



Компаньон
magazine

ЛЁГКОЕ
ДЫХАНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ

Готовить весенний номер мы начали ещё в январе. Уже тогда редакция решила построить его на нерушимых ценностях — равенство прав и свобод, противостояние ненависти, возможность выражать себя в творчестве, поддержка тех, кто нуждается в помощи, и забота о себе.

Из дня сегодняшнего многие наши тексты могут быть прочитаны иначе. Но мы уверены, что их актуальность лишь возросла. Ведь сейчас как никогда важно считаться с реальностью, не переставая совершать пусть маленькие, но ясные вам действия.

Стараться сохранять рутину необходимо для того, чтобы не провалиться в бездну неопределённости на сломе эпох. Распределяйте силы здраво. Они нам ещё пригодятся. Потому что у природы есть непреложный закон: зима сменяется весной, лютые времена — расцветом.

Развивайте способность ориентироваться в тумане информации и событий, возвращайте свой сад и уважайте чужие границы. И, пожалуйста, не забывайте дышать.

Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох

ВЕРА ГИРЕНКО

«МИЗОГИННОЕ МЫШЛЕНИЕ ЖИВЁТ В НАШИХ ГЕНАХ»

ЧТО ТАКОЕ
ВНУТРЕННЯЯ МИЗОГИНИЯ
И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

НЕНАВИСТЬ К ЖЕНЩИНАМ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩЕЙ ПРОБЛЕМОЙ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН, НО И ДЛЯ САМИХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ВПИТАЛИ СТЕРЕОТИПЫ И ЦЕННОСТИ ПАТРИАРХАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ. РЕЗУЛЬТАТ ВНУТРЕННЕЙ МИЗОГИНИИ — НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ДРУГИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ НЕПРИЯТИЕМ СВОЕГО ЖЕНСКОГО НАЧАЛА. ОБ ИХ ПРИЧИНАХ, ПОСЛЕДСТВИЯХ И СПОСОБАХ ИСЦЕЛЕНИЯ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЕНДЕРНЫМ ЭКСПЕРТОМ, ОРГАНИЗАТОРОМ ФЕСТИВАЛЯ MOSCOW FEMFEST ИРИНОЙ ИЗОТОВОЙ.

Ирина, что такое мизогиния и многие ли ею страдают?

Мизогиния дословно переводится с греческого как женоненавистничество. Я не встречала людей, которые откровенно ненавидят женщин. Тем не менее мизогиния достаточно распространена и чаще проявляется исподволь как смутное ощущение, что женщины хуже мужчин, как неприязнь к женскому началу. В этом случае она может принимать форму предубеждений и неприязни, которые человек не озвучивает и просто переваривает внутри. Мизогиния также может выливаться в сексистское поведение и речь, которые унижают, ущемляют и ранят женщин. Она также выражается в отсутствии женской солидарности.

Откуда взялась мизогиния?

Мизогиния — продукт общественного устройства в его историческом развитии. Можно строить разные гипотезы о том, что послужило первоисточком. Но важно то, что форма, которую приняло человеческое общество, и то, как оно развивалось, является патриархальной, где мужчины доминируют над женщинами, где М и Ж не выступают равноценными элемен-

тами, а один элемент, в нашем случае М, определяет себя через отрицание и принижение другого, Ж.

” **МИЗОГИННОЕ МЫШЛЕНИЕ ЖИВЁТ В НАШИХ ГЕНАХ, ПАМЯТИ РОДА И НАРОДА, И С ЭТИМ НУЖНО РАБОТАТЬ**

Интересно, что проблематизация отношений полов изначально приняла негативный окрас по отношению к женскому началу. Так случилось в древнегреческой философии. Так, ущербность женщины по отношению к мужчине провозгласил ещё Аристотель. С тех пор его аргументы развили и дополнили многие мыслители, о чём подробно рассказывает Симона де Бовуар в книге «Второй пол» — очень рекомендую её почитать.

Насколько помню, там, среди прочего, речь идёт о том, как и почему

патриархат ограничивает свободу женщин.

Патриархальная модель задала очень узкие нормы «правильной женскости», которая могла воспеваться, но всегда как вторичное и дополнительное к мужскому. А отхождение от «правильности» наказывалось. Большую часть истории женщины жили в условиях систематического насилия, недопуска к образованию, науке, политике, отсутствия права наследования и распоряжения имуществом...

Часто женщины были способом символического обмена между семьями, чья ценность сводилась главным образом к биологии — способности воспроизводства. В войнах женщины подвергались не только физическому, но и массовому сексуальному насилию: осквернение и унижение женщин врага считалось нормальной военной стратегией, и это случалось не только в дебрях истории, но и происходило совсем недавно, в Боснии. На протяжении истории быть мужчиной было выгодно, а женщиной — тяжкий крест, поэтому мечтали рожать мальчиков, наследников, они-то точно не уйдут в чужую семью вместе с приданым.

Кажется, феминистки первой и второй волны большую часть этих проблем решили. Так ведь?

Да, человеческое общество развивается от жестокости к гуманности и признанию ценности жизни и достоинства как базовой норме. Но не все проблемы решены, наше общежитие ещё несовершенно. Процесс массовой женской эмансипации начался чуть больше века назад. Культура и обще-

ЧАСТЬ ЖЕНЩИН ПРОСТО «ОТГРУЖАЕТ» ИЗ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ СЕБЕ В ПОДСОЗНАНИЕ ОБРАЗ УЩЕРБНОГО ЖЕНСКОГО

ство, в которых мы живём, гораздо древнее. Поэтому мы до сих пор пожинаем плоды закрученного тысячелетия назад маховика мизогинного мышления о том, что женское — хуже, вторичнее, невыгоднее... Эти стереотипы продолжают существовать, несмотря на то что гендерное равенство является одной из целей устойчивого развития ООН. Мизогинное мышление живёт в наших генах, памяти рода и народа, и с этим нужно работать.

Что такое внутренняя мизогиния?

Это мизогиния, усвоенная женщинами. Она вредна тем, что направлена



не только вовне, на других женщин, но и на себя. А неприятие себя — корень многих психических проблем. Предполагаю, что часть женщин осознанно выбирает стратегию отстраивания от женского, чтобы не быть как «эти бабы», или, наоборот, осуждает окружающих женщин за несоответствие «женскому идеалу», или стремится во что бы то ни стало обойти окружающих женщин в гонке за мужское внимание.

Часть женщин просто «отгружает» из массовой культуры себе в подсознание образ ущербного женского. В этом случае женщины обычно не понимают, почему они чувствуют себя неуверенно, — их так бесят женские коллективы, что они предпочитают работать только с мужчинами.

Как отличить мизогинию от здорового неприятия?

По двум признакам. Первый — абстрактность суждения. Здоровый негатив всегда конкретен. Я не люблю Машу, потому что она съела мой завтрак. А вот фраза «не люблю женщин, так как они склонны съесть друг у друга завтраки» — суждение абстрактное, оно не подтверждено исследованиями. Оно пахнет мизогинией — негативной установкой по отношению к женщинам, которую человек пытается оправдать псевдофактами.

Второй признак — констатация «неправильного женского» в женщинах. Например, фразы «Маша как женщина не должна», «Маша ведёт себя не по-женски» и всё в таком духе. Многие воспроизводят мизогинный дискурс автоматически, не рефлексируя.

Какие последствия у внутренней мизогинии?

Мизогиния чревата не только психическими проблемами у женщин — низкой самооценкой, трудностями в отношениях и другими. Она также затрудняет решение глобальных проблем. Например, проблеме насилия. Женщины составляют половину населения, в их силах лоббировать нужные им изменения. Но если женской

» **ПРЕДПОЛАГАЮ, ЧТО ЧАСТЬ ЖЕНЩИН ОСОЗНАННО ВЫБИРАЕТ СТРАТЕГИЮ ОТСТРАИВАНИЯ ОТ ЖЕНСКОГО, ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ КАК «ЭТИ БАБЫ»**

солидарности нет, если пострадавшую от насилия другие женщины осуждают, так как «кобель не вскочит, пока сучка не захочет», и вообще «зачем носить такие вызывающие наряды», и «сама виновата», то делать что-то очень сложно.

Как решается проблема мизогинии?

С одной стороны, важно пересмотреть роль женщин в истории и культуре, сделать видимой историю женщин, признать женщин, которые внесли лепту, но были забыты или не признаны. Тогда у новых поколений будут перед глазами ролевые модели из прошлого и базовое представление о женском достоинстве. С другой стороны, важно решать насущные проблемы, ключевые из которых — физическая и экономическая уязвимость женщин.

6 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С УСВОЕННОЙ МИЗОГИНИЕЙ

1. ИЗУЧИТЬ ГЕНДЕРНУЮ ТЕОРИЮ И ИСТОРИЮ ЖЕНЩИН

Знания — это база. Они дают осознанность и наращивают способность к самостоятельному суждению и критическому мышлению. Гендерная грамотность позволяет видеть большой контекст за конкретными явлениями. В результате перестаёшь осуждать женщин за их выборы, понимая, что раньше эти выборы были ключевыми стратегиями выживания женщин в обществе, или что, например, женщины действительно привыкли смотреть на себя мужскими глазами. Так, например, зная, что проблема проституции обусловлена проблемой бедности и уязвимости женщин перед насилием, перестаёшь осуждать проституток. А погрузившись в историю женского движения, перестаёшь осуждать феминисток, ведь благодаря им у тебя появилось право на частную собственность, развод, доступ к науке, участие в спортивных марафонах и многое другое.

2. ПРОРАБОТАТЬ СВОИ СТЕРЕОТИПЫ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ О ЖЕНСКОМ

Стереотипов и предубеждений в каждой из нас — тьма. Мы их впитали с молоком матери. Учась в школе и видя из учебников, что всю науку и историю сделали мужчины, легко сделать вывод, что великие свершения — мужской удел, а женское дело — поддерживать мужчин. Как обнаружить в себе стереотипы? Для начала достаточно просто внимательно относиться к своим суждениям о женском и периодически спрашивать себя «с чего я это взяла?», «так ли это на самом деле?». Правда в том, что женщины могут быть абсолютно разными. Для ускорения работы можно обратиться к психологу.

3. НЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕКСИЗМ И МИЗОГИННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ / МИЗОГИННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Бывало ли такое, что в компании друзей или знакомых кто-то произнёс сексистскую шутку, а вы смолчали? Сцены устраивать глупо, но и молчать тоже нельзя. Можно спокойно сказать, что вам не нравится эта шутка, объяснить, почему, и предложить сменить тему. Нормы общения формируются всеми участниками процесса. В наших силах поменять эти нормы и представления о приемлемом и не очень.

4. НАРАЩИВАТЬ НАВЫК ЭМПАТИИ И ВНИМАТЕЛЬНОГО СЛУШАНИЯ

Многие женщины не поддерживают феминистский дискурс, так как сами не сталкивались или не замечали проблем, на которые указывают феминистки. Например, они могут сказать, что проблема насилия преувеличена. Или заявить, что бодипозитив неактуален, так как они для себя выбрали гегемонную женскую эстетику, в которой замазывается каждая морщинка. Стройным не понять, как чувствуют себя женщины с ожирением. Русским не понять, каково буряткам в Москве. Тем, кто отказался от пластики, легко осудить тех, кто не слезает с пластических операций, обвинив их в неуверенности в себе и прочих грехах. Если мы научимся слышать друг друга, понимать контексты друг друга, мы перестанем друг друга судить, и дышать станет легче. Так формируется сестринство.

5. ЧИТАТЬ КНИГИ И СМОТРЕТЬ ФИЛЬМЫ ПРО ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО И ДРУЖБУ

Например, эссе Элен Сиксу «Смех Медузы», любительские переводы которого уже есть в рунете. Содержание его метафорично и поэтично и поднимает глубокое ощущение первозданного, не отмеченного следами ограничений, стыда, сравнений и неполноценности женского начала. Чтение этого эссе способно пробрать до мурашек!

Смотрите фильмы про самодостаточных женщин, например «Агору» Алехандро Аменабара. Это фильм про античную женщину-математика, он не сводится к сценарию поиска и счастливого обретения мужской любви. В поиске мужчины нет ничего плохого. Проблема в том, что это в массовой культуре этот сценарий преобладает как ключевой для женщин, а почти вся романтическая любовь в популярной культуре — про половинки, то есть про созависимые, нежизнеспособные отношения, когда кто-то кого-то спасает, приручает, меняет. Девочки обучаются таким стандартам любви и ищут их, воплощая сценарии дисфункциональных пар вместо того, чтобы строить союзы из здорового ощущения себя цельной, самостоятельной и самодостаточной.

6. ПОМОЧЬ ЦЕНТРУ ИЛИ ИНИЦИАТИВЕ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ЖЕНЩИН

Например, центр для пострадавших от домашнего или сексуализированного насилия. Или социальный проект, который помогает женщинам прийти к финансовой независимости. Помочь пожертвованиями, волонтерством. Или если у вас есть медийный, корпоративный ресурс — можно помочь таким организациям стать более видимыми и финансово устойчивыми.

Мы готовили подборку фондов и организаций, в которые могут обратиться нуждающиеся в помощи. Но сегодня кажется важным прежде всего помогать. Ведь помогая другим, спасаешь сам. Если у вас есть возможность протянуть руку, пожалуйста, сделайте это.



10 ЛЕТ КОНДИТЕРСКОЙ «КЛАССИКА ЖАНРА»

«КЛАССИКА ЖАНРА» ПРАЗДНУЕТ 10-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ. ЕЁ СОЗДАТЕЛЬНИЦЫ АННА КРДЖОНЯН И НАИРА БЕЛОЗЁРОВА РАССКАЗАЛИ О ПУТИ ОТ МАЛЕНЬКОЙ ЛАВКИ ДО КОНДИТЕРСКОЙ В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА.

Вы предполагали, что и через 10 лет будете заниматься кондитерской? О чём думаете, оглядываясь назад?

Анна: Как будто целая жизнь прошла. Мы очень сильно изменились. Мы за два последних года-то изменились, а за 10 лет вообще кардинально. Мы прошли путь к себе, как бы высокопарно это ни звучало. Нам стало понятнее, чего мы хотим и что из себя представляем. Мы были закрыты к миру, а стали открытыми. Нам всегда хотелось быть гостеприимными, радушными, угощать десертами, но мы не были готовы открыться сами.



ФОТО: ЕКАТЕРИНА ФОТИНА

КОГО-ТО ВСТРЕЧАЮТ
ПО ОДЁЖКЕ,
А НАС — ПО НАШИМ
ДЕСЕРТАМ

А как поменялось ваше отношение к кондитерской? В то время вы относились к этому делу как к бизнесу или хобби?

Анна: В нашем лексиконе не было таких слов — бизнес или хобби. Мы занимались и всё, потому что мы так решили.

Наира: Мы тогда не строили амбициозных планов.

В какой момент это стало делом вашей жизни?

Анна: Мы поняли, что нужно меняться, задолго до того, как переехали в «Новый центр». У нас была потребность быть современными, жить и развиваться, чтобы быть интересными самим себе.

Наира: Нам хотелось открыться миру, мне кажется, он нас ждал. И мы решили, что откроем красивое, светлое пространство, где будут жить наши десерты, куда люди будут приходить и наслаждаться обстановкой, атмосферой, вкусами.

Анна: У нас в голове была картинка, у каждого о своём. У Наиры — про красоту кондитерской, у меня — про качество, у Юнны, на тот момент управляющей кондитерской, — про организацию всех процессов предприятия.

Наира: Но всё равно это осталось в первую очередь кондитерской. Каким бы ты ни был красивым, классным, но продукт должен делать идеальный. Кого-то встречают по одежке, а нас — по нашим десертам.

