

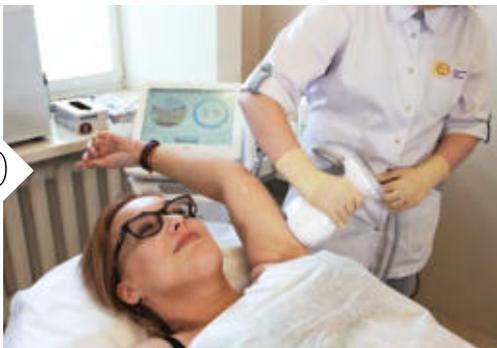
FORMULA O.V.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ №3/2021



FORMULA O.V. – ЭТО ЖУРНАЛ
ГРУППЫ КОМПАНИЙ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ.
В СФЕРЕ НАШИХ ИНТЕРЕСОВ
ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА, ИСКУССТВО
И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ, СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ
И ПУТЕШЕСТВИЯ. ЕСЛИ ЭТИ ТЕМЫ ВАМ БЛИЗКИ,
ТО НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ВАС УДИВИТЬ. ОБЕЩАЕМ
НЕБАНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИВЫЧНЫЕ
ВЕЩИ И КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ.

10



19



26



46

**СВОЙ КРУГ****4 МЫ ВМЕСТЕ**

Изоляция, карантин и социальная дистанция не отдалили нас друг от друга

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА**6 УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ КРАСИВЕЕ**

Зачем косметологу разбираться в психологии?

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**10 ULFIT – УБИЙЦА «ЖИРОВЫХ ЛОВУШЕК»****14 UTIMS: SMAS-ЛИФТИНГ БЕЗ КОМПРОМИССОВ****16 RSL – СКУЛЬПТОР ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Представляем новые аппараты для лица и тела

ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ**19 СЕКРЕТ УСПЕХА – В ГАРМОНИИ****26 МЕТОД МЯГКОЙ СИЛЫ**

Восстановить здоровье – значит устранить причины, а не симптомы

ОПЫТ**30 ПОД ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Каким профессиональным требованиям должен отвечать врач-косметолог?

БОЛЬНАЯ ТЕМА**34 ОТВЕТЫ, КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЖДАЛИ**

Где искать хорошего дерматолога и толкового трихолога?

РЕЙТИНГ**38 ХИТЫ 2020**

Три самых популярных процедуры прошлого года

АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ**40 ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЗА... 1 ЧАС!**

Для значительных перемен достаточно всего одной процедуры. Можем доказать!

КОНСУЛЬТАЦИЯ**43 НИКАКИХ ЗАПРЕТНЫХ ТЕМ**

Диалог, который разрушает стереотипы

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ**46 РУЧНАЯ РАБОТА**

Открываем секрет: кто диктует моду на массаж в Петербурге?

ЛИЧНОЕ ДЕЛО**50 ПОЧЕМУ НЕ СТРАШНО СТАТЬ МАМОЙ В 45+?**

Откровенный разговор о возможностях и рисках отложенного родительства

НАША МАРКА**56 ТОЧНО ПО ФОРМУЛЕ**

Авторская косметика Formula O.V. – новости бренда

ГОСТЬ O.V.**60 НЕЛЛИ ПОПОВА: Я НЕ БОЮСЬ ЭКСПЕРИМЕНТОВ НА СЦЕНЕ**

У нас в гостях – актриса театра и кино, заслуженная артистка России Нелли Попова

ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ**67 ИСКУССТВО ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ**

Приглашаем на уроки балета в Центр на Рылеева

ТРАДИЦИИ**74 И STAR, И МЛАД****78 ИСКРЕННИЙ РАЗГОВОР С ЗАЛОМ**

Концерты, которые нас всех объединяют

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА**88 ТЕРРИТОРИЯ ДОБРЫХ ДЕЛ**

Что делать, если хочешь помочь? Рассказываем о фондах, которым мы доверяем

O.V. РЕКОМЕНДУЕТ**92 МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФА****96 В БИЗНЕСЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ДУША**

Готовим и обсуждаем бизнес-проекты с шефами авторских ресторанов VoVo и Birch

ВПЕЧАТЛЕНИЯ**100 ПУТЕШЕСТВУЕМ... ДОМА**

Оксана Волкова – о местах, которые нужно увидеть

67



74



96



100





«Восторг», Анна Макарова

МЫ ВМЕСТЕ

«ЖИЗНЬ УЖЕ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ», — ПРЕДВЕЩАЛИ ГОД
 НАЗАД ПОЛИТИКИ, ЧИНОВНИКИ И ФУТУРОЛОГИ-ЛЮБИТЕЛИ.
 ТОГДА МЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛИ, КАКОЙ ОНА СТАНЕТ.
 НО ПОНИМАЛИ, ЧТО ДАЖЕ В НОВЫХ, СОВЕРШЕННО
 НЕОЖИДАННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ОЧЕНЬ МНОГОЕ
 ЗАВИСИТ ОТ НАС САМИХ.

ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Когда нас всех разлучили, мы решили, что категорически не хотим расставаться с нашими друзьями и клиентами. Три месяца карантина, пока мы с вами были лишены реального общения, наши аккаунты в социальных сетях позволили нам оставаться на связи. И мы старались быть интересными и полезными для вас.

Врачи, косметологи-эстетисты, инструкторы по адаптивному фитнесу — все наши специалисты записывали видео с рекомендациями и мастер-классами. Мы не забыли о пациентах, которые из-за карантина вынуждены были прервать лечение угревой болезни: пока Центр был закрыт, врачи-дерматологи проводили бесплатные онлайн-консультации.

На несколько месяцев оказались закрыты все театры и концертные площадки в Петербурге. Но мы понимали: даже в самые трудные времена именно искусство вселяло в людей веру в будущее и придавало сил. Поэтому каждый вечер мы выкладывали в социальных сетях Центра медицинской косметологии выступления оперных артистов, принимавших участие в наших благотворительных концертах.

Многие потом говорили, что такое, пусть виртуальное, но искреннее, общение очень поддерживало их в долгие недели и месяцы изоляции.

МНОГО НОВОСТЕЙ И СОБЫТИЙ

Кажется, жизнь в Центре после карантина стала еще энергичнее — всем хотелось наверстать упущенное, успеть как можно больше.

У нас появились новые медицинские услуги: теперь в нашем Центре работает врач-osteopat, причем работает в сотрудничестве с врачами-косметологами и специалистами по телу. О том, как выигрывают пациенты от такого сотрудничества медиков, мы подробно рассказываем в этом номере. Мы закупили несколько аппаратов для лица и тела. Обычно новые технологии главный врач Центра Оксана Волкова выбирает на конгрессе

в Монако. В 2020 году конгресс отменили, однако традиция предлагать нашим клиентам все самое лучшее — осталась. Поэтому были внимательно изучены все актуальные предложения на рынке эстетической медицины и выбраны безопасные и эффективные технологии. Новинки уже опробованы и одобрены нашими клиентами. В этом номере — отзывы врачей и пациентов и фотографии до и после процедур. Не пропустите!

В зале на Рылеева теперь практически ежедневно проходят уроки балета. Мы начинали с маленькой группы, которая собралась сразу после балетного марафона, а сейчас у нас востребованы утренние и вечерние занятия. Эти уроки ценят не только за хорошую физическую нагрузку, но в первую очередь — за психологическую и эмоциональную перезагрузку. Об этом новшестве мы тоже с удовольствием рассказываем в журнале.

Наконец, у нас появилась новая, очень красивая традиция: камерные концерты в нашем Центре на Рылеева. Конечно, оперные партии, арии из оперетт, звучание струнного дуэта нельзя пересказать на страницах журнала, но мы постарались передать атмосферу этих замечательных вечеров в фоторепортаже и с удовольствием делимся с вами впечатлениями артистов. Оказывается, наши концерты завораживают не только зрителей!

КАЖДЫЙ МИГ БЕСЦЕНЕН

«Жизнь уже не станет прежней»... Мы не знаем, какой она будет. Но то, что мы пережили за этот год, научило нас по-настоящему дорожить тем, что мы имеем, и возможностями, которые дарят нам жизнь, любимая работа, искусство, друзья.

Все, что казалось привычным и будничным: театр, концерт, поход в ресторан, встреча с друзьями, — в новой жизни стало ярким событием. Мы начинаем ценить удовольствие от процесса, и многому возвращается истинный смысл. Какой бы ни стала жизнь, пусть каждый день будет наполненным и интересным. ✨

Умные женщины чем старше, ТЕМ КРАСИВЕЕ

КАКИЕ МЫ — КРАСИВЫЕ ИЛИ УМНЫЕ? ОТЧЕГО МЫ БОИМСЯ СТАРЕТЬ? РАДИ КОГО МЫ ЗАБОТИМСЯ О ЛИЦЕ И ФИГУРЕ? И, НАКОНЕЦ, ПОЧЕМУ, СПАСАЯ ОТНОШЕНИЯ ИЛИ КАРЬЕРУ, МЫ ИДЕМ К... КОСМЕТОЛОГУ? ОКСАНА ВОЛКОВА, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ УБЕЖДЕНА: КОСМЕТОЛОГ ОБЯЗАН БЫТЬ ПСИХОЛОГОМ. ЧТОБЫ УМЕТЬ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ, ЧТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВОЛНУЕТ КЛИЕНТА, И ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ, ЧТО ТВОРИТСЯ У ЧЕЛОВЕКА ВНУТРИ, КОГДА ОН ГОВОРIT ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО О ВНЕШНЕМ.

— Тридцатилетние не боятся делать косметологические процедуры и гордо всем рассказывают о своем опыте. А женщина 50+ чувствует себя неловко: нам вроде как стыдно тратить деньги на себя. Вероятно, потому что у нас не было такого примера: наши родители не привыкли жить для себя, и уж тем более не принято было себя холить и лелеять.

Да и возможностей особых раньше не было. Моя тетя работала заведующей отделением в Московском институте красоты, и я знаю, что представляла из себя эта система. Косметология была доступна только избранным: актрисам, женам генералов и высоким партийных чинов. Остальным, чтобы попасть к «косметичке», приходилось в последние дни месяца стоять в очереди за талончиками.

Более того, вспомните, как высмеивали в советских фильмах женщин, которые

хотели выглядеть лучше. «Она сумасшедшая», — говорит о своей пациентке пластический хирург в детективе «Золотая мина», хотя она всего лишь мечтала о лифтинге. Помните: «Так, значит, юный овал, Ян Карлович?» А в фильме «Легкая жизнь» с прекрасной Фаиной Раневской героини, безусловные мещанки, готовы даже полироль для мебели на лицо нанести, лишь бы не стареть. Положительные герои, напротив, никогда не интересовались модой, не молодились и обязательно осуждали тех, кто уделял внимание подобным «глупостям».

Поэтому многие взрослые сегодня, во-первых, скрывают от всех свои визиты к косметологу, а во-вторых, стесняются быть открытыми на приеме у врача. Например, не каждая женщина решится сказать вслух о желании скорректировать губы. И правда, как



об этом может думать образованный, интеллигентный человек?! Поэтому, когда ты предлагаешь сделать это, то первая реакция: «Что вы, ни в коем случае!» Но потом звучит: «Ну, только если совсем чуть-чуть». Так что да, врачу-косметологу нужно уметь слышать между слов.

— Ну, губы — это вообще «порочная» тема. Мы же видим очень много гротескных, откровенно уродливых примеров, ставших настоящей антирекламой для контурной пластики. Смотришь и думаешь: неужели кто-то считает такой образ сексуально привлекательным?

— А знаете, мне кажется, цель такого образа — продемонстрировать не сексуальность, а богатство: посмотрите, я могу себе это позволить. У разных народов существовали, да и сейчас в некоторых племенах сохранились такие способы продемонстрировать принадлежность к определенному классу.

В Китае почти десять веков девочкам из состоятельных семей бинтовали ноги: да, они не могли потом нормально ходить, но всем было понятно, что их носят слуги. Длинные мочки и сегодня считаются признаком высокого статуса у племени даяков в Малайзии, причем самые длинные мочки — у жены вождя, и сразу вся иерархия налицо. Ну а у нас о статусе заявляют с помощью объемных губ и скул: именно такими, кстати, показывают в современных сериалах обладательниц особняков на Рублевке.

Хотя, на самом деле, по-настоящему дорого выглядит совершенно иное: когда мужчина или женщина красиво взрослеет, выглядит ухоженно, возможно, моложе своих лет, а окружающие уверены, что это заслуга исключительно генетики и оптимального отношения к жизни. То есть профессионалы, которым этот человек доверяет свою внешность, действуют настолько тонко и деликатно, что никто не подумает даже о каких-то инъекциях или аппаратах.

— Мне кажется, столь уважительное отношение к своей внешности говорит о внутренней гармонии, когда не нужно ничего компенсировать и доказывать. Но порой эстетическая медицина — это именно способ решить определенные проблемы. Если не показать статус, то, например, устроить личную жизнь, вернуть отношения. Вот и в кино герои, переживая подобные кризисы, часто идут не к психологу, а к косметологу или пластическому хирургу. Помните, в фильме «Простые сложности» героиня Мерил Стрип, которую муж променял на молодую подружку, решает сделать пластику век.

— Ко мне недавно пришла женщина: 36 лет, двое маленьких детей, а муж ушел... к молодой. Конечно же, она начала искать в себе недостатки — составила целый список, что ей необходимо исправить. Но давайте по-честному: муж не вернется, если она уберет пару морщин. Поэтому ухаживать за собой следует ради себя, а не ради кого-то, и уж точно не идти на операцию в надежде кому-то понравиться. Кстати, сейчас уже не нужно делать пластику, чтобы «поднять веки»: аппарат Ultraformer избавил всех от необходимости хирургического вмешательства.

Но раз уж мы заговорили о фильмах, то искренне советую всем посмотреть французскую комедию «Вечно молодой». Гийом Кане снял удивительно смелый фильм, где он играет самого себя, актера, которому в 40 лет предлагают уже только роли папаш. Но он не хочет мириться с возрастом и становится фанатичным потребителем косметологических услуг, до неузнаваемости меняя внешность. То, как к концу фильма выглядит герой Гийома Кане, — откровенная пародия на знаменитых французских телеведущих братьев Богдановых, любителей пластических операций.

В фильме поднимаются две темы, над которыми я сама много думаю. Во-первых, где грань между косметологией как частью

УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ СЛЕДУЕТ РАДИ СЕБЯ, А НЕ РАДИ КОГО-ТО, И УЖ ТОЧНО НЕ СТОИТ ИДТИ НА ОПЕРАЦИЮ В НАДЕЖДЕ КОМУ-ТО ПОНРАВИТЬСЯ.

современной социальной культуры, когда мы ухаживаем за кожей, красим волосы, ставим виниры, и психической патологией, когда изменение внешности превращается в навязчивую идею? Кстати, от нас такие клиенты сразу уходят: я отказываюсь делать то, что изуродует человека, и никогда не стану пользоваться чьей-то слабостью или комплексами.

А второй вопрос — про честность с самим собой. Актер в фильме говорит, что ему необходимо хорошо выглядеть из-за ролей, но так ли это? Мы часто «прикрываемся» работой, зачем-то оправдывая свое желание быть красивыми. Я сама всегда повторяла, что меня профессия обязывает делать косметологические процедуры, потому что клиенты оценивают то, как я выгляжу, и им важно, какие методики и технологии выбирает для себя их доктор. Но если я в лифте внимательно изучаю свое отражение в зеркале и думаю, какую процедуру стоит выполнить, то, наверное, я делаю это не только для клиентов.

— Кстати, женщины оценивают не только косметологов. Мы все время оцениваем друг друга, иногда даже к девичнику готовимся более ответственно, чем к свиданию.

— Это точно! Я ни разу не встречала мужчину, который накануне свадьбы сына делал бы что-нибудь с лицом, чтобы выглядеть лучше, чем отец невесты. Для него стимулом может стать молодая жена, любовница, а для женщин встреча одноклассников, юбилей — это серьезный повод заняться собой. В этом нет ничего плохого, просто не забывайте о внутривидовой кон-

куренции: если подруга вредничает и говорит гадости, не расстраивайтесь — значит, вы хорошо выглядите.

Хотя я понимаю: недовольство собой есть всегда. Но насколько оно объективно? Двадцать лет назад я была недовольна своей фигурой, а сейчас смотрю на старые фотографии: какая же я, оказывается, была стройная! Мы не умеем ценить то, что есть, и, к сожалению, это касается не только внешности.

— С переменами, которые происходят с возрастом, нелегко смириться. Недавно знакомая, у которой сложилась счастливая семейная жизнь и очень успешная карьера, сказала мне, что очень тяжело переживала, вдруг осознав, что мужчины перестали обоживаться ей вслед...

— Признаюсь, не очень понимаю повод для страданий — наверное, потому что в молодости получила свою долю комплиментов. К тому же, я моногамна. Так что мне не нужно, чтобы на меня смотрели все мужчины на улице. Зачем?

— Для самооценки.

— Вот заговоришь с женщиной в гостях, на мероприятии — и поднимешь самооценку. Еще вопрос: кто победит в конкурентной борьбе — молодая, красивая телом дива или умная, харизматичная взрослая женщина. Если честно, я не чувствую потери интереса со стороны мужчин — это же вопрос не возраста, а сексуальности, харизмы, настроения. С нами даже молодым нравится общаться.

Так что страдать точно не стоит. Но вот если есть диссонанс между тем, как ты себя чувствуешь — молодой, полной энергии и желаний, — и тем, что видишь в зеркале, то преодолеть такое противоречие все же стоит. И это как раз та работа, которую я очень люблю: мне, как профессионалу, интересно привести отражение в зеркале к соответствию с внутренним ощущением человека. И скажу, как специалист по красоте: умные женщины чем старше, тем красивее. ✨

НЕСЛУЧАЙНО ГОВОРЯТ:
ЛУЧШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ —
ШОПИНГ. А С НЫНЕШНИМ ЗАТЯНУВШИМСЯ
СТРЕССОМ ОДНОЙ ПОКУПКОЙ ТОЧНО НЕ ОБОЙТИСЬ,
РЕШИЛИ МЫ... И КУПИЛИ ТРИ НОВЫХ АППАРАТА.
ПОВЕРЬТЕ, ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ
ИЗМЕНИТ ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВОЗМОЖНОСТЯХ
МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ.



