

# Компаньон

magazine



# «И С КАЖДОЙ ОСЕНЬЮ Я РАСЦВЕТАЮ ВНОВЬ»

АЛЕКСАНДР ПУШКИН



**Юлия Усольцева,**  
главный редактор ИД «Компаньон»

В сентябре воздух наполнен энергией новых начинаний. После летней паузы хочется действовать, творить и покорять новые высоты. Для этого номера журнала мы поговорили с экспертами о трендах в карьере, непрерывном образовании и саморазвитии. Наши герои поделились своими карьерными лайфхаками, секретами мотивации и рецептами, как оставаться эффективным, не жертвуя личной жизнью. Мы узнали, как превратить рутину в осознанный ритуал и где черпать вдохновение для смелых проектов.

Новые идеи рождаются в правильной атмосфере. Чтобы в этом убедиться, мы отправились в офис одной из пермских компаний — результат вы можете увидеть в нашем фотопроекте «Дело в стиле».

Но продуктивность — это ещё и умение перезагружаться. В этом выпуске вас ждут интервью о культуре и искусстве, а также материалы о гастрономии и путешествиях.

Живите насыщенной и яркой жизнью вместе с нами!

БЛАГОДАРИМ ИЛЬСИЯР ОЛЕЙНИКОВУ И МАГАЗИН LINEN&HOME ЗА УЧАСТИЕ В СОЗДАНИИ ОБЛОЖКИ ЭТОГО ЖУРНАЛА

ЮЛИЯ БАТАЛИНА

# «ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ИСКУССТВА И РОСТКОВ БУДУЩЕГО»

ПРОГУЛКА ПО НОВОМУ ЗДАНИЮ ПЕРМСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГАЛЕРЕИ С ЕЁ ДИРЕКТОРОМ ЮЛИЕЙ ТАВРИЗЯН

ФОТО: АНДРЕЙ БЕЛЫХ / ФОТОШАГ



Новое здание Пермской художественной галереи притягивает к себе всеобщее внимание. Пять лет назад ещё силён был скепсис, недоверие, сомнения в том, что его вообще построят; затем, по мере того как новый музей становился реальностью, разгорались ожесточённые споры по поводу его расположения. Его архитектурных решений.

Наконец, здание открыло себя людям — без строительных лесов и ограждений, окружённое свеженькими газонами и отмостками, практически готовое для заселения. Остаётся совсем чуть-чуть до торжественного момента, когда откроются первые выставки в новых пространствах.

Когда внутри завершалась отделка и монтаж оборудования, директор галереи Юлия Тавризян рассказала, как всё будет устроено в этом здании и какие новые возможности оно даёт главному музею Пермского края.

**В чём важность этого события — переселения галереи в новое здание?**

— Это первое здание в Перми, специально построенное для музея, если не считать диорамы на Вышке; построенное с учётом всех необходимых требований для хранения и показа произведений искусства, а также для посетителей, для того, чтобы заниматься с детьми... Уже на этапе проектирования были учтены все наши пожелания, вплоть до того, какие помещения должны находиться рядом друг с другом.



это сложная история — и технологически, и логистически; у нас она сложная ещё и с точки зрения организации показа коллекции, потому что она огромная, её как-то надо систематизировать, сделать доступной для посетителей.

У нас в здании Спасо-Преображенского собора было четыре постоянные экспозиции, а здесь их будет 14, учитывая кабинеты графики, нумизматики, бронекладовую для показа изделий из драгоценных металлов и так далее.

Благодаря новому зданию выходят к публике коллекции, которые всегда были молчаливыми, спящими, которые вообще никогда не показывались: коллекция древностей со знаменитыми мумиями, нумизматика, советское искусство, которое не выставлялось 35 лет, а это огромная коллекция, народное искусство Пермского края.

Появляется место для занятий с детьми. Мы в здании собора прямо посреди экспозиции сидели на подушечках и там, среди картиночек, что-то детям рассказывали; а здесь у нас настоящие оборудованные мастерские, где разные техники можно использовать: там есть печатный станок, муфельная печь, гончарный круг, цифровое оборудование для создания анимации, а также место для детских выставок, игровая комната с лабиринтом, конструкторами, другими играми, и комната матери и ребёнка — это, между прочим, тоже важно, потому что даже когда мы в старом помещении поставили в туалете пеленальный столик, то это было уже «вау», и все молодые мамы это очень оценили.

Мы предпочитаем говорить не о детском центре, а об образовательном, потому что там будут программы и для подростков, и для пенсионеров, и для семей.

Появляются сервисы для удобства посетителей: ресторан и кофе-пойнт, большой магазин, где будут и сувениры, и книги, и какие-то вещи, связанные с Пермским краем.

#### **Какое качество нового здания вы считаете особенно важным?**

— Температурно-влажностный режим! Это вообще отдельная песня. Довольно часто приходится слышать: мол, у вас в соборе не было специальной системы климат-контроля, но вещи же нормально жили! Мы, конечно, приспособились там хранить и показывать предметы искусства, но как только температура и влажность меняются, они перестают «нормально жить». В новом здании температура и влажность выстраиваются в каждом зале разные — оптимальные для определённого материала: для металла холоднее, для бумаги суще... Можно индивидуально корректировать систему вентиляции и увлажнения. Здесь будет хорошо и для посетителей, и для сотрудников галереи, и для картин.

#### **Как будет выстраиваться посетительский маршрут по музею?**

— Здесь человек может зайти в экспозицию и выйти из неё в любом месте, у него нет принудительного обхода, как это было в том здании, где ты никуда не мог деться, пока не пройдёшь этот круг. Здесь ты можешь вый-

**», КАМА БЛАГОДАРЯ ЭТИМ АРХИТЕКТУРНЫМ РЕШЕНИЯМ СТАНОВИТСЯ КУЛЬТУРНЫМ ГЕРОЕМ. В ПЕРМИ ДО СИХ ПОР НЕ БЫЛО ОБЩЕСТВЕННЫХ ЗДАНИЙ, КОТОРЫЕ БЫ ПРИБЛИЖАЛИ РЕКУ К ГОРОДУ**

ти из любого зала, сесть на скамейку, зарядить телефон или посмотреть в окно — просто посмотреть, увидеть Каму, увидеть другой берег...

И это относится к другому, тоже очень важному аспекту — архитектурному.

**Это, между прочим, самый спорный аспект: многим не нравится внешний вид нового здания, его называют «складом», «теплицей»...**

— Ну, начнём с того, что Кама благодаря этим архитектурным решениям становится культурным героем. В Перми до сих пор не было общественных зданий, которые бы приближали реку к городу; наше — единственное, первое, которое развернуто к реке и позволяет увидеть панораму от железнодорожного моста до Мотовилихи. Здесь лучшие закаты, и вот на этих застеклённых балконах, в этих фойе можно любоваться этими закатами.

Очень важно, что архитектор Сергей Чобан, глава архитектурного бюро SPEECH, учёл индустриальную специфику места. Не случайно это здание покрыто снаружи медными ламелями: это как бы отсылает нас к истории Первогорода с его медеплавильными заводами. Наше пространство — первое место на «Заводе Шпагина», которое открывает Первогород для людей. Все годы, пока здесь работал завод, он был закрыт.

Когда мы начали заходить на эту территорию и разговаривать со старожилами, с сотрудниками завода «Ремпутьмаш», они сказали, что с середины 1980-х годов знали, что их завод будут закрывать. Не то чтобы галерея зашла и ради этого закрыли завод — нет, это закономерный современный процесс. И то, что завод превращается в культурный кластер, где будет и музей «Пермский период», и Дом музыки, и другие интересные места и события — это закономерно, но мы при этом стараемся в своих действиях и даже в архитектуре учитывать многослойную, важную историю этого места — и индустриальную, и торговую, ведь именно здесь, где Егоиха впадала в Каму, загружались барки с верхнекамской солью. На этом месте был найден фрагмент старинного деревянного Соликамского тракта. Здесь, практически рядом, находилась Строгановская деревня. Здесь были первые вагоноремонтные мастерские, здесь начиналась первая железная дорога. Вон там, на горочке — первый каменный собор в Перми и первое каменное гражданское здание — дворец генерал-губернатора.



Здесь место, из которого развивался город. Да и, собственно, обнажение пермского периода — тоже здесь! Это же вся наша история.

Помимо того, что спроектированное Чобаном здание имеет такой интересный внешний контур, он объединил ещё несколько исторических строений, включив их в единый объём с новым зданием.

А по поводу «теплицы»... Теплица, как известно, это специальное сооружение, созданное для выращивания растений в контролируемых условиях. Для нас «теплица» звучит нежно. В нашем случае это идеальное место для «жизни» произведений искусства, для ростков будущего, для того, чтобы они укоренились в полноценное «растение» с крепкими корнями.

#### **А что можно сказать о внутреннем дизайне помещений?**

— Нам очень повезло с дизайнераами, которые для каждой экспозиции нашли интересные решения — с одной стороны, сохраняющие представление о классическом музее, а с другой стороны, каждый отдел сделан по-своему, архитектурные, дизайнерские, интерьерные решения соответствуют проблематике, тематике этого отдела.

В целом дизайнеры сохранили классическое анфиладное строение помещений, но поиграли с деталями — цветом, контурами, дверными проёмами.

Зал древнерусского искусства мы называем базиликой: там купольные своды, полуокруглые дверные проёмы, деревянная отделка. Отдел западно-

европейского искусства — это такая коробочка, шкатулка коллекционера. Залы искусства начала XX века оформлены с очень аккуратными, некричащими элементами модернизма — например, перегородками

**ОСОБЫЙ РАЗГОВОР —  
ПРО ЗАЛ ДЕРЕВЯННОЙ  
СКУЛЬПТУРЫ. ОН КАК  
БУДТО НА НОВОМ  
УРОВНЕ ПЕРЕНОСИТ  
ЗРИТЕЛЯ В ПРИВЫЧНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО ПОД  
КУПОЛ СОБОРА**

на «подставочках». Зал раннего советского искусства оформлен с отсылками к павильону на Всесоюзной выставке, для которого Александр Дейнека создал свои знаменитые панно, хранящиеся в нашей коллекции, а внутри этого пространства выделено маленькое помещение для искусства, которое не вписывалось в этот большой советский стиль.

Словом, наши дизайнеры Игорь Чиркин и Павел Пришин очень вдумчиво подошли к своей задаче.

Особый разговор — про зал деревянной скульптуры. Он как будто на новом уровне переносит зрителя в привычное пространство под купол собора. С одной стороны, оно отсылает к храмовому пространству,



ЗАЛ ДЕРЕВЯННОЙ СКУЛЬПТУРЫ



ЗАЛ СОВЕТСКОГО ИСКУССТВА



трёхнефному; с другой стороны, там есть выход в небо — с дневным светом, с учётом заходящего солнца. Там возможен драматичный световой сценарий, почти театральный.

Даже маленькое оконце под потолком, сквозь которое проникают закатные лучи солнца, такое же, как было в прежнем помещении.

Это достаточно тонкие решения. Металл и дерево,держанная цветовая гамма, которая не раздражает.

**Что ещё, помимо новых экспозиций, у вас появляется впервые?**

— У нас появляются новые формы жизни, так сказать. Впервые бу-

дет достойный выставочный зал — он большой и сделан так, что мы сможем принимать выставки, которые раньше нам не очень давали, скажем, центральные музеи, потому что не было соответствия их требованиям. Мы сможем делать большие межмузейные выставки и будем чередовать выставки, которые связаны с нашей коллекцией, и выставки привозные.

У нас появляется зрительный зал, конференц-зал и, соответственно, новые форматы событий, какая-то клубная деятельность, лекции, кинопоказы, концерты. У нас есть очень хороший антикварный рояль — «Бехштейн» 1913 года. Его по-



ЗАЛ СОВЕТСКОГО ИСКУССТВА

данных. Наша библиотека — около 40 тыс. томов — впервые становится доступна для посетителей: будет работать читальный зал, мы будем проводить книжные выставки. Соответственно, мы создаём архивно-библиотечный отдел, которого у нас раньше не было.

**Вы планируете как-то пополнять коллекцию?**

— Сейчас наша коллекция пополняется в основном за счёт даров от художников и коллекционеров. Но мы планируем создание Фонда поддержки Пермской художественной галереи имени Николая Серебренникова, в частности, для того, чтобы его средства использовались для приоб-

**СЕЙЧАС МЫ ПОДОШЛИ К МОМЕНТУ, КОГДА СТАЛО ПОНЯТНО, ЧТО ВСЁ БЫЛО НЕ ЗРЯ, НЕ ПРОСТО ТАК**

ретения новых экспонатов — на аукционах, у наследников художников, из частных коллекций.

**Как вы пережили этот сложный, нервный и длительный период — все эти архитектурные конкурсы, сменяющие друг друга проекты; потом один переезд, стройка, которая длилась на два года доль-**

**ше, чем рассчитывали первоначально, теперь второй переезд... Как это далось коллективу и вам лично?**

— Мы недавно нашли фотографию, где мы с Ольгой Андреевной Шур (пресс-секретарь галереи. — Ред.) стоим 19 августа 2019 года на том месте, где будет вход в галерею. Мы пришли посмотреть, где это будет, а здесь кущи, заборы, трубы — и больше ничего. Этот путь — это серьёзный вызов для всего коллектива, уникальный опыт. Сейчас мы подошли к моменту, когда стало понятно, что всё было не зря, не просто так.

Понятно, что это непростое место — и для строительства, и для вживления, и для зрительского трафика. Но, кстати, планируется строительство пешеходного крытого перехода через железнодорожные пути — он будет заходить на территорию «Завода Шпагина» между нашим зданием и музеем «Пермский период».

Недавно мы тут гуляли с нашим старейшим научным сотрудником Ниной Васильевной Казариновой. Ей 87 лет, она работает в галерее с 1968 года, и она — один из главных адептов этого здания! Было время, когда она сомневалась в проекте, но на прошлой неделе мы с ней сюда сходили, и она сказала: «Юля, всё было не зря!» Приезжала из Москвы Марина Валерьевна Ткаченко, внучка Николая Николаевича Серебренникова, легендарного основателя нашей коллекции деревянной скульптуры, и сказала: «Деду бы это очень понравилось».



**UDS — это девелопер,**

**СОЗДАЮЩИЙ БИЗНЕС-КЛАСС В ПЕРМИ**



# ЗАДАЛИ КОД

## СТРАТЕГИИ ГРАДОСТРОЕНИЯ И ДИЗАЙН-КОД ГОРОДОВ ОБСУДИЛИ НА ПАБЛИК-ТОКЕ ПЕРМСКОГО ФОРУМА РАЗВИТИЯ «ГОРОДА БУДУЩЕГО»

В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ ПЕРМСКОГО ФОРУМА РАЗВИТИЯ «ГОРОДА БУДУЩЕГО» СОСТОЯЛСЯ ПАБЛИК-ТОК О МЕХАНИЗМАХ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДОВ. ОРГАНИЗАТОРОМ ВСТРЕЧИ ВЫСТУПИЛ ГЛАВА ПЕРМИ ЭДУАРД СОСНИН. К ПУБЛИЧНОМУ РАЗГОВОРУ О ДИЗАЙН-КОДЕ ГОРОДОВ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ГРУППЫ КОМПАНИЙ «КОРТРОС» СТАНИСЛАВ КИСЕЛЕВ, ДИЗАЙНЕР АРТЕМИЙ ЛЕБЕДЕВ, А ТАКЖЕ ГЛАВНЫЙ АРХИТЕКТОР ПЕРМСКОГО КРАЯ ЕЛЕНА ЕРМОЛИНА.