Вам стало проще работать, когда вас лично узнали больше людей в городе?

Анна: Всё равно я вижу во всём этом не нас двоих, а наши десерты. Люблю, когда они появляются на мероприятиях. Личной популярности нам не хочется так сильно, как популярности кондитерской. Конечно, творческая реализация нужна: например, я бы хотела попробовать себя в роли диджея.

Наира: А мне комфортно в пределах кондитерской.

Как думаете, когда вам станет тесно в рамках уже этой концепции?

Анна: У нас есть амбиции стать супер-профессиональными именно здесь. Когда ни одного нерешённого вопроса не останется. Тогда можно будет двигаться дальше.

Наира: Мы только сейчас начали делать постные десерты и собираемся запустить ПП-линейку, хотя думали над этим уже давно. Но что никогда не изменится — так это желание сделать максимально качественно вчера, сегодня и завтра.



ФОТО: ЕКАТЕРИНА ФОТИНА

» **КЛАССИКА ДОЛЖНА БЫТЬ. ЭТО КАК НЕЗЫБЛЕМЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ НЕ ПОКАЧНУТСЯ**

Всё-таки классика меняется? Хотя бы раз в 10 лет?

Наира: Точно нет! Классика на то и классика, чтобы быть вечной. Она может менять форму. Например, тарталетки как были люксовой классикой и бестселлером, так и остаются. Не-

много меняется их внешность: раньше была актуальной форма, которая стремится вверх, сейчас она стала более ровной, без вишенки сверху.

Анна: «Наполеон», «Прага», «Трюфель», «Киевский» — это всегда основа. Но мы всегда за стиль! Если делать, то делать стильно, пусть даже классику.

Люди любят привычное, поэтому классика должна быть. Это как незыблемые ценности в жизни, которые не покачнутся. Они могут пробовать что-то новое, но всегда вернуться к любимой классике. И наша задача — дать возможность хоть через год, хоть через пять лет испытать вкус любимого десерта.

Вы заговорили про стиль. Из чего состоит ДНК вашего бренда?

Анна: Самое важное — у нас в меру сладкие десерты. Наши десерты в первую очередь не сладкие, а сбалансированные, элегантные по вкусу. Второе — все ингредиенты должны раскрывать друг друга, ничто не должно заглушать вкус остальных частей. И вместе они создают гармоничный вкус, которым человек наслаждается. Именно наслаждается!

Наира: В оформлении мы тоже придерживаемся классики. И ещё у нас только природные, натуральные цвета продуктов: шоколадные, ягодные, фруктовые. Всё красивое и приятное глазу.

**Кондитерская
«Классика жанра»
ул. Революции, 22
(вход с ул. Швецова,
ЖК «Новый центр»)
тел. (342) 27 1-70-72**

ВЕРА ГИРЕНКО

СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАПРОС НА СЧАСТЬЕ

15 ВОПРОСОВ СОЦИОЛОГУ О «НОВОЙ МАСКУЛИННОСТИ»

О «НОВОЙ МАСКУЛИННОСТИ» В МИРОВЫХ МЕДИА ГОВОРЯТ И ПРЯМО, И В ПОДТЕКСТЕ. СУТЬ В ТОМ, ЧТО МУЖЧИНЫ СТАНОВЯТСЯ НЕЖНЕЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЕЕ. И, СУДЯ ПО ВСЕМУ, ЭТО НЕ ПРОСТО ТРЕБОВАНИЯ МОДЫ, А СОЦИАЛЬНЫЙ (ИНОГДА — ЕЩЁ И ПОЛИТИЧЕСКИЙ) ОТКЛИК НА ТРЕБОВАНИЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ДИКТУЮТ НОВЫЕ ПРАВИЛА ОТНОШЕНИЙ В ПАРЕ. ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ «НОВОЙ МАСКУЛИННОСТИ». А ЧТО В ЭТИХ УСЛОВИЯХ ДЕЛАЮТ МУЖЧИНЫ? ОСОБЕННО — МУЖЧИНЫ В РОССИИ? ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ СО СТАРШИМ НАУЧНЫМ СОТРУДНИКОМ ФЕДЕРАЛЬНОГО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА РАН, КАНДИДАТОМ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ИССЛЕДОВАТЕЛЬНИЦЕЙ ГЕНДЕРНЫХ ПРОБЛЕМ ИРИНОЙ ТАРТАКОВСКОЙ.

Ирина, вначале я предлагаю обратиться с терминами. «Новая маскулинность» подразумевает, что есть «старая маскулинность». В чём разница?

Оба термина — очень условные. Прежде всего потому, что оба описывают достаточно сложные явления. Даже «старая маскулинность» включа-

ла в себя несколько типов предписанного мужчинам поведения, не говоря уже о «новой маскулинности».

Тем не менее, когда сейчас говорят о «старой маскулинности», имеют в виду маскулинность человека, живущего в эпоху модерна, или, говоря марксистским термином, в эпоху капитализма, человека рационального,

стремящегося к успеху, в первую очередь связанного с благосостоянием. Это маскулинность семьянина, профессионала, человека, обладающего определённой автономией и наделённого такими чертами характера, которые способствуют тому, чтобы в этих отношениях и социальных ролях он был наиболее успешен.



«Старая маскулинность» резко отличается от фемининности. Мужчины выполняют «мужскую работу», они неэмоциональны. Такой мужчина содержит семью, является в ней главой, авторитетом и примером для подражания, но при этом не включён в неё, потому что настроен на то, чтобы достигать успеха в публичной сфере жизни.

Когда говорят о «новой маскулинности», имеют в виду, что представления о приемлемом мужском поведении не имеют большого различия с приемлемым женским поведением. Человек, обладающий «новой маскулинностью», гораздо гибче, он соотносит свои стратегии поведения и жизненные смыслы с каждой конкретной ситуацией, а не с правилами и догмами, он нацелен на диалог, а не на доминирование, он умеет и не стесняется выражать свои эмоции. Такой мужчина больше не готов механически следовать традициям просто потому, что это «надо» делать.

Ещё одна важная черта «новой маскулинности» — изменение роли отца. Такой отец часто присутствует в жизни детей, начиная с их появления на свет, потому что это доставляет ему радость.

Главная черта «новой маскулинности», из которой происходят все остальные, — это чувствительность, гибкость и способность к рефлексии. Так?

Да, основное — это способность оценивать разные стороны своей жизни и готовность принимать решения в соответствии со своими истинными ценностями, среди которых есть эмо-

ции, отношения с другими людьми и, что важно, признание гендерного равенства.

Насколько могу судить, до появления «новой маскулинности» в истории уже был запрос на чувствительных мужчин. Например, в эпоху романтизма.

” ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
«НОВОЙ
МАСКУЛИНОСТИ» —
ЭТО РЕФЛЕКСИВНАЯ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ,
ТО ЕСТЬ НЕ
ТОЛЬКО ЭМОЦИИ,
НО И РАЗМЫШЛЕНИЕ

Чувствительность романтика — это всегда чувствительность по поводу собственного эго. Чувствительность «новой маскулинности» — это рефлексивная чувствительность, то есть не только эмоции, но и размышление. Например, о том, что правила жизни, в том числе гендерные правила, изменились, а старые были несправедливы, а значит, поведение мужчин должно быть изменено. Романтическим героям прошлого, как правило, не свойственны такие осознания. Если, конечно, романтик не являлся революционером, желающим изменить существующий гендерный порядок. Если обобщать,

то «новая маскулинность» нацелена на сотрудничество, а не на доминирование.

В чём конкретно может выражаться такое сотрудничество?

Маскулинность воспроизводится в разных социальных институтах. И, в зависимости от принятых в них правил, у человека может быть много или мало возможностей проявлять «новую маскулинность». Например, в армии таких возможностей минимум, там существует жёсткий регламент.

Существующий гендерный порядок начинается с того, что предписано и позволено делать мужчинам и предписано и позволено делать женщинам. Лучше всего это видно на примере семьи. Её члены сегодня могут распределять обязанности в соответствии с интересами всех членов семьи, а не исходя из традиции, где мужчина делает карьеру, а женщина посвящает себя «домашнему очагу». Если пересматриваются догмы на уровне семьи, то из этого следует множество изменений на других уровнях социума. Мужчина может принимать равное участие в распределении домашних обязанностей, в воспитании детей, даже уйти «в декрет» по уходу за ребёнком, если это целесообразно.

Вторая площадка, на которой наиболее заметна готовность социума принимать «новую маскулинность», — это отношение к насилию. Присутствие насилия в социуме связано с традиционными представлениями о маскулинности — воин-защитник, который применяет насилие в опре-

”

ПОНИМАНИЕ ТОГО,
ЧТО НАСИЛИЕ —
ЗЛО, ЭТО ВАЖНОЕ
ОТЛИЧИЕ «НОВОЙ
МАСКУЛИННОСТИ»

делённых ситуациях. В новых условиях насилие по-прежнему существует. Но важен вопрос: насколько человек готов в нём участвовать и считать социальные институты, практикующие насилие, «своими».

Как «новая маскулинность» изменила отношение к насилию?

В традиционной маскулинности иерархия во многом была связана с тем, насколько человек готов проявлять насилие и насколько он в этом успешен. Это внушалось с детства — человек, который плохо дерётся и не может за себя постоять, лишался важной маскулинной атрибутики. Сейчас готовность к насилию в случае необходимости больше не рассматривается в качестве системообразующих черт маскулинности. Понимание того, что насилие — зло, которое иногда неизбежно и им должны заниматься какие-то специально обученные люди, и что человек может иметь высокую ценность даже в том случае, если он не хочет прибегать к насилию, — это важное отличие «новой маскулинности».

Как вы писали, в СССР государство было основным источником представлений о маскулинности. Какие инстанции определяют эти представления в современной России?

Государство и сейчас остаётся довольно влиятельным источником представлений о приемлемом мужском поведении. Но больше не является основным. Дело в том, что главный рычаг воздействия государства

на людей — это социальная политика. Кому и за что выдаются пособия? Какие формы социального поведения поощряются? Вот на эти вещи люди реагируют.

Социальная политика в современной России направлена на повышение рождаемости. И она адресована прежде всего женщинам. Что касается социальной политики в отношении мужчин, то законодательство в России далеко не самое консервативное. Мужчины у нас имеют право брать декретный отпуск в качестве «работника с семейными обязанностями». Правда, у нас довольно редко этим пользуются. Как видим, в области социальной политики особо традиционалистской идеологии в России нет.

Есть ли она в области идеологии? Безусловно, есть. Но я бы не сказала, что государство задаёт здесь стандарты — люди не реагируют на запрос традиционной маскулинности «сверху». Чаще всего они ориентируются на то, как было принято распределять гендерные роли в их родительской семье. Очень часто в интервью, когда спрашиваешь респондентов, кто был главой семьи, те отвечают, что мать. Она распоряжалась бюджетом, принимала важные решения — это воспринимается многими как совершенно нормальная ситуация.

Что кроме семейного уклада влияет на чувствительность к стандартам «новой маскулинности»?

Медийный фон, где можно найти всё что угодно. Образцы и модели поведения, связанные с глобальными

примерами успеха. Собственный опыт взаимодействия со своим окружением... В общем, существует довольно много источников формирования этой чувствительности.

Когда вы рассказывали о российских семьях, где главой семьи была женщина, я подумала, что это связано с последствиями Второй мировой войны. Много мужчин погибло, и женщины стали основной движущей силой социума и главами своих семей. Возможно, этот послевоенный уклад передаётся через поколения?

Не думаю, что дело тут в последствиях войны. Значительно большую роль играла советская гендерная политика, которая давала женщинам немало ресурсов и прав, чтобы играть важную роль в семье. Сложилась традиция, согласно которой финансовы-

несоветской семье играет женщина, очень похожа на функцию, которую в западной семье выполняет мужчина: она планирует расходы, отвечает за семейные ресурсы.

Ту роль, которую в традиционной западной семье играет супруга, в России часто играет бабушка: она заботится, готовит еду, присматривает за детьми... А мужчина, по мнению Берто, часто выступает в роли дополнительного ребёнка. Его кормят, выдают ему чистые рубашки... При этом мужчины явно доминировали в публичной жизни.

Расскажите про связь «новой маскулинности» с феминизмом. Это же звенья одной причинно-следственной цепи, так?

Конечно. Вызовы, которые стоят перед мужчинами сейчас, — это следствие феминизма второй волны, который возник во второй половине XX века. Тогда

СЕЙЧАС ЕСТЬ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ ЗАПРОС НА СЧАСТЬЕ. ВСЕ ХОТЯТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ. ЭТО ДОСТИГАЕТСЯ ТОЛЬКО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ МЕЖДУ ПАРТНЁРАМИ, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНЫ БЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА МЕЖДУ НИМИ

ми вопросами в семье занимались преимущественно женщины.

Французский социолог Даниэль Берто описывал позднесоветскую семью как похожую на западную, но с некоторыми сдвигами. Исследователь отмечал, что та роль, которую в позд-

произошло переосмысление роли женщины в семье, сексуальная революция, когда женщина получила возможность распоряжаться своими репродуктивными способностями.

Огромную роль играло и то, что женщины получили возможность

влиять на экономику, став наёмными работниками, — они получили финансовую базу для собственной независимости и уверенности. Результат — женщины стали иначе относиться к браку, легко выходить из него при малейшем недовольстве партнёром. Изменились и формы допустимого сексуального поведения для женщин, которые вызывают довольно сильную и весьма тревожную реакцию со стороны мужчин. Их беспокоит, что женщины больше не согласны на всё то, что раньше казалось им приемлемым.

Да, феминизм — это значительный фактор появления «новой маскулинности», но далеко не единственный. Ещё меняются экономика, формы занятости, представления об успехе. Всё это вкуче стало причиной того, что весь XX век росла значительность экспертной маскулинности (в отличие от примата военной маскулинности в XIX веке). Кто сейчас главные герои новостей в развитых странах, за которыми следит общественное мнение? Это не военные и полицейские, а программисты и предприниматели. Илон Маск — герой нашего времени и абсолютный образец успеха.

Мужчины-мачо больше не востребованы?

Именно так. Социологи отмечают, что сейчас есть очень большой запрос на счастье. Что это значит? Что никто больше не рассматривает семейную жизнь как то, что само собой разумеется и обязательно должно случиться в жизни. Никто не хочет просто выполнять какой-то долг, растить детей... Все хотят быть счастливыми. Это достига-

» ФЕМИНИЗМ — ЭТО ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОЯВЛЕНИЯ «НОВОЙ МАСКУЛИННОСТИ», НО ДАЛЕКО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ

ется только по-настоящему хорошими отношениями между партнёрами, которые невозможны без эмоционального контакта между ними. Конечно, этот запрос на счастье — пока что норма для среднего класса. Но постепенно он распространяется по всему обществу.

Мне, признаться, сложно представить себе шахтёра, который является образчиком «новой маскулинности». Связаны ли уровень образования и готовность к большей гибкости и чувствительности?

Определённая корреляция между образованием и «новой маскулинностью» есть. Но не будем забывать, что общество сейчас существует во всепроникающей информационной среде. Актуальные представления об успехе и счастье распространены во всех слоях общества.

Что касается шахтёров, то ваши сомнения небезосновательны. Как показывают социологические труды, рабочим труднее отказаться от старой маскулинности, потому что их маскулинность опирается на физическую силу. В этой среде важно доказать своему окружению, что ты настоящий мужчина,

что ты ценен, нужен, социально приемлем. И традиционная маскулинность часто становится единственным ресурсом для достижения признания, собственной значительности и успеха. Это отличает рабочих от людей среднего класса, которые могут быть успешными, особо не подчёркивая свою маскулинность.

