



Компаньон
magazine

«ПРОЙДЁМТЕ В САД, Я ПОКАЖУ ВАМ РОЗАМ...»

РИЧАРД ШЕРИДАН



Юлия Усольцева,
главный редактор ИД «Компаньон»

В последнее время оставаться на связи становится всё сложнее — технические сбои то и дело вносят коррективы в наши планы. Но если задуматься, даже в этом можно найти свои плюсы. Например, наконец-то можно не отвлекаться на уведомления и просто гулять по весеннему городу, наблюдая за тем, как он медленно, но верно пробуждается.

Правда, весна у нас пока только календарная, а хочется уже настоящего тепла. И чтобы немного его приблизить, мы вместе с героинями этого выпуска отправились в ботанический сад — место, где зелень живёт круглый год. Так родился наш специальный проект «Фотосинтез». Через объектив фотокамеры мы постарались показать женщин, которые заряжают нас своей энергией и вдохновляют своей историей.

Кроме того, традиционно на страницах журнала мы говорим о культуре: об искусстве классическом — в частности, о долгожданной премьере балета «Жизель», и об искусстве современном — стрит-арте.

Поскольку с первыми тёплыми днями в нас просыпается жажда перемен, мы узнали у экспертов про главные тренды в дизайне интерьеров и одежде. А вместе с диетологом разобрались, как поддержать уровень энергии и выстроить сбалансированное питание, чтобы встретить сезон во всеоружии.

Надеюсь, этот номер поможет вам пробудиться после зимы и вдохновит на самые смелые перемены. Замечайте красоту и наслаждайтесь чтением.

БЛАГОДАРИМ ЦВЕТОЧНУЮ СТУДИЮ ОПЕРА III ЗА УЧАСТИЕ В СОЗДАНИИ ОБЛОЖКИ ЭТОГО ЖУРНАЛА

ЮЛИЯ БАТАЛИНА

ПЕРМСКИЙ КОВЧЕГ

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПГНИУ

ЕДИНСТВЕННЫЙ БОТАНИЧЕСКИЙ САД В ПЕРМИ ПРЕДЛАГАЕТ РЕЦЕПТЫ СПАСЕНИЯ ВСЕГО ЖИВОГО

БОТАНИЧЕСКИЙ САД — НЕПРЕРЫВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛЮБОГО УВАЖАЮЩЕГО СЕБЯ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. ЕЩЁ В СРЕДНИЕ ВЕКА В ЕВРОПЕЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО СУЩЕСТВОВАЛИ И ТЩАТЕЛЬНО ВОЗДЕЛЫВАЛИСЬ «АПТЕКАРСКИЕ ОГОРОДЫ» — ОНИ СЛУЖИЛИ И НАУКЕ, И ЗДРАВООХРАНЕНИЮ, ПОСКОЛЬКУ ПРИ УНИВЕРСИТЕТАХ РАБОТАЛИ КЛИНИКИ И АПТЕКИ. ПОЗЖЕ «АПТЕКАРСКИЕ ОГОРОДЫ» ПРЕВРАТИЛИСЬ В БОТАНИЧЕСКИЕ САДЫ, РАБОТА В КОТОРЫХ БЫЛА ЧАСТЬЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ БУДУЩИХ БИОЛОГОВ, ГЕОГРАФОВ, АГРОНОМОВ И ФАРМАЦЕВТОВ. НЕТ САДА — НЕТ УНИВЕРСИТЕТА...

Этот принцип сохранился и в первом университете на Урале — Пермском, открытом в 1916 году. Сад при нём подразумевался изначально и вопреки всем неурядицам беспокойного революционного времени был открыт в 1922 году стараниями университетской профессуры, прежде всего — Александра Генкеля, имя которого носит одна из улиц университетского

кампуса и сам ботанический сад Пермского классического университета.

Времена с тех пор сильно изменились, но ботанический сад ПГНИУ остаётся единственным ботаническим садом в Перми. Какую миссию несёт он сейчас, каким целям служит?

По словам директора ботсада Сергея Шумихина, который возглавляет это подразделение университета уже

почти 30 лет, нынешний сад сохраняет свою изначальную направленность — образовательную и научную, хотя всё больше сочетает её с рекреационной просветительской функцией, а также с практическими задачами селекции растений и городского озеленения.

Ботанический сад ПГНИУ — это прежде всего уникальная биоресурсная коллекция растений, самая круп-

ная среди коллекций ботанических садов российских вузов. Здесь есть и тропическая экзотика, и растения природной флоры, виды из Красной книги Пермского края и России, и сельскохозяйственные культуры, тщательно изученные и максимально адаптированные для уральского климата, а также декоративные садовые растения.

80% ВИДОВ ПРИРОДНОЙ ФЛОРЫ ВЫРАЩИВАЕТСЯ В БОТАНИЧЕСКИХ САДАХ

Пермские ботаники гордятся своими уральскими сортами яблонь, груш, слив и абрикосов, которые не только прекрасно выживают в холода, но и обильно плодоносят. У коллектива сада — пять патентов на сорта гладиолусов, три патента на флоксы, планируется запатентовать «фирменные» сорта сирени и других цветочно-декоративных растений.

Научные сотрудники сада по всему Пермскому краю изучают и собирают образцы редких и охраняемых видов растений, размножают их и возвращают в природу, чтобы поддержать вымирающие популяции, — эта работа проводится в содружестве с Министерством природных ресурсов, лесного хозяйства и экологии Пермского края, и благодаря ей Прикамье — лидер среди российских регионов по восстановлению природных популяций редких краснокнижных видов.





Сергей Шумихин, директор ботанического сада им. А. Г. Генкеля ПГНИУ:

— В прошлом году наш университет вошёл в число немногих биоресурсных центров России благодаря ценнейшим биоресурсным коллекциям ботанического сада. Это — «Ноев ковчег», который сохраняет биологическое разнообразие представителей мировой флоры на случай любых катаклизмов. Представьте себе, что случился большой потоп и целый материк — например, Австралия, — ушёл под воду вместе со всеми уникальными видами, которые встречались в природе только там. И что делать, когда вода схлынет? К счастью, 80% видов природной флоры выращивается в ботанических садах! Сады делятся своим материалом, чтобы воссоздать генетические популяции. Это очень важно.



Ботанический сад — это ещё и красивый ландшафт, ухоженное пространство для прогулок и музеев под открытым небом, в котором есть несколько экспозиционных зон.

Среди них — «Восточный сад», где весной можно любоваться цветением сакур и рододендронов, а осенью — гортензиями и красотой осенних клёнов. Вообще, здесь много чем можно любоваться — в зависимости от сезона. В саду устраивают фестивали цветения сирени, пионов и гортензий, а осенью — праздники урожая с дегустацией фруктов.

Ещё один особый экскурсионный маршрут в ботаническом саду — «Парк пермского периода» (Permian Park). Путешествие по нему начинается в оранжерее, где живут растения-реликты пермского периода — гинкго, древовидные папоротники, саговники, демонстрируются окаменелости

и уникальная коллекция миниатюр пермских животных, и продолжается на открытом воздухе, на улице, где установлены полномасштабные фигуры пермских звероящеров. Один из ящеров — пробурнетия вятская — аниматронный, он встречает посетителей сада в фойе оранжереи, приветствует их и начинает рассказ про далёкую, но родную для каждого пермяка пермскую эпоху Земли.

Два года назад открылся сенсорный садик, в котором высажены растения с жёсткими и мягкими побегами и листьями, с различной фактурой поверхности и, конечно, пряно-ароматические виды: одной только мяты 20 сортов, а ещё шалфей, тимьян, Melissa, душица и многие другие ароматные травы. Их можно нюхать, трогать, ощущать их поверхность, слушать их шуршание при дуновении ветра... Сюда приходят на специальные

КИБЕР ЛЕТО 2026
ГОРОДСКОЙ ЛАГЕРЬ

ИЮНЬ
01.06 – 29.06

НЕЙРО ИЮЛЬ
30.06 – 27.07

АВГУСТ АРТ
28.07 – 24.08

Мамы и папы, мы знаем, как сделать это лето легендарным! Наш дневной лагерь — это место, где технологии встречаются с реальным драйвом.

В программе три тематических смены:

- Работа с нейросетями
- Выездные экскурсии в мир высоких технологий
- Новые друзья и море общения без телефонов (только по делу!)



ЛОВИТЕ ВЫГОДУ!

Только до 1 апреля вы можете купить путевку по цене прошлого года. Количество мест со скидкой ограничено!

+7 (342) 288-75-79, +7 (992) 213-14-51
УЛ. КРОНШТАДТСКАЯ, 4 (ПЕРМЬ)
УЛ. ВОДОПРОВОДНАЯ, 4А (КОНДРАТОВО)
7PERM.RU

экскурсии посетители с особенностями здоровья — незрячие и слабовидящие, слабослышащие, с нарушениями опорно-двигательной системы, а также дети с ментальными особенностями — им общение с природой нужно для развития.

Такие экскурсии, как правило, благотворительные, они проходят бесплатно, так же как прогулки по саду для ветеранов, детей из детских домов и малообеспеченных семей.

Сам Сергей Шумихин когда-то познакомился с университетом именно во время экскурсии, и, по его словам, большинство абитуриентов университета начинают знакомство с вузом, побывав в школьные годы именно в ботаническом саду и прослушав рассказ экскурсовода о его Alma Mater.

Экскурсий в ботсаду вообще много, и их график всегда заполнен. Сотрудники шутят, что, если бы экскурсии ходили по саду круглосуточно, свободных мест всё равно бы не было. В мае, когда проходят события «Ночи музеев», особой популярностью пользуются вечерние экскурсии.

К ночи вспоминаются многочисленные легенды, которые сложились о ботаническом саду за 100 с лишним лет его истории. Говорят, что где-то здесь похоронена гигантская горилла из пермского зоопарка. Дело было в 1970-е годы, зимой. Умершую гориллу студенты университета везли на саночках по улице Ленина, чтобы сделать чучело для музея биологического факультета. Это был настоящий героический поход — с преодолением трамвайных путей и сугробов, с объяснениями с милицией... По каким-то



СОТРУДНИКИ ШУТЯТ, ЧТО, ЕСЛИ БЫ ЭКСКУРСИИ ХОДИЛИ ПО САДУ КРУГЛОСУТОЧНО, СВОБОДНЫХ МЕСТ ВСЁ РАВНО БЫ НЕ БЫЛО

причинам чучело сделать не удалось, и несчастное животное похоронили в ботсаду. Вот только место захоронения точно не известно.

Самый популярный у экскурсантов экспонат — это, конечно, Генкелевская пальма. Юную двадцатилетнюю пальму — финик канарский — основатель ботсада Александр Генкель при-

вёз с собой из Петрограда, когда переезжал в Пермь в 1916 году. Нынче пальме исполнится 130 лет, она внесена в Национальный реестр старовозрастных деревьев России и охраняется государством. Это единственный живой свидетель основания университета — ведь люди столько не живут...

Увы, пальма сейчас выглядит печально. Листья пожелтели. Сергей Шумихин опасается, что нынешний юбилей будет последним в её жизни: чтобы жить и развиваться, дереву недостаточно пространства, надо поднимать крышу оранжереи, а средств на это нет. Если пальма действительно погибнет, сотрудники ботсада намерены устроить ей печальное прощание и пронести её через весь город — ведь это не просто растение, а один из главных символов университета, который, возможно, не удастся сберечь для будущих поколений...

Самый длинный экскурсионный маршрут по территории сада — это экологическая тропа с фрагментами модельных фитоценозов умеренной климатической зоны. Здесь посетители знакомятся с обитателями гор и предгорий, болот и водоёмов, темнохвойного леса и опушек, Дальнего Востока и труднодоступных мест Прикамья.

Ботанический сад университета — место заповедное, просто так здесь погулять не получится, но можно прийти на специальные события — не только экскурсии или фестивали, но и, например, мастер-классы по уходу за комнатными растениями, тематические лекции для садоводов и даже концерты.

ФОТОСИНТЕЗ В БОТАНИЧЕСКОМ САДУ

В ВЕСЕННЕМ ФОТОПРОЕКТЕ МЫ РАСКРЫЛИ ТЕМУ ПРОБУЖДЕНИЯ ЧЕРЕЗ МЕТАФОРУ ФОТОСИНТЕЗА — ПРОЦЕССА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ВНЕШНЕЙ ЭНЕРГИИ ВО ВНУТРЕННЮЮ. МЫ ПОИНТЕРЕСОВАЛИСЬ У НАШИХ ГЕРОИНЬ, ЧТО НАПОЛНЯЕТ ИХ ЭНЕРГИЕЙ, СПОСОБСТВУЕТ ЛИЧНОМУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И РОСТУ.

ФОТО: АЛЁНА ЛОБАНОВА
ПЛОЩАДКА: БОТАНИЧЕСКИЙ САД ПГНИУ

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ:
GALLERIA RUSSIAN BRANDS
СТИЛЬ: ЮЛИЯ СМИРНОВА
МАКИЯЖ: ROSE ET NOIR

ТАТЬЯНА ХЛЕБНИКОВА,
ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ

«МОЙ РЕЦЕПТ ЭНЕРГИИ —
ЭТО БАЛАНС МЕЖДУ
ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТОЙ,
СПОРТОМ И ПУТЕШЕСТВИЯМИ»

Что наполняет вас энергией и помогает двигаться вперёд, расти?