ULFIT — убийца «жировых ловушек»

ULFIT РАЗРАБОТАЛА КОМПАНИЯ CLASSYS, СОЗДАВШАЯ
НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ULTRAFORMER. РАЗРАБОТЧИКИ,
БЕЗУСЛОВНО, ВЫЗЫВАЮТ ИСКРЕННЕЕ УВАЖЕНИЕ: ВЫПУСТИВ
НА РЫНОК ИЗОБРЕТЕНИЕ, МГНОВЕННО ЗАВОЕВАВШЕЕ ОГРОМНУЮ
ПОПУЛЯРНОСТЬ, ОНИ НЕ ОСТАНОВИЛИСЬ НА ДОСТИГНУТОМ И
СОЗДАЛИ АППАРАТ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕЛА. УЧИТЫВАЯ, КАКИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ ДАЕТ ULTRAFORMER, ТАКОЕ «РОДСТВО» — ЛУЧШАЯ
РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ НОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ.

Фокусированный ультразвук используется в разных областях медицины уже более 60 лет и доказал свою эффективность и безопасность. Кстати, в аппарате Ulfit безопасность продумана детально. Целенаправленное воздействие на локальный жировой пакет позволяет контролировать процесс, поэтому у Ulfit терапии минимум противопоказаний. Процедура не дает нагрузки на печень и почки: разрушенные адипоциты выводятся организмом постепенно в течение 4–8 недель. Так что плотный ужин с жирной пищей доставит больше неприятностей организму, чем сеанс на этом аппарате.

ЖИЗНЬ ДО ULFIT

Можно регулярно заниматься спортом и отказаться от всего, что провоцирует лишний вес, но так и не добиться изящного силуэта. «Жировые ловушки» способны испортить любую фигуру, но убрать их с помощью физических нагрузок и ограничений в питании нереально. А что делать с потерей упругости и обвисшей кожей на внутренней стороне рук от плеч до локтя? С этой проблемой сталкиваются даже те, кто постоянно занимается спортом.

Раньше способ скорректировать неподдающиеся зоны предлагала только пластическая хирургия. Правда, эти варианты трудно назвать оптимальными.

Брахиопластика позволяет подтянуть мягкие ткани и удалить лишнюю кожу на руках, однако после хирургического вмешательства остается внушительный по длине рубец, спрятать который можно только под одеждой. В таком случае не очень понятно, что выигрывает пациент от операции — открытые наряды без рукавов так и остаются недоступной мечтой.

Липосакция, убирая лишнее, неизбежно провоцирует послеоперационный фиброз. Собственно, суть липосакции заключается как раз в замене здоровой жировой ткани на фиброзную. Ну а так как любая рубцовая ткань стремится к сокращению, то внешне это проявляется как сильно запущенный целлюлит. Если же есть склонность к отекам, то ситуация усугубляется еще больше. Чтобы избежать таких последствий, после операции придется тратить время и деньги на курсы ручного и аппаратного массажа. Так что моментального результата, какой многие ждут от пластики, не получится. Более того, существуют опасные для хирургической липосакции зоны, такие как голень, внутренняя поверхность рук и бедер, где проходят все лимфатические сосуды и вены.

Про такие детали как наркоз, риск образования шрамов, восстановление после операции мы даже не упоминаем — тут все очевидно.

НИКАКИХ ЗАПРЕТНЫХ ЗОН

Ультразвуковой липолиз на аппарате Ulfit стал убедительной альтернативой. Живот и бока, область над коленями, спина, плечи и руки, «галифе», ягодички и подъягодичные складки, внутренняя и внешняя части бедер — для этого аппарата нет проблемных зон. Специальная форма манипул позволяет работать практически на всех участках тела на глубине от 6 до 10 мм. Высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук HIFU разрушает мембраны жировых клеток, таким образом уменьшая жировые отложения.

Ulfit устраняет провисание кожи: одна манипула воздействует глубоко, а вторая — более поверхностно, обеспечивая в том числе лифтинг. Процедура стимулирует образование нового коллагена, кожа становится упругой. Благодаря такому лифтинг-эффекту, можно уменьшать объемы без страха, что



АНДРЕЙ ВОЛКОВ,
врач
косметолог-дерматолог:

— Ulfit — фантастический аппарат! Если честно, я не верил, что такие результаты возможны. Если бы сам не проводил эти процедуры, не видел пациентов через месяц после сеанса и не фотографировал их лично, то решил бы, что это фотешоп.

Пациентка, чей результат вы видите на фото, не меняла образ жизни, более того, после процедуры уехала в отпуск и, как часто бывает на отдыхе, отнюдь не ограничивала себя в питании. Но аппарат честно выполнил свою работу: через месяц после одного сеанса эффект — впечатляющий.

Такие же убедительные результаты Ulfit обеспечивает и при подтяжке кожи на внутренней поверхности плеч и бедер, в надколенной и подъягодичной зонах. Этот аппарат стал настоящим спасением для всех, кого беспокоит провисание кожи. Раньше решить проблему удавалось лишь с помощью пластики, однако многих останавливала не только сама операция, но и рубцы, которые придется потом всю жизнь прятать под одеждой. Я искренне рад, что мы можем предложить нашим пациентам гораздо более оптимальное решение.



все «обвиснет». Не бойтесь, результат получится гармоничным!

Впрочем, эта процедура актуальна и для тех, у кого нет лишних объемов, но есть необходимость подтянуть кожу. Эта проблема волнует многих, и теперь мы можем предложить по-настоящему эффективное решение.

Точное количество сеансов зависит от задачи и площади обрабатываемого участка. Но по опыту наших врачей, от двух до пяти процедур с интервалом в четыре недели дают впечатляющие результаты. При этом разрушенные жировые клетки не восстанавливаются. Конечно, желательно, добившись изящных контуров, не лениться, вести активный образ жизни и следить за питанием. Но даже если вы немножко расслабитесь и наберете лишние килограммы, они меньше всего отразятся на этих проблемных зонах! А если затем решите похудеть, то самые первые результаты увидите именно там, где была проведена Ulfit-терапия. Больше вы не попадетесь в эту «жировую» ловушку! ✨

UTIMS: SMAS-лифтинг без компромиссов

САМЫЙ ПРОГРЕССИВНЫЙ СПОСОБ ПОДТЯЖКИ КОЖИ ЛИЦА – SMAS-ЛИФТИНГ HIFU – СТАЛ БОЛЕЕ КОМФОРТНЫМ И МЕНЕЕ БОЛЕЗНЕННЫМ. АППАРАТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ СДЕЛАЛ ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА БЕЗ ОПЕРАЦИИ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ВЫСОКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К БОЛИ.

ДОСТУПНО ВСЕМ!

Минус 10 лет за полчаса – это не рекламное преувеличение, а констатация факта, который подтвердят многие наши клиенты. Мы уже три года с гордостью демонстрировали потрясающие результаты HIFU-омоложения, вместе с пациентами радовались их преображению, но понимали при этом, что многих, кто мечтал о таком лифтинге, останавливала болезненность процедуры. И даже если они решались, нередко врачи были вынуждены сокращать количество линий или

дробить процедуру на несколько сеансов, «разделив» лицо на зоны, потому что пациенту было больно.

К счастью, на UTIMS, благодаря запатентованной технологии CENTERLESS, процедура переносится по-настоящему легко. Производители утверждают, что болезненные ощущения снижены на 50%. Мы понимаем, что чувствительность – дело индивидуальное, и не предлагаем измерять ее в цифрах, просто сошлемся на опыт тех, кто сделал выбор в пользу нового аппарата. Все пациенты

SMAS – поверхностная мышечно-апоневротическая система – каркас, фиксирующий мягкие ткани в одном положении. С возрастом нарушается структура коллагена и эластина, они становятся менее упругими, а мышцы теряют тонус. Ультразвук точно

нагревает дерму до температуры 65 °С, запуская внутренние биологические процессы по улучшению микроциркуляции и обновлению коллагеновых и эластиновых волокон. В итоге восстанавливаются эластичность и упругость тканей, и мы видим эффект лифтинга.



утверждают, что не испытывали дискомфорта – только ощущение тепла и легкого покалывания. Врачи смогли провести полноценные процедуры и добились нужного эффекта. Преображение на UTIMS такое же впечатляющее, как на Ultraformer.

Еще одно преимущество данной технологии – никаких отеков после процедуры.

НИКАКИХ КОЛЕБАНИЙ

Ключевой элемент в таких аппаратах – это УЗ картридж. Их выбор для UTIMS впечатляет!

- ✓ Именно картридж фокусирует акустические волны на четко заданную глубину – 1,5 мм, 3 мм, 4,5 мм, 8 мм, 13 мм, 18 мм.
- ✓ Настоящая сенсация и эксклюзивное преимущество UTIMS: усеченные картриджи для анатомически сложных частей, для работы с малярными мешками, с кожей вокруг глаз и губ!

Пучок волн проходит через ткань, никак на нее не воздействуя. Нагрев происходит, когда волны встречаются в одной точке

HIFU-ОМОЛОЖЕНИЕ – ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ МИРИТЬСЯ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ВНЕШНОСТИ, НО БОИТСЯ ДЕЛАТЬ ПЛАСТИКУ.

на четко заданной глубине. Такое прицельное попадание в мишень обеспечивает фокусирующая линза.

Производитель (корейская компания KORUST) свел к нулю возможность перегрева и колебаний температуры, а значит сведены к нулю и болезненные ощущения.

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ✓ Лифтинг, сравнимый с эффектом пластической операции.
- ✓ Возвращение четких контуров лица.
- ✓ Омоложение кожи: восстановление упругости и эластичности.
- ✓ Ровный и здоровый цвет лица (технология воздействует и на пигмент). ✨



RSL — скульптор фигуры и здоровья

НАС ЧАСТО СПРАШИВАЛИ, НЕТ ЛИ У НАС АППАРАТА «ЭНДОСФЕРА»,
НО МЫ ИСКАЛИ ТЕХНОЛОГИЮ, КОТОРАЯ БУДЕТ СООТВЕТСТВОВАТЬ
НАШИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ. И ПЕРВЫЕ В НАШЕМ
ГОРОДЕ НАШЛИ САМУЮ СОВРЕМЕННУЮ МОДЕЛЬ!

МИНУС 1-2 РАЗМЕРА

RSL Sculptor — это запатентованный метод ротационной виброкомпрессии на аппарате Beautylizer нового поколения. За таким сложным определением стоят значительные возможности в моделировании фигуры и восстановлении здоровья.

Начнем с красоты. Что дает курс из 10-12 комфортных, безболезненных процедур? Минус 1-2 размера (до 10 сантиметров в объеме — так что планируйте обновление гардероба!), уменьшение отеков, легкость в ногах и укрепление мышц. Отдельных ком-

плектов заслуживает воздействие RSL на качество кожи: упругость, эластичность, хороший тургор — вы сами заметите, как от сеанса к сеансу происходят эти замечательные перемены.

Как это работает? Глубокое механическое воздействие на дерму вибрационными валиками активизирует обменные процессы. Улучшается крово- и лимфоток, уменьшается размер адипоцитов (жировых клеток), расщепляются жировые отложения. И все это происходит без травмирования кожи!

ВСЕ ПОЗНАЕТСЯ В СРАВНЕНИИ

Но это же не первый аппарат, который предлагает такую технологию — скажете вы и... будете правы. Мы никогда не покупаем для Центра самое первое, что появилось на рынке. Мы ждем, когда в жесткой конкурентной борьбе между производителями родится вариант, который устроит нас полностью.

В этот раз мы сделали осознанный выбор в пользу RSL Sculptor, так как у этого аппарата есть очевидные преимущества по сравнению

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ: РУЧНОЙ VS АППАРАТНЫЙ

- ✓ У массажиста 10 пальцев. В манипуле аппарата — 72 вращающихся сферы.
- ✓ За 60 секунд массажист выполняет 60 движений. Аппарат — 450.
- ✓ Ручной массаж — болезненная процедура. Аппаратный — релаксация и антистресс.

с аналогами. Кстати, судя по отзывам наших клиентов, с выбором мы не ошиблись!

Безусловным достоинством является интерактивная манипула с БОС (биологическая обратная связь). Оснащенная системой интеллектуального управления, она автоматически корректирует давление и частоту колебаний, позволяя добиться лучших результатов за меньшее количество сеансов. Она содержит 72 вращающиеся сферы, что повышает эффективность на 30% по сравнению с ранними аналогами. А увеличенная площадь охвата обра-



батываемого участка тела значительно сокращает время процедуры и ускоряет достижение эффекта.

Следующая уникальная особенность: впервые аппарат для компрессионного массажа работает в комплексе с фототерапией LED. Красный свет ускоряет обмен веществ и циркуляцию крови, насыщая клетки кислородом и питательными компонентами; он стимулирует выработку коллагена и эластина, укрепляет и омолаживает кожу.

Наконец, есть несколько опций, которые просто делают процедуру более комфортной и доступной. Например, вращение силиконовых сфер манипулы, расположенных по принципу пчелиных сот, создает виброкомпрессионную волну с эффектом лимфатического насоса без «засасывания» кожи. Значит, никаких случайных неприятных ощущений.

Если вы уже делали подобные процедуры, то обязательно оцените отсутствие шума от данного аппарата. В процессе не нужно использовать масло, при желании можно надеть специальный костюм, а загар не явля-

ется ограничением, так что не придется откладывать воплощение мечты до тех пор, пока кожа побледнеет.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Однако технология RSL Sculptor воздействует не только локально на проблемные участки тела, но и на общее состояние организма: повышается иммунитет, возвращаются силы и энергия. Процедура тонизирует вены, укрепляет мышцы, снимает мышечные спазмы и избавляет от боли. Массаж на RSL назначается также для реабилитации после операций и травм. Новую технологию высоко оценили и наши клиенты, которые активно занимаются спортом. Наконец, все отмечают практически медитативное состояние во время сеанса и, как следствие, поразительный релаксационный эффект — очень важное преимущество в нынешнюю эпоху непреходящего стресса.

Согласитесь, красивое здоровое тело и хорошее самочувствие — убедительный повод найти время на такую процедуру! ✨



Секрет успеха — в гармонии

*«ИЗ ОДНОГО — ВСЕ, ИЗ ВСЕГО — ОДНО»
(ГЕРАКЛИТ, 544–483 Г. ДО Н. Э.)*

СЛОВА ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОГО ФИЛОСОФА ВПОЛНЕ МОГУТ СТАТЬ
ЭПИГРАФОМ К ПРЕЗЕНТАЦИИ ХОЛИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА
К ЗДОРОВЬЮ — НЕ ПРОСТО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ, НО И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ЧЕЛОВЕКА В ЦЕЛОМ!

Холизм (научная позиция о соотношении части и целого) позволяет рассматривать человека как единую биомеханическую систему, в которой все органы и структуры взаимосвязаны и влияют друг на друга. Ключом к исцелению является поиск и устранение первопричины, которая запустила патологическую цепочку изменений в теле и в итоге привела к развитию болезни. А если понятна причина, значит проблема имеет решение.

Холистический подход практиковался в Китае четыре тысячи лет назад и находит применение в первичной медицинской помощи в современной Швеции. Так что идея по-прежнему актуальна!

Такой комплексный подход к человеку и его проблемам близок и нашим специалистам, поэтому в Центре не просто работают, а сотрудничают врачи лечебной физкультуры и остеопаты, инструкторы по адаптивному фитнесу и массажисты. Большой опыт, эффективные методики, необходимое оборудование — все это позволяет создавать индивидуальные программы и успешно помогать даже тем, кто уже смирился со своими «безнадежными» диагнозами.

Неслучайно пациенты, которые смогли избавиться от боли, вернуть легкость движений, вновь обрести силы и энергию, рекомендуют нас друзьям и родным как... восстановительный и реабилитационный центр. Кстати, именно в этом качестве Центр на Рылеева работал во время карантина.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

К чему приводят гиподинамия и отсутствие физической активности? Мышцы, находясь в покое, теряют эластичность, слабеют и атрофируются. Из-за того, что кровоснабжение тканей и доставка к ним кислорода ухудшаются, возникает кислородное голодание сердца, мозга и других органов. Изменяется структура волокон сердечной мышцы, снижается сила сокращений мио-

карда, портится состояние кровеносных сосудов.

Печальная картина, не правда ли?

Но еще опаснее, если, испугавшись таких перспектив, человек решает срочно исправить ситуацию и начать «с понедельника» новую жизнь. Не оценив свои реальные возможности, не зная противопоказаний, отправляется на километровые пробежки, покупает в Instagram марафон с интенсивными тренировками, пытается делать зарядку под ролики спортсменов на YouTube.

Чтобы не навредить себе, важно действовать аккуратно и грамотно, персонально рассчитав допустимую нагрузку и подобрав варианты в борьбе с недостатком движения — лечебная физкультура (ЛФК). Думаете, это скучное занятие, которое лишь условно можно назвать физкультурой? Ошибаетесь! Специально разработанный комплекс упражнений позволяет развить мышечный каркас, восстановить правильное положение скелета и органов, помогает развить силу, выносливость, координацию движений. Ну и усталость после тренировки мы вам гарантируем!

Среди прочих достоинств метода особо нужно подчеркнуть то, что занятия доступны всем, независимо от состояния здоровья и уровня физической подготовки. Но, как и любой другой лечебный метод, ЛФК не терпит самодеятельности! Нельзя по видео в интернете выбрать себе «подходящие» упражнения. Только квалифицированный специалист может назначить необходимый и эффективный для вас комплекс тренировок.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ОНА ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ И НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.





ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВОССТАНОВИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СКЕЛЕТА И ОРГАНОВ, РАЗВИТЬ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

Приведем простой пример. Все мы проводим сейчас много времени, склонившись над гаджетами. От долгого сидения в некомфортной позе затекает шея, мы спохватываемся и начинаем крутить головой, чтобы снять напряжение. Однако вращения, повороты, наклоны и запрокидывания головы далеко не всегда полезны. Учитывая, что почти у каждого человека в шейном отделе есть свои особенности и проблемы — например, грыжи

и протрузии (даже пока не выявленные), — лучше избегать подобных бесконтрольных движений — они могут спровоцировать травму. К сожалению, наши врачи нередко видят таких пациентов — жертв совершенно неграмотных уроков в интернете. Кстати, на самом деле, разгружать затекшие мышцы, в том числе и шейного отдела, следует, работая с плечами и лопатками. И таких нюансов огромное количество.

Остеохондроз, нарушение осанки, позвоночные грыжи, последствия травм, избыточный вес — безусловные показания для консультации у врача ЛФК, независимо от вашего возраста! Но лечебная гимнастика необходима не только для решения проблем опорно-двигательного аппарата. Она оказывает влияние и на психоэмоциональное состояние, снижая воздействие стрессов на организм.



Лечебная физкультура будет очень полезна, если вы хотите после долгой паузы вернуть в свою жизнь физические нагрузки, восстановиться после операции.