Пока мы говорим только о «плюсах» «новой маскулинности». Есть ли у неё недостатки?

Ну, я повторю, что «новая маскулинность» — это очень неопределённое понятие, существуют разные изменения в формах представления мужчин о самих себе. Среди них можно отметить и такой тренд — в условиях, когда социальное доминирование мужчин подвергается всё большей критике, немало таких, кто готов отказаться от тех черт маскулинности, которые представляются им обременительными, — от экономической ответственности, принятия на себя ответственности, инициативности, иногда — от создания семьи вообще. Какой смысл, если нельзя в ней вести себя по «своим правилам»?

В интернете немало площадок, где фрустрированные мужчины активно высказывают женоненавистнические взгляды и агитируют друг друга за отсутствие любых отношений с женщинами, кроме чисто потребительских. А поскольку такие отношения довольно проблематичны в условиях того, что им толком нечего предложить, уровень фрустрации только нарастает.

Печатается в сокращении.

Полная версия — на сайте newsko.ru

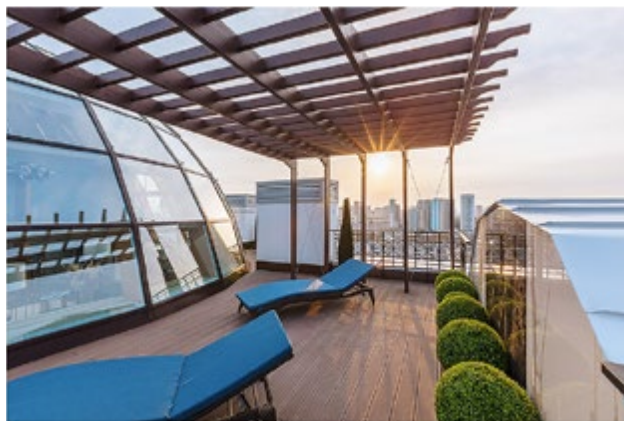
ВОЗНЕСИТЕСЬ НАД СУЕТОЙ

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ НА ВЕРШИНЕ,
ВОЗНЕСИТЕСЬ НАД СУЕТОЙ И НАСЛАДИТЕСЬ
СОЗЕРЦАНИЕМ БЕСКОНЕЧНОГО НЕБА
И ЛЮБИМОГО ГОРОДА СО ВСЕХ СТОРОН!
ШИКАРНЫЙ ПЕНТХАУС С УНИКАЛЬНОЙ
КРЫШЕЙ-КУПОЛОМ — ПОИСТИНЕ ЭКСКЛЮЗИВНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ НА РЫНКЕ НЕДВИЖИМОСТИ ПЕРМИ.



Двухуровневый пентхаус с дизайнерским ремонтом расположен на верхних этажах элитного клубного Дома на Вознесенской в историческом центре города.

Уникальная крыша-купол выполнена из немецкого профиля, который отражает внешнюю температуру и сохраняет комфортный микроклимат внутри. Из комнат пентхауса есть выходы на террасы, откуда открывается потрясающий вид на весь город. Здесь всё предусмотрено для отдыха: лаунж-зона, зона барбекю с грилем и столовой. Это личный уголок природы в центре событий, где можно проводить уютные вечера с семьёй и друзьями.



два этажа



собственный
лифт



персональные террасы
в каждой комнате



дизайн интерьера
в стиле ар-деко



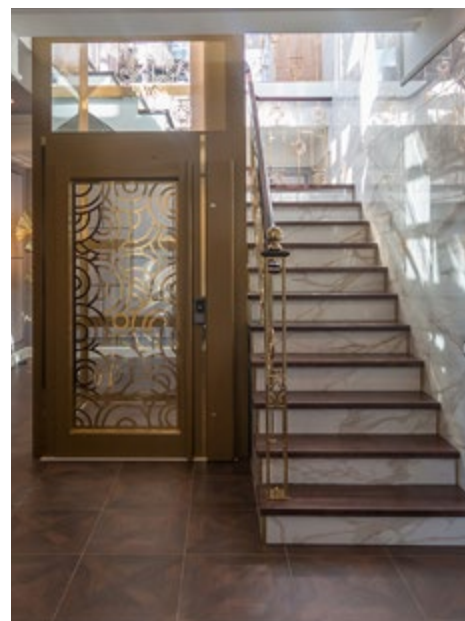
зона барбекю
на просторной террасе



два парковочных
места



летний сад



Телефон: +7 (342) 203-11-32
Сайт: penthouse-na-voznemenskoi.ru



САМ СЕБЕ БИОХАКЕР

10 ПРИНЦИПОВ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К НОВОЙ ЖИЗНИ

ВЕСНА ТРАДИЦИОННО СЧИТАЕТСЯ ВРЕМЕНЕМ ОБНОВЛЕНИЯ. ЛЮДИ ПОВСЕМЕСТНО САДЯТСЯ НА ДИЕТЫ, НАЧИНАЮТ АКТИВНЕЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ФОРМИРУЮТ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ — СТРЕМЯТСЯ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ. ТЕРАПЕВТ-ДИЕТОЛОГ, СОВЛАДЕЛЕЦ «КЛИНИКИ ДОКТОРА ДЫБАЛЯ» ЛЮДМИЛА БЕРЕСНЕВА ПРЕДЛАГАЕТ ГЛОБАЛЬНЕЕ ПОДХОДИТЬ К ИЗМЕНЕНИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ: УВЕЛИЧИТЬ ЕЁ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КАЧЕСТВО. РАССКАЗЫВАЕМ, НА КАКИЕ ПРИНЦИПЫ ОПИРАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВСТУПИТЬ В НОВУЮ ЖИЗНЬ.



Учёные всё чаще сообщают, что организм человека способен функционировать 120 лет. При этом речь не о худо-бедном существовании, а о качественном проживании. К сожалению, в своей практике я редко наблюдаю пациентов, чей биологический возраст меньше паспортного. Чаще наоборот.

Человек может выглядеть вполне здоровым. Ведь биологический возраст прежде всего отражает состояние органов и обменных процессов. Изменения происходят динамично. Поэтому узнать точный биологический возраст получится, только наблюдая за лабораторными маркерами от шести до 12 месяцев.

Так как же повлиять на биологический возраст и изменить качество своей жизни в лучшую сторону?

1. УЗНАЙТЕ СВОЮ ГЕНЕТИКУ

Первое — обратите внимание на гены. Они содержат в себе информацию о предрасположенности к болезням: сахарному диабету, нарушению свёртываемости крови, ревматическим, неврологическим и онкологическим заболеваниям. Генетическое исследование организма позволяет задолго до начала болезни разработать план профилактики, чтобы предотвратить или замедлить развитие заболеваний. Человек может иметь биологический возраст ниже паспортного, но быть носителем на-

следственного генетического риска. Например, я генетически предрасположена к сахарному диабету второго типа. У моей бабушки к 45 годам развилась эта патология. Поэтому передо мной стоит выбор: приобрести в молодые годы сахарный диабет или сделать всё возможное, чтобы его предупредить.

К ОСНОВНЫМ ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ МОЖНО ОТНЕСТИ СОН, СПОРТ, СТРЕСС, НАЛИЧИЕ ВОСПАЛЕНИЯ И, КОНЕЧНО, ПИТАНИЕ

Сдать генетические анализы стоит каждому хотя бы раз в жизни. Сейчас лаборатории предлагают множество тестов. Самый распространённый выявляет генетические поломки из-за семейной предрасположенности. Так, например, можно обнаружить наследственный риск возникновения большинства видов рака, сахарного диабета, ишемической болезни сердца. Существуют другие генетические тесты. Они выявляют вероятность развития аллергии, помогают в корректировке диеты в зависимости от генетических особенностей обмена веществ, в подборе оптимальных физических нагрузок. Тесты способны обнаружить возможные риски врож-

дённых патологий плода при планировании беременности, предрасположенность детей к определённым видам спорта и другие способности.

Узнать изменения в организме на сегодняшний день поможет развёрнутый анализ крови — биохимический чек-ап. Результаты покажут риски, которые можно и нужно предотвращать. Возможно, в первый раз лабораторное исследование будет достаточно объёмным. Однако по-другому увидеть полную картинку не получится: никто не знает, какие именно показатели особенно важны для мониторинга организма отдельного человека.

2. ПОМНИТЕ, ГЕНЕТИКА — НЕ ПРИГОВОР

Генетика — это клеточная память, которую мы получаем от родителей. Но у неё есть младшая сестра — эпигенетика. Она как раз объединяет комплекс факторов окружающей среды, физических нагрузок, питания, вредных привычек, состояния кишечника, психологической обстановки, витаминного статуса и того, что может оказывать потенциальное влияние на гены. Эпигенетика играет роль командира, отдавая приказы генам. Включиться или выключиться. Ослабить или усилить влияние. Ускорить или затормозить процесс старения. Генетика предполагает, эпигенетика располагает. К основным эпигенетическим факторам можно отнести сон, спорт, стресс, наличие воспаления

и, конечно, питание. Кстати, сейчас выделяют целое направление — нутригеномика. Это наука о том, как питание влияет на экспрессию генов.

3. РАЗБЕРИТЕСЬ, ЕСТЬ ЛИ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Хронический воспалительный процесс — ещё один фактор, который запускает «плохую» генетическую предрасположенность. Понятно, что острое воспаление, например, фурункул или абсцесс, сложно пропустить — появляются боль и отёк. Хроническое же воспаление я сравниваю с коррозией. Оно не слишком выраженное, чтобы проявить себя активно, не мешает жить. Но такое воспаление способно повредить органы и ткани в организме.

Воспаление запускает раннее старение кожи, дегенерацию суставов, развитие атеросклероза, нарушения памяти. Клинически воспаление может не проявлять себя совсем. Могут возникать неочевидные симптомы, которые пациент не связывает с воспалением. Заподозрить его можно при опросе пациента. Человек может испытывать лёгкую боль в суставах, хроническую заложенность носа, беспричинное повышение температуры, головные боли неясного происхождения, ощущать наличие слизи в гор-

ле по утрам. Наличие лишнего веса, псориаза, плохое состояние зубов, воспалительные элементы на коже, грибковая инфекция — тоже признаки хронического воспаления.

» ЕДА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СМЕСЬ СИГНАЛЬНЫХ МОЛЕКУЛ, КОТОРЫЕ ЗАПУСКАЮТ НАШ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ПО ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПРОГРАММЕ

Порой общий анализ крови и биохимические показатели (ферритин, СРП, фибриноген, мочевая кислота) не подтверждают воспалительный процесс. Стоит посмотреть в другую сторону. Очень частыми источниками воспаления становятся инфекции полости рта и носоглотки, мочеполовых путей, желчевыводящих протоков.

Что ещё провоцирует воспаление? Оно укорачивает теломеры — концевые участки хромосом. Этот процесс напрямую ассоциирован со старением. Воспаление разрушает мышечную ткань. И возрастная саркопения — дефицит мышечной массы — не что иное, как итог воспалительного процесса.

Уровень половых гормонов, которые с возрастом и так нас покидают,

сильнее снижается из-за воспаления. Я предупреждаю своих пациентов: к 45 годам мы должны подойти в идеальном гормонально-биохимическом состоянии. Когда гормоны перестают нас защищать, заболевания всплывают на поверхность. В 25 лет вы можете позволять себе не спать всю ночь, есть не совсем здоровую еду, но потом пару раз сходить в спортзал и быстро вернуться в форму. После 40–45 лет всё перечисленное организм не прощает. Поэтому с возрастом необходимо пересмотреть свой образ жизни и питания, если вы не сделали этого раньше.

4. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, КАК РАБОТАЕТ ВАШ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

Очень частый неочевидный источник воспаления — кишечник. Вы наверняка слышали, что кишечник связан с работой мозга, щитовидной железы, сердечно-сосудистой, иммунной системой.

Попробуйте понять, как работает ваш желудочно-кишечный тракт. У вас регулярный оформленный стул? Вы не испытываете боли, дискомфорта и вздутия живота после еды? Вы не знаете, что такое желудочная диспепсия? Вам нравится состояние вашей кожи? Нет ли на ней признаков воспаления?

Понятно, что работа с ЖКТ требует более серьёзного подхода. Тем не менее начните с анализа рациона и ведения пищевого дневника. На приёме у гастроэнтеролога ваши наблюдения помогут в диагностике.

5. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Еда представляет собой смесь сигнальных молекул, которые запускают наш обмен веществ по определённой программе. А по какой — зависит только от нас. Провоспалительными продуктами становятся трансжиры, простые углеводы, сахар, фруктоза, алкоголь.

Сахар — это кислота для сосудов. Результатом его употребления в краткосрочной перспективе можно считать акне, молочницу, перепады настроения, сонливость, неконтролируемое чувство голода. Длительное употребление сахара может повлиять на появление лишнего веса, сахарного диабета второго типа, атеросклероза, болезни Альцгеймера. Кокосовый, тростниковый сахар, сырец, различные сиропы, мёд — те же самые сахара. Их отличает комбинация фруктозы и глюкозы.

Трансжиры — дефектные молекулы, которые способны встраиваться в мембраны клеток человека, нарушать их структуру, функцию и приводить к серьёзным последствиям вплоть



до онкологических заболеваний. Чтобы получить трансжир, нагревают растительное масло и пропускают через него водород. В итоге получается твёрдая субстанция, добавление которой к другим продуктам позволяет значительно удешевить продукт и хранить его годами. Пожалуй, из всех перечисленных продуктов трансгенный жир больше всех участвует в развитии и поддержании воспаления. На упаковках он прячется под растительным, гидрогенизированным жиром, пальмовым маслом, кулинарным, маргари-

новым, сатурированным или гидрированным жиром.

Минимизируйте потребление переработанных пищевых продуктов: колбас, полуфабрикатов, консервов, кондитерских изделий, выпечки, соков, соусов и любых жареных блюд.

Современный человек нуждается в витаминах и микроэлементах. Очень часто пациенты принимают медикаменты, не видят эффекта и разочаровываются. Но прежде чем что-то принимать, нужно создать условия для усвоения и работы витаминов.

6. УЗНАЙТЕ СОСТАВ СВОЕГО ТЕЛА

Современные клиники предлагают пациентам биоимпеданс — процедуру, которая позволяет определить фактический состав тела и оценить соотношение жира, мышц и воды. Более простой, но менее точный способ — рассчитать индекс массы тела. Вот формула: ИМТ равен массе тела в килограммах, поделённой на значение квадрата роста в метрах. В интернете достаточно сервисов, которые посчитают ваш индекс массы тела самостоятельно. Согласно ВОЗ, результат от 18,5 до 25 стоит считать нормальным. Менее 18 — дефицит массы тела. От 25 до 30 — избыточная масса тела. От 30 до 35 — ожирение первой степени, от 35 до 40 — ожирение второй степени, свыше 40 — третьей степени. Однако у спортсменов, имеющих плотный мышечный каркас, расчёт индекса может дать неверные значения.

7. СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ

Один раз в полгода сдавайте общий и биохимический анализ крови. Для первичного чек-апа правильнее посетить врача. Раз в год делайте УЗИ внутренних органов. Даже если вас ничего не беспокоит, раз в год полезно посещать стоматолога, гастроэнтеролога, оториноларинголога, гинеколога, уролога.

8. ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Важно жить в соответствии с циркадными ритмами — циклическими колебаниями биологических процессов, связанными со сменой дня и ночи. Засыпать лучше до 23:00, во время выработки гормона сна мелатонина. Это позволит увеличить фазу глубокого сна и дать организму полноценно восстановиться. Идеальная продолжительность сна — семь-восемь часов. Даже если человек спит такое количество времени, но отходит ко сну после полуночи, в крови начинает преобладать гормон стресса кортизол. Фаза глубокого сна резко сокращается, полноценного восстановления не происходит.