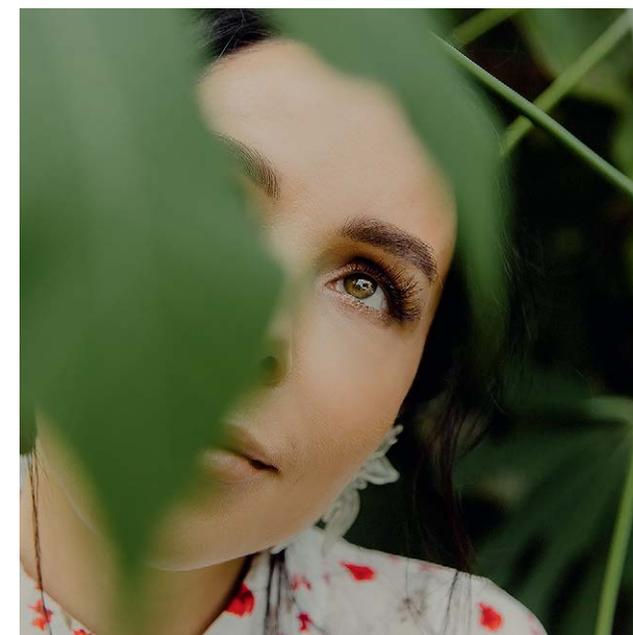
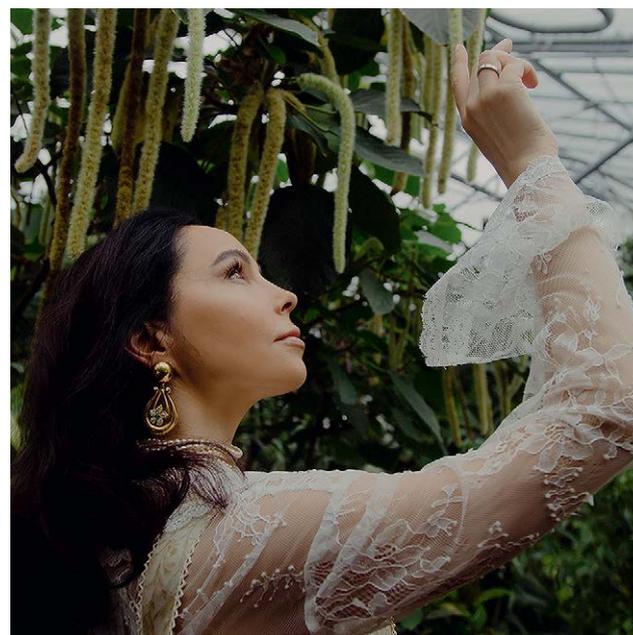
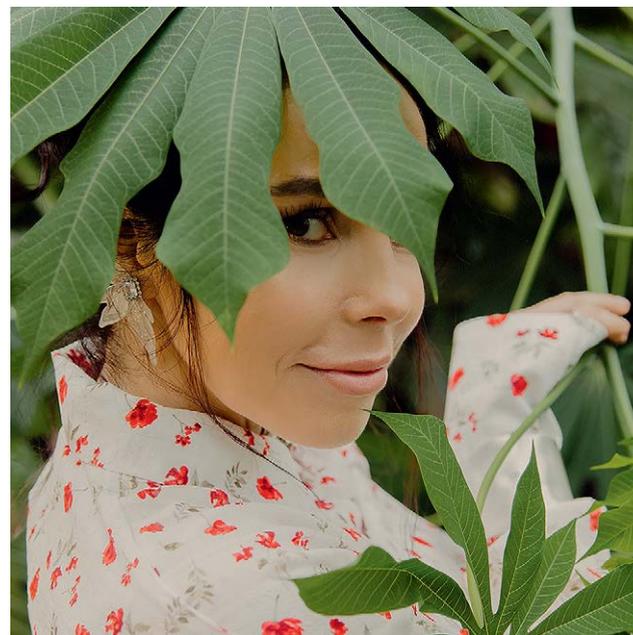
— Мой рецепт энергии — это баланс между творческой работой, спортом и путешествиями. Работа — это мой «огонь» и самореализация, то, что даёт энергию, в ней я ищу новые решения, наслаждаюсь процессом и радуюсь результатам. Спорт — это дисциплина, которая даёт физическую силу и выносливость. А путешествия мне дарят вдохновение для работы. Новые культуры, архитектура, фактуры, цвета — всё это подпитывает мой профессиональный кругозор.

Что в вашей жизни и карьере сейчас находится в активной фазе роста?

— Параллельно с работой над новыми проектами и их реализацией я продолжаю наполнять свою копилку знаний. Сейчас прохожу обучение на курсе по декорированию и предметной/интерьерной съёмке. Для меня это не просто хобби, а профессиональная необходимость. Мы стремимся каждый завершённый объект доводить до качественной фотосъёмки. Поэтому понимание законов стилизации интерьера и того, как объектив фотокамеры считывает цвет, свет и фактуру, становится навыком первостепенной важности.

В каком направлении вы хотите расти и развиваться?

— Направление, в котором я работаю, не имеет ограничений и верхней планки. Мир дизайна подобен живому организму: он постоянно дышит, меняется и эволюционирует. Моя цель — продолжать расти и развиваться в этом направлении, создавая актуальные и комфортные пространства.



ЛЮДМИЛА БЕРЕСНЕВА,
ВРАЧ ТЕРАПЕВТ-ДИЕТОЛОГ

«МЕНЯ НАПОЛНЯЮТ
МОЯ СЕМЬЯ,
МЕДИТАЦИИ, ОБУЧЕНИЕ»

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ:
GALLERIA RUSSIAN BRANDS
СТИЛЬ: ЮЛИЯ СМИРНОВА
МАКИЯЖ И УКЛАДКА:
AUTHENTICA CLUB GRANGE

Что наполняет вас энергией и помогает двигаться вперед, расти?

— Утро начинается с медитации — это мои 15 минут тишины до того, как проснутся дети и начнется всё остальное. Оставаться в ресурсе в течение дня помогают тренировки. Удовлетворение от достижения спортивных целей является для меня отличным источником мотивации во внешней жизни. С тренировки я всегда выхожу полная сил, энергии и вдохновения. А глобально очень сильно заряжают поездки: когда попадаешь в сильную зарубежную клинику и видишь, как там работают с пациентом, возвращаешься домой с горящими глазами и желанием менять всё вокруг.

Что в вашей жизни и карьере сейчас находится в активной фазе роста?

— Сейчас меня больше всего захватывает пептидная терапия. Это направление только входит в mainstream-медицину, а возможности уже колоссальные, особенно в связке с анти-эйдж-подходом. Я поняла, что хочу не только лечить, но и объяснять. Сейчас много сил вкладываю в блог. Люди приходят на приём уже подготовленными, с вопросами — это меняет качество консультации. Плюс бизнес: вместе с мужем строим то, что сами хотим видеть в медицине. И да — у нас трое детей, воспитанием которых мы занимаемся.

В каком направлении вы хотите расти и развиваться?

— Уже 18 лет развиваюсь как врач, который совмещает доказательную и превентивную медицину через системную работу со всем организмом, и планирую это продолжать. Эта тема меня невероятно интересует и затягивает. Параллельно занимаемся с мужем стратегией развития наших клиник, изучаем медицинские новинки в диагностике и лечении. Летим на медицинские выставки, в зарубежные и лучшие российские клиники, чтобы привезти в Пермь что-то новое из медицинской сферы.





ИРИНА СЫРОВА,
ДИРЕКТОР
КОМПАНИИ «ЭТАЖИ»
В ПЕРМИ

«МЕНЯ ВСЕГДА
ЗАРЯЖАЕТ
ДВИЖЕНИЕ
И РЕЗУЛЬТАТ»

ВЕРОНИКА ЕРШОВА,
БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПАРТНЕР
ПО НЕДВИЖИМОСТИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
КОМПАНИИ «ЭТАЖИ» В ПЕРМИ,
АМБАССАДОР КОМПАНИИ

«МОЯ ГЛАВНАЯ
ЭНЕРГИЯ —
ЭТО ЛИЧНЫЕ
АМБИЦИИ»

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ: GALLERIA RUSSIAN BRANDS, +SVOBODNO
СТИЛЬ: ЮЛИЯ СМЕРНОВА
МАКИЯЖ И УКЛАДКА: AUTHENTICA CLUB GRANGE

Что наполняет вас энергией и помогает двигаться вперёд, расти?

Ирина: Меня всегда заряжает движение и результат. Я человек системный: мне важно видеть цель, план и конкретные цифры, которые подтверждают, что мы движемся в правильном направлении. Энергия появляется там, где есть развитие — компании, команды, проектов.

Когда ты собственник бизнеса, понимаешь: от твоих решений зависит не только твой результат, но и благополучие команды, партнёров, клиентов. Это очень сильный драйвер.

Вероника: Как представитель огненного знака, я действительно живу на высокой скорости. Моя главная энергия — это личные амбиции. Когда в голове рождается идея, я не могу сидеть сложа руки — мне нужно сразу перейти к действию. Я бесконечно рада видеть улыбки своих родителей и свою счастливую маленькую дочь, ведь настоящий драйв рождается внутри семьи. Каждый день появляются новые желания, я ставлю себе новые цели, и тогда возможности остановиться уже нет. Особенно когда виден действительный результат. Только вперёд.

Что в вашей жизни и карьере сейчас находится в активной фазе роста?

Ирина: Рынок недвижимости сейчас очень динамичный, и выигрывают те компании, которые умеют быстро

адаптироваться, работать с аналитикой и принимать решения на основе цифр.

Мы активно усиливаем направление новостроек и загородной недвижимости, внедряем новые инструменты аналитики и внутренние системы управления продажами.

Вероника: Самая горячая точка роста сегодня — это наш новый проект. Мы только что переехали в современный, стильный офис в одном из самых престижных домов Перми. Но главное даже не стены, а то, чем



мы их наполняем. 13 марта мы провели первую встречу по запуску уникального направления — экосистемы «Этажи Прайм» и закрытого клуба «Гранд Сейлс». Я не видела ничего подобного ни у одного агентства недвижимости в нашей стране.

Суть в том, чтобы в режиме «одного окна» закрывать все потребности клиента: не просто найти квартиру мечты, но и сделать дизайнерский ремонт, воплотив сложные инженерные решения, добавить гармонию интерьерными решениями, провести клининг, организовать новоселье и заказать кейтеринг. В качестве формы оплаты предложим лизинг, а на сделку сможем приехать на новом автомобиле клиента, который, возможно, будет приобретён с нашей помощью... И это далеко не весь спектр предлагаемых услуг.

Сейчас мы активно обучаем специалистов, внедряем кросс-продажи с партнёрами. Это масштабная задача, и она в самом разгаре. Мы создаём сообщество профессионалов, где каждый может зарабатывать больше, используя синергию услуг.

В каком направлении вы хотите расти и развиваться?

Ирина: Я уделяю большое внимание аналитике, управлению командами и построению сильной корпоративной культуры. Для меня важно формировать среду, в которой люди могут расти профессионально и финансово. Если говорить шире, моя цель — создавать сильный и устойчи-



вый бизнес в сфере недвижимости, который будет задавать стандарты работы на рынке.

Вероника: Для меня рост — это не просто вертикальная карьера, а расширение горизонтов. Я хочу, чтобы экосистема «Этажи» стала узнаваемым брендом, символом качества и заботы. Я хочу, чтобы каждый наш клиент чувствовал: ему не просто продали квартиру, а помогли начать новую главу жизни легко и с удовольствием. Это и есть моё развитие: делать сложное простым, а простое — незабываемым.

ЮЛИЯ БАТАЛИНА

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ГУЩИН

УЕДИНЕНИЕ. КОМФОРТ. НОВЫЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ОПЫТ ЭТО — «ЕРЁМИЧИ»

В заповедном уголке Пермского края расположились «Ерёмичи» — единственный в наших краях четырёхзвёздочный экоотель. Сюда едут за невероятными видами, полным уединением и детоксом, общением с природой, а также за невероятным уровнем комфорта. Мягкие тапочки, душистые шампуни и несколько сортов кофе в номере — а вокруг никого.

Здесь бережно собирают лучшие кулинарные рецепты прикамской кухни, а шеф Сергей Юрин превращает их в авторское меню в сельском ресторане «Амбар».

Елена Шперкина, хозяйка экоотеля «Ерёмичи»:

— В каждой семье есть кулинарные хитрости, которые передаются из поколения в поколение. Это не просто шаньги, а бабушкины шаньги; не просто чак-чак, а чак-чак по рецепту тётушки из деревни; не просто еда, а наследие семьи, наследие народа, наследие Пермского края. Мы тщательно ищем настоящие кулинарные шедевры из глубинки, уникальные

рецепты, которые необходимо сохранить для потомков и увековечить их авторов — талантливых хозяек из разных уголков Пермского края.

«ПРОЕКТ «ПУСТЫНЬ» — НЕ ТОЛЬКО ПРО ЕДУ. ЭТО КОМПЛЕКСНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ: МЕНЮ, ОБСТАНОВКА, ИСТОРИЯ

Весь год в «Ерёмичах» устраивают гастрономические ужины проекта «Пустынь». Сергей Юрин готовит старинные кулинарные диковинки: картофельный холодец с солёными груздями, шти молостные, пермячи с бараниной, капустные кыстыбыи и торты из черёмуховой муки. Рядом с каждым названием в меню — имя автора: «Шти молостные по рецепту бабы Насти из деревни Гадья», «Пермячи по рецепту Хадичи Акбашевой из деревни Батырбай»...