В ходе дискуссии дизайнер Артемий Лебедев отметил, что в Перми преобразились ключевые пространства — набережная, эспланада, особенно впечатлил дизайнера проект «Зелёное кольцо». Глава Перми Эдуард Соснин также отметил масштабные преобразования последних пяти лет. По его словам, сейчас фокус администрации будет постепенно смещаться с центра города к отдалённым районам. Таким образом администрация хочет добиться того, чтобы все жители почувствовали себя частью крупного города-миллионера.

Участники паблик-тона обсудили прошлое, настоящее и будущее облика Перми, а также затронули вопросы айдентики города и преобразования района Дома культуры железнодорожников. Генеральный директор группы компаний «КОРТРОС» затронул вопросы готовности властей

СТАНИСЛАВ КИСЕЛЕВ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ГРУППЫ КОМПАНИЙ «КОРТРОС»:

*— Для девелопера архитектура и комфортная среда — это прежде всего элементы продукта, которые требуют инвестиций и должны приносить экономическую выгоду. Без финансовой целесообразности не будет ни мастер-планов, ни благоустройства, ни творчества. Поэтому логику формирования проекта комплексного развития территории микрорайона ДКЖ диктуют задачи современности. Для нас первостепенным в рамках создания выразительной архитектуры было найти правильный формат рабочих мест, который бы полностью отвечал потребностям будущих пользователей.*

*Любой девелоперский проект для города будущего, будь то реновация существующего или освоение нового пространства, интересен своими уникальными точками притяжения для людей. Это может быть жильё, инфраструктура и современные комфортные места приложения труда. Будут резиденты — будет история.*



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

к нестандартным и сильным девелоперским решениям, а также рассказал о возможных ограничениях дизайн-кодов для развития городов. Отдельно Станислав Киселёв рассказал о планах компании по развитию территории в микрорайоне ДКЖ.

Архитектурный проект обновления района ДКЖ разработан бюро «МЛА+». Одним из четырёх его ансамблей станет концептуально новый деловой кластер «Пермь-Сити». Ещё три — «Арт», «Локо» и «Парк» — будут представлять собой активную жилую застройку с общественными пространствами. Станислав Киселёв выразил уверенность, что качество новых кварталов определит преимущество Перми в конкуренции с крупными региональными центрами. Уже сейчас интерес к проекту проявляют субъекты по всей стране: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург и другие крупные горо-

да. ТERRITORIA ДКЖ станет драйвером деловой жизни всего Прикамья и новым символом города.

Говоря о дизайн-коде городов и стратегиях формирования их будущего облика, дизайнер Артемий Лебедев отметил, что если мастер-план представляет широкое видение на много лет, то дизайн-код — вещь, простая, конкретная, прикладная. Это регламенты, которые описывают всё: от озеленения до размеров вывесок и их расположения, с учётом специфики и характера каждой локации.

В продолжение дискуссии генеральный директор «КОРТРОС» подчеркнул, что мастер-планы и дизайн-коды, с одной стороны, задают чёткий вектор развития, концентрируют усилия и придают смысл действиям, а с другой — обозначают рамки, которые могут ограничивать свободу и гибкость для нового девелопмента.

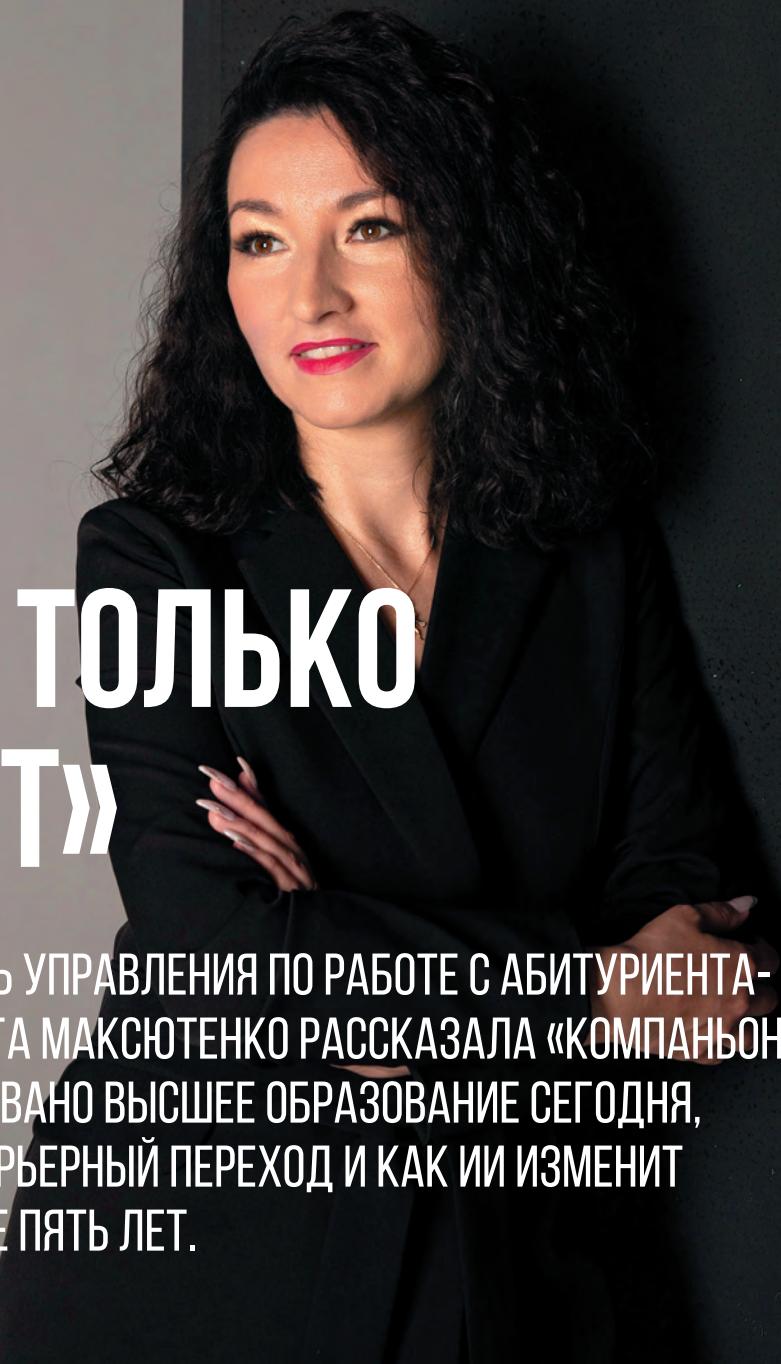


ЛЮБОЙ ДЕВЕЛОПЕРСКИЙ ПРОЕКТ ДЛЯ ГОРОДА БУДУЩЕГО, БУДЬ ТО РЕНОВАЦИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ИЛИ ОСВОЕНИЕ НОВОГО ПРОСТРАНСТВА, ИНТЕРЕСЕН СВОИМИ УНИКАЛЬНЫМИ ТОЧКАМИ ПРИТЯЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

АННА БОЛЬЯРОВА

# «ИИ — ЭТО ТОЛЬКО ИНСТРУМЕНТ»

ПРОФОРИЕНТОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ПО РАБОТЕ С АБИТУРИЕНТАМИ И ВЫПУСКНИКАМИ ПГНИУ ОЛЬГА МАКСЮТЕНКО РАССКАЗАЛА «КОМПАНЬОН MAGAZINE», НАСКОЛЬКО ВОСТРЕБОВАНО ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ, КАК ЭФФЕКТИВНО СОВЕРШИТЬ КАРЬЕРНЫЙ ПЕРЕХОД И КАК ИИ ИЗМЕНИТ РЫНОК ПРОФЕССИЙ В БЛИЖАЙШИЕ ПЯТЬ ЛЕТ.



**Нужно ли сегодня получать высшее образование — первое или второе, или достаточно пройти какие-то курсы, чтобы быть успешным в современном мире?**

— Университет — это первый шаг во взрослую жизнь, здесь приходится самостоятельно преодолевать трудности, выстраивать отношения с новым коллективом и преподавателями, уметь договариваться, учиться не упускать шанс, быть многозадачным — совмещать учёбу, спорт, науку, творчество, волонтёрство, искать работу и многое другое. Как итог, пройдя через студенчество, человек взрослеет, становится другим.

Когда студент попадает в вуз, он попадает в среду, которая развивает его разносторонне. Учёба в университете — это не только получение знаний, которое в дальнейшем станет фундаментом для профессионального роста, но и комплексное развитие целого ряда надпрофессиональных компетенций.

Высшее образование остаётся фундаментом для профессионального роста и личностного развития. Оно даёт системное понимание предмета, развивает критическое мышление, аналитические навыки и умение решать сложные задачи.

В условиях быстро меняющегося рынка труда диплом служит подтверждением квалификации и открывает двери к более высоким позициям, а в ряде случаев невозможно занять определённую должность, не имея диплома государственного образца. Навряд ли вы бы легли под нож хирурга, который сходил только лишь на курсы. Было бы у вас доверие судье, прошедшему онлайн-курсы? В современных реалиях действует законодательное ограничение, запрещающее занимать определённые должности без диплома о высшем образовании.

Курсы могут позволить доучиться, научиться и перечувствовать, но они не дают самое главное — среду. Хотя онлайн-курсы и профессиональные тренинги важны для дополнения знаний, они не заменяют глубокого академического образования. Высшее образование — это инвестиция в ваше будущее, которая окупается через возможности, которые оно открывает.

**Какие бонусы даёт диплом о высшем образовании и насколько вузы успевают сегодня за реальностью, дают актуальные знания и навыки?**

, ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВАЖНО, ПОТОМУ ЧТО ОНО ФОРМИРУЕТ ОСНОВУ СИСТЕМНОГО МЫШЛЕНИЯ, АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И УМЕНИЯ УЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

— Диплом — это официальный документ, подтверждающий наличие у человека определённого уровня знаний и компетенций. Он повышает доверие работодателей и расширяет карьерные возможности. В условиях глобальной конкуренции наличие высшего образования становится важным конкурентным преимуществом. Современные университеты всё больше интегрируют практико-ориентированные программы, современные технологии и актуальные навыки в учебный процесс. Например, многие вузы сотрудничают с индустрией для внедрения новых дисциплин по ИИ, кибербезопасности и так далее. Однако важно помнить: чтобы оставаться востребованным специалистом, необходимо постоянно дополнять своё образование, тренд на непрерывное образование уже плотно вошёл в нашу жизнь.

**Надо ли вообще получать фундаментальное образование, если сейчас телефон с ИИ всегда под рукой и можно задать любой вопрос и получить ответ?**

— Фундаментальное высшее образование важно, потому что оно формирует основу системного мышления, аналитических способностей и умения учиться самостоятельно — навыков, которые невозможно полностью заменить ИИ или быстрыми справочными сервисами. ИИ помогает получать информацию мгновенно, но критическое мышление и способность интерпретировать знания остаются за человеком. Как говорил Альберт Эйнштейн: «Образование — это то, что остаётся после того, как забываешь всё выученное». Высшее образование учит не только фактам, но и тому, как их искать, анализировать и применять, что особенно важно в условиях постоянных изменений.

ИИ – это только инструмент. Лишь составив правильный промт, можно получить качественный результат. А качество результата работы напрямую зависит от того, кто работает с этим инструментом.

#### **Насколько изменился баланс soft скиллз, так называемых мягких навыков, и хард скиллз в профессиях?**

#### **Почему мягкие навыки стали очень важны?**

– Сегодня работодатели ценят специалистов с высоким уровнем коммуникации, лидерства, командной работы, эмоционального интеллекта и так далее. Процентное соотношение тех или иных навыков зависит от конкретной должности, компании, перспективы роста и других факторов.

Мягкие навыки стали особенно важны, потому что автоматизация легко заменяет рутинные операции, а человеческое взаимодействие остаётся уникальным ресурсом. Так, например, в одном ряду с такими профессиями будущего, как инженеры в области возобновляемой энергетики, специалисты по кибербезопасности и т. д., стоит профессия психолог, так как только человек обладает эмпатией, способен сочувствовать и сопереживать.

**ИИ ПОМОГАЕТ ПОЛУЧАТЬ ИНФОРМАЦИЮ МГНОВЕННО, НО КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И СПОСОБНОСТЬ ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ЗНАНИЯ ОСТАЮТСЯ ЗА ЧЕЛОВЕКОМ**

Высшее образование помогает развивать гибкие навыки через межличностное общение, работу над проектами, участие в научных конференциях, через работу над групповыми проектами, презентациями, в ходе дискуссий в рамках творческой и волонтёрской деятельности. Топ-менеджеры многих компаний отмечают: без развитых гибких навыков невозможно эффективно управлять командами или вести стратегические инициативы. Поэтому высшее образование – это не только о знаниях по предмету, но и о формировании личности лидера будущего.

#### **Как меняются профессии и успевает ли образование подстроиться под эти перемены?**

– Да, действительно, профессии постоянно эволюционируют под влиянием технологий.

Высшие учебные заведения стараются идти в ногу со временем, внедряют новые программы. Однако зачастую системе образования требуется время для адаптации.

Но надо помнить, что учебный план включает практику, то есть выход студентов непосредственно к работодателю и знакомство с актуальными задачами, оборудованием, на котором работают специалисты и др. Сейчас нередки случаи, когда студенты участвуют в кейс-чемпионатах от компаний, соревнованиях по решению реальных задач и хакатонах, где работают над актуальными проблемами бизнеса и тем самым обновляют свои знания.

#### **Как выстроить карьерную стратегию тем, кто уже давно работает и хотел бы пересмотреть сферу деятельности или сменить профессию?**

– Во-первых, необходимо чётко ответить себе на вопрос: «Точно ли я хочу сменить именно сферу деятельности, а, например, не компанию, коллектив или условия труда?» Так бывает, человек чувствует усталость, выгорание не от конкретной сферы деятельности, а от того, в каких условиях он работает.

Если вы решили сменить сферу деятельности – на профессиональном языке это называется «карьерный переход», – стоит учитывать ряд рекомендаций.

#### **Почему нынешним кадрам придётся постоянно учиться? Как ИИ и автоматизация труда будут влиять на этот процесс?**

– За последнее десятилетие мир изменился сильнее, чем за предыдущее столетие, и это утверждение верно во многих отношениях. Технологический прогресс, произошедший только за последнее десятилетие, изменил наш образ жизни, и это не может не влиять на рынок труда и постоянно меняющиеся требования к кандидатам.

Многие профессии уже заменены роботами. Рынки ушли в прошлое, а вещи, так же как и продукты и многое другое, можно покупать, не выходя из дома. Многие функции

## **ПЯТЬ ШАГОВ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО КАРЬЕРНОГО ПЕРЕХОДА:**

**1. Проанализируйте текущую ситуацию.** Оцените свои навыки и опыт. Какие навыки, знания и компетенции у вас есть? Какие из них универсальны и могут быть применимы в другой интересующей вас сфере? Определите мотивацию. Почему вы хотите сменить профессию? Какие цели преследуете – развитие, новые вызовы, лучшее материальное положение или личное удовлетворение? Проанализируйте текущие ограничения, выявите, какие есть препятствия – финансовые, временные, семейные или связанные с образованием?