В нашем Центре на Рылеева занятия лечебной физкультурой проходят в группах и индивидуально, могут выступать как самостоятельный вид терапии, так и сочетаться с другими оздоровительными методиками. Кстати, возможно вы даже не представляете, насколько разнообразной может быть лечебная физкультура в нашем Центре!

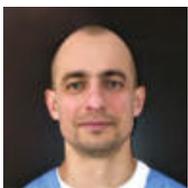
«ВыПравило», экзарта, кинезиотерапевтический стол, качели Юлина, подвесной тренажер TRX, роликовый массажер, БМС — за экзотическими названиями стоит огромный труд разработчиков, врачей и инженеров, много лет ежедневной практики — и не только в медицинских центрах. Например, тренажер БМС (биомеханическая стимуляция) высоко

ценят специалисты по реабилитации балетных артистов Большого театра. А участники летней Олимпиады-88 признают, что в успехе нашей страны в тех международных играх есть и заслуга БМС, которую активно применяли в подготовке атлетов.

Что ж, олимпийская выносливость, балетная растяжка и эластичные, крепкие мышцы не помешают и нам — даже если мы пока не планируем выступать на международной спортивной арене.

МАССАЖ

Массаж — пожалуй, идеальный образец холистической концепции. Виртуозный массажист лечит тело и успокаивает ум, снимает не только мышечные спазмы, но и психическое напряжение, разрывая связь между стрессами и возникающими в результате них болезнями.



ДМИТРИЙ ЖУКОВ,

врач-остеопат:

— У специалистов функциональной медицины (остеопатов, кинезиологов и других) есть поговорка: «Гарантия на здоровье заканчивается в 40 лет». А еще говорят: «Если до 40 лет человек издевается над своим организмом, то после 40, наоборот: организм — над человеком».

Многие, переступив этот возрастной порог, наверняка согласятся. Что в этой шутке — только доля шутки. К сожалению, если после 40 лет не начать заниматься собой, поддерживая хорошую функциональную активность, то наступит момент, когда здоровье «посыпется», и заниматься им все равно придется.

Но возможен и иной сценарий: вовремя заняться здоровьем и получать удовольствие от регулярной, дозированной усталости. Бодрость и энергия вместо длинного списка диагнозов и огромного количества таблеток — согласитесь, это правильный выбор.

В Петербурге ходят легенды о наших мастерах лечебного массажа! К нам часто приходят измученные, отчаявшиеся избавиться от боли пациенты, но, к счастью, у специалистов Центра Оксаны Волковой достаточно знаний и опыта, чтобы справиться даже с самыми тяжелыми случаями. Нередко массажисты комбинируют различные техники, на каждом сеансе используя те приемы, которые могут помочь в решении конкретной проблемы.

В Центре представлен внушительный выбор видов массажа, в том числе знаменитый гавайский массаж Ломи-Ломи. В Полинезии массаж,

название которого переводится как «мягкое касание бархатной лапы довольного кота», связан с традиционными восточными представлениями о гармонии тела и духа. Его использовали танцоры HULA, старейшины рода и мастера восточной борьбы в качестве эффективного восстановительного и укрепляющего средства. Ломи-Ломи — это неотъемлемая часть целительной практики, в которую также входили молитва, очищение, дыхание и работа с энергией. В ходе сеанса целитель должен нести в себе намерение любви (Aloha), и тогда все эти компоненты соединяются воедино, обеспечивая при этом уникальный целебный эффект, направленный на эмоциональные блоки.

Данная техника помогает справиться с болевыми ощущениями любого происхождения, улучшает пищеварение, помогает при астме, нормализует кровяное давление. Также массаж избавляет от стресса и приступов паники, снимает возбуждение и заторможенность, способствует улучшению памяти и восприятия, освобождает от негативных эмоций, не позволяя им перейти в психосоматику. При этом возрастают творческие способности человека, проясняются и становятся позитивными его мысли.

Считается, что массаж имеет даже магическое свойство исполнять желания: во время сеанса пациент глубоко расслабляется, и его новая жизненная роль записывается в подсознание — в нем пробуждается способность изменить свою жизнь и преодолеть трудности. Пациенту предлагается сконцентрироваться на своем желании или намерении, и далее в процессе массажа достигается такое состояние глубокой релаксации и контакта с собственным подсознанием, что он обретает веру в собственные силы и способность изменить свою жизнь.

Как бы фантастически все это ни звучало, наши пациенты подтверждают справедливость данных слов — и записываются на следующий сеанс, потому что для реализации великих целей сочетание энергии и внутреннего равновесия — бесценно. ✨





Метод мягкой силы

В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА ВСЕ ВЗАИМОСВЯЗАНО. ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК, АСИММЕТРИЯ ЛИЦА, БОЛЬШОЙ ЖИВОТ КАЖУТСЯ ПРОБЛЕМАМИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЭСТЕТИЧЕСКИМИ, НО ЭТО НЕ ТАК. НАЙТИ СВЯЗЬ ТАКИХ ПРОБЛЕМ С СОСТОЯНИЕМ СКЕЛЕТА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ПОМОЧЬ ИХ РЕШИТЬ МОГУТ ВРАЧИ-ОСТЕОПАТЫ.

ПОЭТОМУ В НАШЕМ ЦЕНТРЕ ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ТАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. ВМЕСТЕ С КОСМЕТОЛОГАМИ И МАССАЖИСТАМИ ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ ЛЕЧЕНИЯ, УЧИТЫВАЯ НЮАНСЫ И ОСОБЕННОСТИ КАЖДОЙ КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.

ДАВАЙТЕ ОБЪЯСНИМ

Даже те, кто на себе ощутил всю эффективность остеопатии, обычно затрудняются объяснить, что же это такое. Результаты лечения иногда выглядят как настоящее чудо, но остеопатия не алхимия, а строгая научная дисциплина, которая базируется на фундаментальных медицинских «китах»: анатомии, физиологии, биомеханике. Врач-остеопат устраняет соматические дисфункции — функционально обратимые нарушения подвижности тканей, которые влекут за собой нарушение здоровья.

Например, мы часто не обращаем особого внимания на незначительные травмы, даже если они заставляют нас ограничивать движения или выполнять их по вынужденной, не совсем физиологичной траектории. Тело приспосабливается к новым условиям, но, с одной стороны, появляются очаги напряжения и спазма, а с другой — очаги ослабления и частичной неподвижности. И если вовремя не помочь организму самому все исправить, то нарушения могут стать уже необратимыми.

Типичная история: в пояснично-крестцовой зоне при избыточном напряжении возникают протрузии межпозвоночного диска — выпячивание соединительной ткани фиброзного кольца. Протрузия — обратимое изменение, но бездействие или дальнейшее увеличение нагрузки, провоцирующее разрыв фиброзного кольца, способствует образованию грыжи. В этом случае остеопат, конечно, поможет организму убрать или уменьшить воспаление, улучшить местное кровоснабжение и иннервацию, но сам анатомический дефект, увы, уже не ликвидирует.

ЧИСТАЯ МЕХАНИКА

Как вы думаете, что общего у таких распространенных явлений, как сутулость, «холка», выпирающий живот, «уши» на бедрах, целлюлит, отечность ног? Согласно биомеханической модели тела, принятой в остеопатии, все эти патологии развиваются из-за гиподинамии, нехватки адекватной миофасциальной активности.

Перестройка челюстного аппарата, вызванная брекетами, может приводить к головным болям и болям в спине, лицевым асимметриям. Поэтому квалифицированный стоматолог обязательно составляет план лечения вместе с остеопатом. В этом случае организм успешнее адаптируется к брекет-системам, исключаются перекосы, быстрее выравнивается зубной ряд.

Когда мы мало двигаемся и долго пребываем в некомфортных статичных позах, возникает гипертонус одних мышц и заторможенность других, что сказывается на балансе костно-мышечных структур и приводит к нефизиологичному развороту таза, сдавливанию грудной клетки, снижению капиллярного кровотока, блокировке работы лимфоузлов, нарушению удаления продуктов обмена из клеток и межклеточной жидкости. Ну а далее — цепная реакция, результатом которой становятся:

- ✓ «большой» живот из-за лимфостаза внизу живота и в тазовой области;
- ✓ сутулость — ее формирует компенсаторный гиперкифоз в верхнегрудном отделе;
- ✓ «холка», или «вдовый горб» — причина в неправильном положении 7-го шейного позвонка или в фиксации грудины;
- ✓ провисание молочных желез — потому что вместе с грудиной опускаются и разворачиваются вниз ключицы.

Во время остеопатического сеанса не происходит никаких эффектных манипуляций, как в мануальной или кинезиотерапии. Чуткие пальцы специалиста находят и снимают напряженные мышцы и связки, препятствующие нормальной циркуляции крови и лимфы, восстанавливают ритм микродвижений внутренних органов, устраняют смещения и подвывихи позвонков, помогают высвободить защемленные нервы и сосуды, обеспечивают подвижность фасций. Тело освобождается от зажимов и получает мощный сигнал к самовосстановлению.

ИЗУЧИМ МАТЧАСТЬ

Каким образом остеопатические техники могут благотворно влиять не только на самочувствие, но и многократно усиливать действие косметических процедур?

Кожа человека — это... фасция. Самая поверхностная фасция нашего тела. Во время развития эмбриона кожа берет свое начало из мезобласта, так же как мышцы, кости и внутренние фасции. Только самый поверхностный слой кожи — эпидермис — происходит из эктобласта.

Зачем нам это знать? Современной косметологии наиболее интересны именно глубокие, дермальные слои кожи (вышедшие из мезобласта и имеющие соединительнотканное происхождение) — дерма и гиподерма.

Дерма содержит эластиновые и коллагеновые волокна, придающие ей прочность и упругость. Гиподерма — это рыхлая фасция, подложенная под поверхностную фасцию — кожу. А значит, кожа как орган не может не реагировать на натяжения, которые, словно сигнал по паутине, передаются ей из разных уголков нашего организма через миофасциальные эластичные элементы.

Таким образом, фасция является фундаментом для кожи и принимает непосредственное участие в обеспечении ее обмена веществ. И именно остеопатические техники за счет коррекции всей костно-мышечно-фасциальной системы способны опосредованно улучшить состояние кожи: нормализовать ее трофику, устранить лимфостаз, наладить микроцирку-

Фасция (лат. Fascia — повязка, полоса) — соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая «футляры» для мышц. Фасции фиксируют положение внутренних органов, обеспечивают скольжение мышц и подвижную «упаковку» для нервов и кровеносных сосудов.

Остеопатия — это не парамедицинская наука, а полноценный раздел медицины, эффективность которого доказана как практикой, так и научными изысканиями. Специализация «врач-osteопат» утверждена Министерством здравоохранения России. Остеопатом может быть только врач, который прошел обучение по единым образовательным стандартам.

ляцию — привести в порядок «фундамент», от которого напрямую зависит наш внешний вид.

Кроме того, устранение очагов напряжения повысит эффективность работы кожи и сделает ее более отзывчивой на любые косметологические процедуры.

ЗАКОНЫ СИММЕТРИИ

В природе нет абсолютной симметрии, и каждый из нас знает, что все лица обязательно имеют некоторую непропорциональность. Однако чрезмерная асимметрия свидетельствует о серьезных проблемах со здоровьем: люди с такой патологией чаще других страдают от мигрени, бессонницы, неправильного прикуса, плохого зрения, хронического воспаления пазух носа, нарушения мозгового кровообращения, плоскостопия.

Асимметрия лица формируется из-за неправильного расположения костей черепа. А поскольку череп — верхушка нашей скелетной системы, то смещение его костей неизбежно ведет и к смещению костей в остальных отделах скелета. К слову, опытный специалист может поставить диагноз «сколиоз», просто взглянув пациенту в лицо: асимметрия в расположении черт лица сама по себе является красноречивым признаком искривления позвоночника.

Остеопатическое лечение даже у взрослых способно предотвратить дальнейшее ухудшение состояния и ощутимо улучшить качество жизни пациента. В первую очередь, с помощью остеопатии удастся снять отечность, восстано-

вить полноценный кровоток, убрать патологические очаги сдавливания нервов и сосудов. Иногда достаточно микроскопического смещения костей или позвонков, чтобы дать организму возможность избавиться от многолетних болей и вынужденной неподвижности суставов. Результат лечения проявится на всех уровнях и будет в прямом смысле слова — налицо.

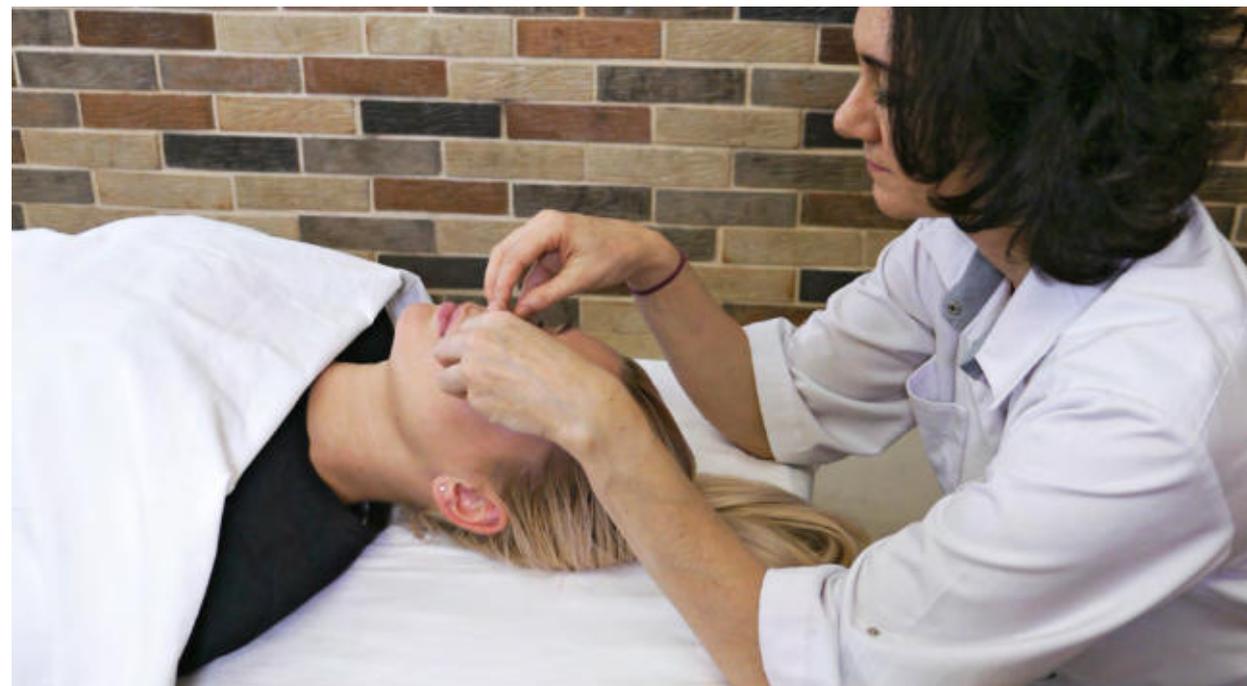
Улучшение цвета и тонуса кожи, уменьшение отечности тканей и разглаживание мимических морщин — не цель остеопатии, но приятное «побочное» действие, которое неизбежно возникает после нормализации кровоснабжения кожи и ее обменных процессов. Врач может даже не касаться лица, но, воздействуя на очаги напряжения в теле, он убирает также и блоки, которые влияют на состояние мышц и кожи головы.

НАЧЕМ С ЖИВОТА

Один из частых запросов, с которыми пациенты приходят к косметологу, — устранение второго подбородка. С точки зрения остеопатии, начинать работу нужно с... брюшной полости. Именно застой и нарушение перистальти-

ки, неправильные движения внутренних органов во время вдоха и выдоха приводят к функциональным расстройствам в брюшной полости. Такие блоки «тянут» вниз весь желудочно-кишечный тракт, в том числе пищевод, глотку, гортань. Разумеется, если не исправить это нарушение, то все результаты по устранению жировой клетчатки, достигнутые косметологами, будут носить лишь временный характер, а второй подбородок со временем появится вновь.

Еще одна причина, провоцирующая появление второго подбородка, — зажим челюстей. Многие люди, реагируя на стресс, неосознанно сжимают челюсти: мышцы перенапрягаются, диафрагма рта становится жесткой. Если к этому добавляются гипертонус височно-нижнечелюстного сустава, спазм в сочленении между шейей и затылком, то решить проблему исключительно косметологическими средствами будет практически невозможно. А вот сочетание остеопатической практики с ручным массажем, аппаратными процедурами, инъекциями липолитиков успешно устранят не только сам косметический дефект, но и причину его возникновения. ✨



Под личную ответственность

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ С ПРИЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ХОТЕЛА РАБОТАТЬ В НАШЕМ ЦЕНТРЕ. ТАК КАК НИКАКОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ НЕ ПОКАЖЕТ УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА, ЕЙ, КАК И ВСЕМ ПРЕТЕНДЕНТАМ, ПРЕДЛОЖИЛИ ПРОЙТИ ТЕСТ – АССИСТИРОВАТЬ ГЛАВНОМУ ВРАЧУ ЦЕНТРА ОКСАНЕ ВОЛКОВОЙ.

Во время процедуры (Оксана Владимировна делала контурную пластику) на пол упала салфетка. Опытный врач попыталась поднять ее с пола, чтобы завернуть в нее лед. В этот момент стало понятно: в нашем Центре она работать не будет. Дело в том, что у нас действует жесткое, как в операционных, правило: все, что уронили во время процедуры, остается на полу до окончания всех манипуляций. Если опытный врач не знает таких элементарных вещей, то как ей можно доверить здоровье наших пациентов?

С каждым годом поиск врачей-косметологов становится все более и более сложной задачей. Низкий уровень подготовки специалистов, их заточенность исключительно на финансовый успех, парад шарлатанов и недоучек – по-настоящему триггерные темы для врачей-косметологов, искренне переживающих за репутацию своей профессии и за здоровье и безопасность пациентов.

Поэтому Оксана Волкова обращает внимание на эти проблемы в многочисленных интервью, обсуждает с коллегами, согласилась преподавать в Педиатрической академии. Наконец, именно поэтому в Центре

выстроена целая система обучения для тех, кто хочет работать в медицинском учреждении со столь высокими стандартами.

ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ

— Недавно управляющая одной косметологической клиники спросила меня: а почему вы обучаете врачей, прежде чем доверить им самостоятельную работу с пациентами, что вас не устраивает?

Меня не устраивает, прежде всего, уровень их знаний.