Здесь только локальные, сезонные, органические продукты: судак

из Обвы, лосятина из местного охотхозяйства, собственная ерёмическая гусятина, множество даров леса — грибов и ягод, соленья и варенья из продуктов с собственного огорода.

Над каждым блюдом Сергей колдует: подбирает травы и специи, смешивает ингредиенты для ягодных соусов, прислушивается к тому, как «дышит» тесто. Проект «Пустынь» — не только про еду. Это комплексные впечатления: меню, обстановка, история — в одном большом гастрономическом вечере, и каждый из этих вечеров — единственный в своём роде.

«Ерёмичи» устраивают такие ужины каждый месяц. «Пустынь» — это церковное слово, обозначающее место размышления и созерцания. Подумать, прислушаться к себе, понять и узнать что-то новое, сокровенное... «Ерёмичи» — про это.

**Экоотель «Ерёмичи»
Ильинский район,
д. Ерёмичи
ecovillageperm.ru
Тел. +7-902-472-90-58**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЭЛЕГАНТНЫЕ И СТИЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ, ПОДЧЁРКИВАЮЩИЕ ВАШУ УНИКАЛЬНОСТЬ И СТИЛЬ



Фотограф:
Родион Балков
Модели:
Вадим Акулов,
Максим Акулов
Стрижка:
барбершоп Varvar
MUA:
Елена Савинова



Men's DeValore
МАГАЗИН-АТЕЛЬЕ
МУЖСКИХ КОСТЮМОВ

Пермь, ул. Ленина, 10
+7 (342) 207-73-01
+7-912-593-35-50

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОПЕРА III

Цветочная студия
Пермь, ул. Пермская, 6
+7-952-333-60-30
opera3.ru



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ФОТО: АНДРЕЙ ЧУНТОВ

БУЛГАН РЭНЦЭНДОРЖ И КИРИЛЛ МАКУРИН

«БРАТЬ ПОВЕРХНОСТНЫЙ СЮЖЕТ
И ЕГО ОТТАНЦОВЫВАТЬ — ЭТО ТАК СКУЧНО»



ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ПЕРМСКОГО БАЛЕТА АЛЕКСЕЙ МИРОШНИЧЕНКО — О ТОМ, ПОЧЕМУ ОН РАБОТАЕТ В ПЕРМИ, ОТКУДА У НЕГО ЛЮБОВЬ К ИСТОРИЧЕСКИМ СЮЖЕТАМ И О НОВОЙ ПЕРМСКОЙ «ЖИЗЕЛИ»

Алексей Григорьевич, получается, что вы — хореограф, который за всю столетнюю историю Пермского балета работает в этом театре дольше всех. Дольше, чем Кирилл Шморганер, дольше, чем Николай Боярчиков, чем кто бы то ни было... Почему вы так выросли в Пермский балет?

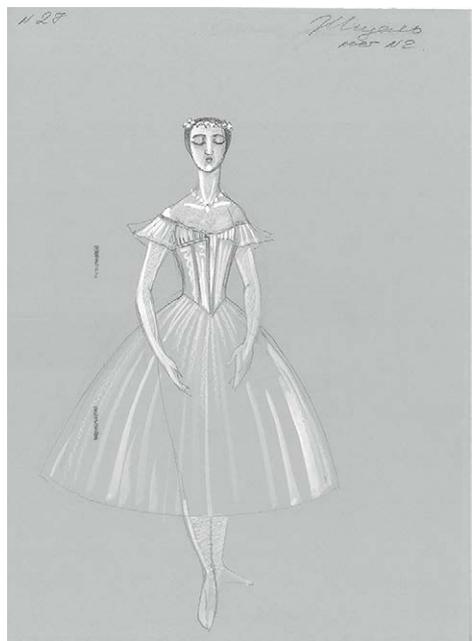
— В Пермь меня пригласил Георгий Исаакян во время моей работы в Мариинском театре. Тогда моим ше-

фом был Махар Вазиев, и я всю жизнь слышал это слово — «Пермь». Ещё когда балетом Мариинского театра руководил Олег Михайлович Виноградов, к нам постоянно приезжали солисты, которые раньше работали в Перми, — Ольга Ченчикова, Марат Даукаев, Любовь Кунакова, Виктор Баранов, Александр Гуляев и многие другие. Тогда подумалось: «Если куда-то уезжать из Петербурга, то это в Пермь!»

Когда начал здесь работать, я полностью в эту работу погрузился. Так уж я устроен, что мне надо над каждым спектаклем работать долго, готовиться тщательно.

ОБО МНЕ УЖЕ ПОШЛА ТАКАЯ СЛАВА: «МИРОШНИЧЕНКО? ДА ЕГО БЕСПОЛЕЗНО ПРИГЛАШАТЬ, ОН СТАВИТ ТОЛЬКО В ПЕРМИ!»

Например, когда готовился к постановке «Ярославны» на музыку Бориса Тищенко, помимо изучения самого «Слова о полку Игореве» и работ на эту тему главного исследователя «Слова» Дмитрия Сергеевича Лихачёва, я также внимательно ознакомился с исследованиями замечательного Андрея Юрьевича Чернова, поэта, переводчика и историка литературы. Он полностью атрибутировал текст «Слова о полку Игореве», доказывая авторство Владимира Святославича Черниговского, выдвинул идею синкретической полиритмии древнерусского авторского стиха, сделал ряд других открытий, которые мне очень помогли в сочинении этого такого важного в моей биографии спектакля. «Слово» пропитано мифопоэтикой, поэто-



мугодились и работы известных исследователей славянской древности Бориса Рыбакова и Владимира Пьянова, ну и, конечно же, чудесные «Поэтические воззрения славян на природу» Александра Афанасьева. Художник-постановщик Альона Пикалова мне даже сказала: «Разве можно так к постановке готовиться?»

Для меня два спектакля в сезон — это уже много; по-хорошему, надо бы ставить по одному в сезон, чтобы была возможность изучить материал до начала сочинения хореографического текста.

Это что касается постановочной работы; но ведь ещё необходимо погружаться в жизнь труппы, выстраивать её, заниматься не только творчеством, но и бытом артистов, условиями их жизни и работы, а они у нас, мягко говоря, не идеальные.

Так я оказался привязан к Перми, к пермскому балету. Когда звали на постановки в другие города, я всегда отказывался, потому что не мог оставить труппу на два-три месяца. Представлял, что вернусь, а здесь — руины!

Обо мне уже пошла такая слава: «Мирошниченко? Да его бесполезно приглашать, он ставит только в Перми».

А не было идеи стать свободным художником, работать в разных театрах?

— Во всём есть свои плюсы и минусы. Когда работаешь с одной труппой, ты задумываешь спектакль, уже понимая, кто может стать твоим героем, персонажем, зная, какие в труппе есть

артисты. Вот взять, к примеру, нашу новую «Жизель», премьеры которой только что прошла. У нас несколько Жизелей и Альбертов, и все разные! И для каждого придумываешь свои акценты. Когда работаешь с коллективом, который хорошо знаешь, это совсем другой уровень работы.

КОГДА НАЧАЛ ЗДЕСЬ РАБОТАТЬ, Я ПОЛНОСТЬЮ В ЭТУ РАБОТУ ПОГРУЗИЛСЯ. ТАК УЖ Я УСТРОЕН, ЧТО МНЕ НАДО НАД КАЖДЫМ СПЕКТАКЛЕМ РАБОТАТЬ ДОЛГО, ГОТОВИТЬСЯ ТЩАТЕЛЬНО

«Жизель» — это спектакль в честь 100-летия Пермского балета...

— В честь этой даты мы делаем три премьеры. В преддверии юбилея — капитальное возобновление «Лебединого озера», в годовщину — «Жизель», потому что пермский балет начинался как раз с «Жизели», а осенью 2026 года у нас будет третья юбилейная премьеры. Это тоже классическое название, но, к сожалению, не «Спящая красавица».

В последние годы вас увлекают античные и древнеславянские сюжеты. Откуда этот интерес к истории?

— Меня всегда такие вещи интересовали. Наверное, если бы не в эту профессию пошёл, то занимался бы либо историей, либо языками. С семи лет я увлекался коллекционированием — бонистикой и нумизматикой. У меня были старинные монеты и банкноты, я их изучал, рассматривал, читал истории царей, при которых были выпущены эти деньги. Смотрю: вот эта монета — денга, 1738 год. Ага! Это царствование Анны Иоанновны. Так, постепенно, сохранились в памяти годы правления всех российских монархов, причём не только Романовых, но и Рюриковичей. Через такие вещи погружаешься в историю. Я зачитывался исторической литературой — Дюма, Пикуль, Тынянов, Гюго, а когда стал постарше, пошла литература научная: историческая, религиозная, фольклористическая. От этой любви к литературе я всегда страдаю. Планирую ограничиться минимумом источников, необходимых для работы, но этот минимум всё равно тебя наталкивает на дальнейшее чтение... Короче говоря, брать поверхностный сюжет и его оттанцовывать — это так скучно. Любите книгу — источник знания!

К вашей новой «Жизели» вы готовились так же тщательно, как к «Ярославне»?

— К сожалению, как к «Ярославне» я, наверное, уже никогда в жизни ни к чему не подготовлюсь. Ну, там и тема другая... Давайте честно: та «Жизель»,

которая у нас шла до сих пор, — это концертное исполнение «Жизели»!

Почему? Вроде всё на месте было — декорации, костюмы, огоньки как-то бегали...

— Подзаголовок «Жизели» — «фантастический балет». А много вы там фантастического видели? Очень важно сохранить атмосферу романтического балетного спектакля: чтобы на сцене было это особое ощущение чудесного — вуали, полёты, загадочные исчезновения и внезапные появления героев буквально «из ниоткуда». Всего этого в прежнем спектакле не было. Кстати, о мерцающих огоньках. Их там тоже не было, просто свет мигал.

Уже давно хотелось этот спектакль переоформить, переодеть... А тут случилась такая дата — 100-летие балета, и начиналось всё в 1926 году как раз с «Жизели». С Иваном Худяковым-Веденяпиным (*дирижёр, музыкальный руководитель новой постановки «Жизели»*. — **Ред.**) мы решили исследовать одно из последних критических изданий партитуры этого балета Адольфа Адана, выпущенное в 2010-е годы, к которому мы добавили фрагменты из других источников. Можно сказать, что отправной точкой для создания новой редакции «Жизели» стал вновь открытый музыкальный материал.

Также было очень интересно прочитать старинное либретто, оно очень подробное и совсем не такое, как в «Жизели» советских времён. В процессе изучения доступных мне материалов стало ясно, что из этого спектакля ушло очень много смыслообразующих

вещей. Поэтому можно с уверенностью сказать, что это не капитальное возобновление спектакля, шедшего у нас ранее, а премьера новой пермской редакции балета «Жизель».

...И ещё, смотрите, какая интересная история. «Жизель» была популярна невероятно во всём мире: в 1841 году премьера в Париже, а затем и в Бордо;

**ОТПРАВНОЙ ТОЧКОЙ
ДЛЯ СОЗДАНИЯ
НОВОЙ РЕДАКЦИИ
«ЖИЗЕЛИ» СТАЛ
ВНОВЬ ОТКРЫТЫЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ
МАТЕРИАЛ**

1842 год — Марсель, Турин, Лондон, Брюссель, Вена, Петербург; 1843-й — Лион, Милан, Венеция, Берлин, Москва; 1845-й — Стокгольм, Рим, Дублин и так далее. Она шла везде и имела успех. Но потом, где-то к концу 1870-х годов, она практически исчезла с театральных подмостков, стала казаться скучной, неинтересной. Писали, что в ней мало танцев. В моду вошли балеты с облегчённым содержанием, развлекательные, где сценарий — всего лишь предлог для танцев.

«Жизель» сохранилась только у нас, в России, начиная с 1884 года, когда Петипа начал капитальную переработку этого балета. А в 1910 году «Жизель» снова появилась на сцене

Гранд-Опера в исполнении труппы дягилевской антрепризы. Дягилев вернул «Жизель» на родину, и там обалдели: «Это что, наше? Да вы что?» Потом, после революции, многие российские артисты уехали на Запад, та же Ольга Спесивцева, которая потом долгие годы танцевала Жизель в Европе и Америке. Из рук Спесивцевой приняла эту роль Лисетт Дарсонваль, за которой последовала одна из самых выдающихся французских балерин и наследниц Спесивцевой — Иветт Шовире. Поэтому глубина сюжета, мизансцен и многих танцевальных и музыкальных эпизодов в западных версиях сохранилась лучше. Благодаря русскому балету.

Если ты делаешь классическую редакцию, обязательно надо брать всё то, что сохранилось. Например, как идёт капитальный ремонт какого-нибудь исторического объекта? Стараются максимально сохранить подлинные фрагменты. Знаете, в музеях — в Царском Селе, в Эрмитаже — оставляют слои краски, чтобы показать, сколько их и какими они были, или фрагменты старой стены. Мы делаем что-то из этой же серии.

Восстанавливаются пробелы. Например, выходная вариация Жизели во втором акте, где она поднимается из могилы, оказывается, идёт в урезанном варианте во всём мире. Это стало слышно во вновь открытой музыке. Я всё время думал: не мог же Адан — абсолютный классицист, академист, романтик — написать такую неразвитую тему. Оказалось, там гораздо больше музыки, так что пришлось сочинить

**У НАС НЕСКОЛЬКО
ЖИЗЕЛЕЙ
И АЛЬБЕРТОВ,
И ВСЕ РАЗНЫЕ!
И ДЛЯ КАЖДОГО
ПРИДУМЫВАЕШЬ
СВОИ АКЦЕНТЫ.
КОГДА РАБОТАЕШЬ
С КОЛЛЕКТИВОМ,
КОТОРЫЙ ХОРОШО
ЗНАЕШЬ, ЭТО СОВСЕМ
ДРУГОЙ УРОВЕНЬ
РАБОТЫ**

ещё две части этого танца. Та же история с партией Мирты — её пришлось досочинять. Этого всего в прежней пермской «Жизели» не было.