**2. Исследуйте новую сферу.** Изучите рынок труда. Какие профессии востребованы? Изучите сайты с вакансиями. Выясните, какие требования предъявляются к кандидатам. Проведите информационный сбор, посмотрите статьи, форумы, отзывы специалистов. По возможности познакомьтесь с представителем профессии и узнайте «из первых уст» всё о рассматриваемой профессии. Определите ключевые навыки и знания: что нужно освоить для входа в новую сферу?

**3. Подготовьтесь.** Запланируйте получение необходимого образования. Сделайте упор на практику: постарайтесь найти стажировки, волонтёрские проекты или фриланс, чтобы получить практический опыт. Обновите резюме. Сделайте акцент на уже имеющихся у вас навыках, которые можно применить в новой сфере.

**4. Разбейте переход на этапы.** Двигайтесь к цели постепенно, шагами, или разбив процесс на этапы. Можно начать совмещать текущую работу с обучением или проектами в новой сфере. Создайте финансовую подушку: обеспечьте финансовую стабильность на время перехода. Разработайте временные рамки, определите, за какой срок хотите полностью сменить профессию.

**5. Нетворкинг.** Займитесь продвижением себя и своих компетенций. Общайтесь с профессионалами в новой сфере, посещайте мероприятия, участвуйте в профессиональных сообществах. Начинайте искать вакансии, стажировки или проекты, соответствующие новым навыкам.



## САМЫМИ ВОСТРЕБОВАННЫМИ В БЛИЖАЙШИЕ ПЯТЬ ЛЕТ СТАНУТ:

- **Специалисты по данным.** Спрос на анализ больших данных для бизнеса и ИИ. Прогнозируется рост спроса на этих специалистов на 30–50% из-за необходимости принятия решений на основе данных.
- **Инженеры по искусственному интеллекту и машинному обучению.** Разработка и внедрение ИИ в продукты.
- **Специалисты по кибербезопасности.** Защита от киберугроз и мошенников онлайн.
- **Специалисты по устойчивому развитию и зелёной энергетике.** Работа с возобновляемыми источниками и экологией.
- **Онлайн-учителя и разработчики образовательного контента.** Создание курсов и платформ для удалённого обучения.
- **Специалисты по телемедицине и цифровому здравоохранению.** Управление виртуальными консультациями.
- **Контент-креаторы и цифровые маркетологи.** Производство креативного контента для соцсетей, видео и брендов.
- **UX/UI-дизайнеры и графические дизайнеры (UX/UI Designers, Graphic Designers).** Дизайн пользовательских интерфейсов и визуального контента.
- **Психологи и коучи по ментальному здоровью.** Поддержка психического благополучия и стресс-менеджмента.
- **Специалисты по диетологии и здоровому образу жизни.** Консультации по питанию и wellness.
- **Тренеры и специалисты по EdTech (Corporate Trainers, EdTech Specialists).** Разработка программ обучения и корпоративных тренингов.

бухгалтера автоматизированы. Количество банковских работников тоже значительно сократилось, так как и банки частично ушли в онлайн-пространство. Этот перечень можно продолжать ещё долго.

Именно поэтому подросткам, с которыми я занимаюсь, я всегда говорю, чтобы они спрогнозировали дату выхода на рынок труда и подумали о потенциальных изменениях в обществе и о том, как они повлияют на изменение профессий и их функционал. Это позволяет не строить ошибочных гипотез и выстроить более реалистичный план на будущее.

Новые технологии неизбежно рождают новые требования к соискателям. Несмотря на то, что технологии приходят в нашу жизнь постепенно, важно понимать зарождающийся тренд, понимать, какая из функций, которую вы сейчас выполняете, будет с лёгкостью заменена искусственным интеллектом или другими новыми технологиями. Важно понять, что в таком случае стоит усилить.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС, ПРОИЗОШЕДШИЙ ТОЛЬКО ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ, ИЗМЕНИЛ НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Какие профессии будут самыми быстрорастущими в ближайшие пять лет? Какие потеряют актуальность?**

— Самыми быстрорастущими, актуальными станут профессии, связанные с ИИ, машинным обучением и обработкой данных.

Что касается профессий, которые будут терять актуальность, то спрос на них будет снижаться из-за автоматизации, ИИ и перехода к цифровым процессам. Ожидается, что в ближайшие годы спрос на эти профессии снизится на 10–50%. Это операторы по вводу данных и административные помощники, кассиры и розничные продавцы, которых заменит автоматизация платежей и онлайн-торговля, сборщики и операторы на производстве, специалисты по устаревшим технологиям.



# DIGITAL HALL

Трансформируемое событийное пространство в Morion Digital



## ОСНАЩЕНИЕ

Зал оборудован экранами, камерами для видеотрансляций, умным светом, сценическим освещением и многоканальным звуком



## СВОБОДНОЕ ЗОНИРОВАНИЕ

Пространство включает в себя зал, переговорные и холл для гостей с зоной кейтеринга. Имеются ворота для ввоза экспозиций

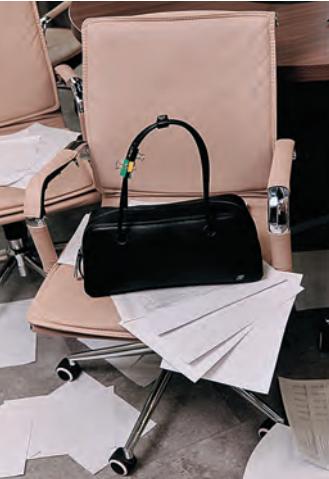


# ДЕЛО В СТИЛЕ

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ СТИЛЬНЫЙ И ПРОДУМАННЫЙ ОФИС — ЭТО НЕ РОСКОШЬ, А ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ И УКРЕПЛЕНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА. ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ ПРОСТРАНСТВО, МОТИВИРУЮЩЕЕ СОТРУДНИКОВ НА РЕЗУЛЬТАТ, «КОМПАНЬОН MAGAZINE» ПОБЫВАЛ В ОФИСЕ КОМПАНИИ «КИНЕТИКА».



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



АЛЕНА МОСЧЕВА, РЕДАКЦИОННАЯ





## «КИНЕТИКА»: ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

За фасадом строительной компании скрывается мир, где инновации встречаются с традициями, а каждый день — это шаг к созданию чего-то нового. «Кинетика» — это не просто название, это философия движения, воплощённая в каждом проекте.

«Наши сотрудники — творцы и мастера своего дела, которые создают современные инфраструктурные и жилые объекты, преображающие наш край. Мы понимаем, что для них важно не только рабочее пространство, но и возможность раскрыть свой потенциал, почувствовать себя частью команды профессионалов. Именно поэтому мы создаём условия, где каждый может проявить свою уникальность и быть уверенным в своей значимости», — отмечает генеральный директор ООО «Кинетика» Эльдар Ибрагимов.

Открытость, надёжность, энергия, развитие, гибкость и доверие — вот ценности, которые лежат в основе работы компании. Проекты «Кинетики» — это не просто здания, это истории успеха.

«Кинетика» — это компания, где во главе находится Человек.

**Площадка:** офис компании «Кинетика»

**Фотограф:** Алиса Калипсо

**Одежда и аксессуары:**

GALLERIA RUSSIAN BRANDS,

Men'sDeValore

**Стиль:** Юлия Смирнова

**Макияж и укладка:** ROSE ET NOIR





# «СМЕНА ПРОФЕССИЙ СТАЛА НОРМОЙ, А НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕМ»

**ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КОМПАНИИ SOLD OUT, СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЗДАНИЮ ОТДЕЛОВ ПРОДАЖ ОЛЬГА ЗАХАРОВА — О ТЕНДЕНЦИЯХ НА РЫНКЕ ТРУДА, ОСОБЕННОСТЯХ РАБОТЫ С МОЛОДЫМ ПОКОЛЕНИЕМ И ВАЖНОСТИ ВЕДЕНИЯ СОЦСЕТЕЙ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СЕБЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛА.**

**Ольга, какие ключевые тренды в построении карьеры и профессиональном развитии вы бы выделили?**

— Сегодняшняя реальность диктует необходимость постоянного развития и гибкости. Ключевое слово — адаптивность. Работники стремятся овладеть новыми компетенциями быстрее, учиться всю жизнь и находить баланс между работой и личной жизнью. Рынок требует универсальных профессионалов, готовых к переменам и новым вызовам.

**Насколько важна сейчас мобильность в карьере: смена профессии, отрасли, роли?**

— Смена профессий стала нормой, а не исключением. Люди понимают, что карьерный рост не обязательно означает вертикальное продвижение внутри одной организации. Они ищут возможности вне своей зоны комфорта, расширяя кругозор и профессиональные горизонты. Компании начинают поощрять такую подвижность, ведь она приносит свежие идеи и инновации.

**Как вы оцениваете роль личного бренда и активности в соцсетях в построении карьеры?**

— Социальные сети стали мощным инструментом продвижения себя как профессионала. Сегодня недостаточно иметь диплом и опыт работы — важно уметь представить себя миру. Через соцсети мы демонстрируем свою экспертизу, связи и уникальность. Это помогает привлекать внимание работодателей и клиентов, укрепляя репутацию и открывая двери к новым возможностям.

Когда я провожу обучение сотрудников разных профессий или собеседования, всегда спрашиваю: какое ваше уникальное торговое предложение (УТП) как сотрудника, как человека? В продажах это всегда очень важная тема. Даже когда мы приходим на собеседование, мы всегда продаем в первую очередь себя, и очень важно сформулировать это позиционирование.

Сейчас просто работать и делать это качественно уже недостаточно. Все хотят обсуждать какую-то миссию, идею, которую транслировал собственник, создавая свой бренд. ДНК компании, которую она несет во внешний мир. Поэтому, формируя свой личный бренд, бренд компании или HR-бренд, тоже нужно нести эту ДНК.

Кроме того, когда мы начинаем вести свои соцсети, нужно прописывать, какой результат мы принесем клиенту. Люди покупают и выбирают у людей, и всегда интересна настоящая жизнь. То есть УТП показывает, какая ты личность, а у каждой личности есть харак-

тер, который нужно демонстрировать. Это привлекает людей, им становится интересно посмотреть, каких результатов и благодаря чему достигла эта личность.

Когда я решила создать свой бизнес, очень долго не могла понять, как правильно презентовать себя миру. На тот момент я была в длительном отпуске на Бали и хотела выдохнуть, составить свои программы, переделать свои соцсети, продумать месседж, который я несу в мир. Получилось так, что я по-

**СЕЙЧАС ПРОСТО РАБОТАТЬ И ДЕЛАТЬ ЭТО КАЧЕСТВЕННО УЖЕ НЕДОСТАТОЧНО**

знакомилась с большим количеством молодых людей, которые уже это делают. Им по 20 лет, у них нет образования, опыта, но они уже зарабатывают большие деньги на продаже своих курсов, каких-то онлайн-продуктов. Они с детства читают другие книги.

Когда происходило наше становление, книг про бизнес не было. Сейчас весь их опыт — прочитали пять книг и запустили свой курс. У них формируется насмотренность за счет потребления этой информации. У нас в детстве такого не было. Мы больше сомневаемся в себе, потому что раньше нужно было больше что-то доказывать в корпоративном мире, расти по вертикали.

А у молодёжи априори проще адаптивность к технологиям, мне кажется, они уже родились с искусственным интеллектом. И сейчас ты можешь просто взорвать свои соцсети, став классным поваром либо придумав какую-то интересную штуку и рассказать об этом. Тебе не обязательно при этом становиться крутым руководителем. И ты можешь зарабатывать большие деньги, не находясь в офисе. Да что там говорить, даже курьеры зарабатывают больше, чем другие интеллектуальным трудом. Эта «передвижка» сегодня сильно влияет на мышление, деньги получают креативные и предпринимчивые люди с амбициями, которые не сдаются, что-то пробуют и в бизнесе, и в формировании себя.

**Продолжая тему: некоторые работодатели сталкиваются с проблемами при работе с молодёжью — они могут не выйти на работу или уйти без предупреждения, не всегда ответственно подходят к дедлайнам. С чем, на ваш взгляд, это связано и как избежать подобных ситуаций?**

— Действительно, сегодня многие крупные корпорации сталкиваются с проблемой привлечения молодых сотрудников. Ведь современная молодёжь стремится не просто получать стабильную зарплату, а искать места, где возможна творческая реализация, развитие себя и свободный график. Большие компании привыкли работать по старинке, но пришло время задать себе важный вопрос: «Где же модно работать молодёжи?»

Никто уже не вспоминает старые добродорядочные компании, будь то строительные холдинги или даже ИТ-компании. Почему? Потому что молодые специалисты хотят больше свободы действий, возможностей проявить себя и реализовать творческие идеи.

Однако здесь кроется парадокс: без реального опыта трудно стать успешными специалистами. Чтобы стать трендсеттером или влиятельным лицом в своей сфере, нужны компетенции и понимание рынка, которые приобретаются лишь благодаря практике.

#### **И как же решить эту дилемму?**

— Предлагаю два ключевых направления развития HR-стратегии крупных компаний. Первое — создание образовательных институтов при предприятиях. Это позволит готовить кадры прямо внутри организации, давая молодым специалистам практические знания и опыт работы ещё до официального трудоустройства.

Второе направление — автоматизация и цифровизация рабочих процессов. Гибридный рабочий график, дистанционная работа и технологичные решения позволят сотрудникам сочетать работу и личную жизнь, обеспечивая необходимое равновесие. Таким образом, будущее корпоративного рекрутинга заключается в развитии креативных подходов к привлечению молодёжи и создании условий для её роста и реализации потенциала.

#### **А если говорить про старшее поколение, какие у него особенности?**

— Люди старше 40 лет, так сказать, «старой школы», более трудолюбивые, дисциплинированные, они привыкли работать в офисе. У них есть дисциплина, понимание, что нужно приходить на работу вовремя, высокие требования к внешнему виду, стандартам. У них это уже «прошито» опытом работы в корпорациях, которые гремели 20 лет назад.

В целом, считаю, неважно, в каком возрасте человек, важно, какая у него энергия. Если человек энергичный и проактивный, он может в любом возрасте построить карьеру, достичь какого-то результата и стать примером для других. Есть много компаний, в том числе и пермских, которые были созданы людьми старшего возраста. И своей энергией, своим стремлением не только самому заработать, но и вовлечь в это команду они добивались того, что сотрудники достигали каких-то результатов, росли вместе с компанией — это очень важно.

#### **Как влияют на карьеру глобальные технологические изменения в целом?**

— Технологии меняют лицо рынка труда, создавая новые вакансии и устраивая старые. Автоматизация, искусственный интеллект и цифровизация требуют новых навыков и подходов. Успех теперь зависит от способности быстро осваивать технологии и применять их в работе. Без этого

даже самые талантливые специалисты рискуют остаться позади.

#### **Как вы оцениваете влияние удалённой и гибридной работы на мотивацию и продуктивность сотрудников?**

— Удалённая работа меняет подходы к управлению персоналом. Она позволяет людям совмещать личную жизнь и карьеру, повышая удовлетворённость работой. Однако возникают проблемы с коммуникацией и контролем результатов. Гибридный подход кажется оптимальным решением, сочетающим лучшее из обоих миров.

