если заряжать от обычной бытовой розетки, то где-то с вечера и до утра. Если от мощной зарядной станции постоянного тока, то с 20 до 70% батарея зарядится за полчаса.

Весомое преимущество электрокаров — отсутствие транспортного налога. Приятным бонусом также станет отсутствие необходимости менять масла, фильтры, свечи и другие запасные части, необходимые для работы двигателя внутреннего сгорания. В нашем случае техобслуживание каждые 10 тыс. км подразумевает осмотр, диагностику и... смену фильтра в салоне.

Сам салон оставляет очень приятное впечатление. Отдельно отмечу очень удобные кресла с замшевой отделкой. Бортовая информационная система выводит массу разнообразной информации через большой и яркий экран на панели приборов.



Технологичность вообще на высоте — автомобиль оснащён огромным количеством приятных и практичных опций, призванных сделать поездку удобной и безопасной. Тут и бесключевой доступ, позволяющий не доставать ключ из кармана, и лазерные фары, ярко освещающие дорогу на сотни метров вперёд, и система автоматического переключения фар с дальнего света на ближний, и адаптивный круиз-контроль с функцией остановки, и ассистент парковки. Если говорить о практичности, то вы обязательно оцените электропривод двери багажника

с функцией бесконтактного открытия. Для романтиков тоже есть своя фишка — шикарная панорамная крыша. Ну а две USB-зарядки и привычную розетку на 220 В, куда можно включить, например, ноутбук, оценят абсолютно все!

А ещё у электромобиля есть интересная опция — его можно использовать как большой power-банк на колёсах. Иными словами, ваш SKYWELL запросто станет источником питания во время любого выезда. Электрический гриль на пикнике, чайник на склоне, проектор на тусовке — возможно всё, ведь будущее уже здесь!

ОЛЬГА БОГДАНОВА

«ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА МЫ ВИДИМ ТРЕНД НА СЕРЬЁЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ»

КАК РАБОТАЮТ И РАЗВИВАЮТСЯ
СЕРВИСЫ ДЛЯ ЗНАКОМСТВ

ОЛЬГА МОРОЗОВА,
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ СЕРВИСА
ДЛЯ ЗНАКОМСТВ «МАМБА»

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА РЫНОК СЕРВИСОВ ДЛЯ ДЕЙТИНГА В РОССИИ ВО МНОГОМ ИЗМЕНИЛСЯ. С НЕГО УШЛИ НЕСКОЛЬКО КРУПНЫХ ИГРОКОВ: Badoo, Bumble, Fruitz, принадлежащие американской компании Bumble. Их аудитория перераспределилась по другим приложениям. Изменилось и поведение пользователей, которым стали больше интересны длительные отношения. Мы поговорили с Ольгой Морозовой о том, что в последнее время происходит с дейтингом в России, в чём ценность просветительской миссии таких приложений и как разные поколения сегодня воспринимают сервисы для знакомств.

Когда началась пандемия, в «Мамбе» увеличилось число регистраций, время, проведённое на ресурсе, и длительность переписок. В 2022 году вы тоже фиксировали рост. В этом случае какими были его причины, как вы считаете?

— Оба этих периода были стрессовыми, многие остро чувствовали потребность в поддержке и эмпатии. Во время пандемии рост был связан ещё и с тем, что люди оказались в замкнутом пространстве и, естественно, им было нужно общение, которое было возможно только онлайн.

На самом деле, поддержка — одна из главных вещей, за которыми люди идут в соцсети и на сайты знакомств. Мы на протяжении долгого времени отмечаем это. Даже если в целях пользователь указывает флирт или просто свидания, всё равно без эмпатии этого не сделать: нужно общаться, проникаться друг другом, хотя бы временно. В сложные периоды люди хотят делиться эмоциями, ищут себе подобных, будь то друзья или партнёры.

В апреле 2022 года с российского рынка ушёл один из ваших главных конкурентов, Badoo. Наверняка это тоже сказалось на росте «Мамбы»? С кем вы сейчас конкурируете?

— Да, конечно, это тоже повлияло. Badoo был главным нашим конкурентом. В России продолжает работать Tinder, но у него не было такого агрессивного продвижения и масштабного присутствия на рынке, как у Badoo, его успех — это эффект глобальной

PR-истории зарубежного бренда. Хотя этот сервис тоже наш конкурент в нише общения для разных целей, всё же он позиционирует себя как приложение быстрых знакомств для тех, у кого нет времени ходить на свидания или долго ухаживать. В России люди ментально несколько иные, чем в европейских странах, — нам нужно пообщаться, узнать человека получше, убедиться, что он не мошенник или какая-то неприятная личность. Это не надуманные вещи: люди друг друга в России в целом как-то опасаются.

НУЖНО ДАВАТЬ МЕНЬШЕ ВЫБОРА. ПОТОМУ ЧТО КОГДА ОН ОЧЕНЬ ШИРОКИЙ, ЧЕЛОВЕК НЕ БОИТСЯ РАССТАВАТЬСЯ, НЕ ВКЛАДЫВАЕТСЯ В ОТНОШЕНИЯ

Что всё-таки вас отличает от Tinder или других приложений, например, другого популярного в России приложения для секс-дейтинга Pure?

— У нас широкий формат поиска, который регулируется настройками, по-другому выстроена логика переписок, чем в Tinder. Если говорить про Pure, он занимает нишу секс-знакомств и открыто это позиционирует,

аудитория в приложение приходит изначально с конкретным подтекстом, и здесь это не стыдно. Но если в «Мамбе» тебе напишут с сексуальными предложениями, то собеседник быстро может указать на то, что у него другие цели знакомств и они обозначены в анкете.

Мы примерно равны Badoo: у наших пользователей разносторонние цели, от флирта до серьёзных отношений и брака. «Мамба» очень разнообразна по контенту и контингенту.

Ядро нашей аудитории — мужчины и женщины 30–45 лет в соотношении примерно 50% на 50%. Это статистика регистраций анкет. Активность мужчин в приложении немного выше. В Tinder сидят более молодые люди, чаще жители мегаполисов, и скорость общения им очень помогает. В «Мамбе» мы больше делаем упор на глубину общения, и людям более взрослым, живущим в городах поменьше, важнее найти человека для длительных отношений, создать семью. Это отмечают 60–70% наших пользователей.

Последние два года мы даже видим тренд на серьёзные отношения. Люди устают от формата, когда есть большой и быстрый выбор, из-за него кажется, что всегда можно найти что-то получше. Наоборот — нужно давать меньше выбора. Потому что когда он очень широкий, человек не боится расставаться, не вкладывается в отношения, они для него не являются ценностью. Нам, дейтинг-приложениям, важно смотреть в сторону образования и повышения культуры знакомств. И это одна из наших задач.

На вашем YouTube-канале есть серия видео с психологом, который даёт советы по дейтингу, есть короткие истории про знакомства, снятые на основе реальных переписок. А что вы ещё делаете для поддержки культуры общения?

— В прошлом году мы придумали образовательный курс по дейтинг-знакомствам совместно со Skillbox. В нём даются советы, как мужчинам знакомиться с девушками онлайн. Ведь часто они не умеют себя представить: для людей среднего возраста это новый формат общения, они же привыкли знакомиться в офлайне.

Сейчас мы подведём итоги и решаем, будем ли масштабировать курс в мобильное приложение и на сайт. На каждом этапе пользователь будет получать определённые сообщения. Допустим, он не загрузил фото в анкету, и мы пишем, как важно это делать, сколько и какие именно фотографии публиковать, — что не нужно грузить 150 одинаковых фото возле машины с пойманной рыбой или на фоне ковра.

Этим проектом мы хотим помочь и женщинам, у которых другие сложности: они, в частности, устают от назойливого общения и откровенных предложений и из-за обилия таких сообщений уже не отличают тех, кто им пишет. И опять же здесь вопрос к мужчинам — чтобы они чувствовали женщину, понимали, как начинать общение, как быть интересными в беседе, не рассказывали сразу, как были на рыбалке сегодня, или в первый же разговор не вываливали свои личные

проблемы. Это не говорит о том, что мужчина, который так пишет, какой-то плохой, просто у него нет навыка онлайн-коммуникации и ему нужно подсказать, как лучше.

” ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ СЕЙЧАС ВАЖНА СОВМЕСТИМОСТЬ ПО ПОЛИТИЧЕСКИМ ВЗГЛЯДАМ, ВЫРОСЛА АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД МОБИЛИЗАЦИИ, ОНИ СТАЛИ ЧАЩЕ ПИСАТЬ ПЕРВЫМИ

Вы хотите монетизировать такие просветительские истории?

— Пока что мы видим, что это скорее миссия, в которую вкладывается наш бренд. Такие истории мы запускаем, тестируем, но широко не пиарим и не зарабатываем на них.

Я считаю, что одна из главных задач дейтинга в том, чтобы помогать учиться общению онлайн. В России мы вроде уже далеко шагнули в этом — люди активно пользуются соцсетями и приложениями для знакомств. Но навык онлайн-коммуникации пока у многих не наработан. Это всё равно что посадить за руль автомобиля, а как управлять им, не научить. Ну, и в це-

лом многие по-прежнему думают, что на сайтах знакомств сидят люди с какими-то проблемами, так как не могут познакомиться в офлайне. Но когда видишь реальных людей, которые нашли пару и поженились, понимаешь, что это не так. И это тоже одна из задач — донести до пользователей и потенциальной аудитории, что дейтинг-приложения это действительно рабочий инструмент для поиска отношений.

За последнее время отношение старшего поколения к приложениям для знакомств поменялось хоть сколько-то в лучшую сторону? В России это поколение чаще всего считает дейтинг уделом неудачников, которые не могут найти пару.

— Вообще мы говорим, что наша аудитория взрослеет вместе с нами. Часть тех, кто регистрировался в первые годы приложения, разводятся, прекращают отношения и возвращаются. Но это не значит, что к нам не приходит новый контингент! Людей старше 45 лет всего 10–15%, это в основном аудитория в регионах. Наш костяк (60%) — это средний возраст. Остальное — молодёжь 18–30 лет.

На протяжении последних лет мы задумываемся над таким позиционированием, чтобы наш контингент молодец. Но у нас сохраняется значительная доля постоянных пользователей: если какие-то сервисы могут сказать, что они нацелены на то, чтобы пользователи нашли пару и удалили приложение, то у нас онлайн-общение становится важной частью жизни, здесь находят друзей и единомышлен-

ников, общаются, как в соцсетях. 10–15% нашей аудитории — постоянные пользователи, которые на протяжении долгого времени активно с нами.

Дейтинг не мёртвое болото, он постоянно обновляется. Поведение пользователей разное, они могут на две-три недели зайти и удалиться из-за неудачного сообщения, а потом им станет скучно, и они снова установят приложение. Нужно понимать, что в приложении у тебя может быть каждый день новая цель: сегодня — только общаться, а завтра пойти на свидание. И дейтинг должен решать и такие проблемы тоже.

А как часто вы анализируете данные из приложения, чтобы меняться?

— В феврале, например, мы сделали четыре отчёта по статистической базе. К Дню защитника Отечества выпустили пресс-релиз о том, что пользователям сейчас важна совместимость по политическим взглядам, кроме того, выросла активность женщин в период мобилизации, они стали чаще писать первыми, к тому же мы увидели тренд, что пользователи теперь чаще ищут серьёзные отношения и указывают цели знакомства в анкетах. О причинах таких изменений однозначно говорить сложно, это совокупность факторов. Мог повлиять кризисный период мобилизации, могла и наша длительная работа: в рассылках, push-уведомлениях мы регулярно пишем, например, что женщинам не надо ждать и это нормально — действовать самой и писать первой.

Мы регулярно проводим опросы. К 8 Марта мы опубликовали исследование о том, что в России сейчас 90%

женщин предпочли бы свидание с соотечественником, а не с иностранцем. В тех, кто живёт с ними в одной стране, они видят более надёжных партнёров. Женщины стали гораздо реже искать иностранцев в приложениях для знакомств, а четверть пользовательниц вообще рассматривают только мужчин, которые находятся в одном городе с ними.

Сейчас появляется всё больше приложений по узким направлениям: знакомства для завтрака, для секса или только для серьёзных отношений, по музыкальным вкусам, религии... «Мамба» — приложение широкого профиля. Это по-прежнему ваше преимущество на рынке?

— Это преимущество, если ты работаешь на российском рынке. В Европе, например, много фрагментированных приложений. Но в РФ очень сложно зарабатывать на узких сегментах аудитории, мы продаём платные сервисы, которые позволяют нам вкладывать деньги в развитие и привлечение. Поэтому нам важно, чтобы была массовость. Да, так мы теряем камерность, но мы не можем сделать отдельный дейтинг, для тех, кто любит кошек, например. В России проникновение дейтинга растёт, но пока всё же недостаточно для того, чтобы инвестировать в отдельные узкие сегменты, так как люди считают, что дейтинг это развлекательная платформа и она должна быть бесплатной. Поэтому нам важно, чтобы это был большой хаб, и внутри него — разбивка по комнатам. Сегментацию приложений мы себе сложно представляем.

ПОРТРЕТ АУДИТОРИИ «МАМБЫ» В ПЕРМСКОМ КРАЕ

40 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК — МЕСЯЧНАЯ АКТИВНАЯ АУДИТОРИЯ СЕРВИСА

300 ЧЕЛОВЕК КАЖДЫЙ ДЕНЬ РЕГИСТРИРУЕТСЯ (ИЗ НИХ 40% — ЖЕНЩИНЫ)

30 МИНУТ В ДЕНЬ ПРОВОДЯТ В ПРИЛОЖЕНИИ

3–5 ДНЕЙ — ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕПИСКИ (ПОСЛЕ ЭТОГО ЛЮДИ ОБЫЧНО ПЕРЕХОДЯТ К СВИДАНИЯМ)

38% ПОЛУЧАЮТ ОТВЕТ НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВСТУПИТЬ В ПЕРЕПИСКУ

УЛЬЯНА ТУРГЕНЕВА

МНЕ НЕ СТЫДНО

КАК Я НАЧАЛА ХОДИТЬ НА СВИДАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СЕКС-ДЕЙТИНГА

Я выхожу из метро возле Чистых прудов и пытаюсь высмотреть в тенях оранжевых фонарей немного поседевшего голубоглазого парня с бородкой. И никак не нахожу. Заглядываю в телефон, стряхивая с экрана хлопья снега, и вижу: «Я зашёл за кофе. Тебе капучино? Сахар нужен?» С радостью понимаю, что возле метро, как мы договаривались, его нет — все, кого я успела разглядеть, мне совсем не понравились. Пишу, что хочу какао. «Я уже взял два кофе. Беру какао».

Эта скорость в принятии решения в мою пользу подкупает и моментально настраивает на лёгкую волну общения — такую, которую мы сразу поймали с Гошей в Pure. Приложение для секс-позитивного дейтинга я установила после короткого и бурного романа с парнем младше меня на 10 лет. Ему хотелось лёгкого и будоражащего общения, я искала человека, с которым захочу провести всю жизнь. И никак не могла понять: что такое «несерьёзные отношения», которые он манифестировал как желаемые при знакомстве?

Мы расстались через месяц нерегулярных встреч и переписок. Он — в недоумении: «А чего ты от меня ждала? Сразу предупреждал», я — в разочаровании: «Что я делаю не так, раз притягиваю парней,

которые хотят только секса?» Он всегда был табуированной темой в нашей семье. Найти в маминной тумбочке спрятанные подальше номера газеты «СПИД-Инфо» и с любопытством листать их, когда родителей нет дома. Ловить по кабельному урывками «Калигулу», пока тебя ненадолго оставили с телевизором наедине. Смущаться сцен с поцелуями, если смотришь кино с родителями в одной комнате. Только так можно было что-то узнать о нём — тайком, стесняясь и стыдясь своего интереса.

А кому из вас родители хотя бы что-то кроме запретов рассказывали о сексе, когда вы выросли? Я не виню их, ведь и они сами выросли в таких же обстоятельствах и даже ещё более скованными в этой теме, чем мы. Но что они могли сделать с этим и могли ли? А что можем мы?

Приложение Pure во всех своих текстах транслирует максимально позитивное отношение к сексуальной стороне жизни. Это нормально. Это естественно. Это позволяет тебе проявлять себя. Такие послы считываешь, когда смотришь статьи в их журнале — они объясняют правила безопасного секстинга и дейтинга, приводят истории тех, кто ходит на свидания через Pure, публикуют колонки психологов о том, чем это полезно для ментального здоровья.