Но самое главное — это начало второго акта. Там звучит тема охоты из первого акта — в западных версиях в этом месте появляются егеря, которые выбирают место для охоты около кладбища. Эта музыка идёт в тревожном настроении *agitato*; для меня это очень важный момент, ведь охота — она, в принципе, оказалась судьбоносной: случайный заезд охотящейся знати в деревушку для того, чтобы отдохнуть, оказался роковым и перевернул жизнь всех — и Альберта, и Батильды, и Жизели.



ДИАНА КУЦБАХ И НИКИТА ТАЛАЛАЕВ

Тема охоты у всей постановочной команды стала ключом, и Альона Пикалова (*художник-сценограф*. — **Ред.**) очень остроумно её обыграла, сделав реплику гобелена из Лувра со сценой охоты — в нашем спектакле это будет интермедийный занавес.

Под эту музыку во втором акте у нас появилась совершенно новая картина в новом интерьере. Мне нужна эта картина, чтобы перейти от драматической пьесы первого акта к лирической поэме второго и задать главный вопрос: имеет ли Альберт право на прощение?

В вашей новой версии «Жизели» очень необычная Батильда. Она

стала гораздо важнее для сюжета, чем это обычно бывает. И она — гораздо более симпатичный персонаж, чем и в традиционных версиях.

— В финале балета Жизель говорит, что должна покориться своей судьбе и покинуть Альберта навсегда. Единственное её завещание, единственная просьба, просьба той, которая уже не может больше любить в этом мире, — чтобы он был счастлив и отдал свою любовь и верность той кроткой девушке Батильде, которая была так добра к Жизели и так беззаветно любит Альберта. И, поскольку Альберт раскался, раскался искренне, он заслуживает прощения и достоин будущего. Получается, что финал у нас такой

полутрагичный, полусчастливый. Если краткий пересказ «Гамлета» — «Короче, все умерли», то тут умерли, но не все.

Вы сказали, что третий классический балет, который у нас будет поставлен в честь 100-летия, — это не «Спящая красавица». А есть у нас перспективы для «Спящей красавицы»? Всё-таки театр имени Чайковского...

НЕ СТОИТ ОЧЕНЬ ТРОПОИТЬСЯ, ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ЧТО-ТО ВЕСОМОЕ ОСТАВИТЬ ПОСЛЕ СЕБЯ

— Перспективы туманные, так скажем. Не стоит очень торопиться, если мы хотим что-то весомое оставить после себя. Должны быть особые средства на такую постановку. Надеюсь, они когда-нибудь будут.

Ещё один проект, судьба которого многих волнует, — «Снегурочка». Композитор Владимир Раннев мне сказал, что музыку к ней он уже написал. А кто будет хореографом-постановщиком?

— Павел Глухов. Очень нравятся его работы.

Прекрасно! Он очень талантливый. Дай Бог, чтобы у вас всё получилось.



ПОЛИНА ЛАНЦЕВА (БУЛДАКОВА) И СЕРГЕЙ УГРЮМОВ

UDS

ДЕВЕЛОПЕР, КОТОРЫЙ СТРОИТ БИЗНЕС-КЛАСС В ПЕРМИ

Бизнес-парк «ГОГОЛЬ». Застройщик ООО СЗ «Аквавита» ИНН 1832154212. Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Агент по продажам ООО «УДС-ПРОЕКТ» ИНН 1841069965, офис продаж: г. Пермь, Советская, ул., 65А, тел. +7 (342) 258-22-28. Приведенные фотографии не являются точными копиями проектной документации и предложены с целью наглядного представления о характеристиках помещений. Реклама. Не оферта.

«ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РАЗВИВАЕТСЯ, НО КРИТИЧЕСКИ ВАЖНЫ НАШИ ОПЫТ И МУДРОСТЬ»

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА КОМПАНИИ SOLD OUT ОЛЬГА ЗАХАРОВА — О ПЕРСПЕКТИВАХ ВНЕДРЕНИЯ ИИ В БИЗНЕС

Технологии развиваются быстро, сегодня они позволяют создавать полностью автономные системы. Однако в реальной практике консалтинга мы часто сталкиваемся с тем, что у многих компаний отсутствует даже базовая CRM-система. Клиенты до сих пор фиксируют контакты на листах А4, которые в конце дня отправляются в мусорную корзину.

Фундаментальным базисом для современного бизнеса должно стать внедрение CRM, систем лояльности, колл-центров и чат-ботов. Эти инструменты обеспечивают быстрый контакт с потребителем и исключают ожидание, однако и они реализованы далеко не везде.



ТЕХНОЛОГИИ — ЭТО ПОМОЩНИК, А НЕ ЗАМЕНА. ЧЕЛОВЕК ЗАДАЁТ НАПРАВЛЕНИЕ, ИИ УСКОРЯЕТ ДВИЖЕНИЕ

ФОТО: ЕЛИЗАБЕТА МАТЧЕНКО

Компьютер №1 (2026) 2026

Когда клиент пишет или звонит, он хочет быстрого ответа. Автоматизация помогает не терять обращения и отвечать вовремя. Это просто и выгодно: меньше рутины — больше времени на важные задачи.

В популярных CRM-системах уже интегрированы модули искусственного интеллекта. Например, ИИ прослушивает звонки вместо руководителя отдела продаж, оценивает соблюдение скриптов и анализирует эмпатию сотрудника, определяя его настроение и степень вовлечённости в диалог.

Система подсказывает, кто из клиентов готов к покупке, а кто ещё сомневается. Это помогает предлагать нужное в нужный момент. Клиент доволен, потому что получает внимание, а не спам.

ИИ способен полностью перенимать манеру общения и вести переписку. Можно «клонировать» лучшего менеджера, создав на его основе виртуального сотрудника для обработки части запросов.

Современные CRM и нейросети позволяют сформировать виртуальный штат сотрудников: от личного помощника до ассистента руководителя отдела продаж. Вы делегируете задачи цифровым специалистам мгновенно: написание скриптов, разработка систем мотивации и должностных инструкций осуществляются по запросу. Искусственный интеллект также берёт на себя создание рекламных кампаний и видеоконтента. Это ускоряет процессы, минимизирует ошибки и освобождает время для стратегического развития.

Однако пока нельзя сказать, что эти технологии бизнес внедряет массово. Широкое распространение решений всё ещё сдерживается рядом организационных и психологических барьеров. Многие руководители не привыкли к новым технологиям, не понимают принципов их работы

ГИБРИДНАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СТАНОВИТСЯ СТАНДАРТОМ. РОБОТ ОБРАБАТЫВАЕТ РУТИНУ, ЧЕЛОВЕК ПОДКЛЮЧАЕТСЯ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ. ЭТО БАЛАНС МЕЖДУ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И ЭМПАТИЕЙ

или отрицают их эффективность, считая роботизированное общение неестественным. Есть своя специфика и в премиум-сегменте: там сложно внедрить ИИ без потери качества сервиса.

В нише luxury-услуг ценность формируется за счёт эксклюзивности и внимания к мельчайшим деталям, что автоматизации даётся сложнее. Здесь важен индивидуальный чело-

веческий подход. Ведь именно живая эмпатия и способность считывать невербальные сигналы остаются ключевыми преимуществами человека перед машиной в работе с требовательной аудиторией.

Гибридная модель взаимодействия становится стандартом. Робот обрабатывает рутину, человек подключается в сложных ситуациях. Это баланс между эффективностью и эмпатией.

Это не значит, что нужно выбирать между человеком и технологией. Лучше совмещать: пусть ИИ берёт на себя простые вопросы, а специалист решает сложные и эмоциональные задачи. Так сервис становится и быстрым, и человечным.

В любом случае искусственный интеллект не заменит специалиста полностью. Качество работы ИИ напрямую зависит от точности промпта (запроса), который формирует человек. Здесь критически важны наш опыт, мудрость и умение проверить конечный результат. ИИ остаётся мощным инструментом, но финальное решение и контроль лежат на человеке.

Технологии — это помощник, а не замена. Человек задаёт направление, ИИ ускоряет движение. В премиальном сегменте живое участие останется незаменимым: здесь ключевыми являются эмпатия, индивидуальный подход и безупречный сервис. Технологии оптимизируют рутину, но искренняя забота всегда будет в цене. Истинный успех — в гармоничном сочетании эффективности алгоритмов и человеческой экспертности.

ЖИВИТЕ ТАМ, ГДЕ СОВЕРШЕНСТВО СТАНЕТ АДРЕСОМ

Элитный многофункциональный комплекс с апартаментами,
SPA, ресторанами и офисами на берегу Камы.

БИЗНЕС-ПАРК

ГОГОЛЬ

UDS КОМПАНИЯ
ДЕВЕЛОПЕР

(342) 259-12-67

Бизнес-парк «ГОГОЛЬ». Застройщик ООО СЗ «Аквавита» ИНН 1832154212. Разрешение на строительство № 59-RU90303000-158-2021 от 12.10.2021.
Агент по продажам ООО «УДС-ПРОЕКТ» ИНН 1841069965, офис продаж: г. Пермь, Советская, ул., 65А, тел. +7 (342) 258-22-28. Приведенные
планировки не являются точными копиями проектной документации. Денежные средства граждан (участников долевого строительства) для
строительства жилья не привлекаются. Реклама. Не оферта.
SPA – СПА.



Сайт



Видео
о проекте

«АРТИШОК»: МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ШЕДЕВРЫ, ИЛИ 15 ЛЕТ ВДОХНОВЕНИЯ ВНЕ ВРЕМЕНИ



В МИРЕ, ГДЕ СКОРОСТЬ ЖИЗНИ ДИКТУЕТ СВОИ ПРАВИЛА, ОСОБЕННО ЦЕНЯТСЯ МОМЕНТЫ, КОГДА ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ. КОГДА ВЫ ЗАБЫВАЕТЕ О БЕСКОНЕЧНОЙ ЛЕНТЕ НОВОСТЕЙ И ДЕДЛАЙНАХ, ПОГРУЖАЯСЬ В ЧИСТУЮ СТИХИЮ ТВОРЧЕСТВА. ИМЕННО ЗА ЭТИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ ВОТ УЖЕ 15 ЛЕТ ПЕРМЯКИ И ГОСТИ ГОРОДА ПРИХОДЯТ В ТВОРЧЕСКУЮ СТУДИЮ «АРТИШОК».

С 2011 года «Артишок» — это не просто клуб по интересам, это философия осознанного досуга. Пространство, где каждый может почувствовать себя художником, скульптором или дизайнером, независимо от возраста и уровня подготовки.

ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО — МАСТЕРА

Секрет уюта и качества студии кроется в людях. В «Артишоке» работают не просто аниматоры, а настоящие профессионалы своего дела — опытные мастера, профессиональные художники, мастера прикладного творчества и флористы. Это люди, которые горят своим делом и умеют зажечь искру в других. Они бережно направляют руку новичка, делятся тонкостями ремесла и создают атмосферу абсолютной творческой свободы. Здесь не страшно ошибиться, здесь рады каждому эксперименту.

СТУДИЯ С ДУШОЙ

У «Артишока» есть своё сердце — собственная уютная студия. Это пространство наполнено светом, ароматами красок и глины, здесь приятно находиться и творить. В студии проходят десятки увлекательных мастер-классов:

- **Живопись:** от акварельных этюдов до масштабных полотен акрилом.
- **Гончарное дело:** магия создания формы из куска глины, медитация за кругом.

- **Создание украшений:** работа с натуральными камнями, сборка уникальных коле и браслетов, которые станут вашими личными талисманами.
- **Эпоксидная смола:** создание космических интерьерных картин и стильной бижутерии.
- **Кастомизация одежды:** возможность дать вторую жизнь любимой футболке или джинсам, превратив их в дизайнерскую вещь.
- **Флористика:** составление нежных букетов и композиций, которые хранят тепло ваших рук.
- **Искусство быть рядом:** выездные мероприятия.

ТВОРИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Самое прекрасное в «Артишоке» — это демократичность. Искреннее желание создать красоту своими руками важнее любых материальных условий. «Мы устроим мастер-класс на любой бюджет», — говорят основатели студии. Главное — это ваше вдохновение и готовность попробовать что-то новое.

Позвольте себе остановиться и вдохновиться. Приходите в «Артишок» за своим маленьким шедевром!



Пермь,
ул. Кронштадтская, 31
(отдельный вход)
Тел. +7-919-450-20-19

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Есть ли научное обоснование того, что весной нашему организму требуется особое питание, или желание «почиститься» — это просто массовый тренд?

— Научного обоснования того, что весной надо бы почиститься, нет. Но доля правды в том, что зимой мы употребляем больше плотной еды, чем летом, есть. Однако всё-таки стоит уточнить, что именно человек подразумевает под словом «почиститься». Если он имеет в виду сокращение жирной и жареной еды, фастфуда и простых углеводов, то это вполне оправдано. А если это применение каких-то специфических препаратов, соков, жёстких ограничений — то так и навредить можно. Скорее всего, человек, который решил что-то резко изменить в питании, преследует какую-то определённую цель. Как правило, это желание быстро привести себя в форму. Поэтому высказывание: «Я на чистке» — это скорее психологический приём, который помогает ему проще переносить какие-либо лишения в питании, которые он сам себе придумал.