#### **Как изменились требования к лидерам команд за последние несколько лет?**

— Современные лидеры должны обладать эмоциональным интеллектом, способностью вдохновлять и поддерживать команду. Важнее всего умение создавать атмосферу доверия и открытости, прислушиваться к мнению подчинённых и стимулировать их профессиональный рост. Лидеры нового типа фокусируются на создании среды, способствующей развитию и достижению целей.

Поэтому мы выстраиваем систему управления в компаниях: все процессы, оргструктуру, настраиваем CRM-системы, помогаем найти руководителей отделов продаж и сформировать им сильные команды. Кроме того, к нам в Sold Out часто обращаются за помощью в продвижении бренда компании.

#### **Насколько важна корпоративная культура в удержании талантов в конкурентной среде?**

— Корпоративная культура становится решающим фактором в борьбе за таланты. Сотрудники хотят чувствовать себя частью команды, понимать цели компании и видеть перспективы роста. Организации, которые инвестируют в создание сильной культуры, привлекают лучших специалистов и повышают уровень лояльности среди персонала.

Моя компания Sold Out специализируется на формировании сильных команд, и я понимаю, как важно при этом уделять внимание корпоративной культуре. Нужно сделать так, чтобы сотруднику было комфортно. Многие люди работают не за деньги, хотя и говорят обратное. Они хотят команду, коллектив, личного признания и развития. Когда компания это даёт — всё получается.

#### **Как создать крепкий коллектив на долгие годы? Или в современном мире нет такой необходимости и важно обновлять команду, подстраиваясь под новые вызовы?**

— Создать прочный коллектив возможно, но это требует постоянных усилий. Важно подбирать людей, соответствующих культуре компании, развивать внутренние коммуникации и предлагать сотрудникам возможности для профессионального роста. Тем не менее обновление команды тоже необходимо, чтобы соответствовать требованиям времени и оставаться конкурентоспособными.

**СОВРЕМЕННЫЕ ЛИДЕРЫ ДОЛЖНЫ ОБЛАДАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, СПОСОБНОСТЬЮ ВДОХНОВЛЯТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ КОМАНДУ. ВАЖНЕЕ ВСЕГО УМЕНИЕ СОЗДАВАТЬ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ И ОТКРЫТОСТИ, ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К МНЕНИЮ ПОДЧИНЁННЫХ И СТИМУЛИРОВАТЬ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**

ФОТО: ЕЛИЗАВЕТА МАЧЕНКО





# ДОМ ВНЕ ВРЕМЕНИ: КАМЕРНОСТЬ В СЕРДЦЕ ПЕРМИ

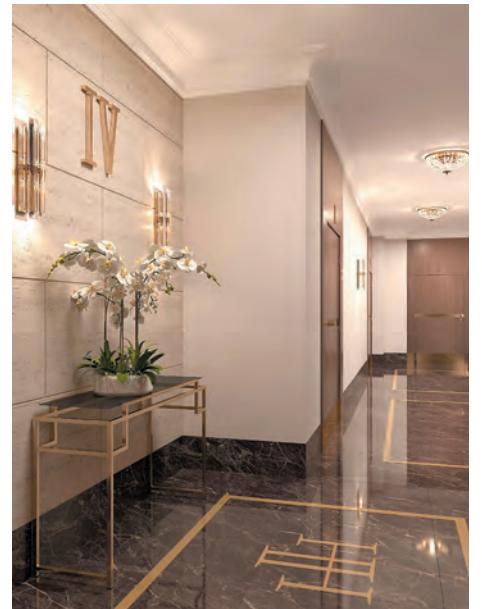
ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ДОМ, КОТОРЫЙ НЕ ПРОСТО СТРОЯТ, А СОЗДАЮТ КАК НАСЛЕДИЕ. ИМЕННО ТАК — «НАСЛЕДИЕ». ЭТО НЕ ТИПИЧНАЯ МНОГОЭТАЖКА, А КАМЕРНЫЙ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КОМФОРТ И ТИШИНУ В САМОМ СЕРДЦЕ ПЕРМИ.

НАПРАВЛЯЕМЫ

ЖИТЕЛЕЙ ВСТРЕЧАЕТ ПРОСТОРНОЕ ЛОББИ, ВЫПОЛНЕННОЕ ИЗ ПРЕМИАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭКСКЛЮЗИВНОМУ ДИЗАЙНУ И ОФОРМЛЕННОЕ, КАК В ПЯТИЗВЁЗДОЧНОМ ОТЕЛЕ

Располагается он на ул. Екатерининской, 38 — напротив краевого суда, в окружении Пермского театра оперы и балета, сада Декабристов и Дягилевской гимназии. В месте, где история встречается с современной жизнью.

Дом бизнес-класса возводит застройщик «Город мечты», работающий в этой сфере с 2007 года. Жителям Перми девелопер известен такими проектами, как три очереди жилого комплекса «Все свои» на ул. Спартаковской, «Семья» на ул. Гастелло, «Заповедный» на ул. Липатова, коттеджный посёлок «Полазненская ривьера», и несколькими таунхаусами. Компания одной из первых начала застраивать микрорайон Новоплоский, который сейчас динамично развивается.



ТИПОВЫЕ ЭТАЖИ В ДОМЕ БИЗНЕС-КЛАССА «НАСЛЕДИЕ»

При проектировании «Наследия» «Город мечты» вдохновлялся путешествиями и модными тенденциями: здесь и понятные силуэты, и простые формы, и натуральные материалы.

«Самые яркие воспоминания и моменты мы привозим из поездок. Мы хотели сохранить их, чтобы будущие жители дома чувствовали себя всегда, как в путешествии. Нам важно, чтобы в «Наследии» было так же комфортно, как в лучших поездках — спокойно и красиво», — объясняют в компании.

Проектировщики смогли соблюсти тонкий баланс между классикой и современностью. Здесь каждая деталь продумана таким образом, чтобы дом стал настоящей изюминкой и ра-

довал глаза ещё много десятилетий: авторский фасад из архитектурного бетона без кричащих деталей, с изящным геометрическим орнаментом и арочными окнами, подсветка, которая превратит здание в украшение квартала.

С первого взгляда становится понятно, что жизнь здесь — это про статус и комфорт. Жителей встречают просторное лобби, выполненное из премиальных материалов по эксклюзивному дизайну и оформленное, как в пятизвездочном отеле, а о важных мелочах позаботятся консьерж-сервис и системы умного дома, которые установят в каждой квартире. Предусмотрены и меры безопасности: на входе разместится адресная систе-

ма прохода и проезда — для резидентов дома ворота будут срабатывать автоматически по номеру автомобиля.

На пяти жилых этажах — всего 29 квартир, от уютной евродвушки на 50 «квадратов» до просторных пятикомнатных апартаментов на 128 кв. м с личным кабинетом, двумя санузлами, а некоторые — и с двумя лоджиями. Планировки создавали не под рынок, а для жизни: с гардеробными, постирочными и пространством для собственного дизайна. Покупатель получит квартиру в черновой отделке, чтобы наполнить её своим характером, а не жить в чужом шаблонном ремонте. Это особенно оценят те, кто привык создавать дом по собственным правилам, под свой ритм жизни, использовать пространство для творчества.

Окна с шестикамерным профилем и шумопоглощающими стёклами



**Дом бизнес-класса «Наследие»**  
Офис продаж: Пермь,  
шоссе Космонавтов, 55а, офис 55  
Телефон +7 (342) 248-48-42  
[nasledie-perm.ru](http://nasledie-perm.ru)

Застройщик дома «Наследие» —  
ООО «СЗ-Стройком».  
Проектная документация —  
на сайте [nash.dom.rf](http://nash.dom.rf).  
\* Ипотеку предоставляет ПАО Сбербанк.  
\*\* Рассрочку предоставляет  
ООО «СЗ-Стройком».

позаботятся о тишине, а тёплый пол в прихожей, звукоизоляция пола, дизайнерские входные двери, система фильтрации питьевой воды и внутрипольные конвекторы — о дополнительном комфорте резидентов «Наследия».

В здании разместится коммерческий этаж и подземный паркинг на 22 места, а на придомовой территории разобьют цветущий сад. Для маленьких жителей дома на стилобате разместят детскую площадку.

Строительство идёт полным ходом: монолит, внешние и внутренние стены уже готовы, закончены работы по устройству наплавляемой кровли, выполнено благоустройство в части примыкания дома на ул. Екатерининской. Строители ставят окна на втором и третьем этажах, монтируют инженерные системы здания и подземной

автостоянки, начались отделочные работы.

Завершить все работы планируется в третьем квартале 2026 года. А купить свою будущую квартиру можно не только в ипотеку\*, но и с рассрочкой\*\* или в trade-in. Предусмотрена возможность рассмотреть также индивидуальные условия.

«Наследие» — это возможность не просто жить в центре, а создать новую традицию: жить среди людей, которые ценят красоту, время и бесшумность уютного двора с цветущим садом.

«Для нас «Наследие» — это стандарты вне времени, высокий класс для эстетов и ценителей. То, что мы помним, уважаем и хотим передать следующим поколениям. Традиции в современном облике, где каждая деталь продумана для вашего комфорта», — подчёркивают в компании «Город мечты».

АННА БОЛЬЯРОВА

# ФОРМУЛА БАЛАНСА

ОСЕНЬЮ, С НАЧАЛОМ ДЕЛОВОГО ГОДА, ЛЮДИ ЧАСТО СТАЛКИВАЮТСЯ С «ПАРАДОКСОМ ПОСЛЕ ОТПУСКА». ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМИ, ВОЗВРАЩАЯСЬ НА РАБОТУ ПОСЛЕ КАНИКУЛ, ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ОПУСТОШЁННЫМИ И ИЗО ВСЕХ СИЛ ПЫТАЮТСЯ ВЕРНУТЬ БЫЛУЮ ЭНЕРГИЮ. ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ВЛИТЬСЯ В ТРУДОВУЮ ЖИЗНЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ — ЧЕРЕЗ ПОВСЕДНЕВНЫЕ РИТУАЛЫ И ПРИВЫЧКИ. ПЕРМСКИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ РАССКАЗАЛИ, КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВЕРНУТЬСЯ В РАБОЧИЙ РИТМ, ЭФФЕКТИВНО ВЫСТРОИТЬ ГРАФИК И КАКИЕ ЛАЙФХАКИ ОНИ ИСПОЛЬЗУЮТ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА.



## «МОЯ ОПОРА — ДИСЦИПЛИНА»

ДАРЬЯ ЧЕН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ  
МАЙНДФУЛНЕСС, АВТОР ПРОЕКТА BADBUDDHAS:

Я люблю свободу, но именно дисциплина делает её возможной. Без неё я бы растякалась, а так я успеваю и работать, и наслаждаться жизнью.

Мой день начинается с базовых вещей, которые держат меня в ресурсе: сон, вода, движение. Я стараюсь ложиться и вставать в одно и то же время — не всегда идеально, особенно если меняется часовой пояс, но я к этому стремлюсь. Важно спать минимум 7,5 часов — так я проживаю пять циклов сна полностью и просыпаюсь в ясности.

Утром всегда разминка — хотя бы пять минут, в идеале полчаса. Дважды в неделю полноценные тренировки. Ну и дыхание — обязательная часть ритуалов. Ещё контрастный душ — мой любимый способ «включить» тело, почистить кэш.

Плюс два раза в год я прохожу полный чекап, смотрю, как чувствует себя тело, корректирую с врачами питание и витамины, если нужно.

Когда чувствую, что энергия падает, то иду на улицу, двигаюсь, дышу, переключаюсь. Иногда короткая прогулка, иногда мини-растяжка или дыхание на пять минут, чтобы сбросить напряжение и вернуть себе фокус.

В работе предпочитаю глубокие фокус-слоты по три часа. В это время

нет звонков и чатов — внимание только на важные процессы, и за короткий срок получается сделать большой объём. Это навык, который я вырастила за много лет работы на себя из любой точки мира.

После отпуска есть два проверенных способа быстро вернуться в ритм — сон и спорт. Сначала высыпаюсь, даю телу перестроиться, первую неделю работаю мягко, без сверхнагрузки. Плюс держу ритм «работа — отдых» и включаю команду — мы разбираем задачи, я вижу на дорожной карте, где мы сейчас и куда движемся.

Я всегда помню: работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать. Поэтому у меня есть три «обязательных» пункта в каждом дне: время на себя (полностью без работы, семьи, учёбы), время на радость (у меня есть целый список маленьких ритуалов, которые дают окситоцин) и время с близкими — с любимыми людьми, с друзьями, с семьёй. Это база. Я лучше буду расти в бизнесе медленнее, чем лишу себя радости.

За 10 лет жизни digital nomad я научилась работать откуда угодно — в горах, джунглях, аэропортах. Вот сейчас отвечаю из бизнес-лаунджа в Афинах.

Это может красиво звучать, но требует постоянного движения.



**, , В РАБОТЕ ПРЕДПОЧИТАЮ ГЛУБОКИЕ ФОКУС-СЛОТЫ ПО ТРИ ЧАСА. В ЭТО ВРЕМЯ НЕТ ЗВОНКОВ И ЧАТОВ — ВНИМАНИЕ ТОЛЬКО НА ВАЖНЫЕ ПРОЦЕССЫ, И ЗА КОРОТКИЙ СРОК ПОЛУЧАЕТСЯ СДЕЛАТЬ БОЛЬШОЙ ОБЪЁМ**

Дисциплина — главная опора. Без неё всё это путешествие превратилось бы в хаос. А так я успеваю и жить, и создавать, и быть собой.

Дисциплина для меня — не про ёжкость, а про заботу о себе. Это мой способ не терять опору в постоянном движении.

## «ВОЗМОЖНОСТЬ МЕНЯТЬ РОЛИ ОЧЕНЬ ВЫРУЧАЕТ»

АННА КОБЕЛЕВА, УПРАВЛЯЮЩАЯ ХОСТЕЛОМ, КОФЕЙНИМИ И СТОЛОВОЙ «ДОМ ДЕМИДОВЫХ»:

Я рано ложусь и рано встаю. Начинаю день с утренней пробежки или прогулки. Даже если очень не хочется, всё равно выхожу на улицу и никогда потом об этом не жалею. Это время, когда мне удается структурировать мысли и составить план на день. Завтрак, дети и их дела, рабочие вопросы — всё потом. А утро — мое время. Вечер тоже важен. Я не люблю яркий свет, громкий звук и лишнюю информацию по вечерам. Иногда посвящаю вечер книге или фильму, иногда провожу его в тишине. Стараюсь минимизировать телефон, поэтому вечером он автоматически перестаёт принимать звонки и сообщения.

Для меня отдых — это перемена деятельности. Воспринимаю шанс поработать одновременно над несколькими проектами как удачу и возможность давать себе передышку в рутинных процессах. Ресторанное дело только со стороны выглядит захватывающее. На деле это тяжёлый, монотонный труд. И возможность менять роли очень выручает.

У меня ненормированный график работы, иногда круглогодичный, поэтому я стараюсь вписывать дни отдыха в рабочую рутину. Если не быть к этому внимательной, то отдыха

не будет совсем. Воспринимаю отдых как обязательную часть работы. Выхожу из процессов, чтобы сменить фокус с внешнего на внутренний и набраться сил. Знаю, что это принесёт проектам больше, чем моя усталость. Возвращение из отпуска всегда начинается со встречи с командой и обсуждения накопившихся идей.