Приведу некоторые интересные исследования. Учёные из университета Глазго в Шотландии пришли к выводу, что поздний отход ко сну повышает степень воспаления в организме и риск развития болезни Альцгеймера и рассеянного склероза. Американские учёные выяснили, что люди, которые любят поздно ложиться спать и поздно вставать, чаще подвержены депрессии. Астма и аллергия чаще развиваются у подростков, которые ложатся спать поздно (исследования университета Альберты, Канада). Есть исследования, что при хроническом недосыпании по два-три часа ночью запускаются изменения в эндокринной системе и увеличиваются риски развития рака.

9. ПОДКЛЮЧАЙТЕ АДЕКВАТНЫЙ СПОРТ

Процитирую мысль Келли Макгонигал, известного стэнфордского психолога, которая утверждает, что спорт — это легальный наркотик. Опьяняющий эффект после физической нагрузки длительное время связывали с эндорфинами (естественными опиоидами), которые вырабатывает наш организм в ответ на боль. На самом деле эффект связан с эндоканнабиноидами — психоактивными веществами, которые содержатся в каннабисе. Установлена прямая связь между мышечной нагрузкой и выработкой анандамида — каннабиоидного нейротрансмиттера, которому приписывают звание «молекулы блаженства». Но выработка этих молекул происходит только при условии адекватной физнагрузки.

Как оценить эту адекватность? Нужно учитывать частоту сердечных сокращений и длительность нагрузки. Пульс должен держаться в пределах 70–80% от возрастного максимума, который рассчитывается по формуле «220 минус ваш возраст». Продолжительность нагрузки должна составлять не менее 30–40 минут в день.

Получается, что грань между адекватным спортом и изнуряющим весьма тонкая. Во время занятий можно как получить свою порцию эндоканнабиноидов, так и переусердствовать и истощить накопленный ресурс.



ФОТО: АРТЁМ КОВАЛЁВ

Поэтому любые аксессуары, позволяющие считывать пульс во время нагрузки, — это не модное украшение, а необходимый гаджет.

10. СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

Похоже, стресс и тревога стали неотъемлемой частью нашего существования. Жизненный ритм человека превышает все физиологические границы. Чтобы не отставать, наш организм начинает включать системы адаптации. Мы дышим быстрее, тем самым запускаем учащённое

сердцебиение. Пульс выше 90 ударов в минуту — обычная ситуация на моих приёмах. При таком пульсе все органы и системы работают на повышенных скоростях и человек сгорает как свечка. Спрашиваю: «Как вы расслабляетесь?» Как правило, в ответ слышу: «Расслабляться некогда». Для многих расслабление сродни лени. И трудоголик, не умеющий восполнять свои ресурсы, очень скоро превратится в невротика. Это лишь вопрос времени.

Краткосрочный стресс не наносит значимый урон организму. Если же он становится хроническим и держит человека в напряжении по несколько часов в день, сохраняет-

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ И СПОСОБЫ ВОСПОЛНЯТЬ РЕСУРСЫ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТИВСТОЯТЬ СТРЕССУ

ся в течение недель, месяцев, то это становится проблемой. Результаты длительных исследований подтвердили: хронический стресс в первую очередь поражает сердечно-сосудистую систему. У людей, страдающих от стрессовых расстройств, чаще встречаются аутоиммунные и воспалительные процессы.

Поэтому находите время и способы восполнять ресурсы, чтобы иметь возможность противостоять стрессу. Сон и адекватный спорт, йога, медитация, умиротворяющее хобби, массаж, баня, книги. Найдите способ разгрузки, работающий в вашем случае. Практикуйте инфодетокс, окружайте себя единомышленниками, проводите время с близкими людьми, исключайте токсичные отношения.

Необходимо учиться быть внимательным к себе и понимать, что главная ответственность за здоровье лежит на нас самих. Не ищите волшебных таблеток у инстаграм-блогеров, которые не знают ваш генетический статус и биохимические параметры. Верьте себе и своему хорошему самочувствию, стабильной работе кишечника, здоровому сну, лёгким пробуждениям по утрам, бодрому настрою и доброму отношению к миру.

КРАСОТА И УХОЖЕННОСТЬ — ИДЕАЛЬНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ

ЦЕНТР КРАСОТЫ «ЛИС'А» —
ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВА
УЖЕ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, ВЛАДЕЛИЦА
САЛОНА КРАСОТЫ «ЛИС'А»

АННА СМОЛЬНИКОВА:

— САЛОН «ЛИС'А» ПРЕДЛАГАЕТ
ОДНИ ИЗ САМЫХ ЛУЧШИХ И
ЭКСКЛЮЗИВНЫХ ПРОЦЕДУР
В БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ. МЫ
ИСПОВЕДУЕМ СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД
К ВНЕШНОСТИ, ПОСТОЯННО ДЕРЖИМ
РУКУ НА ПУЛЬСЕ СОВРЕМЕННЫХ
РАЗРАБОТОК В ОБЛАСТИ
КОСМЕТОЛОГИИ И ПРИВОЗИМ
В ПЕРМЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ
АППАРАТЫ И МЕТОДИКИ.



ФОТО САЛОНА «ЛИС'А»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

6 ПРОЦЕДУР, АКТУАЛЬНЫХ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ

SCARLET-S. Уникальная технология омоложения стимулирует обменные процессы в клетках. Повышает тонус кожи и борется с птозом, разглаживает морщинки, сужает поры, убирает постакне, возвращает густоту волосам, борется с гипергидрозом.

ESTETICA 2.0. Всё будет гладко! Длительная эпиляция. Лазерное омоложение. Удаление морщин, растяжек, татуировок, неудачного татуажа. Лазерный карбоновый пилинг — экспресс-омоложение.

ULTRAFORMER. Делает то, что раньше удавалось лишь хирургам. Процедура борется с опущением мягких тканей лица и тела, подтягивая их вместе с кожей изнутри. И никакого скальпеля! Любая зона лица и тела в любое время года.

Ультралиполиз на ULFIT. Процедура уменьшения локальных жировых отложений. Единственная в своём роде технология. Точное воздействие на нужную область.

ENDOSPHERES THERAPY®. Физиологичная подтяжка лица и тела. Процедура эффективна для лечения целлюлита, венозного застоя и отёков, а для лица применяется как



создающая эффект круговой подтяжки без операции.

HELEO4™. Да будет свет! Эта процедура — революция в мире фотодинамического омоложения. Фотодинамическая терапия лица Heleo4® буквально стирает с кожи морщинки, устраняет сосудистую сеточку и купероз, побеждает акне, делая кожу совершенной. Новая методика — это стирательная резинка для всех несовершенств кожи. Вы получите результат, как на глянцевой обложке.

Спектр услуг салона «ЛИС'А» широк: терапевтическая косметология, лазерная косметология, коррекция фигуры, массаж, обёртывания, LPG, солярий, парикмахерское искусство, ногтевой сервис, визаж, татуаж.

Инъекции красоты — минус 10 лет за 30 минут. Филлеры, ботокс, диспорт, ксеомин. Биоревитализация, мезотерапия лица и тела.

Для вас действует программа лояльности UDS и очень выгодные пакетные предложения.

Каждый месяц приятные бонусы и подарки.

«ЛИС'А»

Пермь, ул. Ленина, 9

тел.: +7 (342) 218-15-20,

+7 919 476-70-78

 vk.com/lisalonperm

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

МЕЖДУ НАМИ ТАЕТ ЛЁД

5 СТУДИЙ, ГДЕ МОЖНО
«ОТОГРЕТЬСЯ» В ТАНЦЕ ПОСЛЕ ЗИМЫ

ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ ДАВНО ВЫШЛО ЗА РАМКИ МЕТАФОРИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ. С ПРИХОДОМ ВЕСНЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ ПЕРЕМЕН И АКТИВНОСТИ. МЯГКО ВЫЙТИ ИЗ ЗИМНЕГО ЗАСТОЯ ПОМОГУТ ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ. ПОМИМО ТОГО ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ НЕОБХОДИМУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, ТАНЕЦ В КАКОЙ-ТО МЕРЕ МОЖЕТ СТАТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ТЕЛЕСНЫМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ПРАКТИКАМ И КУРСУ ПО ПРОРАБОТКЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ. В НАШЕЙ ПОДБОРКЕ — ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТУДИИ ПЕРМИ, ГДЕ ПРЕПОДАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ И КУДА МОЖНО ПОЙТИ ЗАНИМАТЬСЯ СОЛЬНО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ПОЛА И ВОЗРАСТА.



АКАДЕМИЯ ТАНЦА 2DANCE

■ Адрес

Ул. Чернышевского, 28, БЦ «Белчер», 5-й этаж. Вход со стороны ул. Чернышевского, напротив продуктового магазина «Магнит». Есть бесплатная парковка со стороны ул. Белинского.

■ Цены

Два занятия (индивидуальное и в группе) — бесплатно. Каждый познакомится с профессиональным наставником, изучит выбранное направление и основы стиля, даже если он никогда раньше не танцевал. В студии работает система абонементов на групповые занятия (от четырёх до 24 занятий). Покупая абонемент, можно посещать любые занятия любых преподавателей. Абонемент для новичка на восемь занятий в месяц стоит 3040 руб. В студии можно брать индивидуальные уроки. Стоимость одного занятия от 325 руб. Если вы планируете записаться на парные направления и посещать занятия вместе с вашим партнёром, то абонемент обойдётся в 8640 руб. за 12 занятий. Для молодожёнов есть отдельное предложение: постановка свадебного танца за шесть занятий.



■ О студии

В 2Dance можно танцевать solo и в паре. Заниматься со своим партнёром вовсе не обязательно. Ученики объединяются в пары во время классов. Как правило, на занятиях происходит смена партнёров. Это позволяет закрепить изученный материал. Заниматься танцами приходят люди разного пола от 16 до 70 лет. Преподают в студии танцоры с педагогическим образованием, чемпионы Евразии и России, призёры Кубка Урала и других всероссийских соревнований по танцам. Из парных направлений есть

Bachata, Salsa, Tango, Kizomba. Ходить solo можно на Bachata solo/lady, Salsa solo/lady, Tango lady/men, Lady style, Strip, Belly Dance, Afro Dance, Zumba, Reggaeton, Hip-Hop, Dancehall, Dance Mix, Contemporary, Extra Dance.

В студии четыре просторных зала для индивидуальных и групповых занятий. Есть удобные раздевалки, душ, полотенца, закрывающиеся шкафчики, кулер и чай. «Каждый ставит свои цели. Для кого-то это хобби, вечеринки, интересная активность, для других — соревнования, выступления», — рассказывает арт-директор студии Евгений Лушкин.

ШКОЛА ТАНЦЕВ DANCE LIFE

■ Адрес

Ул. Ленина, 88, ТЦ «Облака»,
5-й этаж. Есть бесплатная парковка.

■ Цены

Первое вводное индивидуальное занятие в школе — бесплатно. Пробное занятие в группе можно приобрести со скидкой 50%, при покупке абонемента в этот же день занятие можно не оплачивать. Разовое групповое занятие в школе стоит 590 руб. Стоимость групповых уроков — от 2990 руб. Безлимитные абонементы — от 4990 руб. Стоимость индивидуальных уроков зависит от категории преподавателя и начинается от 1290 руб. за урок. На блоки по 5, 10, 20 индивидуальных уроков действуют скидки. Есть возможность приобрести подарочный сертификат на одну или две персоны на любую сумму или услугу.

■ О студии

В школе Dance Life собрано более 10 танцевальных направлений. Из сольных здесь представлены Latina lady style, фламенко, восточные танцы, афро, а также фитнес-направления — зумба, body sculpt, пилатес. Парно можно заниматься аргентинским тан-



го, сальсой, бачатой, линди-хопом, бальными танцами, аргентинским фольклором.

Танцевальная студия предназначена для людей любого пола от 18 лет. Групповые уроки разделяются по уровням: с нуля, средний и продолжающий. Оценка знаний для перехода на другую ступень обучения происходит на зачётах. Благодаря этому набор

новых групп происходит круглый год. Начинать заниматься и осваивать базовые шаги танца, говорят в студии, можно без партнёра. В школе есть услуга ассистирования, когда преподаватель сопровождает ученика на протяжении всего группового занятия. Все направления школы можно изучать в индивидуальном формате, выбрав комфортный график и темп обучения.

«Нам важно, чтобы ученики нашли для себя не только танец, но и ощутили эмоциональную поддержку, заново открыли себя, нашли единомышленников и реализовали свой творческий потенциал», — делится директор школы Алёна Писарева.

В команде — 16 преподавателей, чемпионов России и Европы, призёров различных турниров. В зависимости от опыта и наград специалистам в школе присвоены категории: преподаватель, топ, эксперт и маэстро. Каждый месяц в школе проходят тематические мультивечеринки: дресс-код, декорации, музыкальный коктейль из сальсы, бачаты, танго, линди-хопа и популярных хитов. «Мы уже зажгли на цветочной и арбузной вечеринках, Хэллоуине, Чикаго-мафии и маскараде в стиле Disney», — говорят в школе.

Здесь оборудованы просторные светлые залы с панорамными видами на центр Перми, общие раздевалки для мужчин и женщин, VIP-раздевалки, зоны ожидания, душевые с предоставлением полотенец. Можно арендовать шкафчик для личных вещей. Работает кафе. В ассортименте бизнес-ланчи, десерты и напитки.

ШКОЛА ТАНЦЕВ «ШАГ ВПЕРЁД»

■ Адрес

Ул. Луначарского, 3/2, БЦ «Луначарский», 10-й этаж. Из лифта в студию ведут следы на полу. Есть бесплатная парковка.

■ Цены

Пробное занятие в студии — 99 руб. Разовое посещение для одного человека — 400 руб., для пары — 700 руб. В школе действует система абонементов на 4, 8, 12, 16, 24 занятия. Абонемент не привязан к направлению. Четыре занятия по абонементу обойдутся в 1500 руб. в месяц. Можно приобрести «вездеход» на один месяц с неограниченным количеством занятий. Его цена — 4700 руб. В день пробного урока любой абонемент продаётся со скидкой 20%. Один час индивидуальных занятий стоит 1500 руб.

■ О студии

Здесь обучают Salsa Cubana, Salsa New York, Bachata, Hip-Hop, Afro, Son, Rumba, Latina Solo, Rueda. Руководитель школы Андрей Новиков рассказывает, что в студии есть танцевальные группы, которые тренируются на результат в соревнованиях. Есть группы, которые работают на взаимодействие в паре. На парных направле-



ниях сначала научат базовым шагам, потом — взаимодействию друг с другом. Чтобы каждый из партнёров научился вести любого, пары постоянно меняются. Бывает, что на занятие приходит меньше мужчин или женщин. Тогда тот, кому не досталось партнёра, до смены пар отрабатывает сольные элементы. Процесс занятий построен таким образом, что каждый станцует с каждым.

Чаще всего в студии занимаются люди от 16 до 35 лет. В сезон отпусков есть небольшие колебания посещаемости. Как только группа ухо-

дит достаточно далеко, возможность к ней присоединяться закрывается. Так в школе стараются не тормозить танцующих и помочь вновь пришедшим комфортно влиться в процесс. Преподаватели «Шага вперёд» постоянно обучаются у носителей культуры и лучших отечественных преподавателей, посещают профильные события.

Для учеников действуют специальные цены на мастер-классы, вечеринки и фестивали, которые организует школа. В школе есть несколько раздевалок, возможность выпить свежесваренный кофе.