«В ВОПРОСЕ НАЛАЖИВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ С ЕДОЙ ВАЖНО ПРАКТИКОВАТЬ ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ БЕЗ СТРЕССА»

ВРАЧ ТЕРАПЕВТ-ДИЕТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ЛЮДМИЛА БЕРЕСНЕВА — О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ УРОВЕНЬ
ЭНЕРГИИ ВЕСНОЙ И НАЛАДИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Одна из разновидностей подобного ограничения — пост. Когда меня спрашивают, что я думаю о посте, я отвечаю: смотря кому и с какой целью. Поститься стало модно. Для кого-то это способ похудеть к лету. Здесь я вас разочарую: чаще получается обратный эффект. Кто-то постится за компанию. А кто-то просто хочет «проверить себя». И всё-таки пост — это прежде всего духовная разгрузка. И только потом — воздержание в еде.

СТИМУЛИРОВАТЬ ДЕТОКСИКАЦИЮ ПРЕПАРАТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ НУЖНО — ЕСТЬ РИСК ОТРАВИТЬСЯ

Откуда взялся миф о тотальном весеннем авитаминозе и действительно ли к марту наши запасы нутриентов истощаются настолько, что нужно срочно пить витамины?

— Не всем, конечно, но некоторым действительно нужна поддержка. Есть люди, чей организм весьма чувствителен к весенним перестройкам и повышенному воздействию солнечного света. Есть даже такое понятие — «весенняя астения», которая проявляется снижением физической и психической работоспособности в весенний период, — это временное состояние на фоне адаптации организма к изменениям климата и циркадным ритмам. Резкое



увеличение светового периода приводит к десинхронизации мелатонина и кортизола, что может нарушать цикл «сон — бодрствование». Интересно, что этот процесс приходится на период с середины марта до середины апреля, и многие могут описывать своё состояние, как будто нет сил, есть постоянное желание спать, ничего не хочется делать, беспокоит мышечная слабость, резкие перепады настроения, давящие головные боли. Часто в анамнезе у таких людей может быть перенесённая недавно вирусная инфекция. Тогда это недомогание связано с накопленными вирусными частицами и носит название поствирусной астении. Это состояние держится до тех пор, пока организм полностью не избавится от вирусных частиц. Именно у людей с астенией чаще встречаются дефициты витаминов D, C, B6, цинка, магния. В этот период важно спать не менее семи часов, пить больше воды, свести к минимуму фастфуд, жирную, жареную пищу, добавлять умеренную физическую нагрузку. Если же это подавленное, «уставшее» состояние сохраняется на протяжении нескольких месяцев, стоит обратиться к врачу.

С приходом тепла многие начинают практиковать детокс-диеты, соковые чистки и голодания. Насколько это оправдано с точки зрения здоровья и для кого такие эксперименты могут быть опасны?

— Клеточная детоксикация не имеет ничего общего с детоксом соками. Наша пищеварительная система предназначена для усвоения макро- и ми-

кронутриентов из различных типов пищи. В соках же и смузи ничего переваривать не нужно, организм их усваивает моментально и отвечает сначала повышением уровня сахара в крови, а затем его резким падением в ответ на выделение инсулина. Следствие этого — упадок сил, приступы резкого голода и «раскачивание» сбалансированного обмена веществ. Получается, что весь день человек питается только простыми углеводами с высоким гликемическим индексом, испытывая дефицит белков, жиров и правильных углеводов.

Да, действительно, человек может начать худеть на таких детоксах, но лишь за счёт резкого дефицита калорий, из-за чего организм начинает брать энергию из мышц. А ещё на этих детоксах появляется головная боль, и приверженцы соковых диет объясняют, что так происходит очищение от токсинов. На самом же деле так себя проявляет гипогликемия. Более того, на таких соковых диетах можно запросто получить раздражение слизистой желудка и даже обострение гастрита, язвы желудка или панкреатита. А учёные из США доказали, что во время сокового детокса происходят негативные изменения в микрофлоре кишечника и полости рта, которые связаны с воспалением и снижением когнитивных функций. В таком соке практически нет клетчатки, которая нужна для полезных бактерий, а плохая флора как раз и питается этими простыми углеводами. Получается, что этими соками мы ещё больше создаём условия для развития патогенных бактерий. На этом фоне мо-

гут даже начаться проблемы с иммунитетом. Избыток фруктозы может спровоцировать жировой гепатоз печени, повышение мочевой кислоты и даже привести к обострению подагры.

НЕ СТОИТ ПРАКТИКОВАТЬ РЕЗКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД, НЕ ОЦЕНИВ, В КАКОМ ИСХОДНОМ СОСТОЯНИИ НАХОДИТСЯ ОРГАНИЗМ. КАК МИНИМУМ, ИМЕЕТ СМЫСЛ СДЕЛАТЬ БАЗОВЫЙ ЧЕКАП, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, А ЕСТЬ ЛИ СЕЙЧАС РЕСУРС ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТИ ЛИШЕНИЯ

А если соки овощные?

— Это, конечно, лучше, чем фруктовые, но именно в форме сока овощи теряют свою «суперсилу», поскольку лишены клетчатки, да и гликемический индекс такого сока тоже высокий. За детоксикацию у нас отвечают определённые органы (печень, почки, кишечник, желчный пузырь, лимфа, лёгкие, кожа), и перенастроить их работу

с помощью соков не получится. Думаю, что популярность подобных детоксов связана с желанием получить быстрый результат без особых усилий. Но, к сожалению, эффект от таких диет краткосрочный, исключительно за счёт того, что количество потребляемых калорий значительно меньше потраченных. А килограммы уходят за счёт потери воды и мышечной ткани. Если бы мы сделали биоимпеданс в начале такого детокса и на выходе, то увидели бы, что мышц стало меньше, а жира больше. Поэтому после подобных монодиет человек, как правило, легко возвращает потерянное, да ещё и с довеском.

Важно знать, что детоксикация у нас проходит перманентно в течение дня, а значительная часть детокса приходится на ночные часы. Поэтому если мы хотим хорошую детоксикацию, то первое, что нужно наладить, — это сон до 23 часов. И что особенно важно — не переждать на ночь. Тщетно пытаться наладить детокс и мечтать о хорошем обмене веществ, но при этом ложиться спать после полуночи.

Какие ещё естественные способы детоксикации можно применить?

— Массаж сухой щёткой (не только простимулируете лимфоток, но и бонусом получите гладкую кожу), лимфодренажный массаж (помните, что ток лимфы идёт снизу вверх, а не наоборот), контрастный душ. Учитесь потеть — это действенный способ детокса (баня, инфракрасная сауна отлично справляются с этой задачей). Употребляйте достаточное количество воды для хорошего обмена веществ. Практикуйте

достаточную физическую активность. Добавляйте горечи (руккола, имбирь, редька, клюква, брокколи, чеснок, кресс-салат, куркума и пр.) в каждый приём пищи, чтобы поддержать желчеотток и настроить работу всего желудочно-кишечного тракта.

Стимулировать детоксикацию препаратами самостоятельно не нужно — есть риск отравиться.

Если у вас есть такие симптомы, как состояние вечной усталости, сниженный иммунитет и частые простуды, отёчность, акне, воспалительные элементы, неприятный запах изо рта и/или от тела, частые стоматиты, слизь в горле и/или пазухах носа, рецидивирующие фурункулы, то это повод обратиться к врачу, чтобы разобраться, какие фазы детоксикации пострадали, и подобрать персонализированное лечение.

Какая самая частая ошибка тех, кто весной решает срочно худеть к лету, и с чего категорически нельзя начинать подготовку к тёплому сезону?

— Не стоит практиковать резкие ограничения в зимне-весенний период, не оценив, в каком исходном состоянии находится организм. Как минимум, имеет смысл сделать базовый чекап, чтобы понять, а есть ли сейчас ресурс преодолеть эти лишения. Я против резких и длительных ограничений, но не против краткосрочных, например, люблю интервальный голод 16/8 и сама практикую его, но порекомендовать всем на широкую аудиторию не могу, пока не увижу анализы.

Напомню, интервальный голод 16/8 — отказ от пищи на 16 часов, и 8 часов — окно, когда можно есть. Эта система направлена на активацию процессов аутофагии, когда клетки утилизируют старые и повреждённые структуры, таким образом замедляются процессы старения, улучшается состояние

**90% СЕРОТОНИНА
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ПРОИЗВОДИТСЯ
В КИШЕЧНИКЕ,
И ТО, ЧТО МЫ В НЕГО
СКЛАДЫВАЕМ,
НАПРЯМУЮ
ОПРЕДЕЛЯЕТ
НАШЕ СОСТОЯНИЕ**

иммунитета, нормализуется уровень сахара в крови, ну и бонусом — происходит нормализация веса. Однако для ослабленного организма это может стать стрессом. Поэтому, не зная, что происходит с организмом человека сейчас, можно рекомендовать начать интервальный голод с 12-часового перерыва, постепенно его увеличивая при хорошей переносимости.

Многие считают, что весной нужно обязательно есть меньше жирного и тяжёлого, делая упор на обезжиренные продукты. Насколько это

верная стратегия и не вредят ли «обезжиренные» диеты нашему организму?

— Мы с вами выше уже говорили о том, что сокращение тяжёлой, жирной еды в весенний период действительно оправдано. Правда, отказ от неё в пользу только обезжиренных продуктов — это другая крайность. Обезжиренный продукт ужасно кислый и пресный. Отсутствие жира компенсируется крахмалом, сахаром и ароматизаторами. То есть простых углеводов в таком продукте больше, а калорийность выше. Углеводы дают минимальную степень насыщения и перевариваются быстрее, поэтому через короткое время после такого обезжиренного продукта человек вновь будет голоден. Дефицит жиров в рационе влияет на гормональный фон: ограничение их у женщин нарушает менструальный цикл, уменьшает количество эстрогенов и повышает риск остеопороза. У мужчин — снижает уровень тестостерона, энергию, либидо. Но, говоря о жирах, стоит напомнить, что жир бывает насыщенный (жирные сорта мяса, твёрдый сыр, сливочное масло, куриный желток, кокосовое масло) и полиненасыщенный, и ставку нужно делать как раз на второй (авокадо, оливковое масло, сельдь, скумбрия, семена льна, грецкие орехи). Да, жир даёт самое длительное насыщение и чувство контроля над голодом, но и выбор в пользу максимально жирных продуктов — не всегда и не для всех правильный выбор. Важно не исключать жиры полностью, а соблюдать баланс.



Многие жалуются на весеннюю сонливость и упадок сил. Какие изменения в рационе помогут вернуть бодрость без постоянного употребления кофе и энергетиков?

— Если вы хотите иметь больше сил и энергии, то имеет смысл оценить исходно, что в ваш организм попадает в течение дня, сколько раз в день вы едите и перекусываете, пьёте ли достаточно воды, достаточно ли клетчатки и белка, в какое время происходит последний приём пищи? Безусловно, есть много других причин для слабости и упадка сил, но питание — это то, что стоит наладить в первую очередь. Ведь 90% серотонина действительно производится в кишечнике, и то, что мы в него складываем, напрямую определяет наше состояние.

1. Не есть в спешке и на бегу. Выделить минимум 20 минут для принятия еды в спокойной обстановке. Для правильного пищеварения и слаженной работы всех пищеварительных соков важно преобладание

парасимпатической нервной системы. При стрессе и на бегу включена симпатика (её задача — держать все органы и системы в напряжении), поэтому ни о каком здоровом пищеварении говорить не приходится.

- 2.** Жевать еду. Удивительно, но это самое слабое место в наши дни. Зубов в желудке нет. Не прожевали — нагрузили поджелудку и кишечник.
- 3.** Пить достаточно жидкости: воды, травяных чаёв, минеральной воды (желательно тёплой, без газа).
- 4.** В каждый приём пищи включать горсть зелени и овощей.
- 5.** Не перекусывать между основными приёмами пищи. Лишние всплески глюкозы дадут упадок сил, энергии и эмоциональную нестабильность.
- 6.** Очень ответственным лицам я могу посоветовать вести дневник питания. Выявить те продукты, на которые организм выдаёт очевидные симптомы неблагополучия, и временно убрать их из рациона.

7. Убрать или свести к минимуму в рационе сахар, как в чистом виде, так и в продуктах, куда его добавляют. Сахар подкармливает патогенную флору и вызывает избыточный рост «вредных» бактерий. Переработанные мясные продукты (колбасы, сосиски, ветчина) — как правило, в них содержатся ароматизаторы, красители, усилители вкуса. Всё это нарушает баланс кишечной микрофлоры. Продукты, содержащие трансжиры, — фастфуд, полуфабрикаты, чипсы, картофель фри, кондитерские изделия. Регулярное употребление таких продуктов нарушает работу печени, ухудшает метаболизм, приводит к заболеваниям органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы. Еда быстрого приготовления. Эти продукты прочно стоят в списке продуктов, заметно ухудшающих общее состояние организма из-за высокого содержания соли, красителей, пальмового масла.

Что же можно добавить, чтобы помочь своему организму?