«Психотерапевт сказала: «Парень, тебе ещё рано заводить серьёзные отношения, слишком сильный нарциссический урон ты понёс, так что разреши себе просто здоровый, качественный секс. И вот я тут». Зацепившись за описание в анкете, я лайкнула Женю. Он после нескольких фраз прислал войс, и у нас развернулся диалог о психотипах личности, травмирующих отношениях, пользе этого приложения в общении с людьми. Рассказал свою историю (пять месяцев привязанности к девушке с нарциссическим психотипом личности и тяжёлое расставание, а после него терапия), я — свою. Мы поддержали, повеселили друг друга и... Я пишу эту колонку и не знаю, что будет дальше: мы только встретились и даже не назначили первое свидание.

А может, встречи и не будет? Собеседники здесь легко и быстро выходят из чата, сопроводив прощание изысканным «Ты прекрасна, но у меня другие вкусы. Удачи здесь». После третьего такого сообщения перестаёшь заморачиваться, что парень удалился. Это свобода выбора. И позволяешь себе отвечать так же, если тебе не понравился тон его общения или на фото он кажется тебе несимпатичным. Почему в жизни так сложно сказать другому человеку честно, мягко и открыто, что тебе не хочется общаться? Этот навык теперь я применяю не только с мужчинами — так учишься расставлять границы и нежно оберегать их.

Скорость действий и принятия решений в Pure часто стремительна. Свидание могут назначить после пары фотографий и быстрого созвона. Прислать

фото обнажённого тела — без предупреждения. Узнать детали твоей личной жизни — за считанные минуты.

До того, как ты запрыгнул на эти «американские горки», лучше изучить правила онлайн-общения и пристегнуть ремни безопасности. Здесь встречаются самые разные собеседники, некоторые из которых действительно могут нести угрозу. Вы, наверное,

” В ПРИЛОЖЕНИИ ТЫ ВИДИШЬ, НАСКОЛЬКО РАЗНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ У ЛЮДЕЙ, КАК ПО-РАЗНОМУ ОНИ СМОТРЯТ НА ОТНОШЕНИЯ, КАК ОТНОСЯТСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ

и сами слышали истории о тех, кто, обладая навыками гипноза и манипуляций, добивался от девушек секса, а от мужчин — денег?

Если помнить об этом и соблюдать осторожность, приложение может стать отличным тренажёром общения и знакомства с собой. Те, кто опасается встречаться офлайн, вполне смогут насладиться секстингом и отправкой нюдсов и расширить границы своей скромности. Или обсудить с собеседником предпочтения в сексе, поделиться опытом и узнать чужой. Здесь ты ви-

дишь, насколько разные пристрастия у людей, как по-разному они смотрят на отношения, как выстраивают диалог, как относятся к своему телу.

Ты видишь мир людей в таком приближении и откровении, которое невозможно без приложения с максимальной анонимностью, где фото моментально удаляются, а диалог нельзя заскриншотить. Ну разве станешь в автобусе подходить к незнакомцу и говорить: «Ты такой красавчик, я бы хотела показать тебе фото своего обнажённого тела. Не будешь против глянуть и сказать, как тебе?» Звучит дико. Но ведь это и есть здоровое общение: сказать о том, чего хочешь, прежде чем это сделать, и спросить, а согласен ли второй на это? И речь здесь не только о сексе.

Уважать чужие взгляды, вкусы, предпочтения и право отказаться от чего-либо, просто потому что не хочется — значит признавать это всё за собой.

Сегодня я пользуюсь приложениями для свиданий, переписываюсь и встречаюсь с парнями, потому что хочу заняться сексом. И мне не стыдно. Слова, которые много лет для меня звучали очень непривычно, теперь я могу произнести совершенно спокойно. Но моей маме об этом знать не стоит.)

P. S.

После моего первого свидания через Pure, на котором мы проболтали три часа на прогулке по заснеженной Москве, Гоша не ответил на моё желание ему доброго утра. И вообще никогда больше не ответил. Но теперь я знаю, что это имеет отношение к нему и его решению, а не ко мне.



ФУЛЬВОВАЯ КИСЛОТА — ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА, МОЛОДОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

«ОРГАНИК ЛОГОС» ПРЕДЛАГАЕТ РЕВОЛЮЦИОННЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Появление препаратов фульвовой кислоты на российском рынке биологически активных добавок — настоящий прорыв, открывающий новые возможности для заботы о здоровье и красоте человеческого тела. Эта кислота чрезвычайно активна благодаря способности проникать сквозь клеточные мембраны и отличается высокой эффективностью в выведении из организма тяжёлых металлов и поглощении свободных радикалов, а также работает в качестве «транспортного средства» для доставки внутрь клеток витаминов, ощутимо повышает биодоступность микро- и макроэлементов.

Фульвовую кислоту невозможно синтезировать из-за её чрезвычайно сложного состава. Но наука не стоит на месте. Благодаря многолетним исследованиям специалистам ком-

пании «ОРГАНИК ЛОГОС» удалось найти принципиально новый способ экстракции фульвовых кислот из растительного сырья. И их методика запатентована.

Продукция компании используется в комплексной антивозрастной терапии, в косметологии, в качестве добавочных средств для лечения и профилактики самых различных заболеваний — от инфекционных до онкологических.

FULVAT — БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ, СОДЕРЖАЩАЯ ФУЛЬВОВЫЕ КИСЛОТЫ И ФОЛАТ (ПРИРОДНАЯ ФОРМА ВИТАМИНА В9)

Препарат системно воздействует на процесс активации иммунной системы человека, а также обладает

свойствами антибиотиков, не угнетая полезную микрофлору и не вызывая привыкания. Он позволяет защитить организм от агрессивного воздействия окружающей среды, вирусов, болезнетворных бактерий.

Рекомендован в качестве противовирусного средства при лечении и для профилактики гриппа и других острых респираторных заболеваний, а также в качестве основного или вспомогательного средства при лечении авитаминозов, аллергий, нормализации работы ЖКТ, восстановления слизистых оболочек, подавления воспалительных процессов в организме, стимуляции выработки серотонина — гормона радости, повышения умственной активности, улучшения памяти и внимания, нормализации системы кровообращения, быстрого восстановления после перенесённых заболеваний.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



ZINK-OL — БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ С ФУЛЬВОВЫМИ КИСЛОТАМИ И ЦИНКОМ

Цинк, входящий в состав препарата, оказывает прямое воздействие на иммунные свойства организма: усиливает функции иммунной системы и активно борется с воспалительными процессами, в том числе хроническими. Он способен снижать невосприимчивость организма к инсулину, тем самым помогая ему лучше усваивать гормон и нормализовать уровень сахара в крови. Он борется с акне и кожными воспалениями, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, снижает уровень «вредного» холестерина и триглицеридов, благотворно влияет на мужскую репродуктивную функцию.

Препарат применяют в качестве основного или вспомогательного средства при лечении и профилактике дефицита цинка, онкологических заболеваний, заболеваний щитовидной железы, различного рода воспалений, аллергических проявлений, для улучшения состояния кожи и волос, в качестве регенерирующего препарата для заживления ран.



MAGNAT-OL — БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ С ФУЛЬВОВЫМИ КИСЛОТАМИ И МАГНИЕМ

Магний, входящий в состав препарата, является природным веществом, поддерживающим организм при стрессе. Он помогает нервной системе организма справляться со стресс-факторами и способствует улучшению эмоционального фона. Магний также отвечает за нормальное сокращение и расслабление мышечных волокон, за стабильность сердечного ритма и артериального давления.

Препарат применяется в качестве основного или вспомогательного средства при лечении и профилактике дефицита магния, сезонного падения иммунитета, бессонницы, тяжёлых эмоциональных состояний, усталости и упадка сил, стресса, судорог и спазмов мышц, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, воздействия на организм интенсивной физической нагрузки.



SI-OL — БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ С ФУЛЬВОВЫМИ КИСЛОТАМИ И КРЕМНИЕМ

Растительный кремний, входящий в состав препарата, участвует в формировании костной и хрящевой ткани, в образовании ферментов, гормонов и аминокислот, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, поддерживая прочность и эластичность сосудов, активизирует усвоение минералов и микроэлементов, стимулирует работу нервной системы, влияет на крепость ногтей и волос, на эластичность кожи, замедляет преждевременное старение, регулирует обмен веществ.