ШКОЛА ТАНЦЕВ ИМЕНИ АНДРЕЯ СИДОРЕНКО DANCE-PERM

■ Адрес

Ул. Куйбышева, 95Б, БЦ Green Plaza, 2-й этаж, правое крыло. Есть бесплатная парковка.

■ Цены

Пробные индивидуальные и групповые уроки — бесплатно. Разовое посещение индивидуального занятия — от 1500 руб., абонемент на 10 занятий — от 11 250 руб. Абонемент на 10 занятий для пар обойдётся в 13 500 руб. Разовое занятие в группе — в 500 руб. Действует система абонементов. При покупке абонемента необходимо выбрать формат занятий и преподавателя. Восемь групповых занятий по абонементу стоят от 2600 руб. Есть возможность оформить подарочный сертификат любого номинала.

■ О студии

Создатель клуба Андрей Сидоренко один из первых привёз аргентинское танго в Пермь. После гибели Андрея традиции школы продолжает его жена Юлия Сидоренко. В Dance-Perm большое внимание уделяют занятиям танго. Среди других направлений —

женский стиль Salsa, Bachata, Solo Latina.

Танго в школе занимаются люди от 35 до 80 лет. Чаще выбирают формат индивидуальных занятий. Для женщин и мужчин это возможность расслабиться, снять напряжение после рабочего дня. Для пар — вариант совместного досуга, некая психотерапия. Танго, говорят в студии, помогает людям услышать друг друга. Отработать свои навыки можно на милонгах — вечеринках танго.

«Если человек приходит на занятие один, то он может заниматься как по сольным направлениям, так и по парным. На занятиях мы соблюдаем гендерный баланс. У нас много преподавателей — мужчин и женщин. На занятие мы без дополнительной платы предоставляем ассистентов», — рассказывает Юлия Сидоренко.

Учителя школы имеют стаж преподавания более пяти лет, почти все с бэкграундом бальных танцев. Каждый месяц в школу приезжают приглашённые преподаватели, финалисты чемпионатов Европы и мира. «Мы стараемся окружить гостей заботой и создать комфортные условия для занятий. Наша задача — сделать так, чтобы у людей появилось новое дело, полезное для психического и физического здоровья. Социальные танцы — это не только техника, но и эмоции, умение слышать и идти за партнёром. Все эти навыки пригодятся и в обычной жизни», — объясняют в студии.

В школе есть два больших зала для занятий, раздевалки с санузлами, зона отдыха и ожидания.





FREAK DANCE STUDIO

■ Адрес

Ул. Ленина, 60, ТЦ «Колизей Атриум», 2-й подъезд, 3-й этаж. Вход с ул. Пермской. В мае-июне 2022 года состоится открытие новой студии на ул. Газеты «Звезда», 27.

■ Цены

Первое пробное занятие — 250 руб. Разовое посещение по любому направлению — 500 руб. Стандартный абонемент на месяц по одному направлению (занятия два раза в неделю) обойдётся в 3200 руб. Абонементы различаются по цене в зависимости от количества групп, в которых

вы занимаетесь. Можно приобрести безлимит на месяц за 6000 руб. и заниматься одновременно в шести группах. Действует семейная скидка 10%.

■ О студии

В студии можно заниматься в группе и индивидуально. Парные направления здесь не представлены. Зато можно научиться танцевать современные направления. При выборе, говорят в студии, нужно отталкиваться от своих запросов. Если хочется быть в тренде и танцевать под модные треки, подойдёт Hip-Hop, Jazz-funk, Dancehall, Vogue, Contemporary, Twerk, Afro Dance. На развитие женственности направлены High Heels и Strip.

У студии много наград и социальной активности. Freak Dance Studio неоднократно становилась победителем всероссийского чемпионата

по современным стилям танца Stay Lit, ежегодно проводит отчётные концерты на крупных сценах города.

Хореографы студии сами когда-то учились здесь. Их преподавательский стаж — от пяти до 10 лет. Атмосфера тут семейная, подчёркивают организаторы. В студию приходят заниматься семьями, младшие танцоры вырастают на глазах педагогов. «К нам приходят танцевать абсолютно разные люди. Но всех их объединяет стремление к развитию, совершенствованию в работе над собой, целеустремлённость и желание учиться новому», — делится руководитель Анна Золоторёва.

В обоих корпусах студии летом 2022 года появятся душевые кабины. Из дополнительных услуг доступны постановка танцевальных номеров, мастер-классы с выездом педагога на любую площадку, подтанцовка для вокалистов.

ГОЛОС ВЕСНЫ

3 СТУДИИ, ГДЕ НАУЧАТ ВЛАДЕТЬ ГОЛОСОМ

ВЕСНОЙ ПРИЯТНЫХ ЗВУКОВ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ: ЗВЕНИТ КАПЕЛЬ, ЖУРЧАТ РУЧЬИ, ЩЕБЕЧУТ ПТИЦЫ. ЧЕЛОВЕК ТОЖЕ МОЖЕТ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ГОЛОСУ ВЕСНЫ — И НАУЧИТЬСЯ ПЕТЬ. ЭТОТ НАВЫК ПОЗВОЛИТ УДИВИТЬ ДРУГИХ И ПОЛУЧИТЬ БОНУСЫ ДЛЯ СЕБЯ: СТАТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ, РАЗВИТЬ АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ АППАРАТ, СДЕЛАТЬ ДЫХАНИЕ ГЛУБОКИМ И РОВНЫМ. РАССКАЗЫВАЕМ О СТУДИЯХ И ШКОЛАХ ВОКАЛА ПЕРМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ «ПРОКАЧАТЬ» ГОЛОС.



«ЛЕНСТУДИЯ»

■ Адрес

Ул. Куйбышева, 7, 2-й и 4-й этаж.
Есть платная парковка.

■ Цены

Пробный урок в студии стоит 400 руб. Урок взрослому человеку обойдётся в 900 руб., абонемент на четыре урока — 3300 руб. Можно заниматься в группе. Стоимость занятия 500 руб., абонемента — 1800 руб. Абонемент на четыре урока действует 45 дней. В студии можно купить подарочные сертификаты. Из дополнительных услуг — запись песни на профессиональном звукозаписывающем оборудовании со сведением и мастерингом. Услуга стоит 1800 руб. без учёта работы педагога.

■ Условия

В этом году «Ленстудии» исполняется пять лет. Певица и педагог Наталья Ленская рассказывает, что изначально хотела давать частные уроки. Позднее сработало сарафанное радио: «Ко мне стало приходить всё больше учеников. Сейчас у нас в студии восемь кабинетов для занятий, 16 педагогов по вокалу и около 300 учеников».

В студии преподают эстрадный вокал. Уровень подготовки ученика может быть любым. Система обучения выстраивается индивидуально.



На первом уроке определяют возможности ученика и его личные амбиции в обучении.

Вокал, говорит Наталья Ленская, помогает стать более уверенным, раскрыть свой потенциал, выплеснуть эмоции, снять блоки и зажимы в теле. «Самые частые предубеждения, что «вокал — это либо дано, либо нет», «у меня ничего не получится», «я уже не ребёнок, мне поздно начинать». Никогда не поздно. В творчестве нет никаких границ. Мы не просто даём человеку отвести душу, расслабиться, развлечься, а именно учим петь. У нас образовалось целое вокальное ко-

мьюнити», — рассказывают в студии.

Помимо уроков в студии каждые две недели проводятся отчётные концерты. Ученик может попробовать спеть на сцене с профессиональным звуком и светом. Раз в полгода проходят «отчётники» в концертных залах. Ученики могут присоединиться к встречам в караоке и квартирникам.

Классы оснащены музыкальным оборудованием. В них светло-голубые стены, широкие окна, живые растения. При входе можно переобуться в тапочки. В зоне ожидания есть диваны, где предлагают чай, кофе, какао, воду.

INSOLO

■ Адрес

Ул. Уральская, 93, ДК им. Ленина, кабинет №209. Есть бесплатная парковка.

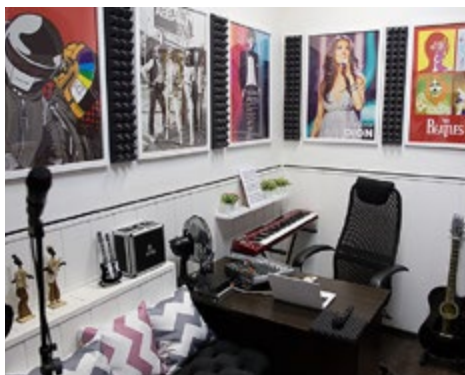
■ Цены

Пробное занятие проводится бесплатно. Стоимость одного индивидуального занятия составляет 600 руб. Абонементов и сертификатов нет. Работает студия звукозаписи. Можно записать собственную песню, инструментальную композицию, музыкальный подарок, рекламный аудиоролик или джингл, озвучить видеоряд, записать подкаст и многое другое. Есть услуга по написанию песен «под ключ».

■ Условия

Певица и педагог по вокалу Анна Нифантова основала студию в 2015 году. К тому времени у неё за плечами был десятилетний опыт преподавания в других студиях. Как говорит сама певица, ей хотелось создать пространство для собственных педагогических планов.

InSolo специализируется на преподавании эстрадного вокала. «Это очень многогранное направление, так как включает в себя различные стили: от рока до джаза. Мы преподаём по авторской методике,работанной годами, и используем некоторые методики современных



педагогов разных стран», — объясняют в студии.

В концепции InSolo — камерность и индивидуальный подход. Как считают в студии, несмотря на то что вокал — публичное искусство, на этапе становления очень важно, чтобы ученики могли раскрепоститься и избавиться от психологических зажимов.

С первого занятия ученики используют профессиональную концертную аппаратуру. Они поют в микрофон, звук обрабатывается в музыкальном микшере и выводится на колонки, которые предназначены для

большой сцены. Репертуар можно выбирать самостоятельно. На занятиях звучат песни на английском, китайском, корейском, арабском и других языках.

Система работы выстраивается по графику. Для каждого ученика своё время, в основном два раза в неделю. Посещение занятий обязательно. В InSolo объясняют, что большие перерывы могут заметно снизить достигнутые результаты.

Студия компактная, оборудована необходимой аппаратурой и музыкальными инструментами.

ШКОЛА «ФАСОЛЬ»

■ Адрес

Ул. Елькина, 3. Вход находится со стороны ул. Краснофлотской. Есть бесплатная парковка.

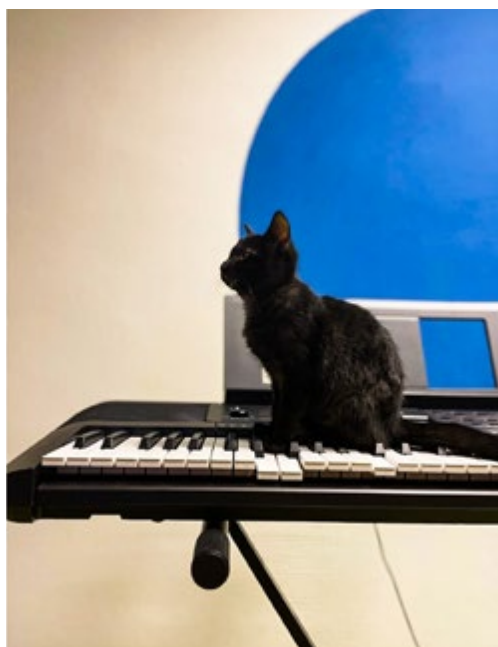
■ Цены

Пробное занятие — бесплатно. В студии можно приобрести абонемент от одного месяца. Его стоимость начинается от 2950 руб. за четыре занятия. Приобрести одно занятие нельзя. Есть различные типы абонементов. Можно добавить опцию по работе с психологом, встречи с единомышленниками, караоке.

■ Условия

В Перми школа вокала «ФаСоль» работает по франшизе с 2019 года. Школы сети обучают вокалу по всей стране: в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Тюмени, Сочи и других городах. «Мы с учениками — семья, в которой слышат и понимают. Наши педагоги подбирают только результативное и безопасное обучение», — рассказывают в школе.

В «ФаСоль» преподают четыре педагога с музыкальным и педагогическим образованием. Они обучают по американской методике



Шерил Портер: уроки проходят со спортивным инвентарём. Специальная физическая подготовка не требуется. Из музыкальных направлений можно выбрать джаз, оперу, экстрим-вокал, эстрадный, академический и народный вокал.

«**ВО ВРЕМЯ ПЕНИЯ ТЫ РАСКРЕПОЩАЕШЬСЯ, ЧУВСТВУЕШЬ НАСТОЯЩИЕ ЭМОЦИИ. ВОКАЛ РАЗВИВАЕТ АРТИКУЛЯЦИЮ, ДЫХАНИЕ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**»

«Когда человек поёт самостоятельно, он может травмировать голос. Поэтому важно заниматься с профессионалом, который сможет поставить голос правильно, контролировать процесс и поработать с профессиональным оборудованием. Во время пения ты раскрепощаешься, чувствуешь настоящие эмоции. Вокал развивает артикуляцию, дыхание и очень полезен для здоровья», — объясняет директор Елена Матарцева.

В школе живёт кошка. Для комфортного нахождения предлагают тапочки, чай, кофе.

ЧУВСТВА НА ХОЛСТ

3 СТУДИИ, ГДЕ МОГУТ РИСОВАТЬ ВЗРОСЛЫЕ

ВСПОМИНАЯ, КАК МНОГО МЫ РИСОВАЛИ В ДЕТСТВЕ, ПОРОЙ ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ В СОСТОЯНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ЗАПАЛА. КОГДА МЫ СТАНОВИМСЯ ВЗРОСЛЕЕ, РИСОВАНИЕ МЕДЛЕННО УХОДИТ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ПРЕДЛАГАЕМ ОСТАНОВИТЬСЯ В ПОТОКЕ ДЕЛ, ОБРАТИТЬСЯ К СВОЕЙ КРЕАТИВНОЙ СТОРОНЕ И СНОВА НАЧАТЬ ПЕРЕНОСИТЬ НА БУМАГУ ЧУВСТВА. В ОБЗОРЕ — ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ СТУДИИ, В КОТОРЫХ МОЖНО РИСОВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ НАЧАТЬ ПУТЬ В АКАДЕМИЧЕСКОМ РИСУНКЕ.



«ХУДОЖКА»

■ Адрес

Ул. Героев Хасана, 9А, 6-й этаж, оф. 610. Есть бесплатная и платная парковка.

■ Цены

Занятие для взрослого или ребёнка разово в группе — 600 руб. Абонемент для взрослых на 10 занятий — 5000 руб., для детей до 18 лет — 3200 руб. за восемь встреч. Стоимость занятия по маслу и акрилу — от 1300 руб. Для пенсионеров действует скидка 50%. Индивидуальные занятия для взрослых — от 1000 руб., для детей — от 600 руб. Родитель может посетить одно занятие с ребёнком. Стоимость материалов включена. Занятия для детей до 10 лет длятся 1 час 20 минут, от 11 лет и старше — 2 часа.

■ О студии

Художник, педагог и основатель студии рисования «Художка» Рената Еремеевская вспоминает, что первое время после открытия хотела заниматься всем: обучением, арт-вечеринками, организацией арт-фестивалей. Со временем студия пришла к академизму. Начиная с четырёх лет дети учатся основам рисования. С семи лет можно записаться на программу для школьников, где рисование тесно связано с историей искусств.



«С 10–11 лет и со взрослыми мы серьёзно занимаемся академическим рисунком, живописью и скульптурой. Самому старшему ученику студии 78 лет. К нам идут те, кто хочет шагнуть за рамки срисовывания с картинок. Хотя это мы тоже даём при запросе, как и арт-вечеринки», — объясняют в студии.