1. Это продукты, богатые пребиотиками: батат, спаржа, чеснок, псиллиум (шелуха семян подорожника), зелёные бананы, пектин, замороженные ягоды (малина, черника, смородина, брусника) — источник питания для «дружественных» бактерий.
2. Ферментированные продукты: квашеная капуста, кокосовый йогурт или кефир, чайный гриб (комбуча) — источники пробиотиков, которые оказывают благоприятное воздействие на организм, улучшая состав микрофлоры кишечника. Но противопоказаны при чувствительности к гистамину и синдроме избыточного бактериального роста.
3. Масло гхи — самый высокий источник масляной кислоты, которая уменьшает воспаление в кишечнике и препятствует разрастанию патогенной флоры, поощряя рост полезных бактерий.
4. Зелёные листовые овощи (кинза, базилик, щавель, шпинат, укроп, петрушка). За счёт содержания органических кислот и эфирных масел благоприятно влияют на ЖКТ.
5. Я бы ещё добавила специи, которые улучшают пищеварение: куркума, имбирь, корица, кориандр, кардамон, фенхель, мускатный орех, но важно отметить, что с ними не стоит экспериментировать при воспалении ЖКТ.

Почему попытки «начать новую жизнь» с понедельника часто проваливаются уже через пару



ЧЕЛОВЕКА НАДОЛГО НЕ ХВАТАЕТ, ЕСЛИ ОН ВВОДИТ МНОГО ПРАВИЛ И ОГРАНИЧЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ЕДОЙ

недель? Как правильно формировать новые пищевые привычки?

— Как правило, человека надолго не хватает, если он вводит много правил и ограничений, связанных с едой, одновременно. Всё-таки еда в современном мире, где полно стресса, — это способ расслабиться. Если стресс изначально присутствует в жизни человека, то подобные ограничения ещё больше усугубят ситуацию. Поэтому в вопросе налаживания отношений с едой так важно практиковать искусство маленьких шагов без стресса.

Частично мы об этом уже говорили. Например, важно начать более осознанно относиться к тому, что в вас попадает в течение дня: на начальном этапе можно фотографировать всю еду или записывать в дневник, чтобы потом проанализировать, с чем могло быть связано то или иное плохое самочувствие (вздутие живота, высыпания на коже, плохое настроение). Начинать отводить больше времени на приём пищи — минимум 20 минут, тщательно пережёвывать, не использовать телефон во время приёма пищи, не переедать, не есть на ночь, прислушиваться к себе: какая еда насыщает меня лучше, а после какой я голоден уже через час? Эти привычки не требуют высоких энергетических затрат, как, например, контроль за резким отказом от сладкого, но помогают начать относиться к принятию пищи осознанно. Психологически концентрироваться на ощущениях организма, которые возникают от употребления той или иной еды, легче и не требует высоких энергетических затрат, чем концентрироваться на запретах (сладкого, мучного, например). Рано или поздно человек, который анализирует своё питание, начнёт себя спрашивать: данная еда сделает меня сильнее, умнее и здоровее или сделает слабее, ленивее и болезненнее? И начнёт уже осознанно делать выбор в пользу здоровых продуктов, постепенно сокращая вредные. Но это не быстрый процесс — это всегда путь проб и ошибок, отслеживания своего самочувствия и состояния.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

212-20-00
ул. Ленина, 9
ул. Петропавловская, 29

Guten Tag ✨
клиника стоматологии

«СТИЛЬ — ЭТО ЧЕСТНОСТЬ»

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ СТИЛИСТ ЮЛИЯ СМИРНОВА — О ТОМ, КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ГАРДЕРОБ, И О ТРЕНДАХ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА



Почему, на ваш взгляд, важно работать с персональным стилистом? Какие преимущества это даёт клиентам?

— Персональный стиль — это про умение прислушиваться к себе, визуальный почерк личности, а стилист — это проводник, помощник, интерпретатор.

Одежда — это про наше внутреннее состояние, для кого-то это защита, для кого-то это опора, а кому-то она служит убежищем в смутные времена. Когда ваш образ совпадает с внутренним состоянием, рождается та самая магия, которую называют харизмой. Стиль — это честность. Вы можете молчать, но ваш образ уже рассказал о вас всё. Работа со стилистом позволяет упорядочить то, что хранилось внутри.

Какова ваша роль в процессе выбора одежды для клиента? Как выстроен процесс работы?

— Я начинаю свою работу с создания концепции. Здесь я отталкиваюсь от образа жизни, профессии, психотипа и личных предпочтений клиента. Например, офисный дресс-код отличается от креативной среды, образ для публичных выступлений требует иных решений, чем повседневный casual. Я всегда добавляю своим клиентам трендовые сочетания, подходящие под их стиль. Я уверена, что они хотят не только быть стильными, но и одеваться в духе времени. Мы можем начать с разбора гардероба, а если хочется кардинально новых вещей, то отправиться на шопинг или подобрать вещи в формате онлайн.

Какие распространённые ошибки делают люди при выборе одежды и как вы помогаете их избежать?

— Чаще всего люди не умеют и не понимают, как сочетать одежду: по стилю, по пропорциям, по цветам, по принтам, по актуальности кроя.

КОГДА ВАШ ОБРАЗ СОВПАДАЕТ С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ, РОЖДАЕТСЯ ТА САМАЯ МАГИЯ, КОТОРУЮ НАЗЫВАЮТ ХАРИЗМОЙ

Я придерживаюсь принципа, что всем можно всё, нет такого цвета, который бы вам не подходил, важно правильно его расположить, на нужном расстоянии от лица или в правильной пропорции. Нет универсальной таблетки, но люди очень хотят стандартизации и категоризации, поэтому придумали цветотипы и разные подходы, чтобы облегчить подбор новичкам.

Вы являетесь владелицей ресейл-магазина «Истории». В чём преимущества ресейл-шопинга перед покупкой новой одежды? Насколько ресейл-магазины сейчас востребованы?

— Ресейл (от англ. resale — «перепродажа») позволяет купить вещь,



как я говорю, «без маркетинговой наценки», когда от покупки вещи кто-то уже получил свои эмоции и готов поделиться с другим по более выгодной цене. Такая ситуация не касается архивных коллекций или аукционных вещей, когда цена за единицу изделия может исчисляться миллионами.

РЕСЕЙЛ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ НАЙТИ ОСОБЕННУЮ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ОБРАЗ НЕОБЫЧНЫМ, НЕПОХОЖИМ НА МАСС-МАРКЕТ

Также ресейл не означает, что вы покупаете не новые вещи, ведь можно приобрести абсолютно новую одежду, с которой сорвали этикетки, — это уже формат стока. Ещё ресейл — это возможность найти особенную вещь, которая может сделать образ необычным, непохожим на масс-маркет. Тренды возвращаются, поэтому при помощи стилиста и ресейла можно выгодно приобрести что-то ультрамодное, что вы будете носить в сезон.

Какие ключевые тренды весны-лета 2026 года вы можете выделить? Какие цвета или принты будут особенно актуальны в этом сезоне?



— Трендов всегда очень много, как будто мода нам разрешает экспериментировать и пробовать то, что хочется. Для себя я выбрала горох, приобрела в пермском бренде блузу в горох, буду создавать с ней актуальные образы с джинсами, бермудами и классическими брюками. С горохом главное определиться, крупный или мелкий, лично мне к внешности больше подходит мелкий, тут нужно руководствоваться индивидуальными особенностями.

Также с юности люблю юбка-карандаши. С тех пор, как я не работаю в офисе, носить их было некуда, но сейчас мне нравится этот тренд, и можно снова надеть юбка-карандаш с шелковой блузой или футболкой «в обтяжку», сочетая с актуальными вьетнамками или трикотажем. Главное, следите за формами, потому что нам всегда кажется, что вернулась обычная юбка-карандаш, но, пристально вглядываясь в её характеристики, замечаешь, что изменилось прилегание и крой. Будьте аккуратнее с винтажем, чтобы не выглядеть старомодно.

С прошлого сезона в этот перешла любовь к розовому, в этом году к нему особая любовь, поэтому я купила свитер, толстовку, поло, сумку и даже кроссовки. Кстати, если мы говорим про форму кроссовок, то в этом сезоне, как и в прошлом, удерживают первенство модели в форме «боулинг», если вам по образу жизни и осо-



бенностям стопы такое подходит, смело пробуйте. Я всегда анализирую тренды осени в начале весны, и мои клиенты носят актуальные сочетания и обращают внимание на трендовые цвета раньше, чем это уходит в массы. Сейчас много информации, важно уметь выделить суть.

Я ЛЮБЛЮ СВОЮ РАБОТУ: ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ РАСКРЫВАТЬСЯ

Как обновить свой гардероб тем, кто не знает, с чего начать?

— Важно начать с главного — с себя, задать себе вопрос, а какой я хочу быть в этом сезоне, что я хочу транслировать, чем хочу отличаться и подойдёт ли это мне под образ жизни? Как трансформировать то, что нравится, под ту реальность, где я нахожусь? Это очень значимые вопросы, если на них ответить, то и вещи сами придут в руки, потому что когда вы знаете, чего хотите, то вы это и получаете. С мужчинами в этом плане проще, они чаще лучше понимают цели и задачи своего гардероба и охотнее поддаются изменениям.

МУЖЧИНЫ МЕНЬШЕ
ПОДВЕРЖЕНЫ
СМЕНЕ ВЕКТОРА
СТИЛЯ, ПОЭТОМУ
ИХ ГАРДЕРОБЫ
ОБЫЧНО МЕНЕЕ
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫ»

Я работаю с мужчинами, иногда даже с детьми и подростками. Мужчин одевать значительно проще, их чаще всего интересует не трендовый гардероб, а консервативно-повседневный, но мне и там удаётся внедрить для них трендовые сочетания и некую уместную модность. Здесь мы работаем больше над базой, основой, а затем можем уже видоизменять гардероб под нужды поездок, рабочих встреч или отпуска. Мужчины меньше подвержены смене вектора стиля, поэтому их гардеробы обычно менее «эмоциональны».

Я люблю свою работу, несмотря на сложности межличностного общения, особенности коммуникации с разными типами людей и эмоциональную нагрузку. Для меня это возможность помогать людям раскрываться: с кем-то я работаю уже несколько лет, и мы вместе покоряем вершины, создавая комфортный деловой гардероб, кто-то раскрывается в своей профессии благодаря формированию стиля, кто-то находит себе партнёра по жизни. Всё это происходит на моих глазах, и я счастлива быть частью этого процесса.



ФОТО: TAG-WALK.COM



САЛОН КРАСОТЫ ПРЕМИУМ-КЛАССА

ROSE ET NOIR

«Окружая себя прекрасным, не забывай, что лучшее произведение искусства — ты!»

- * Стрижки, окрашивания, тонирования, уходы для волос на продуктах от брендов Kevin Murphy, pH Laboratories, Tokio Inkarami
- * Лазерная эпиляция на аппарате CANDELA (александритовый лазер)
- * Ногтевой сервис
- * Оформление и архитектура бровей
- * Вельвет ресниц
- * Макияж
- * Перманентный макияж

Пермь, ул. Максима Горького, 45
Тел. +7 (342) 277-70-20



PIZZA MAN



УЗНАЙ ВКУС

НАСТОЯЩЕЙ

ПИЦЦЫ

24/7

ЗАКАЖИ НА

PIZZAMAN.RU



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«ПРОИСХОДИТ РЕШИТЕЛЬНЫЙ РАЗВОРОТ ОТ СДЕРЖАННОСТИ К ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ»

ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ
ТАТЬЯНА ХЛЕБНИКОВА —
О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ
СОВРЕМЕННЫЙ РЕМОТ,
А ТАКЖЕ ОБ АКТУАЛЬНЫХ
И УСТАРЕВШИХ ТРЕНДАХ



Татьяна, есть ли у вас свой стиль, в котором вы работаете? Или каждый проект индивидуален и зависит от заказчика?

— Я люблю и ценю эклектику. Она позволяет собирать цельные интерьеры из множества уникальных деталей, не ограничиваясь стилем и трендом. Моя сильная сторона — это цвет, фактуры и детали с характером.

Каждый новый проект индивидуален. Это не просто интерьер, а тщательно собранный портрет заказчика. Чтобы он получился точным, мне важно познакомиться: понять характер, ритм жизни, привычки, интересы, ту самую изюминку, из которой и складывается пространство.

С каким самым необычным или сложным пожеланием клиента вы сталкивались?

— Как оказалось, самый сложный для меня клиент — это я сама, когда начала для себя проектировать загородный дом.

Когда работаешь на заказчика, есть чёткие вводные: бюджет, сроки, стилистические предпочтения и ТЗ. А когда проектируешь пространство для себя, открывается бездна возможностей. Это



как пройти квест повышенной сложности. Ты в курсе всех новых трендов, фактур, технологий и материалов. Твой мозг перебирает тысячи вариантов. Ты не просто выбираешь обои, оттенки, мебель и т. д., ты собираешь самый сложный пазл из собственных знаний.

Многие боятся слова «дизайн-проект», считая это лишней тратой денег. Почему без него нельзя? Или можно?

— Страх перед словом «дизайн-проект» действительно обоснован, если смотреть на него как на стопку красивых картинок.

Продуманный проект — это юридический и технический щит. В нём есть все чертежи — от плана розеток и света до развёрток и спецификации.



Без этих чертежей ремонт превращается в игру «испорченный телефон», где строитель додумывает за вас, и часто не в лучшую сторону.

Например, без проекта: вы покупаете плитку на глаз. И вдруг её не хватило, партия закончилась или цвет другой, или, что хуже, осталось три квадрата. Итог — деньги на ветер. А с дизайн-проектом у вас есть ведомость отделочных материалов и спецификация, вы покупаете ровно столько, сколько нужно.

Дизайн-проект экономит от 10 до 30% бюджета на ремонте. Вы не покупаете лишние материалы, вы не переделяете ошибки строителей, вы не платите за перестановку мебели и переделку электрики, вы не покупаете случайные вещи, которые потом не вписываются в ваш дизайн.