Препарат применяется в качестве антиоксиданта, для повышения иммунитета и сопротивляемости организма вирусам и бактериям, в качестве основного или вспомогательного средства при лечении и профилактике атеросклероза, остеопороза, гипертонии.



ОРГАНИК ЛОГОС
organiclogos.ru



ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

КАК В ПЕРМСКОМ
КРАЕ ПРОИЗВОДЯТ
ЭКОЛОГИЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

ЗАПРОС НА ЭКОЛОГИЧНУЮ И ЛОКАЛЬНУЮ ЕДУ С КАЖДЫМ ГОДОМ РАСТЁТ. ПРИДЯ В МАГАЗИН, ХОЧЕТСЯ ВИДЕТЬ НА ПРИЛAVКАХ ЧИСТЫЕ И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОПАСТЬ НА СТОЛ, ОБЪЕХАЛИ НЕ ПОЛМИРА. В ЛАВКАХ, МАГАЗИНАХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ И ДАЖЕ В СЕТЕВЫХ ПРОДУКТОВЫХ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТОВАРЫ ОТ ПЕРМСКИХ РЕМЕСЛЕННИКОВ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДЯТ ПОЛЕЗНУЮ И КАЧЕСТВЕННУЮ ПРОДУКЦИЮ. КЛУБНИКА, КОТОРУЮ ВЫРАЩИВАЮТ НА СИТИ-ФЕРМЕ В ПЕРМИ, КОЗИЙ СЫР С ИЗЫСКАННЫМИ НОТАМИ ФРАНЦИИ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОТЖИМА, МИКРОЗЕЛЕНЬ И ТОФУ ПО-ПЕРМСКИ — ТО, ЧТО ФЕРМЕРЫ ПРЯМО СЕЙЧАС ПРЕДЛАГАЮТ ЛЮДЯМ, СТРЕМЯЩИМСЯ ПИТАТЬСЯ СОЗНАТЕЛЬНО И ВКУСНО.



МИКРОЗЕЛЕНЬ

Добавление в рацион микрозелени, кажется, окончательно перестало быть просто модным трендом. Идею, что ростки — это не декоративная составляющая, а полноценная основа для блюда, популяризует Валерия Фёдорова. Она, будучи мамой в декрете, занялась выращиванием микрозелени сначала дома, а теперь имеет сити-ферму под названием «Крапива» с более чем 10 видами выращиваемых семян.

Любимая микрозелень среди покупателей — это горох. Также на производстве выращивают семена подсолнечника, редиса, рукколы, кресс-салата, базилика, щавеля, амаранта, мангольда, кинзы, брокколи, брюквы и мицуну.

Микрозелень богата полезными микроэлементами, говорят на ферме.



Базилик и кинза хороши для нормального пищеварения, брокколи оказывает противоопухолевое воздействие, горошек богат железом. При регулярном употреблении микрозелени уходят стрессы, хроническая усталость, повышается жизненный тонус организма, налаживается обмен веществ.

«Для поддержания и сохранения здоровья человеку необходимо правильное и здоровое питание, включающее в себя витамины, микроэлементы, антиоксиданты. Всё это в неограниченном количестве можно получить, употребляя обыкновенную микрозелень, которая обойдётся вам гораздо дешевле, чем лекарства и БАДы, купленные в аптеке», — подчёркивает Валерия Фёдорова.

Сам процесс выращивания микрозелени не так прост, каким может показаться. Важно следить за температурой воздуха в помещении, состо-

янием воды, соблюдать график поливов, проводить регулярную уборку помещений, обеспечить вентиляруемость. В среднем на выращивание одного бокса зелени уходит 8–13 дней. «Мы не используем автоматический полив, потому что считаем, что каждой микрозелени нужно прикосновение человека», — говорит создательница сити-фермы. Звучит как девиз.

■ Где купить

Оформить заказ можно через группу ВКонтакте «Микрозелень Пермь». Есть бесплатная доставка по городу от трёх боксов.

■ Цена

Цены на микрозелень варьируют от 100 до 150 руб. Например, бокс гороха сорта «Мадрас» или рукколы обойдётся в 120 руб., кинзы — 130 руб., базилика — 150 руб.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

Вокруг использования растительного масла много споров. В промышленных масштабах его, как правило, производят шнековым методом, то есть используя нагрев. Экологичное и даже оздоравливающее масло производят путём холодного отжима — это значительно удорожает стоимость, но сохраняет пользу продукта.

Семья Вихерт, основавшая бренд Oil and Soul, около пяти лет производит масло в Хохловке по старинной технологии — с помощью дубового бочонка и гидравлического пресса. Именно этот метод позволяет получить лучшее масло из возможных. Технология простая, но энергозатратная: в дубовый бочонок кладётся льняной мешочек, в него насыпаются семена, на мешочек кладётся дубовый поршень, и на него давит гидравлический пресс. Из бочонка уже выходит готовое к употреблению масло, которое не нужно отстаивать и фильтровать.

«У нас полностью ручной труд. Даже помещение для производства мы с мужем построили сами. Бочонки заказываем у бондарей. Семечки и орехи не подвергаются нагреву или обжарке — наше масло сыродавленное. Масла стоят дорого, но люди понимают, что они платят свои деньги за здоровье», — рассказывает Ольга Вихерт.

Сыродавленные масла необходимы для получения организмом полиненасыщенных жирных кислот, поддерживающих работоспособность мембраны клеток, поясняют на производстве Oil and Soul.

Сейчас в ассортименте 14 видов масел: подсолнечное, льняное, кунжутное, кедровое, грецкого ореха, тыквенное, конопляное, горчичное, абрикосовой косточки, масло чёрного тмина, масло расторопши, рыжиковое, чесночное, облепиховое масло и готовая заправка для салатов — базиликовый соус.

Сырьё для основной линейки масел используют российское: Алтай, Саранская, Новосибирская области. Конопляное масло не так давно стали делать из пермских семян, родом из Чайковского, а более экзотическое сырьё, например семена чёрного тмина, везут из Индии.

«Мы отжимаем масло чёрного тмина четвёртый год, и за это время, кроме него, в нашей аптечке не осталось лекарств. Масло прекрасно работает с любыми вирусами, бактериями, грибами и паразитами. Все масла, которые мы делаем, — это здоровое питание для тех, кто ест, чтобы жить», — отмечает Ольга Вихерт.

■ Где купить

В фирменном магазине Oil and Soul в Перми: ул. 1-я Красноармейская, 6, ТЦ «Радуга» (вход с ул. Суханова). Доставка по Перми и Гайве от 1000 руб. бесплатно, в остальные районы — от 3000 руб.

■ Цены

Льняное масло обойдётся в 610 руб. за 250 мл, масло кедрового ореха — 1500 руб. Подсолнечное масло стоит 330 руб., конопляное — 800 руб. за 250 мл. Самое дорогое из ассортимента — масло чёрного тмина: 3300 руб. за 250 мл. Приобрести также можно жмых семян, гранолу, муку и хлеб.



ТОФУ

Елена Филиппова с командой познакомились с тофу в азиатских странах и решили сделать свой соевый сыр в Перми. Поиски качественной продукции в России привели их к Healthy food — это франшиза из Краснодара, по которой на основе соевого молока делаются паштеты с разными вкусами, десерты, термостатные йогурты и сам тофу. Теперь продукты из сои производят и в Перми. Разнообразие вкусов удивляет: тофу с укропом и специями, с паприкой и вялеными томатами, паштет с французским или мексиканским акцентом.

«Многие люди страдают непереносимостью лактозы, аллергией на животный белок. Тофу может стать альтернативой: он легко усваивается и может служить основой для любого полезного блюда. На Востоке его даже называют мясом без костей», — говорит Елена Филиппова.

На производстве сначала получают соевое молоко путём смешения бобов и чистой воды, его коагулируют, и на прилавки выходит продукт, богатый кальцием, железом, аминокислотами, фитостеролами, что очень полезно для женской красоты.

Производители тофу отмечают, что по-прежнему сталкиваются с мифом о том, что соя — это ГМО. В действительности ввоз китайской сои, выращенной с применением ГМО, в Россию запрещён. Для производства тофу используют сою российской селекции из Краснодарского края, которая приспособлена к нашим погодным условиям.

«Изначально казалось, что основной потребитель нашей продукции — это молодое поколение, интересующееся чем-то новым. Однако часто продукцию из сои покупают люди с большим жизненным опытом, которые сталкивались с соей ещё во времена Советского Союза и знают, что она безопасна», — говорят на производстве.