Мой рабочий инструмент — глаза и уши. У меня нет кабинета, графика с 9:00 до 18:00 и компьютера. Я не веду ежедневники. Мне важно держать в голове детали. Ресторанный бизнес состоит из мелочей: громкость музыки в зале, форма тарелки, глаза коллег, вкус первого сваренного с утра кофе. Все эти подробности нужно настраивать. Ежедневно. Я могу выпустить тысячи указов, но это так не работает. Есть такое выражение «в ресторан надо сдавать кровь». Поэтому мой единственный работающий способ — приходить самой в те места, которые я сделала, и быть внимательной к тому, что получается. Сейчас у нас четыре проекта. Я ежедневно перемещаюсь между ними. Часто пешком, потому что шаги помогают мне упорядочить мысли.

Мои принципы в работе: команда важна, но не важнее идеи. Я работаю



**, , СТАРАЮСЬ МИНИМИЗИРОВАТЬ ТЕЛЕФОН, ПОЭТОМУ ВЕЧЕРОМ ОН АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕСТАЁТ ПРИНИМАТЬ ЗВОНИКИ И СООБЩЕНИЯ**

только с теми, кто готов работать. Всегда даю большой аванс доверия на старте сотрудничества, но результат всегда говорит сам за себя. Если человек оказался с нами не для работы, это всегда очень заметно. Научилась не корить себя за быстрые расставания с такими людьми.

Люди не умеют читать мысли. Мне понадобилось время, чтобы это понять. Я долго училась говорить напрямую то, чего жду. Научилась на работе. В жизни это тоже очень помогло.

# «Я ОЧЕНЬ СИСТЕМНЫЙ ЧЕЛОВЕК»

ЛЮБОВЬ АКИМОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ PR-АГЕНТСТВА «МАРТ»:

Чтобы оставаться в ресурсе, надо понимать, откуда ты его получаешь, то есть хорошо себя знать. Я узнала себя ближе к 40 годам. Поняла, что я очень системный человек. Если есть план, значит, мир в порядке, я в порядке. Поэтому у меня есть распорядок дня и даже распорядок недели. Я просыпаюсь в 6 утра, душ, стакан горячей воды, зарядка, завтрак — ритуалы привносят в жизнь ощущение стабильности даже в самые напряжённые периоды. На работе тоже есть свои ритуалы и выстроена система. Два-три раза в неделю — спорт. Как бы ни было тяжело, как бы я ни была загружена проектами, спорт — это часть моего режима и его невозможно «выключить». Постоянную подпитку дают книги. Люблю такие, после прочтения которых ещё долго ходишь и размышляешь. И хочется записать свои мысли, обсудить с кем-нибудь из близких.

Лайфхак для хорошего настроения: чтобы улыбаться, нужно улыбаться, так работает наша физиология. К этому нужно подойти как к процессу создания своего хорошего настроения.

Эффективно переключаться между работой над проектами лично мне помогает план. Если кажется, что сейчас взорвёшься от обилия проектов, просто составляешь расписание и движешься последовательно от

задачи к задаче. Появляется чувство соревновательности с самой собой, успею — не успею. Выполнил задачу, поставил галочку, получил выплеск дофамина. Конечно, я успеваю далеко не всё. Даю себе право не успеть сделать процентов 20 от задуманного.

За время отдыха или отпуска на работе обычно накапливается столько задач, что мне остаётся только сесть и начать их выполнять. Помогает чувство ответственности перед сотрудниками, клиентами. Я просто прихожу и начинаю разгребать накопившиеся дела. Какой тут постотпускной синдром!

Рабочая привычка — фиксировать все задачи в ежедневнике или в электронном ресурсе YouGile. Каждое утро у нас в офисе начинается с оперативки. Неважно, работает сотрудник удалённо или нет. В 9 утра мы все встречаемся, включаем камеры, если кто-то из нас работает удалённо. Оперативка разделена на две части: первая — это решение рабочих задач на день, вторая часть — поболтать, что у кого произошло, можно рассказать, поделиться. По понедельникам мы проводим оперативку в расширенном формате, где каждый делится результатами, которыми он доволен. Это стимулирует меня как руководителя заметить достижения сотрудника, похвалить, поблагодарить за работу.



**ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО СЕЙЧАС ВЗОРВЁШЬСЯ ОТ ОБИЛИЯ ПРОЕКТОВ, ПРОСТО СОСТАВЛЯЕШЬ РАСПИСАНИЕ И ДВИГАЕШЬСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ОТ ЗАДАЧИ К ЗАДАЧЕ. ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОСТИ С САМОЙ СОБОЙ, УСПЕЮ — НЕ УСПЕЮ**

Мои принципы в работе. Первый: дал слово — держи. Если пообещал сотрудникам, клиентам решить какой-то вопрос, то им и занимаешься. Второй принцип — честность. Не можешь что-то сделать, возникли затруднения — расскажи об этом, попроси о помощи. Директору так тоже можно. Честно делай свою работу.

Третий принцип — системность. Когда в работе есть порядок и система, то проще не только для тебя, но и для коллег, которые понимают, кто что должен делать, какой круг обязанностей, какой ритм, график работы. У нас в компании написаны мануалы почти по всем процессам, чтобы не повторять каждый раз одно и то же, чтобы сотрудники могли вернуться к документам, посмотреть, что и как работает, и не дёргать друг друга.

Ещё один принцип — взаимопомощь. Мы помогаем друг другу. Можно обратиться лично или написать в рабочий чат, и тебе обязательно ответят.

У меня три роли: пиарщик, директор и предприниматель. И в каждой постоянно возникает ощущение «надо что-то подтянуть или освоить». Профессия пиарщика предполагает постоянное развитие. Появляются новые инструменты, меняются тренды, надо не просто быть наслушанным, а понимать, как это работает, и пользоваться. Иногда приходится учиться вещам, которые кажутся очень далёкими. Например, когда я открыла PR-агентство в 2013 году, соцсети были баловством. Мало кто рассматривал их как канал коммуникации с аудиторией. Мы в первую очередь работали как внешняя пресс-служба. И перестроились, научились помогать клиентам работать ещё и с этим инструментом.

Нынешнее новое направление — нейросети. И это только то, что касается инструментов. Круг тем и компетенций гораздо шире. Пиарщику, на мой взгляд, очень важно разбираться в психологии. Поэтому книги о работе мозга, работе сознания постоянно на моей полке. Я считаю очень важным читать или слушать книги. Не только профессиональную, но и художественную литературу. Учиться нужно постоянно. В нашем деле, чтобы оставаться на месте, нужно бежать со всех ног. Я и на собеседовании спрашиваю потенциальных сотрудников: «Чему вы учились/научились в последнее время?»



**«ИСТОРИИ» — ЭТО НЕ ПРОСТО МАГАЗИН ОДЕЖДЫ, ЭТО МОДНОЕ РЕСЕЙЛ-ПРОСТРАНСТВО.**

Ресейл (перепродажа брендовых и лимитированных вещей) — это многогранное явление, которое сочетает в себе экономическую выгоду, экологическую осознанность и уникальный потребительский опыт. Ресейл — это не просто способ сэкономить или заработать, а часть современной культуры потребления.

**ИСТОРИИ**

Приобщиться к новому легко: сдать вещи и приобрести новые можно на Петропавловской, 29. Тел. +7-965-575-12-12



## «ВПИСЫВАЮ В ДЕНЬ НЕМНОГО СПОНТАННОСТИ»

ДАРЬЯ КУЗНЕЦОВА, КОУЧ, СОВЛАДЕЛИЦА GARAGE HEALTHY BAR:

Как я поддерживаю работоспособность и хорошее настроение? Если честно, для меня всё сводится к одному — слушать себя. Не просто «чувствовать», а реально понимать, что происходит в голове и теле прямо сейчас. Осознавать, когда энергия есть, а когда нужна передышка. Для меня это не про работу без остановок, а про баланс между тем, что даёт чувство безопасности, и тем, что бросает вызов. Люблю выстраивать гибкий график и обязательно оставлять место для дуракавания, чтобы мозг не взорвался от постоянной нагрузки.

Для выстраивания рабочего графика я использую Google Календарь, чтобы не потеряться в глобальном, плюс таймер для концентрации, который не даёт уйти в вечный залип, и приложение для заметок, где собираю мысли и идеи. Всё просто и функционально, без лишнего усложнения.

**УЧУСЬ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ПРОЦЕССОМ, А НЕ ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТОМ**

Утренние и вечерние микро чек-ины помогают отслеживать состояние и регулировать нагрузку. Но иногда устаю даже от них. До обеда стараюсь не отвлекаться на соцсети, так больше шансов поймать настоящий фокус. Регулярно практикую йогу, для меня это способ вернуться в тело и отключить голову. Слежу за питанием, но без жёстких ограничений, ведь оно напрямую влияет на мой уровень энергии, поэтому Garage Healthy Bar стал не просто бизнесом, а частью моего образа жизни. Не жертвуя сном, знаю, что без него все остальные привычки теряют эффективность. Обязательно вписываю в день немого спонтанности, это моя маленькая перезагрузка и зарядка вдохновением.

Я прощаю себе несовершенство и учусь интересоваться процессом, а не только результатом. Гибкость для меня важнее строгости, и да, иногда надо замедлиться, чтобы потом ехать быстрее. Осознание того, что ошибки — это не катастрофа, а часть пути, помогает сохранять спокойствие и уверенность. И, конечно, радоваться даже мелочам, это добавляет столько сил!

Такой стиль работы для меня — это не про бесконечную гонку, а про честный, живой диалог с собой, когда работа перестаёт быть тяжёлым грузом и превращается в процесс, который и вдохновляет, и поддерживает. Такая моя формула баланса и осознанности в мире, где все устали от бесконечной «эффективной продуктивности».

У меня две большие роли: предприниматель и коуч. Переключение между ними не утомляет, а, наоборот, заряжает. Одно помогает другому, вдохновляет и кормит мозг свежими идеями. Главное — не забывать интересоваться не только делами, но и собой.

Я не стремлюсь быстро влиться в работу после отпуска. Не пытаюсь

# БИЗНЕС-ПАРК «ГОГОЛЬ»

Выбирайте офисы А-класса и апартаменты с панорамными видами на Каму в новом деловом центре на набережной



Отель  
Hampton by Hilton

Просторные  
конференц-залы

SPA с русскими  
банями и бассейном

Видовой итальянский  
ресторан на 15 этаже

Ресторан Tehnikum сети  
White Rabbit Family

Ресторан локальной  
кухни ТЁВ

## СОЗДАВАЙТЕ РЕПУТАЦИЮ, НАЧИНАЯ С АДРЕСА

Застройщик ООО «Аквавита» ИНН1832154212. Разрешение на строительство № 59-RU90303000-158-2021 от 12.10.2021. Денежные средства граждан (участников долевого строительства) для строительства жилья не привлекаются. Агент по продажам ООО «УДС-Проект» ИНН1841069965, г. Пермь, ул. Советская, 65а офис UDS, т.+7(342)258-22-28. Реклама. Не оферта. \*СПА



Сайт

Видео  
о проекте



ЮЛИЯ БАТАЛИНА

## «БАЛЕТ — ЧАСТЬ КУЛЬТУРНОЙ АТМОСФЕРЫ ПЕРМИ»

**ДИРЕКТОР ПЕРМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО УЧИЛИЩА ДАРЬЯ СОСНИНА — О ТОМ, ПРАВДИВЫ ЛИ СТЕРЕОТИПЫ О БАЛЕТЕ, О СВОЁМ ПУТИ В ПРОФЕССИИ И О ТОМ, КАКОЙ БЫЛА ДОМА ЕЁ БАБУШКА ЛЮДМИЛА ПАВЛОВНА САХАРОВА.**

ПЕРМСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОТМЕЧАЕТ 80-ЛЕТИЕ. ВСЯ ПЕРМЬ СЛЕДИТ ЗА ТЕМ, КАК ЗАВЕРШАЕТСЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ УЧЕБНОГО КОРПУСА, КАК ПРЕОБРАЖАЕТСЯ УЧЕБНЫЙ ТЕАТР, КАКИЕ СПЕКТАКЛИ ГОТОВЯТ ВОСПИТАННИКИ БАЛЕТНОЙ ШКОЛЫ... ПЕРМЬ — БАЛЕТОЦЕНТРИЧНЫЙ ГОРОД, И СУЩЕСТВЕННУЮ РОЛЬ В СОЗДАНИИ ЭТОГО СТАТУСА ИГРАЕТ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО, И ЕГО ДИРЕКТОР — ДАРЬЯ СОСНИНА.

**Специалисты много говорят о своеобразии пермской балетной школы, её стилистики. В чём, по-вашему, её особенности и где истоки этого своеобразия?**

— Хореографические училища страны работают по единому стандарту, по одним и тем же учебникам, у нас единые профессиональные требования, но стиль танца, особый танцевальный почерк настолько отличается от других, что специалист всегда различит. Есть питерская балетная школа, московская школа... А пернская школа — это что-то совсем другое.

Основу, фундамент заложила Екатерина Николаевна Гейденрейх. Она

была выдающейся балериной Мариинского театра и выдающимся педагогом, методистом Ленинградского хореографического училища, правой рукой Агриппины Яковлевны Вагановой. Свои педагогические приёмы она смогла передать преподавателям следующего поколения, своим ученикам, среди которых была и Людмила Павловна Сахарова. Именно Гейденрейх пригласила Сахарову преподавать в училище.

Людмила Павловна представляла другую школу хореографии — московскую, но не это сделало её особым педагогом, а её новаторство, её личный интерес к новым методикам. Именно она впервые в российской

и, наверное, в мировой практике ввела в балетной школе регулярные занятия гимнастикой и акробатикой: она дружила с профессиональными спортсменками и видела, что в их тренировках есть много того, что было бы полезно для балета. Она стала это применять, и именно благодаря гимнастическим приёмам появился знаменитый прыжок Надежды Павловой. Появилась новая свобода движений, широкая амплитуда ноги — всё то, что сделало учениц Людмилы Павловны балетными звёздами, благодаря чему Надя Павлова получила Гран-при на международном конкурсе.

**Гран-при ведь присуждают очень редко, далеко не на каждом конкурсе...**

— Да, это настоящая сенсация! Это было не просто единичное событие, но новый виток в развитии советского балета. Я недавно пересматривала видеозаписи того времени и подумала: за прошедшие полвека балетные стандарты сильно изменились, но дуэт Надежды Павловой и Вячеслава Гордеева по-прежнему в чём-то никем не превзойдён.

Людмила Павловна всегда была открыта новому. Она интересовалась современной хореографией, дружила и сотрудничала с Евгением Панфиловым, именно с её подачи впервые состоялась коллаборация между Пермским балетом и театром Панфилова, когда в спектакле современной хореографии появлялись балерины на пантантах.

**Вы — внучка Сахаровой, но никогда не называете её «моя бабушка», всегда говорите «Людмила Павловна». Почему?**

— Знаете, у меня не было бабушки. Ну, то есть она, конечно, была; её было очень много в моём детстве, одно время мы даже жили с ней в одной квартире, но у меня никогда не было того, что было у сверстников — ну, знаете, пойти в гости к бабушке, поехать на выходные к бабушке, попить чаю у бабушки... Она и дома-то бывала редко — вся в работе. В училище родных, родственников, даже родителей всегда

**ЕСТЬ ПИТЕРСКАЯ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА, МОСКОВСКАЯ ШКОЛА... А ПЕРМСКАЯ ШКОЛА — ЭТО ЧТО-ТО СОВСЕМ ДРУГОЕ**

принято было называть официально, вот и прижилось имя-отчество, вошло в привычку.