Да, есть случаи, когда тратиться на проект действительно нерационально. Например, когда необходим косметический ремонт или стоит задача покрасить/переклеить обои. Или когда вы покупаете «коробку» от застройщика с чистовой отделкой и вас там всё устраивает.

Как вы считаете, на чём в ремонте можно экономить без потери качества, а на чём экономить нельзя категорически?

— Ремонт — дело затратное, и желание сэкономить вполне понятно. Но есть важные материалы в ремонте, на которых категорически нельзя экономить. Цемент и бетонные смеси для стяжки пола, материалы для электропроводки, сантехнические трубы и фитинги,

гидроизоляционные материалы — это те сферы, где качество должно быть на первом месте. Некачественные базовые материалы могут привести к проблемам

РЕМОНТ — ЭТО ВСЕГДА КОМПРОМИСС МЕЖДУ ЖЕЛАНИЯМИ И ВОЗМОЖНОСТЯМИ

с безопасностью, таким как короткие замыкания или протечки. А устранение последствий использования плохих материалов обойдётся дороже, чем первоначальная «экономия». То есть на том, что во время ремонта прячем/замуровываем в стены, пол, — не экономим. Это «скелет» вашего ремонта.

Двери — это акустика, тишина и эстетика дома. Они важны не только как функциональный барьер, но и как полноценная часть дизайна.

Ну и, безусловно, никогда нельзя экономить на строительной бригаде. Низкая стоимость часто скрывает отсутствие квалификации, что ведёт к двойным расходам на переделку и испорченным материалам.

На чём же можно экономить? Вместо итальянской или испанской плитки можно рассмотреть плитку отечественного или белорусского производства. По качеству она не сильно уступает, но имеет меньшую вариативность в рисунке.

Также можно сэкономить на мебели. Готовая корпусная мебель будет в разы дешевле, чем мебель под заказ.



Краску для стен выбирайте среднего сегмента. Дешёвая краска может потребовать больше слоёв и чаще нуждаться в обновлении.

Ремонт — это всегда компромисс между желаниями и возможностями. Главное правило разумной экономии — думать на перспективу. То, что кажется выгодным сегодня, может обернуться дополнительными расходами завтра.

Какие тенденции в дизайне интерьеров вы считаете актуальными?

— Судя по всему, в 2026 году дизайн интерьера совершает решительный разворот от сдержанности к выразительности. По итогам последней выставки Maison&Objet в Париже, в интерьер возвращается декор, натуральность и индивидуальность. На смену стерильному минимализму и холодной нейтральности приходят эмоции, индивидуальность и смелость в экспериментах с цветом и фактурами.

Бежевый и холодный серый больше не являются универсальным фоном. Им на смену пришли сложные, насыщенные оттенки, которые создают настроение и индивидуальность. Терракотовый, охра, цвета глины и коричневого во всех проявлениях стали главными фаворитами.

В эпоху цифровых технологий стали особенно ценны тактильные ощущения. Интерьер 2026 года хочется трогать. В моде материалы с видимой текстурой и «характером»: необработанный камень с неровными сколами, дерево с сучками и трещинами, керамика ручной работы

ЧИСТЫЕ СТИЛИ ВСТРЕЧАЮТСЯ ВСЁ РЕЖЕ. АКТУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЬЕР — ЭТО ЭКЛЕКТИЧНЫЙ, НО ПРОДУМАННЫЙ МИКС

с неровными краями. Минимализм с его чистыми линиями уступает место декоративным элементам. В отделке подушек, пледов и обивки мебели появляются кисточки, шнуры и бахрома, делая интерьер более живым и нарядным.

Прямые углы смягчаются. В моде арки (слегка асимметричные), скруглённые стены, диваны и столы плавных, овальных или каплевидных форм.

Чистые стили встречаются всё реже. Актуальный интерьер — это эклектичный, но продуманный микс.

Технологии становятся незаметными, актуален умный дом-невидимка. Телевизоры маскируются под картины, зарядные устройства встраиваются в столешницы, а колонки и датчики скрываются за декором, не нарушая гармонию пространства.

Что точно устарело и с чем пора прощаться?

— Ушёл холодный минимализм с белыми стенами и серой мебелью. Это было актуально, но стало скучным и безжизненным.

Чёрная сантехника и смесители сменились на воронёную сталь, хром, бронзу и латунь. Латунь тоже стоит использовать умеренно — она допустима лишь как редкий акцент, а не основа.

Также уходят огромные округлые диваны и кресла, которые раньше подчёркивали статус. Сейчас они считаются устаревшими, так как «съедают» пространство.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Студия интерьерного дизайна
Татьяны Хлебниковой



Lin
МАСТЕРСКАЯ
ТЕКСТИЛЬНОГО
ДИЗАЙНА

Создавать
свой интерьер —
равно создавать
свой мир.

Окружать себя
красивыми
вещами —
равно радоваться
жизни.

И всё это ради
любви и тепла.



ШТОРЫ
ПОКРЫВАЛА
ПЛЕДЫ
ПОДУШКИ
КОВРЫ
ЖАЛЮЗИ
ПРЕДМЕТЫ ДЕКОРА
ДЕКОРИРОВАНИЕ ИНТЕРЬЕРА
КОНСУЛЬТАЦИИ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Пермь, ул. Горького, 77
+7-951-931-64-97
Декоратор: Светлана Гошко



«МЫ СОЗДАЛИ МЕСТО, ГДЕ СОЕДИНЯЮТСЯ СПОРТ, БИЗНЕС И ЗАБОТА О СЕБЕ»

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПЕРМСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «СПОРТХОЛЛ» ПЕРЕЖИВАЕТ МАСШТАБНУЮ ТРАНСФОРМАЦИЮ. ИЗ МЕСТА, КУДА ПРИХОДЯТ ПРОСТО ПОЗАНИМАТЬСЯ, ОН ПРЕВРАТИЛСЯ В ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ, ОБЪЕДИНЯЮЩЕЕ ТЕННИС, ФИТНЕС И СПА. О ТОМ, КАК МЕНЯЕТСЯ ФИЛОСОФИЯ КЛУБА, ПОЧЕМУ ТЕННИС СТАЛ «ЯЗЫКОМ БИЗНЕСА» И КТО ВЫБИРАЕТ «СПОРТХОЛЛ» СЕГОДНЯ, В ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ИЗДАНИЮ РАССКАЗАЛ КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР КОМПЛЕКСА АЛЕКСЕЙ МЕДВЕДЕВ.



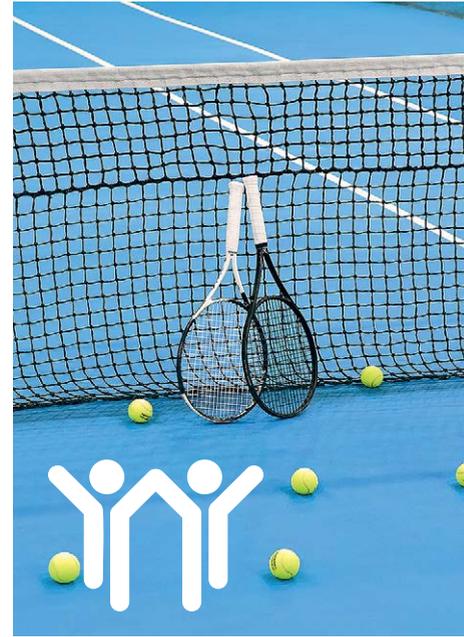
Алексей Сергеевич, «Спортхолл» на рынке уже более 20 лет. Если оглянуться назад, чем для вас сегодня является комплекс? Что изменилось в его позиционировании за последнее время?

— Знаете, раньше мы были просто фитнес-центром с хорошей базой. Сейчас мы позиционируем себя как премиальный спортивный комплекс, который объединяет три ключевые составляющие: теннис, многопрофильный фитнес и полноценное восстановление в СПА. Это не просто смена статуса, это глубокая внутренняя трансформация. Премиум для нас — это не только дорогой ремонт, а прежде всего философия заботы о клиенте и уважения к его времени. Мы взяли курс на то, чтобы человек, переступая наш порог, попадал в среду, где продумано всё: от качества оборудования до атмосферы в кафе и сервиса на ресепшене. Мы инвестировали в обнов-

ление залов, открыли новое СПА-направление с профессиональным массажем, и эта работа будет продолжаться.

Теннис всегда был визитной карточкой «Спортхолла». Какое место он занимает сегодня?

— Теннис — это наше сердце и наша гордость. 10 профессиональных кортов — крупнейшая база в регионе. Но для нас теннис — это гораздо больше, чем спорт. Это уникальная среда для общения и нетворкинга. У нас тренируются люди, которые принимают решения в бизнесе и управлении краем. И «Большой тандем», наш ежегодный турнир, который в этом году пройдёт уже в 30-й раз, — лучшее тому подтверждение. Весь ноябрь корты становятся местом встреч, где в неформальной обстановке рождаются партнёрства и укрепляется доверие. Это наша традиция, наш вклад в деловую и спортивную жизнь Пермского края. Мы развиваем профессиональный, любительский и корпоративный теннис, давая людям возможность играть, общаться и чувствовать себя частью большого теннисного сообщества.



Кто сегодня выбирает «Спортхолл»?

— Нас выбирают люди, которые ценят своё время. Это самый дорогой ресурс сегодня. К нам приходят те, кому важно получить всё и сразу, не разъезжая по городу. Наш клиент — это человек, который не довольствуется чем-то одним. Он хочет не только поиграть в теннис или позаниматься в тренажёрном зале, но и, например, после тренировки восстановиться в СПА, сходить на массаж, пообедать и поработать в уютном кафе за ноутбуком. Для нас важно, чтобы человек, проведя у нас несколько часов, уходил с чувством глубокого удовлетворения: и тело поработало, и голова отдохнула, и планы на день выполнены.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

За этим стоит большая работа команды...

— Безусловно, «Спортхолл» — это прежде всего люди, это команда единомышленников, объединённых одной идеей — сделать фитнес не разовым походом, а образом жизни для наших клиентов. Каждый из нас — от тренера до сотрудника ресепшена — работает над тем, чтобы человек, однажды пришедший к нам, захотел остаться с нами надолго, почувствовал себя частью большого и дружного сообщества «Спортхолл». Мы видим свою миссию в том, чтобы помогать пермякам становиться сильнее, выносливее и, как следствие, счастливее.

Что бы вы хотели сказать тем, кто ещё не был в «Спортхолле»?

— Приходите и пробуйте. Мы уверены: вы откроете для себя другой фитнес. Осознанный, комфортный, где главное — не гонка за результатом, а удовольствие от процесса. Проверено 20 годами работы.

**«Спортхолл» — придаём форму содержанию
Пермь, проспект Парковый, 58А
Тел. 254-04-45**

«ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ СОСТОИТ ИЗ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОБИВАТЬ СТЕНЫ»

ХУДОЖНИК СТАНИСЛАВ РИК — ОБ УТРАЧЕННОЙ МЕРЕ,
О БЛАГОТВОРНОЙ ПУСТОТЕ И О ПЕРМСКОМ СТРИТ-АРТЕ

В чистом поле, в снегах, на границе между Пермским краем и Свердловской областью в середине февраля 2026 года появился странный объект — висящие простыни, прорези на которых образуют слова «Верь мне». При взгляде с правильного ракурса буквы делятся ровно пополам: снизу — земля, сверху — небо; получается двойная граница — на границе регионов находится буквенное обозначение границы земли и неба.

Для авторов объекта — арт-группы «Злые» — это типичное произведение: они работают с буквами, особенно с «пустыми» буквами, а также с неожиданными сочетаниями надписей и тех предметов, на которых эти надписи расположены.

Арт-группа «Злые» — одно из самых известных объединений художников в России, участники многих резонансных выставок, номинанты премии имени Курёхина, авторы

«**МЫ СОВЕРШАЕМ
ПОСТУПКИ,
КОТОРЫЕ КОМУ-ТО
КАЖУТСЯ ЗЛЫМИ,
А КОМУ-ТО —
ДОБРЫМИ.
ВСЁ ЗАВИСИТ
ОТ ЛИЧНОЙ МЕРЫ**»

проектов от Каменска-Уральского до Доминиканской Республики. Состав группы переменный, он зависит от того, где именно работают «Злые» и как много человек требуется для реализации проекта. Единственная константа в составе «Злых» — художник Станислав Рик, последние несколько лет живущий в Перми. Он был среди основателей группы и остаётся верен ей поныне.

Почему «Злые»? Вы производите впечатление очень доброго человека...