■ Где купить

В магазинах «Лакшми» (Тополевый переулок, 5, ул. 1-я Красноармейская, 31), «Фитоград» (ул. Маршала Рыбалко, 74), «Польза» (ул. Энгельса, 18), «Живой выбор» (ул. Чернышевского, 15), кафе Garage Healthy Bar & Shop (ул. Советская, 51а/2), кафе «Огород» (ул. 1-я Красноармейская, 31).

Продукцию также можно приобрести в Краснокамске, Березниках, Екатеринбурге или заказать доставку по Перми (от 1000 руб. бесплатно), по Пермскому краю условия доставки обговариваются индивидуально.

■ Цены

Тофу расфасован в упаковки по 300 г. Цена за упаковку варьируется от 130 до 140 руб. Паштет из тофу стоит 182 руб. за 200 г, молоко — 60 руб. за 500 мл. Термостатный йогурт обойдётся в 82 руб. за 200 г.



КЛУБНИКА

Если вы хотя бы раз пытались вырастить клубнику на собственной даче, то точно знаете, как это непросто. Клубника очень прихотлива, требует много ручного труда и может вовсе не дать урожай. Предприниматель Борис Анфёров создал для ягоды лучшие условия — открыл автоматизированную сити-ферму, которая приносит от 50 до 100 кг клубники в неделю.

Вне сезона ягода в магазинах подготовлена к тому, чтобы преодолеть большие расстояния. Её не поражают даже плесень и грибки. Поэтому предпринимателю захотелось выращивать ягоду, что называется, сегодняшнего сбора — с куста прямо в руки пермякам.

Ферма работает уже второй сезон. Ягоду собирают по понедельникам, средам и пятницам. Сбор начинается в 9 утра, а в 14 часов ягода уже продана. Ферма работает с сентября по май, летом идут пересадки кустов. Поэтому

в преддверии дачного сезона желающие могут купить не только клубнику, но и здоровую рассаду.

Несмотря на то что сити-ферма позволяет каждый день поддерживать одинаковые условия, клубника требует много ухода. Опыляется ягода самыми настоящими шмелями, среди которых даже определяют лидеров опыления.

«Если с растением всё хорошо, то и ягода будет качественная. Это аксиома. Чтобы клубника была сладкая и большая, нужно создавать условия и обеспечивать правильное питание. Тут есть сложности: вам никак не поможет скачать профиль питания клубники из интернета. Чтобы ферма работала, мы проводим много экспериментальной работы», — рассказывает Борис Анфёров.

■ Где купить

Оформить заказ можно через группу ВКонтакте «Свежая клубника Пермь / Ферма СИТИ». Забрать клубнику можно самовывозом с фермы (ул. Героев Хасана, 105, к. 83) или доставкой.

■ Цены

Клубника продаётся в стандартных контейнерах по 400 г. Стоимость одного контейнера 700 руб. При покупке от трёх и более контейнеров цена за штуку составит 600 руб. Неформатная ягода продаётся по цене 400 руб. за контейнер.

КОЗИЙ СЫР

После поездки во Францию и знакомством с ремесленными сырами Константин Фукс вернулся в Пермь и занялся козоводством. С 2012 года предприниматель самостоятельно развивает ферму Rancho Madre Amalfeya с полным циклом переработки козьего молока: от появления на свет козлят до поставки готовой продукции в торговые точки.

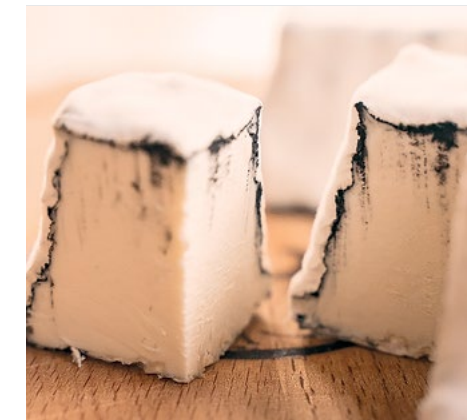
«Козоводство для меня — это не бизнес, а жизненный проект. В 2000 году я был в Бордо, в ресторанах на диджестив там подавали сыр. После того как я попробовал настоящие ремесленные сыры, у меня перевернулось сознание. Я видел, как живут и работают виноградари, владельцы шато, сыроделы. Мне захотелось жить так же», — говорит Константин Фукс.

Фермер делает разные виды сыров: от твёрдых выдержанных до мягких с плесенью. Производство автоматизировано минимально, вся основная работа делается вручную. Это связано с тем, что технологичное оборудование сложнее промыть, а значит, оно может неблагоприятно влиять на качество сыра.

Сейчас в ассортименте фермера есть молоко, мягкий сыр фета (греческий рассольный), пикадон (с белой плесенью, традиционный сыр для региона Рона-Альпы во Франции), валансе (сыр с белой плесенью, посыпанный золой) и шевр (выдержанный не менее двух месяцев твёрдый сыр). Прodeгустировать сыры, узнать боль-



ше о сыроварении и пообщаться с козочками можно прямо на ферме, записавшись на экскурсию.



■ Где купить

Козье молоко продаётся в гипермаркетах «Лента», в «Семье» (ул. Революции, 13), а также на ул. Борчанинова, 13 и ул. Мира, 41. Более широкий ассортимент (творог, пикадон, молоко, шевр) можно найти в «Гастрономической лавке» (ул. Петропавловская, 29 и ул. Революции, 22), в сырной лавке «Скажите сыр» (ул. Швецова, 60), в магазине «ЭкоФермер» (ул. Газеты «Звезда», 52), в винных бутиках Vinorio, «Погреб» и в магазине Cleverfish (Комсомольский проспект, 49).

■ Цены

Козье молоко обойдётся в 180 руб. за 1 л. Небольшая головка феты или пикадона стоит 220 руб., валансе — 270 руб., шевра — 650 руб. Есть сертификаты на экскурсии от пяти человек.



FAMILY

СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН FAMILY — ЭТО МЕСТО, ГДЕ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КАК ДОМА. ВКУСНАЯ ЕДА, УЮТНАЯ ОБСТАНОВКА, ДЕТСКАЯ ЗОНА, БЫСТРОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ГОСТЕПРИИМСТВО — ВСЁ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.

Ресторан FAMILY
Самый центр города
Адрес: ул. Пермская, 68



В FAMILY ВКУСНО

Семейный ресторан FAMILY — идеальное место, чтобы отвлечься от повседневной рутины и насладиться авторским меню с интересной подачей от шеф-повара Вадима Кутепова.

Разнообразная барная карта от классических аперитивов до эксклюзивных коктейлей.

Гости останутся довольны высоким уровнем сервиса, вкусными блюдами и приятной обстановкой.

Средний чек с напитками от 1500 рублей.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ПРАЗДНИК В FAMILY

В нашем ресторане вы можете провести корпоративные мероприятия, юбилеи, свадьбы, конференции, деловые встречи, детские дни рождения и разнообразные тематические вечеринки.

Профессиональная event-команда организаторов и детских аниматоров проведёт ваш праздник под ключ.

Специально для проведения мероприятий у нас разработано оригинальное банкетное меню, в которое при необходимости можно вносить изменения, а также фирменное детское меню, авторские торты и десерты.

Стильный уютный зал с современным интерьером до 60 человек. Отдельный ВИП-зал до 20 персон.



ИГРОВОЙ ЦЕНТР FAMILY KIDS

Это отдельная игровая зона для детей прямо в ресторане — 250 квадратных метров веселья и счастья!

Прятки в лабиринтах, ныряние с горки в бассейн с шариками, батут, тарзанка, lego-зона, современные игрушки и новые знакомства.

Отдельная детская банкетная комната с выходом в игровую зону.

На протяжении всего дня с детьми работают весёлые и заботливые аниматоры.