**К тому же Людмила Павловна с её каблуками и ярким маникюром никак не похожа на бабушку!**

— Она всегда была очень яркой! У неё были интересные, броские украшения. Она могла сделать украшение буквально из ничего. Мы как-то поеха-

ли в Москву, и она забыла дома свою бижутерию; и вот она заходит в сувенирный магазин, покупает две палеховские брошки и вдевает их в уши. Все восхищаются: «Какие у вас оригинальные серьги!» Кто бы знал...

**Ходят легенды о сложном характере Сахаровой, о её трудных взаимоотношениях с ученицами, о том, как она отшивала журналистов... А какой она была на самом деле?**

— Она действительно была жёсткой и требовательной, но в то же время очень заботливой. Помню несколько раз, когда она забирала к себе домой девочек из других городов и деревень, ту же Надю Павлову, Олю Ченчикову, — если у них случались травмы или почему-то закрывалось общежитие; как она возила отдохнуть на юг своих учениц. Журналистов она действительно не любила, но делала исключение для Татьяны Петровны Черновой, с которой дружила. Заслужить её расположение и доверие было очень непросто.

Она всегда добивалась результата. Выгнать её из класса было невозможно, она постоянно задерживалась и задерживала учениц, заставляла повторять раз за разом, пока не получится идеальное движение. Она была трудоголиком в квадрате.

**Ваша бабушка — великий балетный педагог, ваш дядя Александр Сахаров — известный солист Пермского балета, ваша мама в детстве учились балету, хотя и не пошла**

**в эту профессию... Балет окружает вас с детства. Можно сказать, что ваш выбор профессии был предопределён?**

— Хороший вопрос, и мне всегда на него очень сложно отвечать. Конечно, я хотела танцевать, как многие девочки, тем более что я всё время была рядом с танцем, рядом с красотой. Многие дети воспринимают поступление в балетное училище, вступительные испытания, вступительную комиссию как важнейший этап в своей жизни, а у меня не было такого яркого момента. У меня всё детство прошло за кулисами, я в училище бывала с пёлёнок, и для меня поступление туда не стало чем-то ярким и необычным. Мне кажется, я даже не восприняла это как судьбу, как выбор профессии на всю жизнь.

**Вы артистка балета в третьем поколении, вы прошли в этой профессии, наверное, всё — от балетного ребёнка до руководителя балетной школы. Наверняка вы сможете ответить на те вопросы о балете, которые можно назвать «стыдными». Существует очень много мифов вокруг этой профессии. Особенно их тиражирует кино, вроде фильма «Большой» Валерия Тодоровского или новеллы Григория Константинопольского «Бешеная балерина», где балерину играет Михаил Ефремов. Неужели эта профессия действительно такая жёсткая? Неужели карьера балерины полностью зависит**

**от партии, которую она станцует в выпускном спектакле, а к 35 годам она уже списана в утиль? Неужели конкурентки действительно подкладывают друг другу стекло в пуанты?**

— Во всех этих мифах есть рациональное зерно, не будем скрывать. Конечно, от роли в выпускном спектакле зависит не всё, но кое-что зависит, потому что карьера артиста балета складывается из многих факторов. Здесь мало одной одарённости, никакой талант в балете не проявится, если у ар-

**МЫ ОЧЕНЬ СТАРАЕМСЯ СЕГОДНЯ СОХРАНЯТЬ ТРАДИЦИИ НАШЕЙ ШКОЛЫ, ТРАДИЦИИ ГЕЙДЕНРЕЙХ И САХАРОВОЙ, ДЕРЖАТЬ ВЫСОКУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПЛАНКУ**

тиста не будет упорства и огромного трудолюбия. Не стоит думать, что, если ты такой талантливый, твоя карьера случится сама собой.

Ещё важны удача и верный взгляд педагога. Бывает, что очень талантливого артиста руководитель труппы просто не видит, не даёт достойных ролей. Ещё важно здоровье и физическая сила, как это ни прозаично

звучит. Есть много грустных историй о том, как балерина, которой прочили огромное будущее, ломалась и уходила из профессии, не реализовавшись, потому что у неё были слабые колени или лёгкие.

Но я должна развеять миф о том, что в балете солисты главные. Кордебалет — это очень важное звено каждой труппы и каждого спектакля. Я помню, как в пермской балетной труппе было шесть балерин, которые всегда стояли в первой линии кордебалета, и руководитель ни за что не соглашался давать им сольные партии, потому что это был опорный костяк всего хореографического рисунка. Их буквально на руках носили, так они были важны.

В то же время конкуренция за ведущие партии, за премьерские позиции действительно существует, и очень жёсткая. И, действительно, формально мы выходим на пенсию в 35 лет; к этому времени мы должны полностью проявить свой потенциал, чтобы заслужить право танцевать и после этого возраста, а потом стать педагогами-репетиторами.

Помню историю, которую мне рассказала Нинель Александровна Кургапкина, великая балерина, партнёрша Рудольфа Нуриева. Она очень дружила с Людмилой Павловной, они вместе ездили в отпуск, много общались... Как-то она рассказала, что должна была танцевать правительственный спектакль, а у неё случилась травма, которая не мешала движением, но причиняла ужасную боль. И что вы думаете? Она вышла и станцевала,



ФOTO: КОНСТАНТИН ДОЛГАНOVСКИЙ

потому что прекрасно понимала: стоит ей отказаться от одного выхода в таком статусном спектакле, и любая конкурентка с радостью займёт её место.

Не зря Большой и Мариинский театры называют «кладбище балерин»: туда съезжаются лучшие выпускники всех российских балетных школ, а известность и хорошие роли получает малая часть из них.

Что же касается стекла в пуантах... В нашем пермском коллективе никогда ничего подобного не было. У нас тоже существует конкуренция внутри труппы, но при этом всегда остаются корректные профессиональные отношения. Вообще, у нас не серпентарий единомышленников, а очень достой-

ный коллектив. Возможно, традиции пермской балетной школы, те самые правила, о которых вы говорите, — когда дети здороваются с теми, кто приходит в училище, девочки делают книксы, а мальчики — поклон, вот это воспитание способствует тому, что труппа, больше чем наполовину состоящая из наших выпускников, остаётся очень здоровым коллективом.

**Вы возглавляете школу с очень славной историей. Удаётся ли сохранять традиции, которые сделали Пермское хореографическое училище таким востребованным?**

— Наши выпускники работают во всех профессиональных балетных

**ЗДЕСЬ МАЛО ОДНОЙ ОДАРЁННОСТИ, НИКАКОЙ ТАЛАНТ В БАЛЕТЕ НЕ ПРОЯВИТСЯ, ЕСЛИ У АРТИСТА НЕ БУДЕТ УПОРСТВА И ОГРОМНОГО ТРУДОЛЮБИЯ. НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО, ЕСЛИ ТЫ ТАЛАНТЛИВЫЙ, ТВОЯ КАРЬЕРА СЛУЧИТСЯ САМА СОБОЙ**

компаниях России. Во всех, без исключений. Все они до одного очень востребованы. Все выпускники этого года получили по несколько предложений о работе, иногда им приходилось делать очень сложный выбор. Более того: руководители балетных трупп уже присматриваются к следующему выпуску, уже примечают для себя талантливых детей.

Мы очень стараемся сегодня сохранять традиции нашей школы, традиции Гейденрейх и Сахаровой, держать высокую профессиональную планку. Мы знаем, что балет для Перми — это больше, чем балет. В этом городе мы — часть культурной атмосферы. Пермяк может вообще неходить в театр, не посмотреть ни одного балетного спектакля, но он всё равно будет дышать этим воздухом, который отличается от воздуха любого другого города.



ЮЛИЯ БАТАЛИНА

# ШКОЛА, ТЕАТР И МУЗЕЙ

ОБНОВЛЁННОЕ ПЕРМСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ —  
ЭТО НЕ ПРОСТО УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

НАПРАВЛЕНИЯ РЕКЛАМЫ

Пермское хореографическое училище отмечает 80-летие. Ровесница Победы, балетная школа в Перми была основана в апреле 1945 года, и это — совершенно легендарная история со своими культовыми героями.

Драматичный сюжет о создании одной из лучших балетных школ в мире показали на видео, рассказали и даже станцевали для многочисленных гостей на дне открытых дверей, который прошёл в учебном театре хореографического училища 27 августа. Руководители пермских театров, министр культуры Пермского края Алла Платонова, губернатор Прикамья Дмитрий Махонин, выпускники училища, приехавшие из других городов, не говоря уже о многочисленных пермских балетоманах, — все пришли поздравить студентов и преподавателей с обновлённым, практически новым театром.

Был среди гостей и основатель благотворительного фонда «Наше будущее», меценат Вагит Алекперов — ведь именно фонд сделал этот сказочный юбилейный подарок: за полгода был отремонтирован учебный театр и благоустроен внутренний дворик хореографического училища.

Описывать перемены, произошедшие с учебным театром, можно очень долго.

Конечно, главное — это сцена и зал. Сейчас здесь всё, как в лучших театрах — от профессионального балетного линолеума на полу сцены до системы кондиционирования для зрителей; роскошный раздвижной занавес и кулисы, настоящие театраль-



**ПЕРМСКОЕ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ ОТМЕЧАЕТ  
80-ЛЕТИЕ. РОВЕСНИЦА  
ПОБЕДЫ, БАЛЕТНАЯ  
ШКОЛА В ПЕРМИ  
БЫЛА ОСНОВАНА  
В АПРЕЛЕ 1945 ГОДА,  
И ЭТО — СОВЕРШЕННО  
ЛЕГЕНДАРНАЯ ИСТОРИЯ  
СО СВОИМИ КУЛЬТОВЫМИ  
ГЕРОЯМИ**

ные световые и звуковые системы, выверенная акустика, удобные зрительские кресла с широкими проходами. Особенное удобство — огромный LED-экран величиной во весь сценический задник. Уже во время дня открытых дверей зрители убедились в его отличном качестве — чёткости и яркой цветопередаче и при трансляции видео, и при создании виртуальных декораций.

Пожалуй, не менее важно то, что это отныне не просто театр, а театр-музей: впервые музей Пермского хореографического училища получил собственные помещения с профессиональным музеинным контуром — системой микроклимата и специальным освещением.



Здесь несколько экспозиций, в том числе две мемориальные: кабинет Людмилы Павловны Сахаровой и кабинет Екатерины Никодимовны Гейденрейх.

В кабинете Сахаровой много примечательного: здесь и подлинные вещи легендарного педагога, и замечательные исторические фото, и правительственные награды, и мебель — тоже подлинная. А ещё есть знаменитый портрет Надежды Пав-

**ПОДЛИННЫХ ВЕЩЕЙ ВЕЛИКОЙ БАЛЕРИНЫ ОСТАЛОСЬ НЕМНОГО, И ПРИШЛОСЬ СОБИРАТЬ ЭКСПОЗИЦИЮ ИЗ ПРЕДМЕТОВ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВРЕМЕНИ И СТИЛЯ**

ловой — самой именитой ученицы Сахаровой — работы Евгения Широкова; тоже подлинник — одна из авторских версий этой знаменитой картины. В музее хореографического училища вообще много произведений искусства, прежде всего — картин пермских художников с балетными сюжетами.

Как рассказала куратор музея Ирина Крюкова, с кабинетом Гейденрейх было гораздо сложнее. Подлинных вещей великой балерины осталось немного, и пришлось собирать экспозицию из предметов соответствующего времени и стиля. Получилась не только познавательная, но и художественная инсталляция: уголок квартиры Екатерины Никодимовны с окошком, выходящим на ул. Екатерининскую, и фигурками воробьёв на подоконнике: Гейденрейх любила птиц и подкармливала их зимой.

Среди отремонтированных и заново оборудованных помещений в здании учебного театра — большой и светлый гимнастический зал. Пермское хореографическое училище по инициативе Людмилы Сахаровой первым из всех российских балетных школ ввело в программу обучения регулярные занятия гимнастикой. Сейчас это общепринятая практика.

Учебные классы здесь тоже необычные: во всех — интерактивные экраны и тематическое оформление, связанное с предметом, который изучается в этом кабинете.

Здание отличается необычным дизайном: в нём есть что-то по-детски волшебное и по-балетному

**, ЗДАНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ НЕОБЫЧНЫМ ДИЗАЙНОМ: В НЁМ ЕСТЬ ЧТО-ТО ПО-ДЕТСКИ ВОЛШЕБНОЕ И ПО-БАЛЕТНОМУ ТОРЖЕСТВЕННОЕ: ЛЮСТРЫ, ДРАПИРОВКИ, НАСТЕННЫЕ РОСПИСИ, ВИТРИНЫ С БАЛЕТНЫМИ КОСТЮМАМИ И ОБУВЬЮ СОЗДАЮТ В ИНТЕРЬЕРАХ ОСОБОЕ НАСТРОЕНИЕ**

торжественное: люстры, драпировки, настенные росписи, витрины с балетными костюмами и обувью создают в интерьерах особое настроение.

Это настроение продолжается во дворике. Отныне это благоустроенное общественное пространство, в котором могут проходить концерты и другие события на открытом воздухе. В его оформлении особенно заметны большой мурал с изображением Петра Ильича Чайковского за роялем, богатая иллюминация и афиши с репертуаром.

Отныне учебный театр станет местом, где будут постоянно идти танцевальные спектакли и концерты.

Директор Пермского хореографического училища Дарья Соснина рассказала, что торжественное открытие





учебного театра состоялось 20 сентября. В этот день была представлена премьера одноактного балета «Жемчужина» (6+) — реконструкция постановки, сделанной Мариусом Петипа на музыку Адольфа Адана по случаю коронации Николая II и Александры Фёдоровны.

**„ОТНЫНЕ УЧЕБНЫЙ ТЕАТР СТАНЕТ МЕСТОМ, ГДЕ БУДУТ ПОСТОЯННО ИДТИ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СПЕКТАКЛИ И КОНЦЕРТЫ“**

К сожалению, оригинальную партитуру получить не удалось, и балет прошёл под музыку Жака Оффенбаха, однако хореограф-постановщик Александр Мишутин постарался восстановить танцевальную лексику и стилистику Петипа.

По словам Дарьи Сосниной, он изучил все сохранившиеся документы об этом балете.

Александр Мишутин — известный балетмейстер, работающий в России и Японии, специалист по исследованиям, восстановлениям и переосмыслениям классических балетов. Его «Талисман» (12+) в Бурятском театре оперы и балета получил несколько номинаций «Золотой маски». Пермское хореографическое училище не впервые сотрудничает с хореографом:



он уже поставил здесь одноактный комический балет «Выпускной бал» (6+), который с успехом идёт и на сцене Пермского театра оперы и балета, и на гастролях, и даже на вершине горы Крестовой в Губахе.

В репертуаре учебного театра есть ещё несколько популярных балетных названий, в том числе «Коппелия» (6+) и «Тщетная предосторожность» (6+), есть и планы по новым постановкам.