На первой встрече определяется цель студента. В самом начале занятий в студии все изучают базу — основы рисунка и живописи, рисование шаров и кубов. В «Художке» есть блоки из тем, проходя которые студент может переходить к более сложным. Каждый сохраняет свой темп работы, привязки к дедлайнам нет.

«Я родилась и выросла в семье художников и сама действующий художник, поэтому точно знаю, как выглядит атмосфера настоящей мастерской. Мольберты в краске, старые утюги,

дикивинные лампы и чайники. Множество материалов. Всё это есть у нас в студии. Большой и светлый класс с панорамным окном и невероятным видом. Во время занятия в кабинете обычно тишина, играет лаунж-музыка и каждый ученик погружён в работу», — говорит Рената Еремеевская.

Со студентами занимаются четыре педагога с художественным и педагогическим образованием. Их стаж работы — от трёх до 14 лет.

«Художка» проводит выездные мастер-классы по акварели, скетчингу, акрилу, маслу, прикладному творчеству. Летом ученики выходят рисовать на пленэр. В школьные каникулы действует городская площадка, где в течение дня с ребятами занимаются творчеством и посещают городские выставки. Здесь также проводят интенсивы по граффити, аниме, fashion-скетчингу, пастели и маслу.

«АВОКАДО»

■ Адрес

Ул. Сибирская, 46. Вход со стороны ул. Швецова. Есть платная парковка. С 10 апреля студия переезжает на Комсомольский проспект, 77.

■ Цены

Арт-вечеринка по написанию картины акрилом на холсте — 1800 руб. с человека. Живопись эпоксидной смолой — 3000 руб. Роспись интерьерного кашпо — 3000 руб. Продолжительность встречи — три часа. В стоимость входят все необходимые материалы, работа сопровождающего художника, фотографа и один напиток на выбор. Есть подарочные сертификаты. Дополнительно студия предлагает организацию выездных арт-вечеринок для компаний от пяти человек. За 2500 руб. можно приобрести Art box по написанию картины дома.

■ О студии

Арт-вечеринки «Авокадо» художник Марина Ковбель начала организовывать пять лет назад. Раньше встречи проводились только в кафе и ресторанах Перми. «Два года назад я обзавелась своей студией, потому что начала развивать новые направления. Они требовали более основательного подхода и больше места. К тому же всегда хотелось обрести свой дом», — рассказывает Марина.



В отличие от других художественных студий «Авокадо» работает только в формате арт-вечеринок. Сейчас в студии преподают 10 художников с профессиональным образованием. В сопровождении опытного мастера гости арт-вечеринки пишут картину акрилом или эпоксидной смолой, создают интерьерное кашпо. Встреча длится три часа и сопровождается приятной музыкой.

«Мы искренне верим, что каждый человек умеет рисовать и обладает талантом. Наша команда позволяет раскрыть творческие способности и отобразить их на холсте. На арт-вечеринках мы предлагаем создать собственную картину и отдохнуть, вдохновиться, наполниться новыми эмоциями, забыть о текущих делах. А результатом станет картина как воспоминание о своих талантах», — рассказывает основатель студии.

Недавно в студии появилась вечеринка, посвященная созданию карты желаний. Вместе с психологом участники разбираются, как правильно формировать желание и запросы относительно колеса «баланса». Ещё одно новшество, появившееся в студии в пандемию, — это творческие наборы для рисования дома.

По словам Марины Ковбель, ей удалось поменять отношение своих клиентов к рисованию: перейти от «достигательства» к получению удовольствия от процесса. В студии говорят, что стараются создавать на арт-вечеринках поддерживающую атмосферу: «Мастера помогают, если у гостей есть затруднения в творческой части. Наша основная ценность — предвосхищать ожидания клиента, любить его и позволять чувствовать себя тепло».

FAMILY

■ Адрес

Ул. Веры Засулич, 42. Есть бесплатная парковка.

■ Цены

Стоимость пробного занятия в группе — 350 руб. или бесплатно при покупке абонемента. Индивидуальное занятие по направлению «Люблю рисовать» — 750 руб. за 60 минут. Занятие по академическому рисунку длится 1 час 30 минут и обходится в 1200 руб. Для детей занятия идут по 45 минут. Стоимость одного занятия — 550 руб. Стоимость абонементов зависит от графика посещения: фиксированный по времени и датам дешевле. В стоимость абонемента включены материалы. Есть подарочные сертификаты. Дополнительно студия проводит творческие мастер-классы, в том числе выездные, занимается художественной росписью бизнес-пространств, написанием картин, портретов и участвует в выставочной деятельности.

■ О студии

Студией Family занимается целая творческая семья. Здесь преподают мама, старший педагог Лилия Горелик, и сын, педагог по аэрографии и дизайну Илья Горелик. Его жена Анна управляет студией, преподаёт у младшего направления учеников, является методистом программ обу-



чения: «У нас как дома: легко, хорошо, понятно. В студии можно и нужно рисовать то, что хочется. Программа обучения выстраивается отдельно для каждого ученика».

В студии работают шесть педагогов со стажем от пяти до 35 лет. Они имеют высшее художественное образование, у некоторых есть дополнительное образование по педагогике и психологии.

Начало творческого пути начинается с закрепления позитивного эмоционального отклика от процесса.

После первых побед ученики понимают, что они могут рисовать интересно, красочно и легко. После приобретения уверенности и формирования среднего уровня рисования ученику добавляют в программу новые жанры и материалы. Помимо обучения в студии ученики еженедельно получают домашний практикум.

В старшей и взрослой группах обучения отсутствует коллективный сюжет. То есть каждый за мольбертом рисует свою работу: натюрморт, пейзаж, анималистику, сюжетно-ролевую картину. В студии считают, что это положительно влияет на учебный процесс. Если ученик сомневался или боялся взять картину посложнее, то на примере другого выберет то, что ещё не пробовал.

«Знаете, очень интересно наблюдать за рисующими взрослыми учениками. В начале рисования сохраняется небольшой невроз, фразу «у меня не получится» мы слышим очень часто. А спустя 20 минут левое полушарие замолкает. Уже смотришь на вдохновлённого человека, внимание которого в работе, в себе. Его лицо расслаблено, эмоции совершенно другие. Радостно в такие моменты», — говорят в студии.

Мольберты в Family разнокалиберные, есть фартуки для работы, сменная обувь. Отдельное помещение выделено для зоны ожидания и переодевания. Есть зона приёма пищи и отдыха, большой зал для занятий старшей и взрослой групп, малый зал со столами для занятий с детьми или для программ по акварели и мягким материалам.



ЭНЕРГИЯ ЦВЕТА

ИНСТИТУТ ЦВЕТА PANTONE НАЗВАЛ ГЛАВНЫЙ ЦВЕТ 2022 ГОДА — СИРЕНЕВЫЙ VERY PERI. СПЕЦИАЛИСТЫ PANTONE СЧИТАЮТ, ЧТО VERY PERI СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ПОСТОЯНСТВО СИНЕГО С ЭНЕРГИЕЙ И ВОЛНЕНИЕМ КРАСНОГО. ЭТОТ ЦВЕТ СИМВОЛИЗИРУЕТ ДИНАМИЗМ, КРЕАТИВНОСТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД.

Некоторые пермские компании опередили время и используют сиреневые и фиолетовые оттенки в своём фирменном стиле. Глава коммуникаций «Метафракс Групп» Мария Коновалова рассказала, почему они сделали выбор в пользу именно этого цвета и как он повлиял на их позиционирование.

Мария, кто и когда создал ваш фирменный стиль?

Разработку нового бренда мы завершили в сентябре 2019 года. Занимались этим целый год вместе с нашими московскими партнёрами, талантливой командой агентства Electric Brand Consultants. Уже в октябре объявили о начале внедрения.

Говоря о ребрендинге, многие в первую очередь думают о визуальной части и фирменном стиле, но за этим скрывается серьёзная стратегическая работа.

Мы сформулировали собственную философию, которая заключается в формировании экологической, социальной и бизнес-среды через ответственное развитие химической отрасли. Определили нашу миссию: постоянно развивать и создавать вокруг себя благоприятную экосистему для будущего поколения. Вывели базовые ценности бренда: новаторство, ответственность, устойчивость.

Всё это было с нами и до ребрендинга, однако вывести эти краткие, но при этом ёмкие, а главное, честные формулировки было непросто.

”

**БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ БРЕНДА:
НОВАТОРСТВО, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
УСТОЙЧИВОСТЬ**



Для этого мы вместе с агентством провели в некотором смысле психотерапевтическую работу, если рассматривать бренд как сообщество людей, благодаря которым он существует.

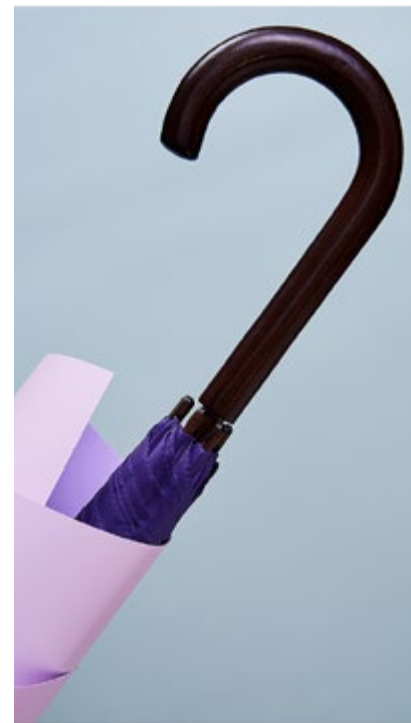
Мы провели множество интервью, брейнштормингов и стратсессий по всей вертикали, чтобы выявить смыслы, которые отзываются в каждом сотруднике. Эта комплексная работа в какой-то мере помогла нам понять самих себя. Мы подошли к вопросу ребрендинга с достаточным для качественных изменений энтузиазмом, с пониманием и внимательностью ко всем нюансам проекта. Важ-



люди отметили
смелость
и трендовость
наших визуальных
решений

но, что в этом принимала участие не только основная рабочая группа, но и топ-менеджмент и многие сотрудники компании. Члены совета директоров лично участвовали в выборе концепции и цвета бренда.

В итоге мы используем характерный логотип «Метафракс Групп» с уникальным фиолетовым цветом, шрифтовыми гарнитурами, выполненными специально для нас, и гибко изменяющимся паттерном. Это базовые отличительные элементы визуальной идентичности нашего бренда.



Какие смыслы вы закладывали в цвет фирменного стиля?

Основы бренда — видение, миссия, ценности — должны иметь визуальное и образное отражение в цвете. Мы рассматривали несколько цветовых решений и поняли, что именно фиолетовый отражает наше позиционирование: смелый, сложный, благородный — он сочетает в себе устойчивость и динамичность, символизируя трансформацию, переход из одного состояния в другое.

Как отметили в Институте цвета Pantone, фиолетовый символизирует динамизм и движение вперёд — всё это про будущее. Слоган «Метафракс Групп» — «В основании будущего». Без сомнения, фиолетовый — наш цвет.

Какую брендированную продукцию с фиолетовым цветом вы выпускаете?

Внедрение происходит постепенно во всех носителях и навигационной системе на площадках компаний, входящих в «Метафракс Групп»: начиная с деловой документации разного назначения, полиграфической, рекламной и сувенирной продукции и заканчивая дизайном производственных зданий, цехов, подвижного состава, автотранспорта, ёмкостей для хранения и упаковки продуктов, униформы. Каждый носитель имеет элементы фирменного стиля или полностью выполнен в нём.





ФИОЛЕТОВЫЙ
СИМВОЛИЗИРУЕТ
ДИНАМИЗМ И ДВИЖЕНИЕ
ВПЕРЕД — ВСЁ ЭТО
ПРО БУДУЩЕЕ. СЛОГАН
«МЕТАФРАКС ГРУПП» —
«В ОСНОВАНИИ
БУДУЩЕГО»

Сейчас мы находимся на этапе внедрения бренда. У нас есть утверждённый план на несколько лет, который реализуется поэтапно.

Как ваши партнёры отзываются о цвете фирменного стиля? Какие эмоции он у них вызывает?

Такое фундаментальное преобразование бренда, уже имеющего устоявшиеся визуальные стандарты, которые с момента создания ни разу не

корректировались, сотрудники и партнёры могли воспринять по-разному. И мы рады, что новый бренд и его цвет в целом воспринимаются позитивно.

Во время официального мероприятия по случаю запуска бренда мы проводили свободное интервью среди сотрудников и партнёров и получили приятное подтверждение тому, что цвет выбран правильно. Люди отметили смелость и трендовость наших визуальных решений.

МЫСЛИ СОТРУДНИКОВ О НОВОМ БРЕНДЕ И ФИРМЕННОМ ЦВЕТЕ

Евгений: У нас действительно используются передовые технологии, и мы делаем свою работу на высшем уровне. Для меня новый цвет и логотип как раз это и показывают — мы не стоим на месте.

Константин: Я очень рад, что новый логотип получился таким ярким. У всех очень консервативные ассоциации с производством, что это серые бетонные будни. Но это стереотип, у нас всё иначе. Наш новый брендинг это точно отражает.

Роман: Наверное, это цвет уверенности и равновесия, лично у меня наш новый цвет вызывает ощущение какого-то спокойствия, что ли.

Максим: Для меня это очень насыщенный цвет, наполненный возможностями, получается, что это цвет перспектив, будущего.

Вадим: Присоединюсь к коллегам, но ещё это цвет подарка и праздника. На работу как на праздник, так сказать!



ВНИМАНИЕ НА РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ

СТИЛИСТЫ ЮЛИЯ СМИРНОВА
И ОЛЬГА ГЕРАНИНА — О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ
С ГАРДЕРОБОМ НЫНЕШНЕЙ ВЕСНОЙ

ВЕСНОЙ ЖИТЕЛЯМ УРАЛА, ВЕРОЯТНО, БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИМ, ХОЧЕТСЯ СКИНУТЬ С СЕБЯ ТЯЖЁЛЫЕ ЗИМНИЕ ОДЕЖДЫ, ВЫПРЯМИТЬ СПИНУ И РАСПРАВИТЬ КРЫЛЬЯ. СЕЗОН, КОГДА ОБНОВЛЯЕТСЯ ДАЖЕ ПРИРОДА, ОБЫЧНО ВЫЗЫВАЕТ ЖЕЛАНИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕГО СТАРОГО. НО ВЕРНО ЛИ ЭТО В НЫНЕШНИХ УСЛОВИЯХ — КОГДА ИЗ РОССИИ УХОДИТ МНОЖЕСТВО БРЕНДОВ, А ПОСТАВКИ ПРЕКРАЩАЮТСЯ? СТИЛИСТЫ ЮЛИЯ СМИРНОВА И ОЛЬГА ГЕРАНИНА РАССКАЗАЛИ, КАК ПОДОЙТИ К ФОРМИРОВАНИЮ ГАРДЕРОБА ГРАМОТНО И НА КАКИХ РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.





ЮЛИЯ СМИРНОВА

■ О профессиональном пути

Интерес к одежде и моде мне ещё в детстве привила мама. Во время обучения на пиарщика в ПГТУ меня захватил курс по имиджологии. Было интересно узнать, как с помощью имиджа можно составить представление о личности. Как, например, должен выглядеть директор, во что одеваться и как при этом общаться.

Позже я училась у известного стилиста Александра Рогова. Потом — в Лондонской школе Business of Fashion. Спустя некоторое время прошла обучение у Александры Бадовой, во время которого она делилась уникальными знаниями американской школы. Это лучшее прикладное образование, которое у меня было:

глубоко, структурированно — супер для работы персональным стилистом. Тогда я стала больше работать над разборами гардероба и сопровождением шопингов.