РУЗАННА БАТАЛИНА

ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЁНКА И ПРИ ЭТОМ НАУЧИТЬ ЕГО ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

В ЖИЗНИ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ РАНО ИЛИ ПОЗДНО НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНЯТЬ РЕБЁНКА ПОЛЕЗНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ ДЕЛОМ СТАНОВИТСЯ ТРУДНО, А ИГРУШКАМИ ИЛИ ГАДЖЕТАМИ МНОГИХ ДЕТЕЙ УЖЕ ВРЯД ЛИ УДИВИШЬ. ТУТ НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ПЕРМЯКИ, КОТОРЫЕ ПРИДУМАЛИ ДЛЯ РЕБЯТ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ, ЗА КОТОРЫМИ МОЖНО НЕ ПРОСТО С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, НО И ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ПОДЛИННЫМ ИСКУССТВОМ, ОТВЕТИТЬ НА САМЫЕ КАВЕРЗНЫЕ ВОПРОСЫ И УЗНАТЬ, КТО СОГРЕВАЕТ ЖИЛИЩА ЛЮДЕЙ В ЗЕМНОМ МИРЕ И ПЫЛАЕТ В ПОДЗЕМЕЛЬЕ ПОКРОВИТЕЛЯ КУЗНЕЦОВ ХУЛ-ТУРА.

БИТВА УМОВ

Интеллектуальные игры уже много лет пользуются большой популярностью: есть индивидуальные и командные турниры, «Своя игра», «ЧГК» и многие другие. Одна из разновидностей командных игр — это квиз (от английского quiz — «викторина, тест»). Этот современный формат позволяет от души повеселиться в компании друзей и единомышленников, отгадывая разнообразные загадки и прокачивая свои интеллектуальные способности. В последние годы в Перми организаторы интеллектуальных игр сосредоточили внимание преимущественно на «взрослых» играх, но есть и те немногие, кто каждый месяц проводит битвы умов среди детей. К таким героям относится команда викторины «Квиз, плиз!»

Алексей Хадеев, соорганизатор игры «Квиз, плиз!»:

— Нам показалось очень классным желание родителей приводить своих детей на мероприятия, которые они выбирают и для себя. Соответственно, мы начали работу в этом направлении. Участием в играх ребята гордятся, носят наш фирменный мерч с удовольствием, репостят результаты игры. Ну и главный плюс — мы реально отвлекаем ребят от их смартфонов, увлекаем процессом.

Обычно викторина разделена на несколько раундов с забавными, каверзными, сложными и интересными вопросами. При этом вовсе не обязательно быть «олимпиадником», чтобы знать правильный ответ.

Алексей Хадеев:

— Вопросы могут быть любыми: на эрудицию, на логику, на удачу. Основная задача — наладить коммуникацию внутри команды, это и даёт шансы на победу. Но главная цель игры в том, чтобы ребята научились общаться друг с другом, слышать друг друга, логически мыслить.

Возраст игроков — от девяти до 15 лет. Для участия необходимо собрать команду из двух–девяти человек. Чаще всего это ребята из одного класса, а идею поиграть озвучивает классный руководитель, завуч или активные родители из комитетов.

- **Когда:** расписание игр и регистрация на сайте <https://perm.quizplease.ru/>
- **Где:** в разных районах Перми
- **Цена:** 300 руб. с человека за игру



ПОНИМАТЬ ИСКУССТВО

Пермская художественная галерея предлагает множество интересных музейных программ для детей. Их можно разделить на три блока.

Первый — это занятия, которые идут в течение года с осени по весну («Слышать краски, видеть музыку» — от одного года, «Пора в музей» — от четырёх лет, «Кабинет графики» — от 10 лет). Набираются небольшие — до 10 человек — группы, и дети посещают галерею постоянно: один раз в неделю или в две недели.

Второй блок — это разовые мастер-классы различной тематики и содержания. Например, сейчас в галерее проводится серия мастер-классов

для детей от пяти лет в рамках детской выставки «Вокруг скульптуры». Такие занятия являются хорошей «точкой входа» в галерею для новых посетителей.

Третий блок — это программы по индивидуальному запросу от аудитории. К ним относятся мероприятия по профориентации для подростков и программы для слепых и слабовидящих.

Ксения Зубакина, куратор детских выставок и программ Пермской художественной галереи:

— Основную, глобальную цель развития детских программ мы видим в том, чтобы воспитать «своего» зрителя, для которого посещение галереи (и музеев в целом) является значимой частью его жизни. Любая наша детская программа предлагает семьям особый, сложный и интересный формат совместного проведения времени, который постепенно становится

для них привычным наряду с походами в кино, театр, развлекательные центры, кафе и на детские площадки.

Дети могут знакомиться с искусством и осваивать различные художественные техники непосредственно на примере подлинников в экспозиции галереи. Например, можно рассказывать и объяснять, что такое пейзаж, не на репродукциях, а на примере подлинных работ Шишкина, Саврасова, Айвазовского и других великих художников. Каждая тема раскрывается через беседу в залах экспозиции, а затем в мастерской в ходе художественной практики. В процессе творчества делается акцент на развитии умения фантазировать и свободно выражать творческий замысел, а не на точном следовании образцу.

В художественных студиях в галерее проходит три вида занятий. На первых детей в игровой форме знакомят с искусством и его историей; на вторых дети вместе с педагогами занимаются творчеством: рисуют, лепят из глины и выполняют графические работы, для чего галерея даже приобрела офортный станок; третьи занятия — музыкальные, они развивают слух, чувство такта и ритма у детей.

■ **Когда:** еженедельно, расписание на сайте <https://permtartmuseum.ru/education>

■ **Где:** Пермская художественная галерея

■ **Цена:** от 400 руб. за занятие. Некоторые занятия проходят бесплатно



ЗНАКОМСТВО С ПЕРМСКИМИ ЛЕГЕНДАМИ

В Перми создали стратегическую настольную игру для детей от пяти лет и взрослых «Легенды земли Пермской». Это увлекательное и познавательное путешествие по территории наших пращуров, во время которого можно узнать больше об их истории и культуре. Игра очаровывает своей самобытностью, избытком персонажей, находок, даров и элементов, формирующих волшебные образы, знакомые многим с детства. Тех, кто столкнется с ними впервые, ждёт зна-

комство с пермским звериным стилем, героями и легендами родной земли.

Николай Веселов и Александра Григорьева, авторы игры «Легенды земли Пермской»:

— Мы разрабатывали наших героев, скрупулёзно подходя к каждой детали, чтобы не уходить в фантазии, а опираться на культуру, которая была на нашей земле и триста, и, возможно, миллион лет назад. Мы не претендуем на историческую достоверность, но созданный нами мир — это больше, чем легенды. Это мир с нашими представлениями и художественными интерпретациями. Нас как авторов объединяет любовь к своей земле, краю, где мы родились, и любопытство, которое выражено в творческом образе нашей игры.

Игра начинается в современной Перми, откуда игроки отправляются по дорогам вдоль рек, городов и легендарных локаций Пермского края. Здесь можно увидеть Каменный город, Чудские копи, Золотую Бабу, Хозяйку Гор, Кудым-Оша, Ёна и Куля, камни Полюд и Ветлан, Найки-Эву и многое другое. На сайте legendy59.ru, посвящённом игре, есть подробная информация обо всех используемых элементах: героях, артефактах и локациях. Помимо этого там размещены аудиозаписи легенд земли Пермской, озвученные профессиональным диктором.

■ **Где купить:** игра представлена в маркетплейсах и игротеках Перми

■ **Цена:** средняя розничная цена 2050 руб.



В этом году детский технопарк «Кванториум Фотоника» празднует свой первый юбилей — пять лет. С 2018 года он помогает детям развиваться и совершенствоваться каждый день. Главная цель технопарка — реализация научно-технического потенциала подрастающего поколения.

Отличительной особенностью технопарка «Кванториум Фотоника» является обучение детей проектной деятельности, теории решения изобретательских задач, 4К-компетенциям (коммуникация, креативность, командное решение проектных задач, критическое мышление). Кванторианцы в процессе обучения решают реальные производственные задачи. В этом им помогают опытные наставники: научные сотрудники, представители сфер бизнеса и промышленности.

Кванторианцы продолжают обучение и летом. На территории технопарка проходят несколько образовательных смен «Инженерное лето». Помимо этого, школьники от 12 до 16 лет могут принять участие в программе «Школа генерального кон-

структора», которая проходит в форме выездного лагеря в ГДК «Восток» ПАО «ПНППК» по адресу: Пермский район, посёлок Сыльва, ул. Лесная, 1.

Что такое «Школа генерального конструктора»? Это уникальная образовательная программа для юных изобретателей, которые хотят реализовать свои идеи в кругу единомышленников. Основная цель школы — формирование интереса детей к инженерным специальностям. Двухнедельный интенсив даст участникам возможность погрузиться в научную среду и реализовать свой инженерный проект.