Учебный театр — пристройка к основному зданию училища, сделанная в 1984 году по проекту архитектора Константина Кунофа, талантливого

**„РЕКОНСТРУКЦИЯ ПОДЧЕРКНУЛА КРАСОТУ КЛАССИЧЕСКИХ АРХИТЕКТУРНЫХ РЕШЕНИЙ И ДОБАВИЛА НОВЫЕ ФУНКЦИИ, ФАКТИЧЕСКИ ОТКРЫВ ДЛЯ ГОРОДА ЕЩЁ ОДНУ КУЛЬТУРНУЮ ИНСТИТУЦИЮ“**

представителя позднесоветского стиля (он же спроектировал здание музея-диорамы на Вышке). Главной визуальной особенностью этого здания является большое мозаичное панно «Балет» работы Вадима Голубева. До сих пор здание учебного театра ремонтировалось только косметически; нынешняя же реконструкция подчеркнула красоту классических архитектурных решений и добавила новые функции, фактически открыв для города ещё одну культурную институцию из тех, которые так любят пермяки.

АЛИНА НАУМОВА

# НОВАЯ ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ

У ПАРКА ГОРЬКОГО ОТКРЫЛАСЬ КОФЕЙНЯ RED CUP



ПО СОСЕДСТВУ С ПАРКОМ ГОРЬКОГО И ДВОРЦОМ СПОРТА «ОРЛЁНОК», НА УЛ. СИБИРСКОЙ, 47А, ОТКРЫЛОСЬ НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО — УЮТНАЯ КОФЕЙНЯ СЕТИ RED CUP. ЗАВЕДЕНИЕ СТАЛО МЕСТОМ ПРИТЯЖЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ И ОТДЫХА БЛАГОДАРЯ ГАРМОНИЧНОМУ СОЧЕТАНИЮ ЭСТЕТИКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ. РЕДАКЦИЯ «КОМПЬЮОН MAGAZINE» РЕШИЛА ПОСЕТИТЬ НОВУЮ КОФЕЙНЮ И ОЦЕНİТЬ ЕЁ ПРЕИМУЩЕСТВА.

## ПРОДУМАННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Кофейня радует просторным интерьером в светлых, спокойных натуральных тонах, где каждая деталь продумана до мелочей. В кофейне достаточно посадочных мест — от мягких диванов и кресел до общего длинного стола. Большие окна открывают живописный вид на «Новый центр», а рядом с кофейней располагается удобная и широкая парковочная зона.

Основатели кофейни уделили особое внимание созданию комфортной рабочей зоны: обилие розеток возле каждого столика порадует фрилансеров и сотрудников «на удалёнке», которые смогут поработать за чашечкой кофе. Пространство идеально подходит как для уединения, так и для нешумных встреч с друзьями. Мамы могут заглянуть сюда в ожидании детей, занимающихся в творческих кружках



и спортивных секциях, а также провести время с ребёнком после прогулки в парке. В целом заведение наполнено расслабленной и творческой атмосферой, что располагает к отдыху и даёт ощущение домашнего уюта.



## ОБШИРНОЕ КОФЕЙНОЕ МЕНЮ

В кофейне можно найти разнообразие напитков, позволяющих удовлетворить запросы самых разных гостей. Важным плюсом является возможность выбора альтернативного молока, подходящего веганам и людям с непереносимостью лактозы. Из широкого ассортимента я выбрала раф с арахисовой халвой, где удачно сбалансирована кофейная горчинка и лёгкая сладость.

Помимо традиционного кофе, заведение предлагает интересные интерпретации холодных напитков, в том числе матчи, бамбл-кофе, а так-

же освежающие лимонады. Кроме того, для настоящих ценителей кофе представлен широкий выбор свежеобжаренных зёрен, готовых наборов дрип-пакетов и фильтр-кофе, которые позволят воссоздать атмосферу любимой кофейни дома.

## НЕИЗМЕННАЯ СЛАДКАЯ КЛАССИКА

Десертная линейка представлена знакомыми и любимыми всеми сладостями. Я попробовала классический чизкейк, который оказался нежным и не приторно-сладким, а также фисташковый макарун, который порадовал приятной текстурой и вкусом. Помимо этого, здесь можно приобрести традиционную «картошку», вупи пай, орешки со сгущёнкой, сырники с топпингом, а также конфеты и батончики без добавления сахара. Если хочется перекусить поплотнее, то можно купить сэндвичи. Скоро в кофейне появится готовая еда с возможностью взять её с собой.

\*\*\*

Новая кофейня Red Cup уже открылась и пользуется спросом у активных горожан. Скоро в кофейне начнут проводить кофе-рейвы — уникальные вечеринки для любителей здорового образа жизни, а также мастер-классы с кофе-брейками в мини-группах.

Пермь,  
ул. Сибирская, 47а

на правах рекламы





КОНСТАНТИН МЕХОНОШИН — САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМИ-ПЕРМЯЦКОЙ КУХНИ, КОТОРАЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ СТАЛА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОГРОМНОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ И У ПЕРМЯКОВ, И У ТУРИСТОВ. В ПРОГРАММЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО КУЛИНАРИИ И СЕРВИСУ «ЛЕГЕНДА» БЫЛ МАСТЕР-КЛАСС, НА КОТОРОМ ОН ПОКАЗЫВАЛ РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ КОМИ-ПЕРМЯЦКИХ ЗАКУСОК И ДЕЛИЛСЯ СЕКРЕТАМИ ПРАВИЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРИБОВ.

**Как так получилось, что коми-пермяцкий мальчик решил стать поваром? Наверное, это не самый очевидный выбор для жителя Пармы?**

— У меня особо и выбора-то не было. У нас ведь династия: моя мама — шеф-повар, я, можно сказать, вырос на кухне (*Елена Мехонюшина — владелец и шеф кафе «Мама Лена» в Кудымкаре. — Ред.*). Мама работала в столовой, потом в кафе, потом в ресторане, была и заведующей, и директором... После школы я шёл на работу к маме, заходил со служебного входа, и мама меня кормила классическими щами.

Я постоянно общался с её коллегами — поварами, поэтому этот кухонный мир был мне с детства знаком. Я рано начал сам готовить, и мне это нравилось. Я, по сути, ремесленник. Люблю работать руками — я ещё и столяр и много лет занимаюсь резьбой по дереву — и любая работа, связанная с руками, плюс творчество, плюс креатив, мне, наверное, будет даваться. Ремесло — оно же везде ремесло: будь то кухня, будь то столярная мастерская, будь то кожаное дело.

Помню, год окончания школы, 31 августа... А я ещё не определился с местом учёбы! Мне говорят: «Тебя завтра ждут в лицее», — сейчас это учебное заведение называется «Коми-пермяцкий колледж сервиса и технологий». Я начал учиться, в первый же год выиграл внутренний профессиональный конкурс и все годы обучения их выигрывал.

**В работе шеф-повара много творчества, но шефом становятся не сразу — сначала надо довольно долго резать, мыть, чистить, шинковать... Бывает, что молодые люди не выдерживают этой рутины и уходят из профессии. Как вы преодолели этот начальный этап?**

— Когда я начал работать по специальности, не очень-то мне это нравилось. Ну, наверное, в силу возраста: хотелось чего-то другого. Но потом втянулся, и сейчас я очень люблю свою работу. Понятно, что много рутинны в этой профессии, очень много бытовых вопросов, и это тебя как творческую личность начинает тихо-

нечко убивать, поэтому надо уметь из этой бытовухи вылезать, делать что-то творческое: я провожу огромное количество классных гастроужинов и мастер-классов. У меня выработалась такая философия: бытовые дела надо превращать во что-то уникальное, наделить их ценностью, и ты будешь получать абсолютно другие эмоции от забот, и это сделает жизнь легче. Режешь картошку? Так режь её, как самого главного короля овощей, режь её, как в последний раз, и эта картошка будет совершенно другой! Эти психологические приёмы дают тебе шанс не выгорать: шеф-повар на работе по шесть-семь дней в неделю, 12–14 часов в день, поэтому такие вещи спасают и помогают в работе.

**В Кудымкаре вами очень хвалятся, говорят: «Наш коми-пермяцкий повар — чемпион мира!»**

— Ну, на самом деле не буквально чемпион, а серебряный призёр чемпионата мира. Мы начали ездить на чемпионаты, когда Алексей Алексеевич Петров открыл кафе «Блюз» —



ФОТО: ПАВЕЛ МАЛЬЧИК

сейчас это ресторан «Национальный». Шеф-поваром тогда была Зинаида Николаевна Габова. Она, моя мама и шеф-кондитер поехали на чемпионат в Турцию и привезли серебряную медаль. И после этого понеслось, покатилось... Я ещё был совсем юный, когда впервые поехал на конкурс в Екатеринбург, где делал скульптуру из шоколада. Тогда и получил первую медаль. Сейчас у меня медалей очень много, но самые важные для меня — это серебряная медаль чемпионата мира в Стамбуле и золотая медаль российских Дельфийских игр.

**Как вы думаете, почему именно Кудымкар стал кулинарной столицей Прикамья? Почему коми-пермяцкая кухня так выстрелила как туристический бренд?**

— Ответ очень простой. Почему я на каждом шагу всем говорю, что

я коми-пермяк? Потому что коми-пермяк — это уникальность, это моя особенность. Если бы я говорил, что я российский шеф и готовлю русскую кухню... Таких ещё пять тысяч человек.

А коми-пермяков мало. Это уникальный народ со своим уникальным языком, с уникальными пищевыми традициями. Это то, что даёт нам шанс отличаться от других и делать то, что не делают другие.

**В чём «фишка» коми-пермяцкой кухни?**

— Её фишка — в простоте, в локальности. Коми-пермяки — охотники, рыболовы, собиратели, мы издревле использовали то, что могли найти здесь и сейчас. Ну, понятно: огромное количество дикоросов, ягод, грибов, использование местного, локального, сезонного.

### А способы приготовления?

— Томление и тушение. Жарки вообще не было. Продукты в чугунок положили, залили, поставили в печь, ушли работать в поле, в лес... Вернулись вечером — еда готова. Всё очень логично и всё очень естественно. Выпечка у коми-пермяков — это огромный стол. Стряпня носит обрядовый характер, она символизирует гостеприимство, уют дома. У меня с детства воспоминание: утром просыпаешься, а бабушка уже достаёт шанежки крупяные, и ты со стаканом молока с утра... Вот этот свежий пшеничный вкус...

**Сейчас на рабочем месте вы занимаетесь грузинской и итальянской кухней...**

— Ещё азиатской.

**Вам не скучно без коми-пермяцкой кухни?**

— Да нет, мне, конечно, не скучно. Сейчас я работаю в холдинге Zaza Group; в момент переезда в Пермь и смены места работы было немножко страшно, но я оказался в команде единомышленников — моих нынешних руководителей и наставников Александра Челпанова и Татьяны Винчи. Эти люди с огромным профессиональным бэкграундом и опытом в нашей сфере поверили в меня в самом начале и по сей день дают мне возможности для реализации моих идей и задумок. У меня есть и возможность по-прежнему заниматься коми-пермяцкой темой: на ужинах, на мастер-классах. Очень интересно узнавать новое, но и не забывать то,

что у тебя есть изначально. Когда ты набираешься опыта в разных других кухнях, у тебя меняется взгляд на родную кухню. Ты можешь принести туда какие-то техники, какие-то фишечки, приёмы из других кухонь.

**В программе кулинарной олимпиады «Легенда» много мастер-классов, и все их дают мужчины. Шеф-повар — это мужская профессия?**

— Преимущественно. Конечно, есть выдающиеся женщины в этой профессии, но их очень мало. Вообще, большинство работников на кухне — мужчины, в ресторанах повара — практически все мужчины.

**Почему? Раньше ведь иначе было!**

— Раньше был другой общепит. И другие гендерные стереотипы. Повар — профессия очень тяжёлая физически, она требует выносливости и крепкой руки. Конечно, женщины — виртуозы кулинарии, но им больше подходит домашняя кухня.

**Что вы готовите дома, для себя, для семьи?**

— Для себя не готовлю вообще: я ем на работе. А в семье мы готовим всё что угодно, это зависит от массы факторов: что хорошего нашлось на рынке, что в фильме увидели... Смотрим какой-нибудь сериал, там что-то готовят, и я такой: «А давайте тоже это приготовим!» Самое же любимое наше блюдо — котлетка с пюре. Приготовить хорошее пюре — это большое искусство.

### РЕЦЕПТ ГРИБНОЙ ИКРЫ ОТ КОНСТАНТИНА МЕХОНОШИНА:



— Грибы лучше не мыть, а отряхнуть кисточкой. Вымыть можно, если они очень грязные.

Очищенные грибы отвариваем целиком в кипящей воде не больше трёх-четырёх минут, чтобы не потеряли вкус. Лисички, белые грибы, сморчки отваривать предварительно не надо.

На жёлтом масле поджариваем мелко нарезанный лук, лучше всего шалот — он мягкий и не горький. Жёлтое масло — это сливочное масло, которое расстапливается в сотейнике до тех пор, пока пахта не пересохнет и не выпадет в виде коричневого осадка. Такое масло даёт сливочный вкус и высокую температуру, благодаря чему на грибах образуется красивая поджарочка. На подсолнечном масле красиво грибы не поджарить.

Грибы мелко рубим. Не мелем, а именно рубим. В деревне для этого используются корыта и сечки, но можно порубить большим ножом. Идеально для икры ассорти из любых грибов: белых, подберёзовиков, подосиновиков, маслят, но хорошо бы добавить рыжики и обязательно немножко солёных грибов — они дают яркий вкус и клейкость, так что икра получается более однородной.

Порубленные грибы поджариваем, время от времени потряхивая сковородку. Солим, можно добавить瓣очку чеснока, а после того как сняли с огня — мелко нарезанный зубчик чеснока, но немножко.

Икру хорошо подать с печеной картошкой, украсить брусникой, мелкой петрушкой и цветочками мелиссы.



УЗНАЙ ВКУС  
НАСТОЯЩЕЙ

ПИЦЦЫ

24/7

ЗАКАЖИ НА

PIZZAMAN.RU



РЕКЛАМА



# РОСКОШЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



**САЛОН КРАСОТЫ ROSE ET NOIR — МЕСТО, ГДЕ ВАШИ КРАСОТА И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ВЫХОДЯТ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН И ТОЛЬКО ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ И ГЛАВНЫМ ПРОИЗВЕДЕНИЕМ ИСКУССТВА. МЕСТО, ГДЕ ВРЕМЯ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ И ЦАРЯТ ГАРМОНИЯ И АТМОСФЕРА БЕЗУПРЕЧНОЙ РОСКОШИ. ЗДЕСЬ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТОЛЬКО ПРЕМИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И РАБОТАЕТ КОМАНДА ЭКСПЕРТОВ, КОТОРАЯ ЗНАЕТ О КРАСОТЕ ВСЁ.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Уже с первых секунд вы оказываетесь в мягким царстве камерности и неги. Тёплые оттенки в интерьере, текстиль на окнах и в качестве межкомнатных перегородок, отсутствие посторонних шумов, внимание к любым мелочам и деталям — салон ROSE ET NOIR создаёт исключительный сервис в быту-сфере.

Мастера используют эксклюзивную косметику люксового уровня и постоянно совершенствуют свои навыки, чтобы предложить самые актуальные и трендовые решения.