После разборов часто оставались вещи, хозяева которых не знали, куда их деть. Выбрасывать не хотелось, потому что они были хорошего качества, а иногда и дорогие. Но они больше не подходили по стилю или размеру. Тогда мы со знакомой решили открыть ресейл-магазин — так появились «Истории».

Сейчас я продолжаю заниматься частными съёмками, индивидуальными гардеробами, разборами. Моя философия в том, что каждый человек уникален, поэтому я помогаю своим клиентам найти себя на том уровне, который отражает их сущность.

■ Как действовать в текущих обстоятельствах

В сложившейся мировой ситуации при подготовке к новому сезону я бы сделала акцент на функциональности. Продумайте, куда вы ходите, какие места посещаете или планируете посещать. Может быть, вы сейчас будете искать работу, тогда вам актуально презентовать себя как спокойного, уверенного в себе, трудолюбивого человека.

Помимо функциональности, любому гардеробу важна уместность. И если соблюдать два этих принципа, будет очень легко добавить трендовые вещи. Я люблю выискивать их в ресейл-пространствах, потому



что «донашивание» — самый экологичный способ потребления одежды на сегодняшний день.

Я никогда не советую выбрасывать вещи. Лучше положите их в коробочку. У многих есть такая — в которой самое сокровенное. У кого-то это платье от мамы или от бабушки. У кого-то — классная сумка, которая сейчас неактуальна, но, возможно, в будущем выстрелит.

ПОМИМО ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ, ЛЮБОМУ ГАРДЕРОБУ ВАЖНА УМЕСТНОСТЬ

Знакомство с российскими брендами

Сейчас не будет такого большого выбора в масс-маркетах, к которому мы привыкли. Это повод обратить внимание на российских дизайнеров. Помимо всем знакомых 12STOREEZ, 2MOOD, Lime, Zarina, существует масса локальных брендов, которые сейчас будут набирать популярность.

Единственный момент, который всегда настораживает, — это цена, поскольку есть некоторые локальные бренды, где цены слишком завышены и они не соответствуют качеству, но такое было и в масс-маркете. Для примера возьмём бренд Lime — сейчас средняя стоимость пальто там 16 тыс. руб. Мне кажется, это слишком для полиэстера. За эту же сумму



YOUTAN POLLO. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ



THE ROCKET BASE. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ

можно купить прекрасное пальто Top Tor из шерсти.

Не стоит забывать: чем более раскрученный бренд, тем цена будет выше. Поэтому стоит обратить внимание на бренды, которые представлены в вашем городе в ограниченном количестве. Индивидуальный пошив также может решить ситуацию, швеи есть всегда.



POLINA BENEFT. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ

В Екатеринбурге есть классное пространство для местных дизайнеров — «Большой», в Москве это «Цветной», а в Перми в Старокирпичном переулке есть девчонки **Polytope**: Наташа Нагина делает авангардные коллекции, Галя Плохая — более понятные и чуть более возрастные, а Катя Логиненко — более молодёжные.

Там же на второй линии шьют идеальную базу среднего сегмента — **The Rocket Base**. Создательницы бренда делают акцент на качестве вещей, поэтому у них можно найти кашемировый свитер из шерсти Logo Piana и пальто из шерсти MaxMaga. В пространстве представлена мужская одежда стиля кэжуал **UF.7**, которую очень любят и девушки.

В нашем пространстве «Истории» также представлены российские и пермские дизайнеры, имеющие международную известность, например **Polina Benefit** с её невероятными коллекциями авангардной моды. Также есть новички — бренд базовой одежды **Youtan Poluo**, который появился в конце лета.

В России много креативных и талантливых ребят, всех невозможно упомянуть. Мы не пропадём! Многие дизайнеры сейчас переориентируются в закупке тканей на корейский и турецкий рынки. В Стамбуле, например, есть целый район с огромными магазинами тканей действительно высокого качества. Я уверена, что агония закончится и люди начнут мыслить как производители. Всё обязательно наладится, цены рано или поздно стабилизируются.

■ Весна-2022 — тренды

Обращайте внимание не на отдельные вещи, а на актуальные сочетания: например, в этом сезоне можно носить бомбер с мини-юбкой или более приталенные силуэты, уз-

кий низ плюс объёмный верх и наоборот.

Добавьте красок в гардероб — яркий цвет отлично поднимает настроение, и вам захочется просыпаться утром, чтобы зарядиться им, не зря же придумали термин «цветотерапия».

Если всё же любите чёрный, не отказывайтесь от него. Чёрный монокром — это вообще стиль жителей на Урале. Он сейчас в тренде, но я бы настоятельно рекомендовала носить светоотражающие брелоки в вечернее/ночное время суток или покупать одежду с уже встроенными светоотражающими элементами: безопасность превыше всего.

Присмотритесь к платформе и танкетке — отличный вариант для девушек с объёмными бёдрами.

Введите в гардероб рубашки в полоску, если нет в женских отделах, ищите в мужских.

Помните, что костюм — это всегда хорошая идея, если он идеально подходит вашей фигуре. Попробуйте взять его и создать десять образов в разных стилях и настроениях — такой челлендж позволит вам лучше понять свои стилевые предпочтения.

Например, наденьте брюки с кроссовками, пиджак с футболкой-поло, затем брюки с рубашкой в полоску и ботинками с удлинённым мысом или босоножками. На следующий день — те же брюки, но с «дедушкиным» свитером и грубыми ботинками.

Не переставайте играть с вашей одеждой и получать удовольствие от процесса!



POLINA BENEFIT. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ



ОЛЬГА ГЕРАНИНА

■ О профессиональном пути

Меня всегда интересовала мода, но в момент моего становления и выбора профессии у меня не было возможности поехать учиться за границу, а в Пермском политехе изучать дизайн одежды мне не очень хотелось. Поэтому я училась самостоятельно с помощью книг, фильмов и мастер-классов, а потом уже на практике.

Самая первая основательная работа в этой сфере была в INDEVER — компании индивидуального пошива мужской классической одежды. Я пришла туда в 2014 году, именно там произошло повышение квалификации, состоялись зарубежные командировки, появились первые клиенты.

Потом я работала мужским и свадебным стилистом. Основала прокат мужских костюмов One Day и ателье делового гардероба Atelier 2.0.

Сейчас веду гардеробы своих клиентов на регулярной основе, как мужские, так и женские. Задачи бывают разные: разобрать существующий гардероб, докупить что-то новое к сезону или к отпуску, собраться на мероприятие. Формирую имидж клиента.

Прежде чем приступить к работе с новым клиентом, у нас происходит длительная беседа. Я задаю много уточняющих вопросов, чтобы лучше узнать человека. Нужно понимать образ жизни заказчика: его профессию, хобби, семейное положение, где он живёт, чем дышит. Исходя из этого подбираю ему гардероб. Что-то мы шьём на заказ, что-то покупаем.

Что касается профессиональных принципов — мне важно прочувствовать человека. Помочь ему с помощью гардероба закрыть его потребности, какими бы они ни были. Например, максимально раскрыть индивидуальность или почувствовать себя более уверенно.

■ Как действовать в текущих обстоятельствах

В нынешних реалиях вещи лучше поберечь и пока ничего не выбрасывать. Потом вы можете придумать, как их переделать. Оставляйте качественные вещи, брендовые — так называемые инвестиции в гардероб. Даже если вам надоели эти шерстя-

ные брюки, отложите их до следующей осени — они будут носиться ещё не один сезон.

В целом мне не близок пессимистический подход. Я верю, что всё наладится. Я бы сейчас не кидалась на последние деньги покупать кашемировое пальто, руководствуясь страхом, что больше кашемира никогда в жизни не увижу.

■ Знакомство с российскими брендами

В России очень мало брендов, которые занимаются мужской одеждой. Самый распространённый, пожалуй, HENDERSON. Немногие, кстати, знают, что это российский бренд. Популярные 12STOREEZ запустили мужскую линейку. Не знаю, как они будут справляться, но думаю, что предприниматели выкрутятся из этого положения и найдут текстильных партнёров в других странах.

Из пермских я бы рекомендовала **UF.7** — бренд Алисы Филичкиной. Классные стильные вещи на каждый день. Алиса всегда использует итальянские и немецкие материалы высочайшего качества. Интересно, какое решение она найдёт сейчас. В любом случае её подходу можно доверять, и я уверена, что всё получится.

Также бренд Игоря Горячева «Я есть» — провокационный стритвир. Яркие бомберы, свитшоты, футболки и худи с уникальным принтом. Я делаю ставку на такие бренды, как у ребят. Они должны сейчас выстрелить.

■ Весна-2022 — тренды

Главное этой весной: агендерность, сексуальность, расслабленность, смелость — трикотаж, кардиганы, спорт и много обнажённого тела.

С каждым годом границы между мужским и женским размываются всё больше. Дизайнеры всё чаще обращаются к женскому гардеробу, чтобы позаимствовать у него элементы для мужских коллекций. Если раньше мы относились к этому напряжённо и категорично, то сегодня, когда мир становится всё более толерантным

ЭТОЙ ВЕСНОЙ СДЕЛАЙТЕ СТАВКУ НА ЦВЕТА — ДОБАВЬТЕ КРАСОК

и открытым, мы с симпатией смотрим на мужчину, который не стесняется надеть свитер розового цвета или шёлковый платок.

Увидев такого человека, мы вспоминаем стиль денди или эпоху Людовика XIV — и понимаем, что мода циклична. Что мужчина может быть брутальным и мужественным, при этом носить что ему нравится и проявлять свою индивидуальность. Людовик был королём Франции, вся Европа равнялась на него, он был яркой персоной и законодателем моды, ловеласом и любимчиком женщин — о мой бог, даже в белых колготках, туфлях на каблучке и блузке с рюшами.



«ИЕ7» ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ



«ИЕ7» ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ

Я против слепого следования трендам. Так можно потерять себя и стать заложником моды. Если раз в месяц покупать себе минимум одну новую вещь, вы в любом случае будете выглядеть актуально, потому что магазины предлагают последние коллекции, в которых представлены трендовые вещи.

Если вам всё-таки не хочется отставать от модной повестки, то можно обратить внимание на следующие тенденции: вязаный жилет (из хлопковой нити на лето), шорты-бермуды, броские аксессуары, яркие цвета, широкие брюки.

Не будьте занудами, отнеситесь к жилету как к хорошему поводу показать свои бицепсы, а к бермудам как к альтернативе хлопковым брюкам. Их давно пора приобрести, потому что они уже несколько сезонов не выходят из моды.

Отличным акцентом может стать университетская куртка, какие раньше носили регбисты и бейсболисты в старшей школе. Тут вообще нет ограничений — чем ярче, тем лучше. С нашивками, надписями и контрастными деталями.

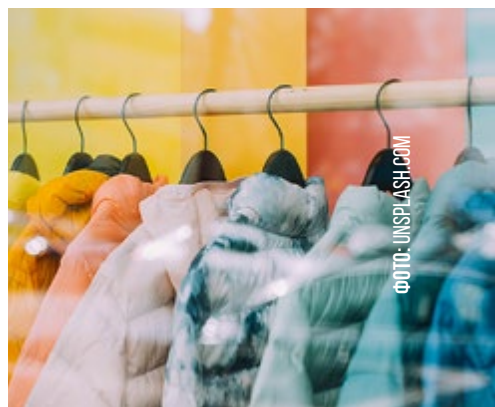
Этой весной сделайте ставку на цвета — добавьте красок. Поднять себе настроение можно с помощью трендовых цветов: сочных оттенков зелёного, голубого, фуксии.

Свежая идея для вашего гардероба — цветной монохром. Выберите цвет, который вам нравится и который вам идёт. Купите капсулу из десяти вещей в оттенках этого цвета и сочетайте их друг с другом весь сезон.

МИР ВОКРУГ НАС

10 НЕОБЫЧНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДЯТ ИЗ НЕФТИ

НЕФТЬ ДАВНО УЖЕ СТАЛА НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПЛАНЕТЕ. МНОГИЕ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТОПЛИВНЫЙ РЕСУРС. НЕФТЬ ПРИМЕНЯЕТСЯ ВО МНОЖЕСТВЕ ОТРАСЛЕЙ — ОТ ТЯЖЁЛОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ДО ПРОИЗВОДСТВА ЛЕКАРСТВ. РАССКАЗЫВАЕМ О САМЫХ, ВОЗМОЖНО, НЕОЖИДАННЫХ ДЛЯ ВАС ВЕЩАХ, СДЕЛАННЫХ ИЗ НЕФТИ И ПРОДУКТОВ ЕЁ ПЕРЕРАБОТКИ.





1. ЭКОМЕХ И ЭКОКОЖА

Сегодня искусственные мех и кожа на пике славы. Изобилие шуб и разнообразие кожаных сумок и обуви, при производстве которых не пострадали животные, вызывают особенный трепет у покупателей. При этом зачастую отличить натуральные и синтетические материалы по внешнему виду невозможно, а стоимость изделий из искусственной кожи и меха значительно ниже, чем из натуральных.

Для изготовления искусственного меха обычно используют 100%-ный акрил и 100%-ный полиэстер. Первый — для имитации ворса, второй — в качестве основы. Экокожа — тоже двухслойный материал, в основе которого тканое полотно. На полотно, которое в дорогих вариантах делают из хлопка, а в более дешёвых — из полиэстера, наносят слой полимера, окрашивают его в нужный цвет и придают необходимую фактуру. Этот полимер — полиуретан, который тоже является продуктом нефтепереработки.

2. КОЛГОТКИ И ЧУЛКИ

Упомянутые выше акрил и полиэстер — самые известные «нефтяные» ткани. Рядом с ними стоят вискоза, спандекс и нейлон. Появление синтетических волокон вообще серьёзно повлияло на текстильную промышленность. Сегодня сырьевые производные нефти используют при изготовлении 40%

всего текстиля. Особенно это касается функциональной немнущейся одежды.

Благодаря современным технологиям чулки и колготки стали более дешёвыми и прочными. Теперь для их производства используют нейлон, эластан и полиамид. Эти материалы предоставляют покупателям огромный ассортимент чулок, капроновых колготок, носков и следков. Чтобы сделать нейлон и капрон, используют циклогексанол, для производства которого необходим фенол, получаемый в ходе переработки нефти.

3. КУПАЛЬНИКИ

Купальники, без которых мы не мыслим летний отпуск, тоже сделаны из нефти. Для их создания используют полиэстер — прочный, эластичный, быстросохнущий материал, который обладает высокой устойчивостью к воде, ветру и солнечным лучам. Иногда его полиэфирные волокна прядут вместе с натуральными, чтобы получить ткань со смешанными свойствами. Смеси хлопка и полиэстера могут быть прочными, устойчивыми к заламам и разрывам, уменьшать усадку. Из таких тканей также изготавливают нижнее бельё и спортивную одежду.

4. ПУХОВИКИ

Нефть рядом и в зимний сезон. Все куртки, пуховики, горнолыжные костюмы и термобельё сделаны из синтетических материалов, полученных в процессе переработки нефти.

Например, флис — трикотажное полотно из полиэстера — часто используют для производства тёплой одежды. Из гладкой снаружи и плюшевой с изнаночной стороны ткани шьют термобельё, которое есть в гардеробе каждого, кто любит активный зимний отдых.

Холлофайбер — современный наполнитель подушек, одеял и пуховиков, в которых пух сохранился лишь в названии. Холлофайбер изготавливают из полиэфира. Ключевое свойство этого материала — способность создавать термический барьер и поддерживать оптимальную температуру. В отличие от натурального пуха, холлофайбер не боится механического воздействия, прекрасно держит форму и объём.

5. ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

Нефть завоевала и индустрию красоты. Тени для век, тушь, карандаши для губ и глаз, губная помада, пудра, лаки для ногтей — большинство косметических средств на 80% состоит из нефтепродуктов.

Самые распространённые компоненты нефти в производстве декоративной косметики — минеральные масла, воски, вспениватели, отдушки и красители. Не обходится и без парафина, микрокристаллического воска, озокерита, церезина, вазелина и петролатума.



Нефтепродукты — дешёвый и надёжный консервант. Так, белое (минеральное) масло, получаемое из нефти, эффективно как поверхностно-активное вещество, растворитель, УФ-фильтр. То есть нефтепродукты препятствуют испарению влаги с поверхности кожи, хорошо расщепляют и удаляют жир, защищают от негативного воздействия окружающей среды. Кроме того, позволяют добиться необходимой консистенции продукта — мягкости или вязкости.

КСТАТИ

Крупнейший на Урале завод по переработке нефти — ООО «ЛУКОЙЛ-Пермнефтеоргсинтез» — расположен в Перми в Осенцовском промышленном узле. В 2021 году объём переработанных нефти и газа здесь составил 14,3 млн тонн, а глубина переработки нефтепродуктов — один из показателей экологичности и эффективности производства — одна из самых высоких в России и составляет 99,2%.



6. ШАМПУНИ И ГЕЛИ ДЛЯ ДУША

Кремы, шампуни, гели для душа и умывания лица — в производстве всего этого тоже используются сырьевые производные нефти. И у содержимого полок супермаркетов с бытовой химией те же, нефтяные, истоки.

Одно из самых востребованных свойств шампуней и гелей для душа — увлажнение. Чаще всего в качестве увлажняющего агента используют пропиленгликоль. Кстати, пластиковая упаковка для шампуней и гелей для душа тоже изготовлена из производных нефтепродуктов и может многократно перерабатываться.

7. ПАРФЮМЕРИЯ

Свыше 95% современных парфюмерных композиций синтезированы из нефтепродуктов: за тонкий аромат жасмина ответственен индол, благоухание любимых многими фиалок, герани, сирени и роз свидетельствует о наличии ионона. Искусственным ингредиентам свойственна устойчивость, а ещё они делают духи более доступными, сохраняя натуральные ингредиенты.

8. ЛЕКАРСТВА

Ещё не устали удивляться? Да, из нефти получают даже лекарственные препараты. И речь не про какие-то

редкие таблетки и порошки. Откройте свою аптечку и окиньте её пристальным взглядом. Наверняка в ней есть обезболивающие, антибиотики, противовоспалительные и антигистаминные средства.



Сегодня нефтехимия и фармацевтика идут рука об руку. Исходное вещество большинства современных лекарств — бензол, который получают из нефти. Салициловую кислоту, входящую в состав аспирина, получают из фенола. Из него же делают многие антибиотики, антисептики и успокоительные средства.

9. ПОДГУЗНИКИ

Не обходится без нефти и в детской комнате. Тут можно найти много вещей, в производстве которых ис-

пользуют продукты нефтепереработки: соски-пустышки, бутылочки, пластиковые и плюшевые игрушки. Даже уточки для купания, как правило, состоят из поливинилхлорида.

Но есть в колыбели «нефтяная» вещь, которую многие матери могут назвать особенно важной для комфорта малыша, — это подгузники. Их внутренний слой состоит из целлюлозы и суперабсорбента. Чаще всего это полиакрилат натрия — синтетический полимер, который позволяет удерживать молекулы воды. Нижний слой — полиэтиленовая плёнка или ламинированный полиэтиленовой плёнкой нетканый материал. Иногда может использоваться и композит — спанбонд-мелтблаун-спанбонд, ламинированный влагостойкой плёнкой.

10. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

После всего, что мы описали выше, состав жевательной резинки вряд ли вас удивит. В её производстве продукты нефтехимии необходимы для придания физических свойств — нефтеполимерные смолы, полиэтиленовые и парафиновые, делают жвачку тягучей.

Но это ещё не всё: своим вкусом и ароматом жвачка тоже обязана нефти. Большая часть пищевых ароматизаторов, красителей, загустителей, эмульгаторов и консервантов, которые позволяют увеличить сроки хранения, сделаны из нефтепродуктов.

И В КОЛЬЦАХ КРЕПКАЯ РУКА

КАК ЮВЕЛИРНЫЕ
УКРАШЕНИЯ ПОМОГАЮТ
ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ
И ПОДДЕРЖАТЬ
В ТРУДНУЮ МИНУТУ



АГЕНДЕРНОСТЬ ВСЁ ПОПУЛЯРНЕЕ В ФОРМИРОВАНИИ СТИЛЯ. ТЕПЕРЬ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ МОГУТ НАДЕТЬ МУЖСКУЮ РУБАШКУ, НО И МУЖЧИНЫ — ЖЕМЧУГ ИЗ ЖЕНСКОЙ ШКАТУЛКИ. ДЕЛИТЬСЯ С ПАРТНЁРОМ САМЫМ ЦЕННЫМ ПРИЯТНО, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЭТО ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ. ЭТО И ПРО БЛИЗОСТЬ, И ПРО СПОСОБ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ, И ПРО ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД К ОБЩЕМУ БЮДЖЕТУ. В ТЕКУЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ УКРАШЕНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬ ЕЩЁ ОДНУ ФУНКЦИЮ — АНТИСТРЕСС. НИКАКОЙ ИРОНИИ, ДЕЛО В ПСИХОЛОГИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КРЮЧКАХ. ОБ ЭТОМ РАССУЖДАЕТ ОЛГА ЛОКШИНА — ОСНОВАТЕЛЬНИЦА УРАЛЬСКОГО БРЕНДА MOONSWOON, ОДНОГО ИЗ ПЕРВОПРОХОДЦЕВ ГЕНДЕРНО НЕЙТРАЛЬНЫХ УКРАШЕНИЙ В РОССИИ.

КАК ПОЯВИЛСЯ MOONSWOON

В качестве хобби Moonswoon начал существовать в 2013 году. Я долго коллекционировала серебряные кольца без фианитовых вставок, что было довольно трудно десять лет назад. А когда нашла красивые камни, подумала: «Круто! Сделаем из них украшения». Познакомилась с ювелиром, и как-то мы с ним сработались. Никаких инвестиций, бизнес-планов, ничего тогда не было. Но в 2017 году я решила, что превращу хобби, которое уже приносило небольшой доход, в полноценную работу.

Так всё и выросло — из любви к простым кольцам, к камням, к уральской истории. И из моего большого желания творить. Как раз в то время, пять–десять лет назад, я пробовала себя в роли современного художника и участвовала в коллективных выставках. Мой жанр назывался концептуальная инсталляция. А до этого у меня были фотографические эскизы. Так случился переход из одной сферы красоты и творчества в другую.

Все украшения Moonswoon построены на чувстве гармонии и баланса, понятной красоты. Образование у меня философское, художественного нет. Так что художественности, может, и немного в нашем бренде, но за ней мы и не гонимся. Больше за смыслом.



ПЕРЕХОД К ГЕНДЕРНОЙ НЕЙТРАЛЬНОСТИ

Украшения всегда существовали и для женщин, и для мужчин. Мужчины никогда не обделяли себя прекрасной возможностью их носить. Только в Советском Союзе что-то пошло не так... Тогда рядовые мужчины носили обручальные кольца, запонки, ну и часы — карманные или наручные. У особо хорошо себя чувствующих могли быть перстни. И всё. Никаких тебе браслетов, цепочек, серёжек.

Я связываю это с тем, что в Советском Союзе все жили очень бед-

но. Поэтому аскетизм закрепился на уровне нормы: за всё, что могло проявить человека более ярко, его сразу клеймили. Но до советской эпохи в нашей стране мужчины свободно носили украшения. Хотя в основном это, конечно, были привилегированные сословия.

Вернёмся в наши дни. Когда мы запускали свой бренд, делали украшения преимущественно для девушек, просто потому что они в нашей стране чаще их покупают. Но у меня есть вторая линейка, Moonswoon Artifact, которая ждёт перерождения. Это украшения, которые мне хотелось делать как концептуальные инсталляции, такие маленькие скульптурки.

И несколько лет назад мы в ней выпустили подвески в виде семечки и скрепки, а ещё был широкий браслет.

Тогда мы впервые сфотографировали украшения и на мужчинах, и на девушках. И это сработало — бренд официально открыл первую страницу гендерной нейтральности. До этого были мужчины, которые покупали наши маленькие пусеты с камушками или базовые кольца, но скорее единично. А вот с семечками у нас появилось много клиентов-мужчин. Но я никогда не воспринимала это как нечто необычное. Мне казалось, так и должно быть. И с тех пор мы, делая украшения, не делим их на мужские и женские.



ВНУТРИ
АЛЬТЕРНАТИВНОЙ
КУЛЬТУРЫ НИКОГДА
НЕ БЫЛО ЗАПРЕТА
МУЖЧИНАМ НОСИТЬ
УКРАШЕНИЯ

В последний год наши клиенты-мужчины чаще стали позволять себе менее очевидные варианты. Например, кольца с плоскими камнями-планетами. У нас была клиентка из Перми, которая заказала себе кольцо с чёрным плоским ониксом 16 мм, а потом написала: «Давайте мне ещё одно, а то прошлое забрал муж». А ещё они покупают незабудки, что приводит меня в совершеннейший восторг!

Мы во всех сферах наблюдаем тренд на более спокойное отношение к гендерной нейтральности: мужчины увереннее носят яркую одежду, стали красить ногти. В нашей стране это всё ещё небольшие группы, но вопросов к явлению уже меньше. Ведь когда разные источники, которые не связа-



ны друг с другом, транслируют такую норму, человеку легче это принять.

Но если взять население России в целом, то «нетрадиционные» украшения на мужчинах — это, конечно, всё ещё скорее про бунт. Даже у нас, в бренде, который постоянно говорит, что украшения на мальчиках это круто, в опросах бывают подписчики, которые считают, что они должны быть сдержанными и лаконичными. Какие-то ограничивающие эпитеты, будто мужчинам не позволено носить стразы или что угодно. Я не говорю, что сейчас все должны стразы надеть, просто чувствую, что сопротивление всё ещё есть.

При этом Moonswoop не единственный российский бренд, который показывает гендерно нейтральные украшения на мужчинах. Это не большой тренд пока что, но сердечки на мальчиках так классно смотрятся! Обидно было бы лишать их этих колец только потому, что кто-то думает, будто это слишком женственно.

Есть бренд FJORD, очень большой, они вообще постоянно снимают свои изделия на моделях-мужчинах. У них есть своя специфика — зайдите на сайт, чтобы полюбоваться. FJORD в целом ориентирован на гендерную нейтральность: шипы и оммажи «Алисе в Стране чудес» в их исполнении одинаково уместны на мужчинах и женщинах.

Есть ещё один очень крутой бренд — Kate Snap Jewelry, который позиционирует себя как ювелирный андеграунд. У него сразу были украшения, которые абсолютно точно

подходят под определение гендерной нейтральности. Создатель бренда — не единственная, но одна из самых ярких представителей культуры, которые находятся в конфронтации с мейнстримом.

Внутри альтернативной культуры никогда не было запрета мужчинам носить украшения. Панки, например, всегда надевали цепи и сovali в уши булавки. Из этой культуры, в которой

УКРАШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ СВОЕГО РОДА АНТИСТРЕСС- ПРЕДМЕТАМИ

никогда не было стигматизации, выросло несколько российских брендов, которые лишены стереотипов и продолжают продвигать свои ценности.

Что касается брендов типа Moonswoop, где всё так аккуратненько, красивенько... Нашей съёмке, когда впервые появилась вот эта семечка, уже лет пять. Не помню, чтобы тогда много брендов в «аккуратной» нише показывали украшения на мальчиках. Мы точно среди первопроходцев. И то, как я уже сказала, это было во второй линейке, Artifact, которая изначально была художественной. А в художественной сфере никогда не было стигматизации мужских украшений. Но мы выпустили эту съёмку, немножко от себя, «аккуратного» Moonswoop пятилетней давности, отделившись.

УКРАШЕНИЯ КАК ВИНТИК ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ

Можно рассмотреть украшения и в другом контексте наших дней — условия сильнейшего стресса, который мы все сейчас проживаем. Тут они позволяют заземлиться и снять напряжение через руки. В такой ситуации крайне важны предметы, которые можно осязать, наделая их смыслом и силой.

Обратите внимание, как при волнении мы переодеваем кольцо с пальца на палец, теребим цепочку или крутим серёжку. Украшения становятся своего рода антистресс-предметами. Терапевтическую функцию они выполняли всегда, но в ключевые моменты истории, когда мир нестабилен, это их значение усиливается.

Понаблюдайте, как меняется ваше состояние, когда под рукой появляется что-то, отсылающее к памятным моментам, символизирующее ваши ценности. Важно, чтобы эти предметы всегда были в доступе, чтобы их можно было сжать в ладони в любой момент. Украшения же — обычно это небольшие предметы, которые не просто легко носить с собой, они — часть образа и изначально сделаны так, чтобы всё время быть с вами. Даже в самые тяжёлые времена.

В период наполеоновских войн и Первой мировой, например, в моде были «ювелирные» изделия из чугуна. Этот материал использовали потому, что не было золота — его сдавали в помощь правительству. Но, несмо-

тря на войну, украшать себя хотелось, поэтому что лилось в мелкие формы, то и использовали.

Можно вспомнить и «кандалные кольца» декабристов. В ту пору заключённые после обязательных работ занимались наукой, чтением, рисованием. Бестужев, кроме прочего, делал часы и кольца. Вскоре все спутницы заключённых носили кольца из железа кандалов своих мужей. Спустя ещё какое-то время заказы на эти изделия стали поступать даже от незнакомых. А ещё позже появилась промышленная подделка декабристских колец, которые пользовались большой популярностью.

Кольца из кандалов — это уже не просто замена материала, но способ сохранить в форме украшения память о тяжёлом испытании. И лёгкая, всегда доступная форма этих колец таит целую историю — о том, как были надеты эти кандалы, как их носили, как от них избавились.

Сдержанные ювелирные изделия обычно не просто дополняют образ, но ещё и выполняют роль таких вот важных деталей. «Незаметные» украшения чаще наделены символизмом. Украшение можно не снимать годами. Это не предмет одежды, который изнашивается или пачкается. Серёжки, кольца, подвески — самый удобный способ сохранить информацию или эмоцию. Наряду с художественностью становится важен смысл.

В такое время, как сейчас, на первый план выходят психологические и этические факторы. Если у вас есть возможность и желание поддержать свой любимый независимый бренд. И если, став обладателем символа радости, вы вновь сможете испытать её — это прекрасно.

”

**СЕРЁЖКИ, КОЛЬЦА, ПОДВЕСКИ —
САМЫЙ УДОБНЫЙ СПОСОБ
СОХРАНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ
ИЛИ ЭМОЦИЮ**



Фото на обложке
Kiwihug (Unsplash.com)

Авторы текстов
ВЕРА ГИРЕНКО, РИНАТА ХАЙДАРОВА, ЛАРА ПАВЛОВА

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)
Выпускающий редактор: Павлова Л. М.
Дизайн и вёрстка: Михеева Е. Н.

Фотографии предоставлены героями материалов

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 №0018
Адрес типографии: АО «Ижевский полиграфический комбинат»
426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 180
Тел.: (3412) 444-300, 444-474
Дата выхода в свет: 29.03.2022

Цена свободная
© Журнал «Компаньон magazine» №1 (122), март 2022

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

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



NEWSKO.RU