Итогом программы станет собственный проект, который дети будут защищать перед представителями промышленных предприятий региона. Направлять ребят и помогать им будут наставники — преподаватели технопарка.

Изучать и создавать новое юные конструкторы будут в небольших группах по направлениям: «Производственные технологии», «Медиа», «Виртуальная и дополненная реальность», «Промышленный дизайн», «Авиационные технологии». Ребята

сами выберут, над чем будут работать на протяжении двух недель.

«Школа генерального конструктора» пройдёт в ГДК «Восток» ПАО «ПНППК» в три смены: с 19 июня по 1 июля, с 3 по 15 июля и с 17 по 29 июля 2023 года. Для участников будет организовано пятиразовое питание, проживание в двухместных номерах со всеми удобствами. **Стоимость программы — 49 тыс. руб.**

«Школа генерального конструктора» — это реализация самых смелых проектов, новые знакомства с единомышленниками и отдых на природе! Присоединяйтесь, будет интересно и полезно!



Сайт: kvantorium-perm.ru

ЮЛИЯ БАТАЛИНА

«ПЕРМЬ СТАЛА ТЕМ ДОМОМ, В КОТОРЫЙ Я ЛЮБЛЮ ВОЗВРАЩАТЬСЯ»

СОЛИСТКА ПЕРМСКОГО ТЕАТРА ОПЕРЫ И БАЛЕТА НАДЕЖДА ПАВЛОВА —
О ЛЮБИМЫХ ПАРТИЯХ, РАБОТЕ С ТЕОДОРОМ КУРЕНТЗИСОМ И ПРОЧНОЙ
СВЯЗИ С ПЕРМСКОЙ ОПЕРОЙ

ФОТО: АЛИСА КАЛИНСКО

В МАЕ ПЕРМСКИЕ ЗРИТЕЛИ ВНОВЬ УВИДЯТ И УСЛЫШАТ В КОНЦЕРТНОМ ИСПОЛНЕНИИ «ТРАВИАТУ» (6+) ВЕРДИ С НАДЕЖДОЙ ПАВЛОВОЙ В ЗАГЛАВНОЙ ПАРТИИ; ПОЭТОМУ НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ВЕСЕННЕЕ ИНТЕРВЬЮ С ПРИМАДОННОЙ ПЕРМСКОЙ ОПЕРЫ МЫ НАЧИНАЕМ С РАЗГОВОРА ОБ ЭТОЙ ВАЖНОЙ ДЛЯ НЕЁ РОЛИ.

Вы поёте «Травиату» везде: в Цюрихе, в Мюнхене, в Перми... Эта роль для вас — особенная! Как так получилось и что в ней такого: музыка, характер, судьба?

— У многих певцов есть знаковая партия, которая с ними идёт по жизни очень долго. Моя мама шутит: «Травиата» — твоя кормилица». Это первая партия, которую я сделала по-настоящему качественно...

Для постановки Боба Уилсона?

— Нет, гораздо раньше: я её пела и в Петрозаводске, и в Латвии. Я много работала над ней. Говорят даже, что она написана для моего голоса, но мне это не очень нравится: Верди, когда писал, обо мне даже не знал. А может, и предвидел!..

Есть такие партии, в которых ты чувствуешь себя комфортно, не нужно преодолевать какие-то трудности... Нет, конечно, трудности всегда есть, но всё же некоторые партии сами ложатся на голос, и ты чувствуешь себя вольготно, можешь задумываться не только о ремесле, о том, как взять верхнюю «соль» и какой трудный дуэт у тебя впереди, а о гораздо большем — об образе, о наполнении, о подаче образа в зал, можешь колдовать вместе со зрителем. Для меня «Травиата» — такая партия.

Какие ещё есть любимые вещи, в которых вам комфортно и которые помогают вам в жизни?

— Лючия ди Ламмермур (в Пермском театре оперы и балета «Лючия ди Ламмермур», 16+. — **Ред.**), Констанция из «Похищения из сераля»... В этих ролях я чувствую себя вольготно и просто получаю удовольствие от своей работы. Это огромное счастье. Конечно, донна Анна из «Дон Жуана» (в Пермском театре оперы и балета, 12+. — **Ред.**), хотя в этой партии есть места, за которые я переживаю, — такие виртуозные вещи, которые мало кто делает. Я делаю.

За последнее время вы подготовили несколько очень разных концертных программ. Сначала гала-концерт из оперных арий, затем программа романсов Рахманинова, а затем — цикл Бриттена «Озарения». Разный музыкальный материал, разный характер... Как получилось, что прошли подряд три таких разных концерта, и что требуется для переключения с одного материала на другой?

— Главная причина — то, что я здесь, в России. Театр воспользовался этим моментом и обогатил репертуар моими концертами. Сольный концерт уже очень был нужен: за десять лет моей работы в Перми это произошло впервые,

до сих пор у меня не было сольного концерта. Главный дирижёр Мигран Агаджанян сделал мне такое предложение, и я не могла отказаться. Моя задумка была в том, чтобы спеть тот репертуар, который есть для моего голоса, но который я не пою здесь в спектаклях, то, что я могу ещё сделать плюс к тому, что у меня идёт в Перми. Хочется поблагодарить его, что он не отказал мне ни в одном моём предложении. Наш концерт получился роскошным.

Исполнить вокальный цикл Бриттена — это была моя идея, я предложила её дирижёру Владимиру Ткаченко. У нас в театре очень разные дирижеры, и я их по-разному воспринимаю, чувствую; я понимала, что Ткаченко почувствует эту музыку как никто. Я уже пела «Озарения» Бриттена с Фёдором Леднёвым и Академическим симфоническим оркестром Санкт-Петербургской филармонии, очень люблю это произведение и очень хотела его здесь показать: именно в Перми и именно в «Триумфе», потому что это камерная история и хочется, чтобы меня было близко видно — все мои эмоции, жесты.

На скольких языках вы поёте?

— Немецкий, французский, английский, итальянский... Был у нас словенский — помните, опера «Свадьба»? Ну, и русский.

Вы по-настоящему знаете столько языков или это для вас набор звуков?

— Я знаю итальянский, английский; сейчас осваиваю немецкий: его много в репертуаре, к тому же я много времени провожу в Германии, Швейцарии и Австрии. Когда ты учишь язык, сначала начинаешь понимать, потом уже решаешься сам заговорить. Я пока не решаюсь заговорить по-немецки.

Когда идёт работа над произведением, певец в первую очередь делает подстрочный перевод текста. Мы должны понимать, какие слова поём, чтобы музыкальные акценты совпадали со смысловыми, понимать, где мы можем взять дыхание, а где нет; поэтому отдельные слова мы знаем во всех языках, на которых поём, но обратить это в речь сложно — это немножко другая специфика.

Очень важно понимать дирижёра и режиссёра, с которыми работаешь. Обычно международные дирижёры и режиссёры говорят по-английски, но, например, Ромео Кастеллуччи не очень любит английский. Он начинает репетицию по-английски, а потом всё равно срывается и переходит на итальянский. Я очень рада, что при этом продолжаю его понимать.

Но ведь для этого нужен невероятный объём памяти!

— Это одно из важных профессиональных качеств певца. Для этой работы нужны не только голос и умение им управлять, но и умение удержать в голове огромные, толстенные клавиры. Не знаю, как у других ребят, но у меня



в голове — такие как бы ящички: когда я заканчиваю работу над ролью, я её в этот ящичек складываю и его задвигаю, чтобы освободить место для нового материала. Когда нужно, ты вытаскиваешь этот ящичек и открываешь. У меня так было с Фьордилиджи: я долго не пела *Così fan tutte*, был большой тур с Теодором и с этой партией, но потом — перерыв, и мне понадобилось две недели, чтобы всё вспомнить.

Расскажите о работе с Теодором Курентзисом. Как складывались ваши отношения, которые продлились даже после того, как он ушёл из Пермского театра оперы и балета?

— Сейчас мне с ним стало гораздо проще. Не знаю, почему; может, я стала профессиональнее, а может, стала его иначе воспринимать — не как начальника, а как коллегу. Раньше это были отношения руководителя и подчинённого, а сейчас это совершенно другой формат, десять лет совместной работы переросли уже в дружбу, мы уже на «ты», чему он очень рад. И в профессиональном плане стало с ним проще: я уже очень много знаю о его вкусе, его манере работы, какие-то вещи уже предугадываю и быстро, мобильно реагирую на его замечания. Ну, и он меняется — уже совсем другой сейчас, не такой, каким был, когда руководил театром. Мне кажется, он стал мягче, стал более чётким, размеренным. Когда он руководил театром, мы жили в театре, у нас работа равнялась жизни и шла круглосуточно, а сейчас он соблюдает расписание. Может быть, его воспитала работа на Западе.