— Наша подача довольно категорична: мы не скругляем углы и не высветляем тёмные стороны реальности, потому что стараемся фиксировать действительность как она есть,



«ВЕРЬ МНЕ». ФОТО: НИКИТА ИЛЬИН



«СОХРАНИ МЕНЯ В ПАМЯТИ». ФОТО: РОМАН ВЛАСОВ

со всеми её проявлениями и ограничениями. Зачастую такой подход люди воспринимают как агрессию, потому что на негативные проявления принято закрывать глаза; мы же предпочитаем смотреть на них и обращать внимание наших зрителей, не отрицать их существование. Соответственно, мы часто высказываемся на неудобные темы, показываем непарадные стороны жизни с характерной для нас мрачной иронией. Вообще «добро» и «зло» в современном обществе стали полярными понятиями, но раньше, насколько нам известно, была ещё и «мера» — та самая «золотая середина». Ведь природе человека чужда категоричность: один и тот же человек за день может быть много раз и злым, и добрым, и никаким; а, по сути, он не злой



ДИПТИХ «КРАСНОРЕЧИЕ». ФОТО: «ЗЛЫЕ»

«МЫ — СОВРЕМЕННЫЕ ДУРАКИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ВОЗВРАЩАТЬ СМЫСЛОВЫЕ ПОЛЯ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ДЛЯ СОЗНАНИЯ, ДЛЯ ЖИЗНИ, А НЕ ИДТИ ПО ДОРОГЕ, НАВЯЗАННОЙ СООБРАЖЕНИЯМИ ЛИЧНОЙ ВЫГОДЫ, И СООТВЕТСТВОВАТЬ КАКИМ-ТО ФОРМУЛИРОВКАМ

и не добрый — у каждого своя мера. Мы совершаем поступки, которые кому-то кажутся злыми, а кому-то — добрыми. Всё зависит от личной меры.

Продуманная идеология у вас... Вы её начали конструировать ещё в Каменске-Уральском?

— Да, я родом из Каменска-Уральского, всё началось там. У меня, как у любого подростка, была потребность в бунте, но она выражалась не в прямом насилии, а в насилии визуальном. Мы специально подбирали такие образы, чтобы атаковать зрителя, чтобы критическое мышление максимально быстро заставляло себя проявить. Мне нравилось, что нет никаких рамок и обязательств, есть только чувство, что, если вот сейчас я хочу это делать, я это сделаю. До сих пор я этим и занимаюсь. Все остальные ребята, которые начинали со мной группу «Злые», сей-

час занимаются совсем другими делами — решают практические задачи, зарабатывают деньги. А я по-прежнему занимаюсь творчеством, только мой бунт уже перерос в профессиональное художественное исследование нашей общей реальности.

Моё творчество нельзя отнести к какому-то одному направлению, потому что я и холсты пишу, и в этом смысле я живописец, и скульптуры делаю, и галерейные объекты, и стены пробиваю, и постеры клею на улице. Для меня главное — работа со смыслами. Раньше таких, как я, называли дураками или юридивыми. Мы — современные дураки, которые хотят возвращать смысловые поля, действительно важные для человека, для сознания, для жизни, а не идти по дороге, навязанной соображениями личной выгоды, и соответствовать каким-то формулировкам.

Что вы подразумевали в работе «Верь мне» — своём недавнем проекте, который вы создали на границе Пермского края и Свердловской области?

— Для меня смысл любого художественного произведения — в синергии автора и зрителя. Всё, что я хотел сказать, содержится в самой работе, а дальше каждый видит своё. Единственная подсказка: в этом объекте «зашита» отсылка к «Божественной комедии» Данте, к девятому кругу ада, где холодина. Туда отправляются предатели.

«УЛИЧНОЕ ИСКУССТВО ДОЛЖНО ЗАЦЕПИТЬ ТЕБЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ПРЯМО ЗА ТЕ ДВЕ СЕКУНДЫ, КОТОРЫЕ ТЫ ИДЁШЬ МИМО РАБОТЫ

Надо же! А мне показалось, что она очень веселая, жизнерадостная, прозрачная. Оказывается, там вон какие ужасы.

— Вот видите, у зрителя — своё прочтение.

На этом объекте — вырезанные буквы. Это, наверное, самый важный отличительный знак вашего стиля...

— Мы работаем с пустотой. Я — простой маленький человек, который постоянно на своём пути встречает стены, заборы, запреты: здесь нельзя, тут нельзя, тут не пройти — с самого детства, всегда. Вся моя жизнь состоит из того, чтобы пробивать эти стены. Всегда интересно, кто победит: ты стену или стена тебя? Ты пробьёшь её или возле неё ляжешь? Наша задача, задача любого творца — это пробиться сквозь препятствие; и мы начали пробиваться сквозь заборы, сквозь стены; мы начали резать их, ломать, протыкать, пробивать кулаками, кувалдами... Буквально и метафорически.

М КОНГРЕСС-ХОЛЛ
АВТОМОЁ

18
апреля
с 10:00
до 18:00

БОРИС АГАТОВ
в Перми!

ТРЕНИНГ

**ИСКУССТВЕННЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ**

В БИЗНЕСЕ 2026

НОВАЯ РАБОЧАЯ СИЛА

8 часов практики,
четкий план внедрения нейросетей
и результат «меньше людей, больше прибыль»

- 🕒 Внедрение ИИ-агентов
- 🕒 Автоматизация рутинных задач
- 🕒 Создание контента
- 🕒 Умные продажи

Тел. +7 (342)
270-02-85



На правах рекламы.
ИП Хазиев
Марат Котдусович.
ОГРНИП
315595800008431

18+

ДАЛЕКО НЕ ВСЁ,
ЧТО НАРИСОВАНО
НА УЛИЦЕ, ЯВЛЯЕТСЯ
СТРИТ-АРТОМ;
УЛИЧНЫЙ ХУДОЖНИК
И ХУДОЖНИК
НА УЛИЦЕ — НЕ ОДНО
И ТО ЖЕ



«ШАХ И МАТ», ФОТО: «ЗЛЫЕ»

Наш стиль — он, я бы сказал, плакатный; наши работы — для прямого, быстрого восприятия. Уличное искусство должно зацепить тебя здесь и сейчас, прямо за те две секунды, которые ты идёшь мимо работы.

Конечно, сейчас уличное искусство в почёте, работы заносят в каталоги, по ним водят экскурсии... Я это приветствую: настоящее развитие культурного феномена; но, когда мы начинали, это всё воспринималось негативно, поэтому надо было всё делать быстро, чтобы твой рисунок не только запомнился, но и считался сразу, быстро. Отсюда — плакатная форма. Мы делаем современный плакат. Он может быть умным, хитрым, циничным, но это всё равно плакат.

Когда мы поняли, что суть нашего творческого метода — пробиваться сквозь ограничения, в том числе физически, мы начали обыгрывать тему

пустоты в работах через игру слов. Например, у нас есть диптих «Красно-речие»; это две надписи, расположенные в выставочном пространстве друг напротив друга: «пустые слова» и «золотые слова». Одна надпись вырезана, то есть буквы реально пустые, а вторая — выполнена сусальным золотом. Зритель находится между ними, перемещаясь от одной крайности к другой.

Я очень люблю физику, математику. Дети удивляются, когда я им рассказываю, что атом состоит на 99% из пустоты и электромагнитных полей, которые дают ему плотность; они спрашивают, почему тогда мы не проходим сквозь стены, не проваливаемся сквозь пол, если и мы сами, и всё вокруг — пустота?

Мы работаем с пустотой, а значит — с возможностью, и не с возможностью наполнить пустоту чем-то, а просто с пустотой, где абсолютно всё на физи-

ческом уровне стремится к энтропии. Всё разрушается, и ничего монументального по факту у нас не существует: никакого искусства, никакой культуры, ничего нет монументального!

Это не могло не возбудить моё сознание, и мы начали развивать тему пустоты. Поэтому наши буквы, наши символы, наше всё — они, как правило, отсутствующие и наполнены только смысловой энергией, смысловым электромагнитным полем.

Это, между прочим, очень «рифмуется» с самой сутью стрит-арта, который, как кот Шрёдингера, и существует, и как бы не существует, или существует только в фотографиях. Это очень недолговечное искусство.

— Я художник первой уличной волны, я с 2000-х годов рисую на улице. Тогда мы поневоле работали по принципу: вот ты сделал рисунок, отошёл —



«СМЫСЛ ЖИЗНИ», ФОТО: ТИМОФЕЙ КАЛМАКОВ

всё, забудь. Любой рисунок могут прямо сейчас закрасить, убрать и всё такое.

Вы много ездите, работаете в разных городах и странах. Как на общем фоне выглядит пермский стрит-арт?

— Его просто нету. Раньше, в 2000-х, в 2010-х годах эту тему успешно развивали многие ребята, но кто-то уехал, кто-то вообще умер, кто-то сидит с прижатыми ушами, а кто-то ушёл в декоративное оформление. Есть несколько более или менее активных деятелей, но этого очень мало на город-миллионник... Из стрит-арта ещё есть граффитчики-бомберы: прибежали, выплюнули и убежали абсолютно счастливые. Они называют себя спортсменами. Я ими восхищаюсь, они неубиваемые. Они во все времена были, есть и будут отдавать дань субкультуре. Но какой-то смысловой нагрузки там я не вижу.

А как же фестиваль «Монумент АРТ», как же мурал с Кудым-Ошем?

— Это не стрит-арт, а декоративное оформление города, паблик-арт! Разница огромная. Далеко не всё, что нарисовано на улице, является стрит-артом; уличный художник и художник на улице — не одно и то же. Паблик-арт — это согласованные проекты, как правило заказные. Стрит-арт — это нелегальные, зачастую острые и неудобные высказывания. В 2010-х годах он стал бешено популярен во всём мире, стал коммерчески успешным феноменом, и это понятие стали использовать все кому не лень, не вдаваясь в суть вопроса. Все уличные работы автоматически теперь записывают в стрит-арт, под этими знамёнами проходят фестивали. Так случилось и в Перми — полная подмена понятий, на мой взгляд.

Среди наиболее известных ваших работ — «Смысл жизни»: эта надпись вырезана на борту старой лодки...

— Да, очень резонансная получилась работа. Мы её делали в экстремальных условиях — прямо на берегу Камы, вокруг ходили какие-то недоброжелательные люди, угрожали нам... Эта отмель на Каме вообще для нас важное место; рядом находилась ещё одна наша работа — «Обнуление»: буква Я, пробитая в старом бетонном заборе. Этот забор фигурирует в фильме Любви Мульменко «Фрау», через букву выпрыгивает главный герой.

Лодки на том месте уже нет: она «растворилась» в пространстве, но на «Арт-Перми», в той её версии, которая называлась «Понаехали», была показана реплика этого объекта, а его фотодокументация находится

в коллекции Института исследования стрит-арта в Санкт-Петербурге. Почему-то она им приглянулась.

Ещё одна ваша резонансная работа — «Оставляя след», роспись забора в квартале Луначарского — Куйбышева — Пушкина, вокруг того места, где стоял «Дом с Есениным». Она вызвала в том числе и критические отзывы: например, поклонникам пермского искусства не понравилось, что покрасили старую работу Михаила Павлюкевича с медведями, которая раньше была на этом заборе.

— Это была не вполне работа Павлюкевича: эту роспись по мотивам его известных произведений из коллекции музея ПЕРММ сделал не сам художник, а группа волонтеров в рамках фестиваля «Длинные истории Перми». К тому времени, когда мы пришли со своим проектом, она уже очень износилась, и собственник участка попросил нас сделать новую роспись забора. Я собрал отпечатки пальцев известных пермяков и скопировал их в увеличенном виде вместе с рисунками того, что делают эти руки: пишут книги, печат, играют на музыкальных инструментах... Там есть куары, которые выводят на информацию по каждому человеку, чьи руки показаны на этом мурале.

Но надо понимать, что «Оставляя след» — это не стрит-арт, а оформительская работа. Я делаю их как художник-оформитель, без участия группы «Злые». «Злые» — это только стрит-арт.



«НА ДУШЕ КОШКИ СКРЕБУТ». ФОТО: ЕВГЕНИЙ ВОТИНЦЕВ

Что вы сейчас делаете в Перми? Где можно увидеть ваши свежие работы?

— Самая свежая — «На душе кошки скребут»: кошки, выцарапанные на стёклах в окнах заброшенных домов. В аннотации к проекту мы написали: «В таких домах, затихших посреди города, живут воспоминания — еле уловимые следы былого тепла и уюта. В каждом — история, тоска, внутренний мир. Каждый — свидетельство борьбы судьбы с мечтой. Перемены красивы и в то же время болезненны, словно резкий скрежет сверла по стеклу. Они вызывают отторжение и страх потери старого знакомого мира, но они же пробуждают способность к трансформации и обнов-

лению. В шорохе исчезающих воспоминаний скрыта вся сложность человеческой природы — стойкость, боль и надежда, переплетённые в один тонкий узор. Призрачные образы в окнах заброшенных домов — как робко горящий свет нашего общего внутреннего мира, нашего общего дома и прошлого. Напоминание, что в душе всегда есть место не только для борьбы, перемен и веры в будущее, но и памяти».

В этой работе самое важное — это контраст между очень жёсткой, очень вандальной техникой выцарапывания по стеклу (скретчинг) и очень мягким, мимимишным рисунком с котиками. Мы «расселили» девять таких котят в рамках одного небольшого круга в старом центре города. Большинство из них в Разгуляе, но был один в домике Турчевича около старого зоопарка. Его на днях буквально разрушили. Когда мы узнали, что планируется его снос, мы поехали спасать это окно, но поздно: кто-то бросил камень как раз в то место, где был котёнок.

...Но мы выцарапаем нового котёнка, на окне другого дома, их снова будет девять. Летом мы будем устраивать экскурсии по кругу, где расположены дома с кошками, пока все они не будут разрушены. Мы сейчас сочиняем спектакль-променад: я пишу сценарий, а моя жена Аня, Аника Рик, его редактирует. Это будет такой детектив, психологическое расследование, а кошки станут его персонажами и проводниками на маршруте. Сюжет пока держим в секрете, но надеемся, что каждый слушатель сможет сделать свои личные выводы и внутренние открытия.

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

Фотографии предоставлены героями материалов 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 № 347681
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: 24.03.2026

Цена свободная
© Журнал «Компаньон-magazine» №1 (136), март 2026

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.