**Маникюр и педикюр.** Точность линий, идеальная архитектура ногтей и деликатное отношение к каждому миллиметру кожи — принципы работы мастера nail-сервиса в ROSE ET NOIR. Они создают идеальное покрытие и ощущение ухоженности, которое работает без слов. Защищает ногти от внешних повреждений и дарит им яркий глянцевый блеск марка Luxio Gel. А уход для рук La Sultan De Saba принесёт удовольствие, вдохновлённое восточными традициями, которые так ценят гармонию тела и духа. Во время педикюра вам предложат модные сочные и неоновые тона, нежные нюдовыес или полупрозрачные покрытия и уход для ног с ярко выраженными антиоксидантными свойствами, который активно питает и восстанавливает кожу.

**Оформление бровей и вельвет ресниц.** Сделать акцент на естественности, скорректировать пропорции лица, создать гармоничный образ и выразительный взгляд — в салоне ROSE ET NOIR знают всё об оформлении и окрашивании бровей. А под-



КРИСТИНА КАРАПЕТЯН, СОЗДАТЕЛЬ САЛОНА КРАСОТЫ ROSE ET NOIR

черкнуть красоту ресниц, укрепить их и придать завиток позволит ламинирование.

**Уход за волосами.** Со специалистами ROSE ET NOIR и профессиональным комплексом ухода от нишевого итальянского бренда pH Laboratories волосы восстанавливаются и становятся сильными, защищёнными, здоровыми, мягкими, живыми и блестящими сразу после первого применения. Так же профессионалы используют известный австралийский бренд Kevin Murphy и японскую премиальную косметику для волос Tokio Inkarami.

В ROSE ET NOIR уверены, что правильно подобранная укладка способ-

**МАСТЕРА САЛОНА ИСПОЛЬЗУЮТ ЭКСКЛЮЗИВНУЮ КОСМЕТИКУ ЛЮКСОВОГО УРОВНЯ**

на изменить образ до неузнаваемости, подчеркнуть красоту и выразить индивидуальность. Стилисты салона помогут создать идеальный образ для любого случая, будь то небрежные локоны, строгий пучок или объёмные волны. А в дополнение к этому визажисты нанесут полностью соответствующий образу макияж.

**Уход за телом.** В пространстве ROSE ET NOIR работают специалисты с медицинским образованием по лазерной эпиляции, которые совершенно точно знают, как сохранить кожу гладкой и ухоженной надолго. Качество процедуры гарантируют диодный лазер и лучший в мире александритовый лазер от CANDELA — он способен быстро, безопасно и безболезненно решить проблему нежелательных и вросших волос и даже удалить мало-пигментированные волосы.

В салоне красоты ROSE ET NOIR не следуют правилам, здесь следуют за вашим настроением!

**Салон красоты  
ROSE ET NOIR  
Пермь, ул. Максима Горького, 45  
Тел. +7 (342) 277-70-20**

АЛЁНА БРОННИКОВА

# «ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ МЕНЯ — ЭТО ВСЕГДА ПРАЗДНИК»



**ГИД ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ  
ТАТЬЯНА КУПРИЯНЮК —  
О ЛЮБВИ К ПРИКАМЬЮ  
И СВОЕЙ РАБОТЕ**

ГИД И ТРЕВЕЛ-БЛОГЕР ТАТЬЯНА КУПРИЯНЮК (ЗАКРУТКА) С ДЕТСТВА ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ, ЗНАЕТ САМЫЕ ЗАТАЁННЫЕ УГОЛКИ И РАСКРЫВАЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ ПРИРОДНУЮ КРАСОТУ УРАЛА. ОНА ОБЪЕЗДИЛА ВСЮ РОССИЮ ОТ КАЛИНИНГРАДА ДО КАМЧАТКИ, ПОКОРЯЛА ГОРЫ АВСТРИИ И ПУСТЫНИ НАМИБИИ. ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ НЕЁ СТАЛИ НЕ ПРОСТО ОБРАЗОМ ЖИЗНИ, А МИССИЕЙ — ВЛЮБЛЯТЬ ЛЮДЕЙ В ЖИЗНЬ И ПЕРМСКИЙ КРАЙ.

**Татьяна, расскажите, пожалуйста, о себе: как и когда вы начали путешествовать?**

— Я большой фанат Пермского края. Я настолько люблю место, в котором живу, что сделала своей работой знакомство людей с его историей и красотой. Сегодня я являюсь аттестованным гидом, и для меня это не просто профессия, а настоящая миссия.

Любовь к путешествиям мне привили родители. Моё детство прошло в одном из самых живописных уголков — в селе Кын. Ни одно лето не обходилось без купания в реке Чусовой с её величественными камнями-бояцами. А мой пapa часто брал меня с собой на сплавы. Именно там, среди скал, рек и лесов, я впервые открыла для себя магию путешествий по родному краю.

С тех пор моё любопытство и желание узнавать новое только росли. И, кажется, однажды начав этот путь, я уже не смогла остановиться.

**Вы организуете туры по Пермскому краю — это основная работа или хобби?**

— Всё начиналось как хобби. Сейчас это любимая работа.

**Говорят, что путешествия меняют людей. Что для вас значит путешествия?**

— Путешествия для меня — это всегда праздник! Иногда это возможность просто отдохнуть и сменить обстановку, иногда — шанс открыть новое и вдохновиться, а порой это ещё и способ совместить спорт с изучени-

ем новых мест, ну и как же без новых интересных знакомств.

**Без чего не может состояться ни одна поездка?**

— Прежде всего, без любопытства. Можно забыть зарядку для телефона или перекус, но если внутри нет желания удивляться и замечать, то и самые красивые виды не тронут душу.

**ЗДЕСЬ ГОРЫ СОСЕДСТВУЮТ С ДРЕВНИМИ ЗАВОДАМИ, РЕКИ ХРАНЯТ ЛЕГЕНДЫ, А В КАЖДОМ ПОСЁЛКЕ МОЖНО НАЙТИ ЧАСТИЧКУ ЖИВОГО ПРОШЛОГО, КОТОРОЕ ДО СИХ ПОР ДЫШИТ И ВДОХНОВЛЯЕТ**

**Чем может удивить Пермский край, чем он уникален?**

— Здесь полноценно раскрываются все четыре времени года. Зима — настоящая, снежная и сказочная. Лето — тёплое и щедрое на долгие дни. Весна и осень — яркие и насыщенные красками. И почти нет межсезонья, когда путешествовать некомфортно. Из 12 месяцев года, пожалуй, только два — апрель и ноябрь — можно

назвать временем «передышки»: уже и не сухо, и снега ещё или уже нет.

Ещё одна особенность края — это хорошие дороги, благодаря которым до большинства природных и исторических достопримечательностей легко добраться на машине.

И, конечно, самое главное — это удивительное переплетение природы и истории. Здесь горы соседствуют с древними заводами, реки хранят легенды, а в каждом посёлке можно найти частичку живого прошлого, которое до сих пор дышит и вдохновляет.

**Какие места вам приходится посещать часто, а до каких пока не удалось добраться, но хотелось бы?**

— Так как я работаю гидом, чаще всего бываю в самых популярных местах Пермского края: Усьва, Каменный город, Кын, Красновишерск и Чердынь. Но в свободное время мы с друзьями любим искать менее известные уголки — и таких мест у нас в крае огромное количество! Особенно это чувствуется на севере: там можно хоть каждый день открывать для себя новые горы и тропы.

Но если говорить о каком-то конкретном месте, то, пожалуй, я бы хотела сходить на Басеги, там я ещё не была!

**Какие достопримечательности можно выделить как самые популярные?**

— Пожалуй, первые по популярности и по посещению — Усьвинские столбы и Каменный город. В том же районе есть ещё один природный объект,

менее популярный, но тоже очень интересный — Талицкая арка. Это природное образование, спрятанное в глубине леса, представляет собой арку и грот.

Популярен север Пермского края, Красновишерский район с Полюдом, Ветланом. На самом деле, там есть очень много красивых мест, но они менее доступны и требуют больше времени для путешествий. Чердынь — излюбленное место у пермяков. Популярное направление — Кунгур и Кунгурская пещера.

#### **Какие маршруты подойдут для поездки выходного дня?**

— Если никогда не путешествовали по Пермскому краю, то первое, куда надо поехать, это Каменный город, Усьвинские столбы: это всё-таки визитная карточка Пермского края, они находятся не так далеко и очень доступны. Если позволяет время и желание, можно отправиться на моторной лодке по Усьве дальше столбов — там самый живописный участок реки. Можно съездить в Красновишерск и посмотреть на Полюд и Ветлан.

Кому интересна история — это Чердынь. Можно проехать и севернее, до Ныроба, затем от Ныроба по всем маленьким деревенькам возвращаться к Чердыни — в этих деревнях очень красивые старинные церкви.

Ещё одно прекрасное место — село Кын. Там пересекаются история и природа, можно проехать на лодочке по живописной части реки Чусовой, сходить на экскурсию по Кыну.

#### **Что в путешествиях по Пермскому краю необходимо делать и точно делать не надо?**

— Здесь я скажу очень банальную вещь, но, к сожалению, некоторым людям приходится об этом напоминать: не оставлять мусор. Очень грустная история, когда туристы приносят с собой какие-то продукты, а вот обратно отнести почему-то не могут. Всё-таки нужно беречь место, в которое мы приходим.

**ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО КАКОГО-ТО КРАСИВОГО МЕСТА, НУЖНО ПРОЙТИ ГОРУ, ПРОПЛЫТЬ ПО РЕКЕ. ЭТО АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ЛЮБОПЫТНО, КОТОРЫМ ХОЧЕТСЯ УЗНАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ**

Что необходимо делать? Необходимо путешествовать. Я бы сказала, необходимо посмотреть все популярные достопримечательности во все времена года. Тот же Каменный город зимой, летом и в золотую осень — три совершенно разные картинки.

**На чём стоит и не стоит экономить путешественникам? Что нужно брать с собой в поездки и к чему готовиться?**

— Сейчас появилось много возможностей проехать на лодках, на снегоходах и за один световой день увидеть максимальное количество мест. Я думаю, на этом экономить не стоит.

Нужно помнить, что вы находитесь на Урале, а Урал — это всегда капризная и переменчивая погода. Поэтому обязательно нужно иметь с собой дождевик, кроссовки и сапоги, крем от загара, шапку от холода и кепку от жары. Может получиться, что утром будет дождливая погода, а к вечеру так распогодится, что придётся доставать солнечные очки. К этому нужно быть готовым. Как говорится, у природы нет плохой погоды, есть неправильная одежда.

#### **Какие ещё города и страны вам удалось посетить?**

— В России я посетила очень много городов. Из того, что сильно запомнилось и впечатлило, это, конечно, Камчатка — место, где можно бесконечно путешествовать и восторгаться, это Териберка (Мурманск), Калининград.

Что касается других стран, я успела попутешествовать по Европе. Больше всего меня впечатлила Норвегия — это тоже невероятная природа и мощь. Сильно впечатлили горы Австрии. Самый яркий момент — путешествие по Намибии в Африке. В моём сердце и Грузия, была там три раза и с большим удовольствием съезжу ещё раз.

На самом деле, я могу долго перечислять, потому что каждое место уникально и каждое место с чем-то ассоциируется.

#### **Если сравнивать другие регионы или страны, как отличаются туристы и их запросы?**

— Так как я гид по Пермскому краю и больше сталкиваюсь с туристами, которые приезжают к нам, я могу сказать, чем они отличаются, например, от тех туристов, которые едут на отдых в Турцию и Египет. У нас совершенно другой туризм. Как любит говорить мой коллега: на Урале не отдыхают, а путешествуют. Это немного другой отдых, это не про лежание с бокалом просекко у бассейна, это про постоянное перемещение, преодоление. Чтобы добраться до какого-то красивого места, нужно пройти гору, проплыть по реке. Это активный туризм для людей, которым любопытно, которым хочется узнать что-то новое и побывать в каких-то необычных местах.

#### **Что самое сложное в работе гида, знакомо ли вам выгорание?**

— Не хочу хвастаться, но пока что мне незнакомо такое понятие, как выгорание, я безумно люблю свою работу, я очень люблю людей, с которыми работаю.

Самое сложное в работе гида — когда у тебя группа состоит из незнакомых людей и тебе нужно, помимо того, что ты проводишь экскурсию, быстро объединить эту группу, сделать её одним целым, чтобы все были на одной волне, чтобы всем было комфортно. Приятно, когда люди после твоих туров начинают общаться вне рамок путешествий.

Наверное, просто нужно любить то, что делаешь. Когда ты на своём месте, ты просто кайфуешь от того,



как светятся глаза людей от красоты, которую ты им показал, как исполняются их мечты. Меня это вдохновляет.

**Случались ли в поездках форс-мажоры? Можете вспомнить самый необычный момент?**

— Однажды мы с друзьями снимали видеоролик о маршрутах по Пермскому краю и решили добавить в него что-то необычное, красивое и немного экстремальное. Так родилась идея залезть на Чёртов Палец. Но не на тот, что в Усьве и который уже покоряли множество скалолазов и спортсменов, а на «палец» на Колчимском (Помянённом) Камне.

Задача оказалась не из лёгких: на подъём мы потратили целых четыре часа! За это время я успела пережить бурю эмоций — от слёз и мыслей «это слишком тяжело и страшно» до восторга и ощущения невероятной победы, когда мы всё-таки добрались до вершины.

**Вы более 50 раз побывали на Маньпупунёре на вертолёте. Какие локации в Прикамье открыты для таких путешествий?**

— 58 раз, если быть точными! Возможно, когда выйдет эта статья, уже будет 59-й. Я хочу заметить, что Маньпупунёр всё-таки находится в Республике Коми. Мы просто вылетаем из Ныроба в Пермском крае.

Наша компания сейчас постоянно в поисках новых маршрутов. В этом году мы запустили вертолётный маршрут по Пермскому краю — это обзорная прогулка над Вишерой, где мы



облетаем Полюд, Ветлан, Говорливый, великолепный Помянённый Камень, пролетаем над красавицей Вишерой. Также в этом году мы летали на Кваркуш, Тулымский Камень.

**Как вообще можно оценить сейчас туризм в Пермском крае, как он развивается и какие места ещё ждут своего развития?**

— Интерес туристов к Пермскому краю растёт «семимильными шагами». Инфраструктура немного запаздывает. Конечно, развитие идёт, но турпоток растёт гораздо быстрее. Всё-таки чувствуется, что ещё не хватает ком-

фортного жилья, точек питания, ещё многое нужно сделать на популярных природных объектах: комфортные тропинки, места для сбора мусора.

Мест для развития много. Самый быстроразвивающийся район — это Усьва. Хочется, чтобы так же развивался север, потому что там большая концентрация красивых природных мест, но пока что с инфраструктурой там сложновато. Работать есть над чем, и будем надеяться, что Пермский край станет очень комфортным местом для путешествий, которым мы и так гордимся и будем гордиться ещё больше.

**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:** Бухарина Н. В.

Фотографии предоставлены героями материалов и с сайта freepik.com

**Фото на обложке** Алёна Лобанова

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 № 331932

**Адрес типографии:** ООО «Астер Плюс»,  
Россия, 614064, г. Пермь, ул. Усольская, 15Г, этаж 1, помещение 8  
**Тел.** +7 (342) 254-04-95  
**Дата выхода в свет:** 23.09.2025

**Цена свободная**

© Журнал «Компаньон magazine» №3 (134), сентябрь 2025

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.



NEWSKO.RU