На мой взгляд, главное, что изменилось за последние годы, — это отношение будущих косметологов к выбору профессии. Ее многоплановость требует фундаментального образования, клинического мышления и безупречного знания не только анатомии, физиологии, биохимии, фармакологии, но и других отраслей медицины. Однако многие видят в косметологии всего лишь легкий способ зарабатывания денег и в гораздо меньшей степени думают о том, насколько это серьезная, сложная и ответственная область медицины.

Мы обсуждали эту проблему с коллегами: у всех складывается впечатление, что



в косметологию сегодня идут одни двоечники. Их главной целью является получение диплома без погружения в процесс обучения. Часто слышу от студентов: «А зачем мне дерматология, я же собираюсь быть косметологом?» Им даже в голову не приходит, что это в нашей профессии базовая дисциплина. Да, ботулотоксин и филлеры тоже важны, но больше всего нас должно беспокоить состояние кожи пациента. Ведь без здоровой кожи никакой красоты не получится.

Когда говорю об этом студентам, вижу, что многие рассчитывают «добрать» необходимые знания в процессе работы. То есть пациент станет подопытным кроликом в руках такого «специалиста»? В нашем Центре такое немыслимо, поэтому мы отбираем самых толковых и растим до нужного уровня.

УЧИТЕЛЯ-НЕДОУЧКИ

— Почему-то сегодня принято считать, что косметологии в Советском Союзе не существовало. Между тем, у нас работали мощные научные институты, воспитавшие легендарных специалистов. Московская, ленинградская и киевская школы дерматокосметологии заложили бесценные традиции, о которых сегодня, увы, редко вспоминают. В те годы акцент в подготовке косметологов делался на очень качественное базовое медицинское образование.

Сегодня профессия врача-косметолога приобрела массовый характер. Представьте, в Петербурге не менее 200 человек ежегодно получают сертификаты косметоло-

Косметология требует фундаментального образования, клинического мышления и безупречного знания не только анатомии, физиологии, биохимии, фармакологии, но и других отраслей медицины.

га. Немало образовательных учреждений теперь имеют право на обучение косметологии и выдачу сертификатов — очевидно, что обеспечить все эти организации высококвалифицированными преподавателями практически невозможно.

Но в последнее время появилась еще одна головная боль: сомнительного качества обучение на семинарах компаний-продавцов косметологических препаратов. Настоящих экспертов они приглашают в качестве звезд на крупные конференции, а вести многочисленные курсы, которые проходят ежемесячно, зовут тех, у кого много свободного времени. В итоге, очень часто такими тренерами становятся косметологи без опыта и с сомнительным уровнем компетенций.

Отсюда и такое огромное количество абсурдной информации, которая сваливается на врачей. Например, что биоревитализацию нельзя делать после менопаузы, что обязательно нужно лежать после инъекций ботулотоксина — ведь так сказал преподаватель! Поэтому я призываю своих молодых коллег всегда включать критическое мышление и не принимать на веру тезисы, которые вызывают сомнения и противоречат знаниям, полученным в медицинском вузе.

Производители и дистрибьютеры вписывают врачей в свои базы данных и рассылают им напрямую приглашения на свои мероприятия. Поэтому я ввела в Центре жесткое правило: согласовывать со мной планы по обучению. Например, на курсы-тренинги, организованные заведующей кафедрой пластической хирургии Медицинского уни-

верситета им. И. П. Павлова Ириной Эдуардовной Хрусталевой, можно смело отпустить врачей, потому что она самым тщательным образом подбирает экспертов для выступления.

Я всегда за повышение квалификации, приветствую интерес врачей ко всему новому. Мы регулярно оплачиваем курсы для наших специалистов, отправляем их на конгрессы и в Москву, и в Монако, однако я должна понимать, куда они идут, кто и чему будет их учить.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР

— Но, скажу честно, требования к специалистам при устройстве на работу в наш Центр не ограничиваются только профессиональными знаниями и навыками. Для меня принципиален уровень общей культуры, социальный и эмоциональный интеллект.

Особое внимание я всегда обращаю на умение человека общаться. К сожалению, врачей не учат коммуникациям: как представиться, как разговаривать с подростком, а как — со взрослым. Как понять, к какому психотипу относится пациент, и какой стиль общения будет для него более комфортным, как наладить контакт, но в то же время соблюсти необходимую дистанцию. И часто новых сотрудников приходится учить всем этим моментам.

У нас довольно длительные процедуры, и нужно, чтобы врачи понимали, на какие темы с кем можно поговорить, и чтобы было о чем поговорить. Поэтому мне важно, что мои сотрудники читают книги, ходят в театры и на выставки.

ТАЛАНТ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ?

— Однажды я слушала выступление солистки Мариинского театра Марии Баянковой на фестивале, проходившем в Пскове. Концерт барочной музыки, Гендель, Вивальди и... много совершенно случайных людей —

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПОЯВИЛАСЬ ЕЩЕ ОДНА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: СОМНИТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЕ НА СЕМИНАРАХ КОМПАНИЙ ПРОДАВЦОВ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.

местная светская тусовка, далекая от оперного искусства. Признаюсь, я даже заволновалась за Машу: выступать в подобной атмосфере — не самое благодарное дело. Однако уже через полчаса она покорила публику, а после концерта зрители аплодировали стоя.

Я тогда подумала: а ведь, чтобы добиться такого результата, недостаточно лишь таланта — необходимо быть профессионалом. Кстати, у слова «профессионализм» весьма любопытное определение: это особое свойство систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях. Даже, когда все идет не по плану и когда возникают непредвиденные проблемы. Даже, когда хочется сдать.

Такое определение профессионализма актуально для любой специальности: спасатели, летчики, официанты... И для врачей-косметологов, разумеется, тоже. Конечно, в любой процедуре есть четкий алгоритм действий. Но мы работаем с живыми людьми — а каждый человек уникален, у него может быть особое настроение, да и организм способен на непредсказуемые реакции. Не растеряться, не навредить, сделать все, что необходимо, какие бы обстоятельства не возникли, — так действуют профессионалы. Такой работе я учу своих сотрудников и объясняю им, что жизнь редко балует нас идеальными условиями. Мы обязаны быть профессионалами. Поэтому я такой строгий наставник и так много требую от своей команды. ✨

У СЛОВА «ПРОФЕССИОНАЛИЗМ» ИНТЕРЕСНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: СПОСОБНОСТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, ЭФФЕКТИВНО И НАДЕЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ.

ОТВЕТЫ, КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЖДАЛИ

НАШИ ВРАЧИ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ. БОЛЕЕ ТОГО, МЫ САМИ ВСЕГДА ПРИЗЫВАЕМ: НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ, НЕ БОЙТЕСЬ, СПРАШИВАЙТЕ! И ВСЕ ЖЕ ЕСТЬ ДВА ВОПРОСА, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ ПОСТАВИТЬ В ТУПИК ЛЮБОГО ОПЫТНОГО СПЕЦИАЛИСТА.

№ 1: НЕ ПОСОВЕДУЕТЕ ХОРОШЕГО ДЕРМАТОЛОГА?

№ 2: А ГДЕ БЫ НАЙТИ ТРИХОЛОГА?

ВПРОЧЕМ, ОТВЕТЫ У НАС, РАЗУМЕЕТСЯ, ЕСТЬ. НО ДЛЯ МНОГИХ ОНИ ПРОЗВУЧАТ СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННО.

ГЛАВНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО КОЖЕ

В Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой работают врачи косметологи-дерматологи. И они знают все не только про омолаживающие процедуры и контурную пластику, но и про заболевания кожи. Более того, качество кожи для наших врачей является ключевым приоритетом, потому что красота без здоровья не бывает.

Купероз, розацеа, акне, экземы, дерматит — такие диагнозы, к счастью, перестали быть суровым приговором для наших пациентов: лечение этих болезней — ежедневная практика наших докторов. Конечно, главную роль в решении этих проблем играют опыт и знания докторов. Но важны и технологии: оснащенность нашего Центра позволяет грамотно и разумно сочетать уходовые проце-

дуры с использованием лечебной косметики и самые эффективные аппараты.

Опыт врачей-дерматологов в эстетической медицине становится еще одним значимым преимуществом: занимаясь лечением кожи, они думают и о внешности пациента. Ведь любой человек хочет не только избавиться от заболевания, но и выглядеть молодо и привлекательно. И вот как раз корректно подобрать лечебные процедуры может только косметолог-дерматолог, который учтет при составлении программы все особенности кожи: ее чувствительность, склонность к воспалениям, реакцию на то или иное воздействие.

Так что посоветуем ли мы хорошего дерматолога? Обязательно! Достаточно позвонить в наш Центр и уточнить, кто из врачей в этот день ведет прием.



У этой пациентки совершенно типичная история: клиники, врачи, назначения, отчаяние из-за отсутствия результата... Лечение в Центре заняло несколько месяцев. Сейчас она лишь изредка приходит на поддерживающие процедуры.

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

У нас много примеров успешного лечения разных дерматологических заболеваний. Но, пожалуй, нагляднее всего — результаты лечения угревой болезни.

Хроническое акне начинается в подростковом возрасте и, увы, может длиться годами. К нам в Центр люди нередко приходят в состоянии отчаяния: они уже все перепробовали, обошли огромное количество клиник, принимали лекарства, делали процедуры. Бесполезно. И самое сложное в этот момент — убедить их начать все снова.

Мы знаем, что можем помочь. И результат будет не через много лет, а буквально через пару месяцев. Потом — лишь поддерживающие процедуры. Наш Центр — один из немногих в Петербурге, где серьезно занимаются вопросами детской и подростковой

косметологии. Оксана Владимировна Волкова начала заниматься этой проблемой почти 30 лет назад, когда пришла работать в «Ювенту». Лечение угревой сыпи посвящена ее диссертация. В распоряжении наших врачей дерматологов-косметологов — проверенные методики, «умная» профессиональная косметика и технологии, позволяющие доставлять лекарственные средства внутрь кожи, не повреждая ее.

Но нужно, чтобы пациент доверял специалистам, набрался терпения и педантично исполнял назначения. Поэтому с разрешения других пациентов мы показываем их фото до и через 2–3 месяца после начала лечения — прогресс очевиден. Затем показываем фотографии с этими же людьми через год-полтора: стойкая ремиссия, никаких обострений. А в видеороликах наши герои под-



Наши врачи умеют справляться с рубцами постакне — печальным последствием угревой болезни. На фото «после» — промежуточный результат: после окончания лечения кожа будет еще более гладкой и ровной.



В наш Центр нередко приезжают на лечение из других городов. В этом случае особенно важную роль играет тщательное выполнение назначений врача по домашнему уходу. На фото результат после трех визитов с интервалом раз в месяц.

тверждают, что теперь заглядывают в Центр совсем редко — нет необходимости.

И вот тогда наши новенькие понимают, что они — в надежных руках. Выдыхают. Больше никакого отчаяния и слез. По плану, шаг за шагом — к здоровой коже и полноценной жизни.

ПРОФЕССИЯ, КОТОРОЙ НЕТ

Почему нас смущает вопрос о трихологе? Потому что... трудно рассуждать о том, чего не существует, ведь в реестре специальностей нет такого понятия как трихолог!



Конечно, с коммерческой точки зрения нам невыгодно раскрывать этот секрет. Могли бы завести себе «трихолога» и проводить консультации. Но вы знаете: мы никогда не вводим пациентов в заблуждение.

Проблемами волос, на самом деле, занимаются те же дерматологи, потому что волосы — это так называемые придатки кожи. Наши врачи заканчивали специальные курсы, прослушали циклы лекций по этой теме, но и дерматологического образования достаточно, чтобы помочь пациенту.

Используя компьютерный дерматоскоп Aramo SG, врач-дерматолог проведет точную диагностику кожи и волос, определит уровень сухости кожи головы, посчитает количество фолликул. Затем подберет препараты, которые восполнят дефицит витаминов и микроэлементов в организме, и назначит необходимую терапию. В нашем Центре активно и успешно применяются карбокси- и мезотерапия, лечение на аппарате Affinity.

Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем быстрее удастся добиться улучшений. Но многое зависит и от пациента: надо набраться терпения и тщательно выполнять все рекомендации доктора. И тогда не придется искать трихолога! ✨

ХИТЫ 2020

В ПРОШЛОМ ГОДУ АБСОЛЮТНЫМИ РЕКОРДСМЕНАМИ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ В ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ СТАЛИ НЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, А ИХ СОЧЕТАНИЕ: ТЕХНОЛОГИИ HIFU И ИГОЛЬЧАТОГО RF ПЛЮС ЖИДКИЕ НИТИ ELLANSÉ.

Главный врач Центра Оксана Волкова сделала себе именно эти процедуры. Эффект, которого и ожидала врач-косметолог, оказался настолько впечатляющим для окружающих, что нам даже не пришлось специально рекламировать омолаживающую программу: делая комплименты, пациенты спрашивали, в чем секрет преображения, и тут же записывались на процедуры. Безусловно, каждая из них и по отдельности достойна самой высокой оценки, но вместе этот аккорд хитов звучит поразительно мощно.

Infini, объединивший фракционный RF-лифтинг и микроигольчатую терапию, давно уже занял почетное место в списке любимых нашими пациентами аппаратов. Для многих одна или даже две процедуры в год стали настоящей традицией. Игольчатый RF-лифтинг, стимулируя собственные резервы организма, запускает процессы регенерации кожи. Эффект от контролируемого повреждения кожи иглой усиливается RF-импульсом, который подается на нужную глубину в дерму. В результате

происходит ремоделирование коллагеновых и эластиновых волокон и стимулируется синтез коллагена.

Все это позволяет достичь значительного омоложения кожи. Улучшается ее качество и повышается тонус, меняется текстура, становятся значительно светлее пигментные пятна, и уходят мелкие морщины.

У Infini настолько серьезный омолаживающий ресурс, что многим достаточно раз в полгода делать игольчатый RF-лифтинг, чтобы быть довольным своим отражением в зеркале. Если же возрастные изменения более выражены, то на помощь приходят основанные на технологии HIFU аппараты Ultraformer или Utims.

Сначала Ultraformer, а затем и Utims доказали, что у хирургического омоложения есть альтернатива. Лифтинг, который обеспечивает HIFU-технология, сравним с результатами пластической операции. Восстановить овал лица, вернуть четкий контур шеи, сделать взгляд снова открытым — мы счастливы, что наши мечты и мечты наших пациентов, не готовых к пластике, стали будничной



реальностью благодаря современным технологиям. Кстати, про Utims мы подробно рассказываем в этом номере нашего журнала — почитайте обязательно!

Улучшив качество кожи и добившись выраженного лифтинга, можно приступить к точечной работе: кому-то необходимо восстановить объемы мягких тканей, кому-то — усилить лифтинг. С этими задачами справляется хит №3 — препарат Ellansé.

Побить все рейтинги популярности этому препарату позволяют несколько преимуществ. В его основе — полностью биodeградируемый мягкий медицинский полимер — поликапролактон, уже много лет успешно применяемый в медицине. Ellansé идеальное решение для тех, кому не рекомендуется делать инъекции гиалуроновой кислоты. Многие (особенно мужчины) ценят безболезненность процедуры и отсутствие ре-

НАМ ДАЖЕ НЕ ПРИШЛОСЬ СПЕЦИАЛЬНО РЕКЛАМИРОВАТЬ ОМОЛАЖИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ: ДЕЛАЯ КОМПЛИМЕНТЫ, ПАЦИЕНТЫ СПРАШИВАЛИ, В ЧЕМ СЕКРЕТ ПРЕОБРАЖЕНИЯ.

билитационного периода. А главный врач нашего Центра Оксана Волкова отдает предпочтение Ellansé за возможность сэкономить самый драгоценный ресурс — время: когда за одну процедуру хочется решить сразу несколько задач и быстро получить убедительный результат, который продержится два года, то этот препарат — вне конкуренции. ✨

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЗА... 1 ЧАС!

ПРОЕКТ «ПРЕОБРАЖЕНИЕ» СТАЛ ЕЩЕ ОДНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРАДИЦИЕЙ ЦЕНТРА. В ПРОШЛОМ ГОДУ НАШИ ВРАЧИ-КОСМЕТОЛОГИ ПОКАЗАЛИ, КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ 2–3 ПРОЦЕДУР, ВЫПОЛНЕННЫХ В ТЕЧЕНИЕ ПАРЫ НЕДЕЛЬ. А В ЭТОТ РАЗ ДЛЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ МЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ... ВСЕГО ОДНУ АППАРАТНУЮ ТЕХНОЛОГИЮ – ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ СФОКУСИРОВАННЫЙ УЛЬТРАЗВУК.

Да, NIFU дает потрясающие результаты в комплексных anti-age программах, но мы хотим показать, какие чудеса творит Ultraformer в одиночку. Высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук, воздействуя на глубокие слои мягких тканей лица и шеи, обеспечивает столь мощный лифтинг-эффект, что косметологическую процедуру сами пациенты сравнивают с подтяжкой SMAS. Задача, требовавшая раньше серьезного хирургического вмешательства и сопряженная с огромным

риском, который признавали даже пластические хирурги, теперь решается... за час. Можно забежать к косметологу во время обеденного перерыва и затем вернуться на работу. Неудивительно, что Ultraformer очень быстро стал лидером в рейтинге anti-age возможностей нашего Центра.

Никакого повреждения кожи и реабилитации. Состояние кожи улучшается в течение нескольких месяцев: в тканях происходит активный синтез коллагена и эластина. В таком постепенном преобразении есть дополнительное преимущество: при желании вы можете никому не признаваться, что выполнили эту процедуру. В конце концов, ЗОЖ и любовь к жизни творят чудеса! Поверьте, мы с пониманием отнесемся к вашему стремлению сохранить в тайне ваш путь к молодости.

Впрочем, наши клиенты рассказывают об Ultraformer охотно и с удовольствием. Мы искренне признательны Нелли и Сергею за то, что они нашли время и поделились с читателями Formula O.V. своими впечатлениями о процедуре и ее результатах.

С возрастом контур лица теряет четкость, опускаются брови, верхние веки, щеки, уголки рта и подбородок, появляются брыли, кожа становится дряблой. Главная причина таких перемен – снижение количества и качества коллагеновых волокон в поверхностной мышечно-апоневротической системе SMAS, ведь именно она является своеобразным «каркасом» для мягких тканей лица.



НЕЛЛИ ПОПОВА, актриса:

— Шла на эту процедуру, чтобы подтянуть контур лица, также хотелось убрать второй подбородок и брыли. Однако мы сделали больше: захватили и виски, и лоб. Кстати, именно виски оказались самыми болезненными, но не настолько, чтобы захотелось прекратить процедуру. В целом, все очень терпимо.