Чем стала для вас встреча с Теодором? Чем вы ему обязаны в профессиональной жизни?

— Это совершенно судьбоносный человек, который повернул мою жизнь на 180 градусов. Он сделал мою карьеру — спокойно, без всяких обещаний, просто делал — и всё. Я знаю, что он всегда помнит обо мне. Он недавно сказал: «Когда я задумываю какой-то проект, я в первую очередь вспоминаю твоё имя и думаю, могу ли я взять тебя в этот проект».

КУРЕНТЗИС СДЕЛАЛ МОЮ КАРЬЕРУ — СПОКОЙНО, БЕЗ ВСЯКИХ ОБЕЩАНИЙ, ПРОСТО ДЕЛАЛ — И ВСЁ

В вашей профессиональной жизни были и другие громкие имена. Расскажите о работе с Кириллом Серебренниковым...

— Скоро мне снова предстоит с ним встреча. Он в Гамбурге делает ревайвл спектакля «Барокко», там будут некоторые изменения, я получила уже новый музыкальный материал, будут новые партнёры, Серебренников будет что-то менять... Я и боюсь, и радуюсь этой работе, много эмоций меня одолевает, но ему я отказать не могу, потому что его я обожаю, как и он меня. Работать с ним очень интересно.

Вообще, окунуться в атмосферу драматического театра для меня —

праздник. Я очень люблю драматический театр, свою жизнь на сцене я начинала именно с него: в школьные годы ходила в драматическую студию, которую вели студенты-режиссёры. Когда ставился спектакль, я всегда была рядом — сидела в гримёрке на стульчике, поэтому я очень хорошо понимаю поклонников, которые стремятся быть рядом с нами в театре, стать ближе. Сама была такая и всё это пережила.

Несомненно, ваше дарование — это не только данный от природы голос и умение им владеть, но и умение слышать себя, относиться к себе критично. Тем не менее наверняка есть такой человек, который слышит вас со стороны и как-то направляет...

— На протяжении десяти лет таким человеком была Медея Ясонида (*руководитель оперной труппы Пермского театра оперы и балета до 1 апреля 2023 года. — Ред.*). Она понимала, что я профессионал, и направляла меня очень мягко. Она уникальный музыкант — с ней можно большую партию выучить за три дня.

Часто ли вам приходится отказываться от ангажементов?

— Сейчас уже отказываюсь, и очень много. Много может не устраивать: и ансамбль, и финансовые условия. Наверное, я уже имею право выбирать, и я начала избирательно подходить ко многим вещам. Этому меня научил тоже Теодор: он дал мне понять, что выстраивание карьеры —

это не только работа над вокальной техникой, над партиями, но и существование в этом бизнесе — грамотное и правильное, чтобы себя никогда не продать задёшево. Дело не в том, чтобы пытаться получить огромный гонорар; просто нельзя соглашаться на проекты, которые удешевляют тебя как певицу, как артистку. Мы много говорили с Теодором по поводу, например, участия в телевизионных шоу — такие предложения мне тоже были, — мы оба считаем, что наше телевидение пока ещё не умеет достойно подавать классическую музыку.

Не могу не спросить о женском. У вас потрясающие сценические платья, причём разные для разных случаев: в стиле ар-деко — для Рахманинова, авангардный костюм — для Бриттена, например. Это не просто красивая одежда — она выступает в ансамбле с музыкой. Кто этим занимается? У вас есть свой стилист или это ваш личный вкус?

— Я всё сама придумываю. Когда я продумываю сценический образ, я всегда думаю о музыке, которую буду исполнять, и о той обстановке, в которой это будет происходить. Большая сцена предполагает роскошные платья дивы, примадонны. Романсы Рахманинова — как акварель, и цветы на моём платье тоже были как будто акварельные, просвечивающие, светящиеся изнутри; а сцена «Триумфа» и Бриттен дают возможность необычного выхода. Я спросила у дирижёра Владимира Ткаченко, с которым мы делали программу Бриттена, хотел бы он меня видеть

в классическом наряде или я могу немало пошалить, и он ответил: «Я даю тебе полную свободу». Иногда надоедает классическое существование на сцене в соответствии со всеми канонами и хочется привнести в оперное пение живости и необычности.

Во Владимире, где живёт моя семья, у меня есть портниха, которая мне помогает и умеет это делать очень быстро: я ведь приезжаю всегда ненадолго, и мне надо всё немедленно.

Иногда надоедает классическое существование на сцене в соответствии со всеми канонами и хочется привнести в оперное пение живости и необычности

В Перми мне помогает студия «Арта», там представлен мой любимый дизайнер — Ксения Врбанич из Хорватии. У меня уже очень много платьев марки Xenia Design, я даже в Зальцбурге купила её платье.

Стало быть, ваша семья по-прежнему во Владимире? Сколько уже лет сыну?

— Тринадцать.

Как вам удаётся его воспитывать дистанционно, да ещё одной?

— Вот сейчас туда поеду! Мы всё время на связи, на телефоне. Каждый свободный день — к нему и к моим родителям... Сейчас стало намного проще: он меньше во мне нуждается, у него уже своя жизнь, и, даже когда я приезжаю, я его вижу только вечером, потому что школа, друзья, школа программирования, свои интересы.

В своё время, когда вам предложили перебраться в Пермь, вы легко согласились и быстро приехали. Сейчас перед вами — Европа, Москва, всё что угодно, но вы остаётесь здесь. Почему?

— Я действительно много выступаю в Европе и могу признаться, что, будучи человеком достаточно патристичным, я впервые в жизни захотела остаться в Европе после дебюта в Цюрихе, потому что Швейцария меня потрясла и красотой, и благоустроенностью, и социальным устройством... Но... Я не собираюсь уходить из Перми! Меня очень любит пермский зритель, и я не могу этого не видеть, не признавать. Пермь стала тем домом, в который я люблю возвращаться. Медея мне говорила в своё время: «У тебя начнётся карьера, ты выйдешь в мир, но у тебя всё равно должен быть свой дом, в который ты будешь стремиться вернуться, чтобы отдохнуть, подлечиться, спокойно выучить партию...» Меня всегда здесь ждут, меня здесь любят, и условия, которые мне предоставляет театр, более чем комфортные. Было бы глупо уходить из такого театра.

Учредитель: ООО «РИА ИД «Компаньон»
Издатель: ООО «РИА ИД «Компаньон»
Генеральный директор: Крошечкина Л. Л. (llk@newsko.ru)
Адрес редакции и издателя:
614000, г. Пермь, ул. Монастырская, 15, оф. 402
Адрес для писем: 614000, г. Пермь, а/я 82
E-mail: office@newsko.ru
Телефон: (342) 206-40-23
Главный редактор: Усольцева Ю. И. (uji@newsko.ru)
Дизайн и вёрстка: Михеева Е. Н.

Фотографии предоставлены героями материалов

Фото на обложке
Алина Сагадеева

pdf журнала на сайте newsko.ru

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу.
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 18-3054 от 3 ноября 2006 г.

Тираж: 3000 экз. Заказ №0118
Адрес типографии: АО «Ижевский полиграфический комбинат»
426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 180
Тел.: (3412) 444-300, 444-474
Дата выхода в свет: 31.03.2023

Цена свободная
© Журнал «Компаньон magazine» №1 (125), март 2023

Любое воспроизведение материалов или их фрагментов возможно только с письменного разрешения редакции.
Точка зрения авторов может не совпадать с мнением редакции.

Материалы, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.
Редакция не несёт ответственности за содержание материалов, опубликованных на правах рекламы.

ET5

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ КРОССОВЕР



SKYWELL



С ВЫГОДОЙ

до **1 МЛН** ₪*

СТАНЬТЕ ОДНИМ
ИЗ ПЕРВЫХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ



skywell-verra.ru

VERRA SKYWELL | ул. Героев Хасана, 81А | +7 (342) 268-99-33

* Реклама. Предложение ограничено и действует до 30.04.2023. Подробности у менеджеров отдела продаж Skywell VERRA и на сайте skywell-verra.ru.