Уже через несколько дней оценила первые перемены: овал лица стал подтягиваться. Ну а по-настоящему впечатляющий эффект проявился через месяц. И подруги, и родные заметили это, а мужчины стали говорить: «О, хорошо выглядишь!» Приятно...

Но первой преобразование увидела, конечно, я сама! Я же критически к себе отношусь и очень внимательно за собой слежу. Каждый раз, глядя на себя в зеркало, особенно, когда сажусь гримироваться, внимательно изучаю свое лицо. И я вижу, как за месяц изменились

контуры, особенно мне нравится зона подбородка: второй подбородок реально ушел!

Жалею, что не сделала эту процедуру раньше. Поэтому рекомендую женщинам не терять времени, а бежать и делать. Это просто замечательная альтернатива пластике. Процедура длится всего 20–30 минут, а потом ты работаешь, занимаешься своими делами и... преобразуешься. Причем этот процесс тебе никак не мешает: не надо, как после операции, прятаться и ждать, пока пройдут отеки и синяки, а рубцы станут незаметными. Сегодня мало кто может позволить себе выпадать из активной жизни даже на неделю, не то что на месяц. Я, например, таким временем не располагаю. Поэтому очень рада, что появился аппарат с подобным мощным и глубоким воздействием. Он реально работает!

**СЕРГЕЙ,****55 лет:**

— Ощущения от процедуры — как будто пчела кусает, может, слегка полегче. Однако, в целом, терпимо и довольно быстро, как ни странно. Я приготовился долго страдать, но, к счастью, не пришлось.

Зачем я решил сделать эту процедуру? Для себя, любимого. Мне нравится нравиться себе. Приятно смотреть в зеркало, когда у тебя свежее лицо и никаких мешков под глазами. Но у меня нет времени регулярно ходить на разные процедуры, поэтому вариант, когда можно решить проблему всего за один час и больше не думать об этом, меня устроил полностью.

С удовольствием расскажу об Ultraformer друзьям-мужчинам и посоветую эту процедуру. Зачем же скрывать такую ценную информацию? Кстати, если человек стесняется ухаживать за собой, не признается, что ходит к косметологу, или осуждает тех, кто это делает, то сразу все становится понятно и про его комплексы, и про его... интеллект.

В адекватной реакции своих знакомых уверен абсолютно: я общаюсь с умными людьми. Так что посоветую им довериться профессионализму и опыту Оксаны Волковой. ✨

НИКАКИХ запретных тем

ЗАЧЕМ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ КОСМЕТОЛОГА? ТЕМ БОЛЕЕ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ, И ДАЖЕ ВИДЕЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ У ПОДРУГИ ИЛИ КОЛЛЕГИ? ЗАЧЕМ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА «ФОРМАЛЬНОСТИ»?

На формальности, и правда, не стоит. А вот на консультацию с врачом Центра медицинской косметологии Оксаной Волковой — обязательно! Иначе как вы узнаете, как с наименьшими затратами времени и средств решить именно ваши задачи и достичь максимального результата? И кто, как не опытный врач косметолог-дерматолог, подскажет, что делать и что категорически не делать, чтобы сохранить (вернуть) молодость, красоту и здоровье?

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН?

Нередко пациенты приходят на консультацию уже с конкретным решением. Например, «хочу сделать ботокс». Но ведь препарат не может быть целью, это всего лишь средство, чтобы достичь желаемого — убрать морщины, выглядеть моложе. Разве принципиально, чтобы именно ботулотоксин стал тем волшебным средством, которое сотрет с лица следы возраста и усталости? Так пусть врач подскажет, какие методики самые эффективные в вашем конкретном случае. Причем не просто перечислит, что может быть полезно, а разработает полноценную стратегию с учетом особенностей кожи и типа старения и с приоритетами, на которые следует обратить особое внимание. При необходимости врачи даже используют специальные анкеты, которые позволяют наглядно, с диаграммами и графиками, показать ключевые момен-

ты, над которыми предстоит вместе поработать врачу и пациенту.

Поэтому консультация превращается в обстоятельный разговор. Врачу необходимо выяснить все об особенностях здоровья пациента, о наличии аллергии и противопоказаний, узнать как медицинский, так и косметологический анамнез (например, какие инвазивные процедуры и когда выполнялись), оценить общее состояние кожи, определить ключевые проблемы. Только полная картина позволит составить индивидуальную программу как минимум на ближайший год, а то и на несколько лет.

ЛЮБОЙ КАПРИЗ...

И все же, косметология, являясь частью медицины, направлена не на спасение, а на улучшение качества жизни. Да, наши врачи откажутся делать то, что навредит человеку, но в остальных случаях обязательно найдут баланс между желанием пациента и целесообразностью действий. Например, если какая-то эстетическая проблема доставляет дискомфорт, то лучше от нее избавиться, даже если со стороны она кажется надуманной. Или если пациент сейчас не готов к длительному курсу процедур, а настроен на максимально быстрое преобразование — значит, врач подберет технологию, которая подходит по показаниям и обе-

Оценка пациента

Имя пациента

 Дата

Шкала Оценки Лица (ШОЛ)

Для определения приоритетов эстетической коррекции оцените пять следующих категорий:

- Оцените каждый критерий используя "Шкалу оценки степени выраженности"
- Соедините отметки и проанализируйте полученный график

(Шкала Оценки Лица) ШОЛ основана на том же принципе, что и глобальная рейтинговая шкала (ГРШ), однако учитывает пять критериев естественной красоты:

1. Состояние кожи
2. Форма лица
3. Контуры и пропорции
4. Симметрия лица
5. Мимика
 - Статические морщины
 - Динамические морщины

Шкала оценки степени выраженности

0 отсутствует | 1 незначительно | 2 умеренно | 3 сильно выражено

Неравномерный тон кожи

0 отсутствует | 1 незначительно | 2 умеренно | 3 сильно выражено

Рубцы

0 отсутствует | 1 незначительно | 2 умеренно | 3 сильно выражено

Глобальная рейтинговая шкала (ГРШ), на которой основана шкала оценки лица (ШОЛ), была впервые опубликована Джейн Р. и др. в Журнале косметической дерматологии в 2016 году. Она разработана в качестве руководства для врачей в области эстетической медицины лица, чтобы обеспечить единый подход к оценке и консультированию пациентов. ШОЛ основана на том же принципе, что и ГРШ, но адаптирована в соответствии с пятью критериями естественной красоты.

Индивидуальный план процедур

Имя пациента

 Дата

В индивидуальном плане процедур по программе Оценки Лица учитываются черты лица, состояние кожи и такие факторы, как личные мотивы, цели и бюджет.

Примечания

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ АНКЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ НАГЛЯДНО, С ДИАГРАММАМИ И ГРАФИКАМИ, ПОКАЗАТЬ КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, НАД КОТОРЫМИ ПРЕДСТОИТ ВМЕСТЕ ПОРАБОТАТЬ ВРАЧУ И ПАЦИЕНТУ.



АННА ВЛАДИМИРОВНА ЯЦЕНКО,

врач-косметолог:

— Многие приходят на консультацию, уже самостоятельно «назначив» себе процедуры. Многие настаивают на биоревитализации, почему-то полагая, что это панацея от всех бед. На самом

деле, у нас очень мало людей, у которых генетически настолько сухая кожа, чтобы биоревитализация была для них процедурой №1. Да, она может входить в комплекс процедур, но точно не является спасительной монометодикой. К счастью, пациенты прислушиваются к мнению врача: большинство из них приходят по рекомендации, так что у них есть доверие к Центру и специалистам.

спечит убедительный эффект. Кстати, для кого-то именно такой впечатляющий результат становится лучшей мотивацией найти потом время на рекомендованные процедуры.

В общем, консультация позволяет и подобрать нужное, и уберечь от лишнего, и определить комфортный для пациента формат сотрудничества и общения.

СЛОВО ПАЦИЕНТУ

Не упускайте возможность спросить обо всем, что вас волнует, интересует, кажется непонятным. Не бойтесь задавать «наивные» вопросы. Например, консультация — идеальная возможность уточнить все, что касается домашнего ухода. Как показывает опыт, многие уверены, что ухаживают за лицом правильно, однако врачи часто обнаруживают погрешности. Так, одна из самых распространенных ошибок — чрезмерное очищение кожи. В результате избыточного усердия кожа теряет свою естественную защиту, что провоцирует высыхание кожи и возникновение инфекций. Если обсудить все детали, то получится избежать многих ошибок.

Дерматологические проблемы, выпадение волос, лишний вес, уходовые процедуры в период беременности, фитнес после травм и операций — задавайте вопросы на любую актуальную для вас тему!

Кстати, наши пациенты оценили по достоинству возможность всегда получать информа-

цию из первых рук. Поэтому они периодически записываются на консультацию и приходят пообщаться со специалистами. А специальные консультационные дни главного врача, Оксаны Владимировны Волковой, стали особенной традицией Центра.

Для наших пациентов эта услуга — бесплатная. Но и при первичном обращении, если сразу после общения с врачом пациент идет на процедуру, консультация становится бесплатной.

Иногда пациенты переживают из-за носогубных складок, второго подбородка, но не обращают внимания на расширенные поры, пигментацию. И, когда я предлагаю начать с качества кожи, многие удивляются, что с этим вообще можно что-то сделать: люди просто смирились с этими проблемами и даже не догадывались, что все они сегодня вполне успешно решаются.

Ну, и конечно, на консультации разрушаются стереотипы. Кто-то был убежден, что уже никогда не избавится от неудачного перманентного макияжа, кто-то расстроен, что в 35 лет «пора делать омолаживающую операцию — так сказал пластический хирург», кто-то боялся удалять папилломы на шее, потому что в интернете написано, что это очень опасно. Вообще, сегодня очень много сомнительной информации, и тем важнее прийти к врачу и получить компетентные ответы на волнующие вопросы. ✨



РУЧНАЯ РАБОТА

БЕЗ ЛОЖНОЙ СКРОМНОСТИ: ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ ЗАДАЕТ ТОН В МОДЕ НА МАССАЖ. МЫ ПРИВЕЗЛИ В ПЕТЕРБУРГ ИННОВАЦИОННУЮ МЕТОДИКУ СПЛИТ, НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ В ЧИСЛЕ ПЕРВЫХ В РОССИИ ОСВОИЛИ «КОРУГИ», У НАС ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВЕСЬМА ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МАССАЖА, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ МЫ СОХРАНЯЕМ В АРСЕНАЛЕ КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ.

Косметологи-эстетисты с азартом влюбленных в свое дело профессионалов постоянно учатся новому. Поэтому нам всегда есть чем удивить и порадовать наших клиентов.

СПЛИТ-МАССАЖ

Сплит — это метод мануального омоложения лица и профилактики старения. Главный объект внимания здесь — кости, мыш-

цы, суставы, связки, фасции, жировые пакеты, подкожно-жировой слой, состояние которых напрямую отражается на состоянии кожи. Задача массажиста — снять мышечные спазмы, восстановить анатомическую длину мышц, проработать связки, устранить отеки, улучшить трофику тканей и выровнять подкожно-жировые пакеты лица. Сплит-массаж затрагивает не только лицо,

но и шею, трапецевидную мышцу и зону декольте.

Мы часто поджимаем губы, морщим лоб, хмурим брови, даже не замечая своих психоэмоциональных реакций, провоцирующих глубокие морщины и заломы. Поэтому, когда массажист снимает эти спазмы, человек чувствует себя в целом отдохнувшим, более расслабленным. Такая расслабленность тут же отражается на внешности: например, тот, кто привык, независимо от настроения, поджимать губы, уже после первого сеанса обращает внимание, что уголки губ приподняты, а на лице нет следов «недовольства».

Уходят отеки, улучшаются цвет и качество кожи: благодаря активизации кровообращения усиливается питание и увлажненность кожи, в результате разглаживаются мелкие морщинки и становятся менее выраженными глубокие заломы.

Если после курса сплит-массажа вы планируете делать контурную пластику, то эффект от инъекций будет более выраженным, филлеры распределятся лучше, и вам потребуется меньшее количество препарата для достижения красивого, гармоничного результата.

КОРУГИ

Японский массаж «коруги» называют остеопатией для лица. Техника, основанная на воздействии на кости черепа, поднимает щеки,

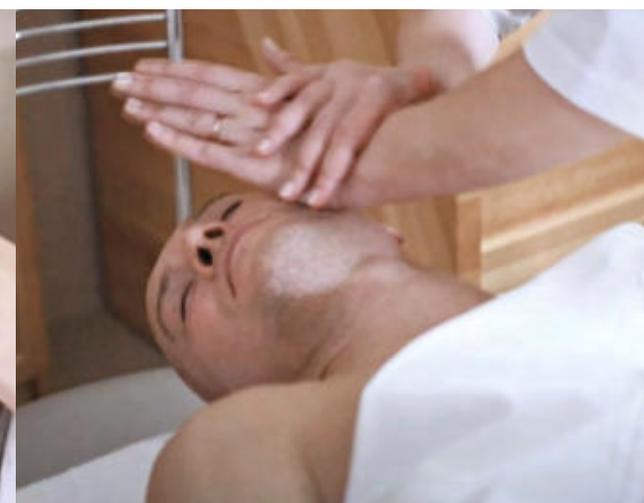
уменьшает двойной подбородок и носогубные складки, убирает отеки и провисание тканей, визуально уменьшает объем лица, возвращает четкие контуры.

С возрастом в тканях лица и волосистой части головы нарушается работа капилляров, ухудшается кровоток и движение лимфы, формируются застойные зоны. Все это провоцирует уменьшение объемов и возрастную деформацию костной ткани — первопричину видимых признаков старения лица. Изменения формы костей черепа и приводят в итоге к провисанию тканей и образованию глубоких морщин.

Чтобы затормозить эти процессы, необходимо восстановить нормальное положение костей черепа, обеспечить активный приток крови к костным структурам лица, наладить отток лимфы. Как раз с этими задачами лучше всего справляется «коруги».

Очень активный, но не болезненный массаж длится 1–1,5 часа, и первый этап здесь... — массаж ног, так как расслабление тела начинается с правильной постановки стоп. Затем основное внимание уделяется голове, шее и декольте, и только 30 процентов времени — собственно лицу.

Достаточно одного сеанса в неделю и курса из 4 процедур, чтобы качественный лифтинг сохранялся до года (при условии, что параллельно вы будете работать над своей осанкой).





Впрочем, очень многие включают «коруги» в еженедельное расписание, заметив, что благодаря массажу уходят головные боли, напряжения и мигрени, улучшается сон, нормализуется давление.

ХИРОМАССАЖ

Хиромассаж соединил в себе самые разные европейские и восточные методики, и именно это богатство приемов позволяет адаптировать его к каждой конкретной задаче. Неслучайно его называют массажем «на все случаи жизни». Благодаря такой вариативности все сеансы удается сделать неповторимыми, а кожа не привыкает к одним и тем же движениям, что повышает эффективность процедуры.

Название «хиромассаж» трактуют по-разному. Например, по одной из версий оно связано с испанским словом *giro*, что значит круг или вращение: круговых движений в этой технике очень много. Но так как некоторые специалисты нашего Центра учились у автора массажа Энрике Каstellса Гарсиа, то мы цитируем первоисточник. В переводе с латыни «хиро» означает «рука», а хиромассаж выполняется не только пальцами и ладонью, как в классических техниках, но и предплечьями, без использования каких-либо вспомогательных инструментов.

Косметологи-эстетисты отмечают высокую эффективность этого массажа при моделировании овала лица и значительный лифтинг-эффект на лице и в области декольте, хорошие результаты при куперозе. Здесь

отсутствуют болевые ощущения (никаких похлопываний и щипков), так что это еще и прекрасный способ отдохнуть в течение 40 минут, пока длится сеанс.

КОБИДО

Массаж снятия эмоциональных масок — так называют в Японии «кобидо». Впервые он упоминается в летописях XV века: императрица Нобуко, несмотря на уже почтенный возраст, выглядела как молодая девушка благодаря следованию «традиционному пути красоты» — *ko bi do*. Кстати, поэтому необычную массажную технику называют также «императорской».

«Кобидо» включает в себя работу с меридианами, точками акупунктуры и лимфатический дренаж. Используются перкуSSIONная (ударная) техника, где акцентированные точечные прикосновения активно стимулируют кожу, мимические мышцы и костные структуры, а также глубокие разминания мышц.

Массаж убирает психосоматические зажимы, глубоко прорабатывает и расслабляет лицевые мышцы, омолаживает и восстанавливает кожу, предупреждает и замедляет процесс старения.

ДЕРМОПЛАСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Не исключено, что после курса процедур подруги доверительно спросят, не сделали ли вы себе скулы. Дермопластический массаж моделирует овал лица и особенно эффективен при атоничной коже и липодистрофических изменениях (смещении жировых пакетов).

Задача этого антивозрастного массажа — укрепить все слои кожи и подкожной клетчатки лица и шеи. Особое внимание методика уделяет тем зонам, где происходит наиболее значительное изменение рельефа кожи (веки и параорбитальная зона, губы, шея).

Сложные и очень быстрые массажные движения стимулируют синтез коллагена, ускоряют деление клеток эпителия в области морщин, выравнивают структуру подкожной жировой клетчатки, повышают тонус кожи, способствуют размягчению рубцовой ткани. Дермопластический массаж устраняет пастозность, обеспечивает качественный лимфодренаж. При склонности к отекам эффект заметен уже после первого сеанса: уходит отечность и буквально поднимаются веки.

В нашем Центре этот массаж начинается с ритуала на расслабление и растяжку рук и ног. Затем следует тщательная проработка плеч, декольте и шеи, после чего в зоне внимания оказываются щеки, орбитальная зона, лоб и волосистая часть головы. Деликатное и в то же время интенсивное воздействие — фирменный секрет дермопластического массажа.

ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

Несмотря на то, что в нашем Центре представлены все самые трендовые методики массажа, наши косметологи-эстетисты дают рекомендации пациентам в зависимости от показаний, а не от моды. Поэтому не менее востребованы и традиционные методики.

Например, косметический (или гигиенический) массаж, который называют также профилактическим. Советская косметологическая школа рекомендовала выполнять курсы этого массажа, начиная с 25 лет, — при самых первых, еще минимальных признаках старения. Массаж делается по маслу или по крему и особенно актуален для сухой кожи.

Более интенсивный пластический массаж по схеме профессора А. И. Поспелова рекомендуется, когда мышцы лица теряют тонус и перестают поддерживать кожу, провоцируя ее «провисание» и образование мимических складок. Кстати, этой техникой владеют очень немногие современные специалисты, и во многих салонах вместо пластического массажа делают косметический, а он, как вы теперь знаете, направлен на профилактику, а не на коррекцию возрастных изменений.

Массаж по Жаке (или щипковый) отличается еще более активным воздействием: его техника включает глубокие щипки, вибрацию, разминание и упругие поглаживания. Он эффективен при себорее, инфильтратах, толстом эпидермисе, рубцах, застойных пятнах после угревой сыпи и комедонах (черных точках), пористой коже.

Каждая массажная техника имеет свои безусловные достоинства и преимущества. Главное — правильно подобрать методику и корректно выполнить процедуру. С этими задачами наши косметологи-эстетисты справляются виртуозно! Поэтому даже в век продвинутых технологий массаж по-прежнему в моде. ✨

Почему не страшно стать мамой в 45+?

ОТЛОЖЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО – ТЕМА, К КОТОРОЙ У НАШЕГО ОБЩЕСТВА ПОКА НЕТ ОДНОЗНАЧНОГО ОТНОШЕНИЯ. СТАТЬ МАМОЙ ПОСЛЕ 40 И ДАЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ – СЧАСТЛИВЫЙ ШАНС ИЛИ СЕРЬЕЗНЫЙ РИСК ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ? КАК ОТРАЗИТСЯ ПОЗДНЯЯ БЕРЕМЕННОСТЬ НА ЗДОРОВЬЕ И ВНЕШНОСТИ, И МОЖНО ЛИ ПРЕДУСМОТРЕТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ?

На наши вопросы отвечают авторитетные эксперты: заведующий отделением репродуктологии клиники «Генезис» Константин Боярский и главный врач Центра медицинской косметологии Оксана Волкова. Кстати, Оксана Владимировна и Константин Юрьевич знакомы с детства, они учились в одном классе, оба стали известными врачами, плодотворно сотрудничают, направляя друг к другу пациентов, и давно пришли к выводу, что, по сути, занимаются одним делом – помогают женщинам быть здоровыми и счастливыми.

– Верхний предел возраста материнства постоянно сдвигается. 50-летние роженицы давно перестали быть медицинской сенсацией. В каком возрасте еще не поздно стать мамой? И о чем должна знать женщина, прежде чем решиться на этот шаг?

Константин Боярский: – Сегодня в мире больше 8 миллионов детей, рожденных с помощью технологий ВРТ (ЭКО и других). Становление вспомогательных репродуктивных технологий произошло на моих глазах, и я вижу, настолько стремительно они совер-

шенствуют. Мы действительно можем творить чудеса. Но есть вещи, на которые не способна повлиять наука...

Главной медицинской проблемой отложенного материнства является резкое снижение количества и качества яйцеклеток с возрастом женщины. Дело в том, что в норме минимум 30 процентов яйцеклеток любой женщины имеют хромосомные патологии. Репродуктивная система человека довольно малоэффективна: даже у здоровых людей в возрасте 19–26 лет шанс зачатия на цикл не выше 60 процентов. У животных, напри-

Согласно рекомендациям Американского общества репродуктологов, семейным парам стоит обратиться за помощью к врачам, если естественное зачатие не наступает после года семейной жизни в парах младше 35 лет и после полугода в парах более старшего возраста.

МЕНОПАУЗУ НЕЛЬЗЯ ОТМЕНИТЬ, ЭТО НЕИЗБЕЖНЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ. ОБ ЭТОМ НУЖНО ГОВОРИТЬ В ШКОЛЕ, ЧТОБЫ ДЕВОЧКИ С ЮНОСТИ ЗАБОТИЛИСЬ О СВОЕМ РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ.

мер, у кроликов или гепардов, — 95 процентов, а человек от природы имеет весьма низкую вероятность зачатия. И с возрастом этот процент стремительно снижается. Поэтому, откладывая материнство, женщина неизбежно сокращает свои шансы на беременность естественным путем. И даже прибегнув к ЭКО, она сталкивается с трудностями: чтобы получить нормальный эмбрион, необходимо проводить забор большого числа яйцеклеток, а ради этого приходится увеличивать гормональную нагрузку, проводить серьезную стимуляцию.

И самое важное, что нужно знать: после 44 лет речь может идти только о донорских яйцеклетках. В моей практике немало пациенток, которые вполне благополучно рожали в возрасте 50+, но речь идет только о беременностях после использования донорских яйцеклеток. И, конечно, нужно понимать, что если со здоровьем есть какие-то проблемы (чем старше женщина, тем их появляется больше), то в период беременности все недуги обязательно обострятся, а значит, организм должен иметь ресурсы, чтобы справиться с такой нагрузкой.

У мужчин качество сперматозоидов также с возрастом падает. Многие полагают, что у мужчины нет возрастного порога, после которого он уже не может иметь детей. Это не так: исследования показывают, что количество полноценных сперматозоидов, способных к оплодотворению яйцеклетки, падает пропорционально возрасту, а дети возрастных отцов имеют больше рисков получить опасные мутации.

— Но разве криоконсервация яйцеклеток и спермы не стала универсальным решением? Можно в молодом возрасте воспользоваться этой услугой, а стать родителями тогда, когда другие задачи будут уже решены. Некоторые транснациональные компании даже предлагают своим особо ценным сотрудницам такой бонус — оплатить заморозку яйцеклеток, чтобы те не торопились уходить в декретный отпуск.

Константин Боярский: — Да, такое действительно практикуется, но я не уверен в этичности подобного бизнес-предложения, потому что никто не даст гарантии, что в будущем из этих яйцеклеток родится ребенок. Ведь значительная часть яйцеклеток не достигает критического уровня, при котором существует возможность зачатия. И чем старше женщина, тем больше нужно заморозить яйцеклеток, чтобы дать шанс на беременность. Сейчас тема криоконсервации активно обсуждается в научном сообществе, однако сегодня вопросов здесь больше, чем ответов, так что пока я бы не рекомендовал делать ставку на этот метод.

— В свое время бытовало мнение, что роды омолаживают организм женщины, ставят старение на паузу. Сейчас, правда, об этом говорят все меньше...

Оксана Волкова: — Потому что это не соответствует действительности. Беременность и роды — мощная нагрузка на организм. Если женщина прибегает к вспомогательным репродуктивным технологиям, то гормональная стимуляция, необходимая для получения яйцеклеток, повышает уровень эстрогенов — гормонов молодости. Однако после родов уровень эстрогенов неизбежно падает, и женщина начинает быстро стареть: кожа теряет эластичность, появляются пигментные пятна. У нас много пациенток, которые решили родить ребенка в 45+, и мы подробно обсуждаем с ними, что нужно сделать, чтобы не допустить фатального старения, как прой-



ти этот непростой период с наименьшими потерями. Со стороны может показаться, что женщина, которая получает долгожданного малыша, не будет и задумываться о таких мелочах, как новые морщины или гиперпигментация. Но, поверьте, любую женщину это беспокоит.

Я родила младшего сына в 43 года, и знаете, реально волновалась о том, как я поведу его в 1-й класс, не буду ли выглядеть бабушкой рядом с родителями одноклассников, не станет ли мой ребенок меня стесняться? А ведь к выпускному мне будет уже 60! Поэтому я очень хорошо понимаю, какую гамму чувств испытывают мои пациентки, и рада, что могу помочь им избавиться от этих переживаний: у нас достаточно эффективных методик, чтобы не только противостоять старению, но и сохранять здоровье. Это приоритет нашего Центра медицинской косметологии.

— А ведь многие уверены, что во время беременности о косметологии нужно забыть...

Оксана Волкова: — У нас накоплен огромный опыт и собран большой арсенал полезных и безвредных процедур, которые можно и нужно выполнять во время беременности. И если в первом триместре мы действительно стараемся «стоять в сторонке», то во втором и третьем триместрах наша помощь бывает крайне необходима. Например, на поздних сроках женщины часто страдают от отеков — приходят к нам в ботинках мужа, потому что никакую другую обувь надеть не могут: опухшие ноги не влезают. После процедуры пациентки уходят совершенно счастливые, так как отечность спадает, сапоги спокойно застегиваются, ноги не болят.

Во время беременности стоит подумать и о профилактике растяжек. Мало кто знает,



МНОГО ДЕТЕЙ — ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО. У НАС ОБОИХ — МНОГОДЕТНЫЕ СЕМЬИ, ТАК ЧТО МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ, О ЧЕМ ГОВОРИМ.

что растяжки — это следствие определенных гормональных процессов, а не фактическое растяжение кожи. Поэтому тем, у кого стрии были еще в подростковом периоде, стоит внимательнее отнестись к вопросам профилактики. Существуют определенные препараты и методики, которые помогают если не радикально предупредить растяжки, то определенно точно уменьшить их глубину.

Еще один частый повод для беспокойства женщины во время беременности — состояние груди. Всем хочется, чтобы после

грудного вскармливания бюст сохранил свою форму. У нас есть средства, помогающие восстановить упругость и красоту груди, но начинать заниматься этим вопросом нужно еще во время беременности.

В постродовом периоде спектр процедур, которые мы можем предложить женщине, существенно расширяется, даже если женщина кормит ребенка грудью. К слову, несколько лет назад была тенденция на очень длительное грудное вскармливание — до трех, а то и пяти лет. Разве можно женщину 45+ полностью отлучить от косметологии на эти 5 лет? Да и зачем, если у нас есть целый комплекс реабилитационных методик, позволяющих быстрее вернуться в форму, поддерживать хорошее физическое состояние, сохранять стабильный вес и избежать многих негативных последствий, которые нередко появляются после родов.

В ближайшие 10 лет может быть изобретена искусственная матка. С одной стороны, это изобретение снимет очень много медицинских проблем, с другой — породит массу этических вопросов, ведь оно, по сути, отберет у женщины репродуктивную функцию, сделает ненужными брак и семью.

— Можно ли что-то сделать, чтобы продлить репродуктивный возраст?

Константин Боярский: — Менопаузу нельзя отменить, это неизбежный период в жизни женщины. Об этом нужно говорить в школе, чтобы девочки с юности заботились о своем репродуктивном здоровье.

— Но молодость продлить точно можно!

Оксана Волкова: — Репродуктивное здоровье, красота кожи, общее состояние организма — звенья одной цепи. Мои пациентки приводят ко мне на консультацию своих детей-подростков, и первое, с чего мы начинаем разговор, — с правильного ухода за кожей, с заботы и бережного отношения к себе. Все это — залог здоровья.

Очень важно и правильное распределение косметологических процедур в течение жизни, поэтому я всегда расписываю такие планы на годы вперед и объясняю, почему нельзя, как многие, пускаться во все тяжкие и уже в 20 лет делать биоревитализацию, нити, филлеры.

Возраст вообще не является определяющим фактором для подбора косметических процедур. Важнее конституция человека, его генетика, образ жизни. Исходя из этого, мы подбираем алгоритм профилактики старения и всегда начинаем с щадящих, безопасных, неинвазивных процедур, которые задействуют природные резервы кожи и дают отличные результаты.

Когда женщина вот так вдумчиво и бережно заботится о себе, у нее больше шансов

сохранить не только молодость, но и здоровье для того, чтобы родить даже в зрелом возрасте. Я уверена: если женщина естественным зачатием смогла родить после 40, у нее хороший потенциал для долгой и здоровой жизни.

— Если бы ваши друзья обратились к вам за советом: «Рожать или нет после 40?», что бы вы ответили?

Оксана Волкова: — Обращались, и не раз. Я всегда говорю: если Господь дает, то рожать. Знаете, сколько у меня таких крестников!

Константин Боярский: — Поддержу Оксану: много детей — это замечательно. У нас обоих — многодетные семьи, мы знаем, о чем говорим. ✨



Точно по формуле

АВТОРСКАЯ КОСМЕТИКА FORMULA OV СТАЛА ИСТОЧНИКОМ НОВЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ. МНОГИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ ПО ЗАКАЗУ КОСМЕТОЛОГОВ И МАССАЖИСТОВ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ. СПЕЦИАЛИСТЫ ГОВОРЯТ, КАКИЕ СВОЙСТВА ИМ НЕОБХОДИМЫ В КРЕМАХ И СЫВОРОТКАХ, И УЧЕНЫЕ СОЗДАЮТ УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТУРЫ.

ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Среди новинок — линейка антицеллюлитных средств, богатых водорослями, витамином E, CO₂ экстрактами фукуса. Максимально «зеленые» по составу без лишних консервантов альгоскраб, альгосыворотка, альгокрем воздействуют на все звенья образования целлюлита.

По настоянию наших специалистов технологи создали... «жидкие водоросли» — насыщенную микроэлементами сыворотку, которую легко и комфортно наносить на тело. Как родилась такая идея? Все знают: чтобы достичь убедительного результата в борьбе с целлюлитом, к профессиональным процедурам необходимо добавить качественный домашний уход. Но почти у каждой из нас найдутся причины этого не делать или делать не так регулярно, как требуется. Вот для таких, пусть не самых дисциплинированных, но настоящих, из реальной жизни клиенток и разработали антицел-

люлитный спрей, нанесение которого занимает пару секунд и не требует никаких усилий.

В планах — продолжение профессиональных линеек для тела. Следующим шагом станут средства для суставов и спины — грязевые аппликации, обертывания с арникой. Кстати, арника — уникальное растение: способное вырасти в условиях, в которых тяжело выжить, оно щедро делится с человеком силой и мощью природы.

ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

Арнику высоко ценят и врачи-косметологи, поэтому очень скоро в Formula OV появится крем с арникой для восстановления после инвазивных процедур на лице. Что ж, уже сейчас можно предсказать популярность и востребованность этого средства.

Ну а пока первое место в рейтинге разделили две новинки из авторской косметики Оксаны Волковой, став абсолютными хитами:

СРЕДИ НОВИНОК — ЛИНЕЙКА АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫХ СРЕДСТВ: БОГАТЫЕ ВОДОРΟΣЛЯМИ, ВИТАМИНОМ E, CO₂ ЭКСТРАКТАМИ ФУКУСА АЛЬГОСКРАБ, АЛЬГОСЫВОРОТКА И АЛЬГОКРЕМ.

питательный крем, который клиенты назвали «зимним», оценив, как надежно он защищает кожу в холодный сезон, и отбеливающую сыворотку. Напомним, до этого лидером целый год был крем с ядом бирманской гадюки — он и сегодня пользуется спросом, но наши клиенты всегда с огромным интересом пробуют новые средства Formula OV и делятся впечатлениями.

Мы не без гордости цитируем нашу клиентку Екатерину:

«Подарила себе питательный крем и сыворотку на Новый год. Теперь всеми руками голосую за эти средства, даже любимый крем «с гадюкой» пока отложила. Про крем: несмотря на пересушенный воздух в помещениях, питательный крем не позволяет лицу шелушиться. Да, есть средства, которые после инвазивных процедур снимают воспаление, покраснение, шелушение, но чтобы питательный крем такое делал — я впервые это вижу. Даже муж мой сейчас им пользуется: сказал, что все импортные рядом не стоят! И правда, я и сама отложила открытые уже питательные кремы, потому что от них у меня всегда забивались поры, а здесь — нет. И комедоны не образуются.

Теперь про сыворотку. После второй беременности на лице появилась глубокая пигментация, и с возрастом пятна стали темнее. За этот месяц (наносила сыворотку дважды в день под крем) пятна побледнели и потеряли четкость очертаний. Причем это заметили подруги: решили, что я начала пользоваться тональным кремом, поэтому пигментацию стало почти не заметно. Честно скажу, к сыворотке прилагался осветляющий крем,

но я пока фанатею от питательного, так что осветляющий ждет своей очереди».

НАУКА В КРАСКАХ

И еще одно знаковое событие в истории авторской косметики — у упаковки бренда Formula OV отныне новый дизайн!

Сначала мы хотели просто придумать знаки отличия для разных линеек: для антивозрастной косметики, для проблемной кожи, для увлажнения... Но скучные разноцветные полоски не наш вариант. Все, что мы делаем, мы стремимся осуществлять на уровне настоящего искусства.

Так, на упаковках Formula OV появились... картины. Яркие, красочные, эмоционально насыщенные картины заслуженной артистки России, талантливого музыканта и художницы, Анны Макаровой. Что ни говори, а у нашего Центра потрясающие и невероятно одаренные друзья и клиенты!

«Красная бесконечность» стала символом anti-age линии, «Февральские цветы» представляют увлажняющие средства, «Камбоджийские лотосы» — все, что необходимо проблемной коже, «Бесконечность» — универсальные молочко, тоники, кремы. Картина «Восторг» собрала все специальные разработки (осветляющая сыворотка, крем для чувствительной кожи и другие).

А вот мужскую линию как нельзя лучше отразила картина медиа-художника Константина Бабенко, созданная на основе фотографий каменных стен в пещере на филиппинском острове Палаван.

Так что эстетическое удовольствие — замечательный бонус к пользе от продуктов Formula OV. Безусловно, коллекция косметических средств будет расти, ведь у главного врача Центра Оксаны Волковой и ее коллег много профессиональных идей. Значит появятся и новые произведения в картинной галерее Formula OV. Кстати, учитывая, что многие друзья и клиенты Центра увлекаются живописью, не исключено, что партнерами бренда станут и другие замечательные художники. ✨



НЕЛЛИ ПОПОВА: Я не боюсь экспериментов на сцене

«ЛУЧШАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ АРТИСТКА ПЕТЕРБУРГА. ЕЙ ПОДВЛАСТНЫ КОМЕДИЙНЫЕ, ДРАМАТИЧЕСКИЕ И ЛИРИЧЕСКИЕ РОЛИ...»
«ВЕЗДЕ РАЗНАЯ, ТОНКАЯ, НЕЖНАЯ. ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ГРУБОСТИ И ВУЛЬГАРНОСТИ МНОГИХ ТЕПЕРЕШНИХ ЗВЕЗД...»
«УДИВИТЕЛЬНАЯ АКТРИСА! БЕСКОНЕЧНО РАЗНОПЛАНОВАЯ, ИНТЕРЕСНАЯ И ОЧЕНЬ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА...»

Такие отзывы пишут поклонники об актрисе театра и кино, заслуженной артистке России Нелли Поповой. Обаятельная и талантливая Нелли — друг и клиент Центра Оксаны Волковой — сегодня у нас в гостях.

— Нелли, в театре им. В. Ф. Комиссаржевской вы служите с 1992-го года, в театре «Русская антреприза» им. Андрея Миронова — с 1995-го. В современном мире, где все так быстро меняется, такое постоянство — удивительная редкость.

— Комиссаржевка — это мой дом: я начала играть в этом театре на третьем курсе. Правда, после института не пошла туда работать — решила искать себя, открыть что-то новое. Но через три года поняла, что хочу назад. И тогда мой учитель — потрясающий режиссер, легенда петербургского театра Александр Аркадьевич Белинский — предложил вернуться домой: «Не надо показов, тебя возьмут с руками и ногами». И вот уже почти 30 лет я там.

А в театре им. Андрея Миронова я познакомилась с будущим мужем Владиславом Фурмановым. Он ставил спектакль «Скандал в Пассаже», где я играла. Так что «Русская антреприза» для меня — это наша семейная творческая работа.

Но самое главное, в обоих театрах у меня репертуар, о котором может мечтать любая актриса. Вся мировая классика, острые и сложные современные произведения, где каждая роль — это не только яркий образ, но и настоящий профессиональный вызов.

— А в какие роли вам интереснее вживаться? И что проще: играть современных героинь, про которых все знают, какими они должны быть, или научиться носить исторический костюм и понять логику поступков человека, который жил столетия назад?

— Кстати, о костюмах: я иногда спорю с театральными художниками. Ну как можно играть в «Яме» Куприна, когда тебе предлагают костюм, подходящий для Софьи Перовской?



МНЕ ИНТЕРЕСНО ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С ДИЗАЙНОМ. ЕСЛИ БЫ НЕ ТЕАТР, Я БЫ, НАВЕРНОЕ, ЗАНИМАЛАСЬ РОСПИСЬЮ ШЕЛКА ДЛЯ ИНТЕРЬЕРОВ.

Ни разреза, ни декольте — а как ты будешь соблазнять мужчину? И по поводу Раневской в «Вишневом саду» спорила: героиня приезжает из Парижа, она же должна быть одета «по-парижски», как можно на такую женщину салон надевать?

Когда ты все время думаешь про свою роль, болеешь этим материалом, то даже ночью приходят какие-то идеи. И тут вопрос не в том, что легче играть. Я люблю сложные вещи — чем сложнее, тем увлекательнее. Чем больше я пугаюсь вначале, чем более белый лист, тем мне интереснее. Я не боюсь экспериментов и люблю перевоплощаться до неузнаваемости, иначе скучно. И в каждой женщине я ищу «болевые точки».

Чехов говорил: читайте между строк, смотрите знаки препинания, читайте мои примечания, и вы все поймете. Мне это очень помогло в работе над ролью Раневской. Ведь никто не исследовал эту героиню как женщину, которую бросил любимый мужчина, которая пыталась покончить с собой в Париже и здесь, уже в России, постоянно пила таблетки... Я вчитываюсь в каждое слово и вдруг понимаю: сад был продан в августе, а уезжают они лишь глубокой осенью. Для Любови Андреевны продажа сада была таким ударом, что она пыталась покончить с собой. Лопухин не решился ее выгнать — и она остается в доме еще на несколько месяцев, чтобы восстановиться...

Для людей этой породы потеря семейного достояния могла стать глубочайшим потрясением. Натела Александровна Товстоногова рассказывала мне, как тяжело заболела в блокаду. Лекарства стоили на черном рынке бешеных денег. А у них был красивый грузинский ковер — семейная реликвия. Сосед говорил матери: «У тебя умирает ребенок — продай ковер и купи лекарство». А она физически не могла продать вещь, которая хранилась в семье много поколений. Сосед тогда продал что-то из своих ценностей, и Нателу спасли. Вот и для Раневской продажа сада — это то, что невозможно допустить...

Очень непростым, интересным этапом стала для меня и работа в спектакле «Матренин двор» по Солженицыну. Матрена — не просто баба в ватнике, здесь неуместны стандартные решения. Я посвятила эту работу своей бабушке, даже оделась в мужской пиджак, как она одевалась: женщины, потерявшие мужей на войне, носили их пиджаки. Я взяла ее платику, ее характер.

А вот роли Медеи, о которой мечтают все актрисы, я по-настоящему боялась. Убийца своих детей — как такое возможно? Но я нахожу если не оправдание, то понимание ее поступка — ее сыновей не оставили бы в живых: «Иначе сделает другая и моей враждебнее рука, но то же; жребий им умереть

теперь. Пускай же мать сама его и выполнит». Михаил Шемякин признался, что плакал на нашем спектакле. Он не ожидал, что его что-то может заставить плакать. Потом художник приводел на «Медею» своих студентов.

Я очень советую посмотреть этот спектакль: он построен на образах, в нем звучит древнегреческий язык, он интересен и с эмоциональной, и с художественной точки зрения.

— Нелли, вы так тщательно разбираетесь в характере каждого персонажа, объясняете причины их поступков, оправдываете их. А что, если не понимаешь мотивов и категорически не принимаешь героиню?

— Надо или принять ее, или отказаться. Когда мы работали над «Гупешкой», я просила снять меня с этой роли. Однажды пришла на репетицию, встала на сцене и... не стала играть — я не понимала ее поступков, я даже чувствовала себя плохо. Вдруг режиссер говорит: это гениально. Именно вот эта апатия и бездействие, молчаливое согласие с унижением со стороны мужа и оказалось ключиком к роли. Я потом спрашивала у женщин в разных странах — к несчастью, им очень знакомо такое состояние. Зрительницы приносили мне подарочки, связанные именно с этим спектаклем, например, шоколадки, потому что героиня любит сладкое. Одна женщина прорвалась в гримерку: «Ты чего терпишь?

Я от своего избавилась!». А вот женщина, ставшая прототипом главной героини пьесы, увы, так и не поменяла свою жизнь.

Кстати, за эту роль я получила звание «Заслуженная артистка России». Валентина Ивановна Матвиенко, бывшая тогда губернатором Петербурга, после спектакля поинтересовалась: «А у нее звание есть? Как нет? Срочно мне документы на стол!»

— Актерская работа часто требует полного погружения в образ, и это становится настоящим испытанием для семьи. А что происходит в семье, где все — и муж, и жена, и даже сын — актеры?

— О, муж — режиссер и жена — актриса — это, конечно, тяжелый случай. Тебе достается больше всех, от тебя требуют по максимуму, и надо иметь адское терпение, не обижаться, не заводиться. Но мы доверяем друг другу, поэтому у нас получаются совместные творческие проекты.

Мы открыли свою кинокомпанию, написали сценарий, получили поддержку от Министерства культуры и сняли полнометражный фильм «Родитель». Фильм посвящен тем родителям, которые в конце 90-х впервые столкнулись с наркоманией детей. Они были не готовы иметь с этим дело, не знали, как бороться, как спасти своих детей. Получилось очень личностное высказывание артистов: в фильме





МОЛОДИТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ
ГЛУПО: ВОЗРАСТ И ЖИЗНЕН-
НЫЙ ОПЫТ ОТРАЖАЮТСЯ
В ГЛАЗАХ. ОБМАНЫВАТЬ ВРЕ-
МЯ НЕПРАВИЛЬНО, А ВОТ
СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ НУЖНО
ОБЯЗАТЕЛЬНО.

снялись Мария Шукшина, Михаил Пореченков, Мария Миронова.

— **Нелли, при такой занятости вы успеваете следить за событиями в кино- и театральной жизни? Что посоветуете из театральных работ в Питере? К сожалению, зрители все чаще говорят, что их разочаровывает драматический театр...**

— Я внимательно слежу за БДТ — в этом театре уже два года работает мой сын. Считаю, что Андрей Анатольевич Могуций — безусловно, один из самых ярких лидеров современного театра. И то, что он делает, что делает его труппа, заслуживает внимания.

Да, классический театр действительно отошел на второй план. В наш стремительный век, когда все так быстро меняется, поиск — это правильное решение. Но мой идеал — синтез, в котором есть не только современная форма, но и его величество артист с драматическим талантом. Артист не должен быть «говорящей головой»: зрители приходят за переживаниями, за эмоциями, а их может дать только живой человек.

Но, знаете, и 50 лет назад театр предлагал небанальные для своей эпохи идеи. Вот «История лошади» в БДТ — абсолютно новаторский спектакль по тем временам. Или «Юнона и Авось» — мюзикл, который потряс всех своей необычностью. А «Гамлет» с Высоцким? Мы же ломались на эти спектакли, плакали, смеялись, восхищались режиссерскими идеями

и актерской игрой. А сегодняшняя молодежь хочет увидеть другого Макбета, другого Гамлета. И это замечательно!

— **Что еще, кроме кино и театра, вас увлекает в мире искусства?**

— Мне интересно все, что связано с дизайном помещений, с росписью тканей. Если бы не театр, я бы, наверное, занималась росписью шелка для интерьеров. На карантине удивляла своих мужчин каждый день новыми блюдами — изучила все кухни мира. А потом начала рисовать. Невероятно интересно осваивать что-то новое! Вообще, всегда нужно учиться, двигаться, делать открытия, общаться с людьми, верить, что ты можешь быть привлекательна в любом возрасте, — только так можно не стареть.

— **Принять свой возраст — непростое испытание для актера. Тебе вдруг становятся недоступны многие роли, от чего-то приходится отказаться...**

— Понимаю, о чем вы, но я как раз сама отказалась от Нины из «Чайки» и сейчас прошу снять меня с роли Бланш из «Трамвая «Желание»». Партнеры не позволяют отказываться от ролей, а я переживаю, хотя держу себя в форме, слежу за собой.

Кстати, очень важно найти профессионалов, которым ты можешь без опасений доверить свою внешность. Для меня это специалисты Центра Оксаны Волковой. Здесь знают, что





я актриса, и мне нужно выглядеть ухоженно, сохранив при этом свою индивидуальность.

Но какие-то роли с возрастом ты не можешь играть не только из-за внешних перемен, но уже и из-за внутренних ощущений. Зрители видят эту фальшь.

— В одном из отзывов в интернете прочитала, что у вас очень живое лицо, и вам подвластны любые преображения. Согласитесь, чтобы сохранить это качество, нужно очень аккуратно выбирать омолаживающие процедуры.

— Конечно. Я знаю примеры, когда режиссеры отказывали актрисам, сделавшим пластические операции, потому что лицо должно быть естественным и подвижным. Как бы виртуозно ни была выполнена операция, цифровая камера очень чувствительна и выдаст малейшие перемены.

Молодиться всю жизнь глупо — возраст и жизненный опыт отражаются в глазах, ты себя чувствуешь иначе. Обманывать время неправильно, а вот следить за собой нужно обязательно. Сегодня быть ухоженной — норма не только для актрис, но и для любой женщины. ✨



ИСКУССТВО ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ЭКСПЕРИМЕНТА: ОДНАЖДЫ МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ... БАЛЕТНЫЙ МАРАФОН. ИДЕЯ ТАК ПОНРАВИЛАСЬ НАШИМ КЛИЕНТАМ (ДА И НАМ САМИМ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ!), ЧТО ТЕПЕРЬ В ЦЕНТРЕ НА РЫЛЕЕВА УРОКИ БАЛЕТА ПРОХОДЯТ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ — УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

УМНЫЙ СПОРТ И АНТИДЕПРЕССАНТ

— Demi и grand plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jamb par terre и grand battement...

В Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой звучат профессиональные балет-

ные термины на французском. Все логично: классический и оригинальный балет имеет самое непосредственное отношение к здоровью, красоте и молодости.

Во-первых, танцы — это увлекательный и красивый способ избавиться от лишнего



веса и привести тело в нужную форму, скорректировать осанку, улучшить пластику. Прямая спина и подтянутый силуэт, четкая координация движений и легкая походка — таковы результаты регулярных занятий.

Во-вторых, уроки дают убедительную аэробную нагрузку, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а сочетание дыхательных упражнений с движениями воздействует на объем легких и улучшает состояние дыхательных путей. Кровь активнее насыщается кислородом, проходят мигрени, нормализуется обмен веществ, повышается иммунитет.

Наконец, занятия избавляют от психологического напряжения и обеспечивают настоящую перезагрузку. Балет — это умный спорт, и он требует максимальной концентрации: мы включаем мозг, мышцы, дух. Ни одна тренировка, где необходимо лишь механическое повторение движений, не освобождает так качественно от навязчивых мыслей.

БАЛЕТ МЕНЯЕТ ОЩУЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОСТРАНСТВЕ, ДОБАВЛЯЕТ АРТИСТИЧНОСТИ, ОТКРЫТОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.





ЮЛИЯ РЯБУХИНА:

— Балет в Центре на Рылеева обеспечивает повышение самооценки, дает радость для души и тела. Строгая дисциплина движений вместе со свободой импровизации — залог хорошего настроения и прекрасной физической формы. Строгий, но добрый мастер и прекрасные коллеги с замечательным чувством юмора — залог успеха.

Никогда не поздно и ничто не слишком, поверьте человеку с большим багажом лет и килограммов!



Согласитесь, целый час не думать о проблемах — невероятная роскошь! Так что балет — это еще и эффективный антидепрессант.

Кстати, балет поднимал настроение и помогал нашим балеринам поддерживать форму и в месяцы карантина. Разве самоизоляция может стать преградой для настоящего искусства? По просьбе участниц балетной группы наш педагог, хореограф Александр Вечкунин записал комплекс движений классического экзерсиса. Такого комплекса вполне достаточно, чтобы дать телу ощутимую физическую нагрузку. В эти дни присоединиться к виртуальным урокам смогли все подписчики наших социальных сетей. Так что, несмотря ни на что, репетиции не прерывались!

ГАРМОНИЯ МЕЧТЫ

Впрочем, будем честны: вначале идея Оксаны Волковой многих удивила. Одной из первых о планах открыть балетную студию узнала замечательный друг нашего Центра, при-

ма-балерина Академического театра балета Бориса Эйфмана, лауреат высшей театральной премии Санкт-Петербурга «Золотой софит», Нина Змиевец. Мы консультировались у профи по поводу всех нюансов балетного класса — какой нужен пол, на какой высоте должны стоять балетные станки. Нина подробно все рассказала, но не скрывала недоумения:

— Признаюсь, идея меня шокировала: медицинский центр и балет — насколько это совместимо? И лишь спустя время, увидев, как гармонично вписался балетный зал в пространство Центра на Рылеева, как вдохновенно и с каким удовольствием занимаются женщины, какую пользу им это приносит, я поняла, что напрасно сомневалась. Причем дело не только в замечательной возможности улучшить физическую форму, развить гибкость и выносливость... Эти уроки дают невероятный прилив энергии от самого балетного искусства! Музыка, зеркала — вся обстановка

ОКСАНА ВОЛКОВА:

— Как-то на открытый урок к нам, «опытным балеринам», присоединились новенькие. Я немножко нервничала: как все пройдет, не будет ли им сложно? Но у нас потрясающая атмосфера на занятиях, и в этом, конечно, заслуга нашего педагога Александра. Харизматичный, остроумный, внимательный, умеющий быть строгим, одновременно способный найти подход к тем, кто стесняется и не уверен в себе. Когда преподаватель такой замечательный, то ты еще больше стараешься!

А я наблюдала за новенькими. Еще 10 минут назад это были заработавшиеся, погруженные в свои мысли женщины, и

вдруг они стали улыбаться. Наверное, сейчас главное, что дает балет, — это радость и возможность отвлечься от постоянных забот. Ведь, в отличие от фитнеса и беговой дорожки, здесь ты должен сконцентрироваться на движении, ты просто не можешь думать о чем-то другом.

Вообще, балет — одно из самых ценных новшеств этого года и в нашем Центре, и в моей жизни. Я не пропускаю занятия: три раза в неделю мой рабочий день начинается с балета. Не потому, что я такая дисциплинированная, просто не могу и не хочу лишиться себя удовольствия. Никогда не поздно и ничто не слишком, поверьте человеку с большим багажом лет и килограммов!



создает особое настроение. И еще я искренне восхищаюсь женщинами, которые не боятся реализовывать себя в чем-то новом, воплощать свои мечты. Это потрясающе!

Приму-балерину так увлекла наша идея, что она даже провела в Центре мастер-класс — яркий, необычный, запомнившийся всем нашим балеринам.

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

Ну а теперь самое главное: занятия балетом доступны всем. Нет никаких ограничений — ни по возрасту, ни по физическим данным, ни по уровню подготовки. В группе — до 6 человек, поэтому у преподавателя есть возможность уделить внимание каждому. Программы адаптированы, нагрузку можно варьировать. Единственное, что требуется от ученика, — желание.

— То, чем мы занимаемся на уроках, — это азбука для тела, — объясняет хореограф Александр Вечкунин. — Именно с таких занятий начинают танцовщики, приходя в балетную школу. Через эти движения узнаешь свое тело, понимаешь, как с ним работать. Непривычная, особая механика движения в пространстве становятся другими. Вес может остаться прежним, но уходят объемы. Постепенно тело формирует мышечный корсет, и вам вдруг становится некомфортно сутулиться. И вот уже вы выглядите совершенно иначе: появляется артистичность, вы открыты и уверены в себе. Когда меня спрашивают, в чем состоит моя работа, я отвечаю просто: учу людей дружить со своим телом и красиво двигаться в пространстве. ✨





И star, и млад

КОНЦЕРТЫ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ УЖЕ СТАЛИ ОДНОЙ ИЗ КРАСИВЫХ ПЕТЕРБУРГСКИХ ТРАДИЦИЙ. ОДНАКО В ЭТОТ РАЗ МЫ САМИ ИЗМЕНИЛИ ЗАВЕДЕННЫЙ НАМИ ПОРЯДОК. ЕСЛИ РАНЬШЕ ВСЕ СОБЫТИЯ ПРОХОДИЛИ В МАЛОМ ЗАЛЕ ФИЛАРМОНИИ, ТО В МАРТЕ 2020 ГОДА МЫ ПРИГЛАСИЛИ ГОСТЕЙ В МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМ. Н. А. РИМСКОГО-КОРСАКОВА.

Мы назвали концерт «И star, и млад» — в этот раз вместе с солистами Мариинского театра на сцену вышли студенты. Впрочем, на кастинге никаких скидок на возраст и студенческий статус мы не делали: зрители должны видеть и слышать настоящих артистов! Так что отбор был строгий, и за пра-

во выступить на концерте ребятам пришлось серьезно побороться.

Тем, кто только начинает свой творческий путь, очень важно выступать: именно сцена помогает артисту состояться. Но шансов для выступлений у студентов очень немного, поэтому так важна идея фонда — предоставить

начинающим артистам возможность не просто участвовать в концертах, но и исполнять оперные арии и камерные произведения в дуэтах с признанными звездами. Ребята признавались, что даже мечтать об этом не смели! Опыт подобного сотрудничества, шанс учиться у старших коллег бесценен.

Был у студентов еще один повод для волнения: зрительское голосование. Все гости получили анкеты с именами артистов, и каждый отметил того, чье исполнение тронуло и понравилось больше всего. Зрители почти что жаловались, что задача выбрать всего одного участника оказалась чрезвычайно сложной! И нередко отмечали в анкете несколько имен. Но все же лидер конкурса зрительских симпатий победил со значительным отрывом: больше всего голосов было отдано Аслану Агкацеву.

Почему мы решили провести концерт именно здесь, ведь в Петербурге столько роскошных дворцов и великолепных концертных залов? Именно потому, что зал



ВСЕ СОБРАННЫЕ СРЕДСТВА ПЕРЕДАНЫ МУЗЫКАЛЬНОМУ УЧИЛИЩУ. КСТАТИ, В ЭТОТ РАЗ МЫ ВПЕРВЫЕ ПРОВЕЛИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ АУКЦИОН. ИСКРЕННЕЕ СПАСИБО КОМПАНИЯМ, КОТОРЫЕ ПРЕДОСТАВИЛИ СВОИ ЛОТЫ.



ТРАДИЦИИ

в училище нельзя назвать роскошным. Зал, где впервые выступали многие будущие звезды российской сцены, сегодня нуждается в помощи. И мы решили все собранные средства передать училищу. Кстати, в этот раз для сбора средств мы впервые провели на концерте благотворительный аукцион. Искреннее спасибо компаниям, которые поддержали идею и предоставили свои лоты: рестораны VoVo и Birch, FORT wine box и Центр медицинской косметологии Оксаны Волковой.

Наконец, этот красивый, насыщенный яркими эмоциями вечер стал первым шагом к Всероссийскому студенческому фестивалю «Влюбиться в оперу». Мы хотим не просто предоставить начинающим артистам концертные площадки, но дать им шанс показать свой талант руководителям театров и музыкальных коллективов. Ярмарка вакансий — вполне привычный формат поиска молодых специалистов в разных отраслях,



ГОСТИ ПОЛУЧИЛИ АНКЕТЫ С ИМЕНАМИ АРТИСТОВ, И КАЖДЫЙ ОТМЕТИЛ ТОГО, ЧЬЕ ИСПОЛНЕНИЕ ТРОНУЛО И ПОНРАВИЛОСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО. ВЫБОР ОКАЗАЛСЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО СЛОЖНОЙ ЗАДАЧЕЙ!



однако у сферы искусства есть своя специфика. Фестиваль «Влюбиться в оперу» позволит творческим организациям найти своих будущих звезд.

Идею фонда об организации такого фестиваля поддержали консерватории, музыкаль-

ные училища, комитеты по культуре многих городов и регионов России. К сожалению, пока из-за ограничений для массовых мероприятий мы не можем назвать точные даты, но фестиваль обязательно состоится! Ведь он нужен и юным артистам, и театрам. ✨





Искренний разговор С ЗАЛОМ

ПРОШЛЫЙ ГОД НЕОЖИДАННО ПОДАРИЛ НАМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ТРАДИЦИЮ – КАМЕРНЫЕ КОНЦЕРТЫ НА РЫЛЕЕВА. СОЛИСТЫ МАРИИНСКОГО ТЕАТРА И ЗАСЛУЖЕННОГО КОЛЛЕКТИВА ПЕТЕРБУРГСКОЙ ФИЛАРМОНИИ, ПРЕКРАСНАЯ МУЗЫКА, НЕВЕРОЯТНАЯ АКУСТИКА, ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА – ЭТИ ВСТРЕЧИ ДАРЯТ РАДОСТЬ И ГОСТЯМ, И АРТИСТАМ.

Для многих артистов выступление в зале на Рылеева стало первым после каранти-на! И они не скрывали, что соскучились и по своей любимой работе, и по зрителям. Тем более, что, в отличие от больших театральных залов, у них есть уникальная возможность общаться со зрителями, видеть их эмоции, чувствовать их отклик. «Такие концерты – это искренний разго-

вор с залом, настоящий диалог», – говорят артисты.

Концерты на Рылеева – это возможность не только увидеть любимых артистов после долгой разлуки, но и поддержать их. В «мирное» время солисты Мариинки помогали Благотворительному фонду Оксаны Волковой, выступая на концертах в поддержку начинающих артистов.

А когда из-за пандемии были закрыты театры и отменены гастроли, они сами оказались в непростой ситуации. И мы рады, что смогли помочь им, организовывая такие персональные концерты.

Когда жизнь в театрах возобновилась, концерты на Рылеева не потеряли своей привлекательности для ценителей искусства. Эти музыкальные вечера стали уже неотъемлемой частью жизни нашего Центра. К тому же в нынешней ситуации как никогда актуальна задача нашего Благотворительного фонда — поддержка молодых оперных исполнителей и музыкантов.

В наших социальных сетях мы анонсируем концерты, ведем прямые эфиры — вы всегда можете к нам присоединиться! А по пятницам у нас проходит виртуальный концерт: мы выкладываем записи выступлений. Эта

традиция, кстати, тоже родилась в прошлом году: когда нас всех «отлучили» от театров и концертных залов, мы радовали своих подписчиков выступлениями оперных артистов, принимавших участие в концертах нашего благотворительного фонда.

И все-таки живой голос и настоящие эмоции не передадут даже самые продвинутые цифровые технологии. А ведь есть еще возможность побывать на настоящем празднике, пообщаться и сфотографироваться с артистами: в зале на Рылеева социальная дистанция есть, а человеческой — нет.

Кстати, знаете, что мы заметили? Гости даже не уточняют, кого из артистов мы пригласили и какую выбрали программу. Они знают, что выступать будут лучшие, и что, как всегда, будет душевно, красиво и по-человечески тепло. ✨



АННА КИКНАДЗЕ,

солистка Мариинского театра:

— Концерт на Рылеева для нас, несколько месяцев просидевших взаперти, был как глоток свежего воздуха! Мы были безумно благодарны Оксане Волковой за приглашение и концертмейстеру Анатолию Кузнецову за то, что сосватал нас.

Артисту нужна сцена, и не так важно, выступаешь ли ты в театре на сотни мест

или в камерном зале. Мой педагог говорил: «Даже если в зале всего один зритель, ты должна выступать с полной отдачей».

Спасибо всем, кто пришел в тот вечер на концерт. В зале на Рылеева собираются совершенно особенные слушатели, и эта встреча стала для нас очень дорогим и счастливым воспоминанием.

АНАСТАСИЯ КАЛАГИНА,

солистка Мариинского театра:

— В каком бы зале ты не выступал, концерт — это не стены, а души. Главное для артистов — лица, которые мы видим в зале. Мои коллеги подтвердят: буквально в воздухе ощущается, есть ли связь со зрителями, есть ли отклик или нет. Иногда зал энергетически холоден, и такую аудиторию надо «раскачать» — порой для этого требуется половина концертного времени. А на Рылеева я сразу вошла в живой

зал с искренней и теплой атмосферой. И с каждой арией это взаимопонимание нарастало, даже без слов было понятно, что здесь хорошо и артистам, и публике.

Такое ощущение дорогого стоит. И это, безусловно, талант Оксаны Волковой — объединить единомышленников — людей, влюбленных в классическое искусство. В такой зал к такой публике хочется возвращаться.

ЮРИЙ ВОРОБЬЕВ,

солист Мариинского театра:

— Для камерного выступления нужен определенный опыт, особый репертуар и манера исполнения — здесь требуется другое отношение к звуку, иная подача материала. То, что происходит между артистом и зрителями в небольшом зале — это личный диалог, приватная беседа. Если в театре нас разделяет оркестровая яма, погашен свет, и ты никого не видишь со сцены, то здесь у тебя появляется возможность пообщаться с конкретными людьми, смотреть им в глаза, видеть их эмоции. А самое

главное в исполнении камерной музыки — нами никто не руководит! Ведь у артистов не так уж много свободы: мы всегда действуем в рамках, которые задают дирижер и режиссер спектакля. Здесь же за все отвечаешь ты сам. Задача усложняется, и потому подготовка к концерту требует особых усилий: только от тебя зависит концепция исполнения произведения, то, как оно будет звучать, что услышит и почувствует публика. Там, в театре, ты — исполнитель, тут — творец.









«Цветотерапия»

Территория добрых дел

ПОМОГАТЬ ДРУГИМ — НЕ ПОДВИГ, НЕ ВЫДАЮЩЕЕСЯ СОБЫТИЕ. ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ И ДАЖЕ ПОТРЕБНОСТЬ НОРМАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ: ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ РЕСУРСАМИ — ВРЕМЕНЕМ, ДЕНЬГАМИ, ЗНАНИЯМИ — С ТЕМИ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ. МЫ РАДЫ, ЧТО ДРУЗЬЯ И КЛИЕНТЫ ЦЕНТРА РАЗДЕЛЯЮТ НАШИ ВЗГЛЯДЫ НА БЕСКОРЫСТНУЮ ПОМОЩЬ: ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НИХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ СТАЛА ЗНАЧИМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ.

«НАЙДИ СЕМЬЮ»

Благотворительные концерты в Филармонии, в Музыкальном училище им. Римско-го-Корсакова, в Центре на Рылеева, организованные Оксаной Волковой и ее Фондом поддержки молодых исполнителей уже стали доброй традицией. Но недавно календарь добрых дел пополнился еще двумя событиями: у нас прошли выставка картин и концерт, все средства от которых были направлены в фонд «Найди семью».

Заслуженная артистка России, профессор петербургской Консерватории, солистка Заслуженного коллектива России академического симфонического оркестра Санкт-Петербургской филармонии под руководством маэстро Ю. Х. Темирканова, Анна Макарова совмещает концерты, гастролы, мастер-классы со страстным увлечением живописью. Ее картины экспонируются в музеях и художественных галереях, представлены в частных коллекциях. А все средства от продажи картин Анна направляет в благотворительные фонды.

Фонд «Найди семью» выполняет очень важную миссию: он помогает приемным родителям. У многих детей, взятых в семью из детских домов, — серьезные проблемы со здоровьем и психикой, поэтому необходимы средства на лечение и реабилитацию, занятия с психологами, логопедами. Благодаря усилиям специалистов подопечные фонда оттаивают, восстанавливаются, догоняют сверстников, идут в обычные, а не коррекционные школы. Становятся такими, какими и должны быть дети, — живыми, любопытными, уверенными, что их любят и больше не бросят.

Вот, чтобы таких обычных счастливых детей стало больше, и работает фонд «Найди семью». А благодаря Анне Макаровой у нас и наших клиентов появилась замечательная возможность этим хорошим людям помочь.

Красочные, полные жизненной энергии художественные произведения украси-

ли Центр на Рылеева, подарив нашим гостям яркие, позитивные эмоции. А одна из работ Анны — картина «Восторг» — поселилась на Рылеева навсегда и каждый день дарит нам всем солнечное настроение.

Чуть позже в нашем зале на Рылеева состоялся удивительный концерт: арфа и скрипка. Анна Макарова и Юрий Ущиповский, солисты академического симфонического оркестра, впервые играли вдвоем. Представляете, 40 лет дружбы, 30 лет работы в одном оркестре, а дебют их дуэта состоялся на благотворительном концерте в нашем Центре на Рылеева!

В благотворительности есть такой термин — благополучатели. Это те, кому помогают. Но в реальности в любом добром деле благополучателей гораздо больше. Проект для фонда «Найди семью» подарил нам возможность увидеть прекрасные картины и услышать уникальный струнный дуэт. Так что не зря опытные волонтеры шутят: бескорыстно помогать другим — выгодно.



«В лесу Сестрорецка»



«Тропинка счастья»

«АДВИТА»

Медицина за последние десятилетия совершила такой гигантский скачок, что онкология во многих случаях перестала быть страшным приговором. Например, сегодня выздоравливают 80 процентов заболевших лейкозом. Но у жизни в этом случае оказывается очень конкретная и, увы, весьма высокая цена.

Благотворительный фонд «Адвита» помогает взрослым и детям с онкологическими, гематологическими и иммунологическими заболеваниями — оплачивает то, что необходимо для спасения жизни, но не входит в бюджетные квоты: обследования и реабилитацию, поиск доноров костного мозга в Международном регистре, лекарства для лечения осложнений, без которого все предыдущие действия теряют смысл. Фонд привлекает доноров крови, предоставляет материальную и психологическую помощь больным и их близким, покупает оборудование и рас-

ходные материалы для онкологических отделений больниц.

— Я пришла в «Адвиту», прочитав в газете про двухлетнюю девочку: она ослепла за ночь — проснулась и долго терла глазки... Рак мозга. Фонд собирал деньги на лечение. Я нарвелась, собрала все деньги, какие были в доме, и понеслась почти в ночи их отдавать, — рассказывает управляющий партнер коммуникационного агентства «Бизнес-Диалог» Шекия Абдуллаева. — Я поняла тогда, что очень хочу помогать, только не представляла, чем могу быть полезна. Но вариантов деятельности для волонтеров оказалось немало: от проведения благотворительных акций до помощи в качестве курьера или водителя — иногда нужно просто привезти вещи, игрушки, лекарства.

Работая на благотворительных акциях, я сделала грустное открытие: люди весьма неохотно помогают взрослым. Но ведь если

необходима пересадка костного мозга, то обычному человеку не справиться — поиск донора, процедура и доставка трансплантата в Петербург стоят 20 000 евро. Важно, что «Адвита» помогает всем, независимо от возраста.

Вообще, мне оказались близки все принципы фонда. Например, то, насколько деликатно и с уважением относятся здесь к подо-

печным. Человек, попавший в беду, не должен чувствовать себя униженно, поэтому для меня правильная благотворительность — всегда про достоинство. Каждый человек вправе жить без боли, даже если у него тяжелое заболевание, получить хорошее образование, даже если у родителей нет для этого возможностей, обрести семью, даже если его бросили в детстве. ✨

5 СТЕРЕОТИПОВ О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

- ✓ **«Лучше самому купить человеку лекарства, чем переводить деньги в фонд»**
Безусловно, можно сделать это самостоятельно. Но следует точно знать, какие именно средства необходимы, какие производители доказали качество и безопасность своей продукции. Наконец, фонды закупают большие объемы медикаментов по оптовым ценам. В фонде каждый рубль отрабатывает за три.
- ✓ **«К сожалению, я не могу пожертвовать много денег, а от небольшой суммы нет никакой пользы»**
На самом деле, арифметика добра немного противоречит законам математики. В учебнике от перемены мест слагаемых сумма не меняется, а в жизни все слегка иначе. Если 100 человек каждый месяц дают по миллиону рублей, то цифра получается большая, но не стабильная. Она зависит от кризисов и даже от сезона отпусков (летом в фондах всегда спад крупных пожертвований). А если миллион человек каждый месяц переводят по 100 рублей, то сумма получается гораздо более надежная, и те же фонды могут уверенно гарантировать своим подопечным и своевременную закупку лекарств, и занятия с психологами для детей-сирот.
- ✓ **«Я хочу помочь, но у меня совсем нет времени»**
Если вы думаете о волонтерстве, то сами можете решить, сколько времени и когда готовы уделять этому проекту. Если же речь идет о перечислении средств, то достаточно один раз оформить регулярный платеж, чтобы знать: вы каждый месяц делаете чью-то жизнь чуть легче и счастливее.
- ✓ **«Я не доверяю фондам, потому что боюсь нарваться на мошенников»**
Изучите сайт и социальные сети фонда. Прозрачная отчетность и четкая обратная связь отличают надежную и честную организацию. В фонд можно позвонить и даже приехать. Спросите сотрудников фонда, чем, кроме денег, вы можете помочь. Организация, которая занимается реальными делами, будет рада волонтерам.
- ✓ **«Добрые дела нужно делать молча»**
Конечно, каждый решает за себя. Но, рассказывая об этом, вы помогаете друзьям и коллегам узнать о возможности кому-то помочь и даете им шанс присоединиться к вам. Поверьте, очень многие люди хотят помочь, но не знают, как это сделать.

БЫВАЕТ ЛИ УСПЕХ СЛУЧАЙНЫМ? ВОЗМОЖНО. СЧАСТЛИВОЕ СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, УДАЧНЫЕ СОВПАДЕНИЯ, ПРЕСЛОВУТОЕ «В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ» – ИМЕННО ТАК ОДНАЖДЫ МОЖНО ВЫИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ. НО УСПЕХ, ПОВТОРЕННЫЙ И ДОКАЗАННЫЙ МНОГО РАЗ, ЗАСТАВЛЯЕТ ДАЖЕ САМЫХ ИСКРЕННИХ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ ПРИЗНАТЬ ТАЛАНТ И МАСТЕРСТВО ПОБЕДИТЕЛЯ.

В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ ПЕТЕРБУРГА, А ТЕПЕРЬ И РОССИИ, ЕСТЬ ДВА СОВЕРШЕННО УНИКАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЯ – АВТОРСКИЕ РЕСТОРАНЫ VIRCH И BOURGEOIS VONEMIANS. УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ОНИ ЛИДИРУЮТ В СПИСКЕ ЛУЧШИХ РЕСТОРАНОВ ПО ВЕРСИИ WHERETO EAT И ВОШЛИ В МИРОВОЙ ГИД ПО РЕСТОРАНАМ THE WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS АВТОРИТЕТНОГО МЕЖДУНАРОДНОГО РЕЙТИНГА RESTAURANT MAGAZINE (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ). ЛЮДИ, СОЗДАВШИЕ ЭТИ РЕСТОРАНЫ, – АРСЛАН БЕРДИЕВ И АРТЕМ ГРЕБЕНЩИКОВ – НЕ МЕНЕЕ УНИКАЛЬНЫ. ЗА ИХ УСПЕХОМ – ИСТИННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, НЕВЕРОЯТНОЕ ТРУДОЛЮБИЕ И ПОТРЯСАЮЩАЯ УВЛЕЧЕННОСТЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ.



Мастер-класс от шефа

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С УГРЕМ – ОДНО ИЗ ЛЮБИМЫХ БЛЮД ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ В РЕСТОРАНЕ BOURGEOIS VONEMIANS. НО В ЭТОТ РАЗ ОНА ПРИШЛА В WOVO, ЧТОБЫ... ЛИЧНО ПРИГОТОВИТЬ ЕГО ПОД ЧУТКИМ РУКОВОДСТВОМ СВОЕГО ДРУГА – ШЕФ-ПОВАРА АРТЕМА ГРЕБЕНЩИКОВА.



ОКСАНА ВОЛКОВА НЕ ТОЛЬКО УЗНАЛА ВСЕ СЕКРЕТЫ ФИРМЕННОГО БЛЮДА, НО И СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ЗАПИСАЛА ПОДРОБНЫЙ РЕЦЕПТ.

Кулинарное искусство — одно из любимых увлечений Оксаны Волковой, ведь здесь есть место творчеству, импровизации, экспериментам. Поэтому на профессиональной кухне Оксана Владимировна чувствовала себя весьма комфортно, к тому же правила работы у повара и врача во многом схожи. Здесь так же, как и в медицине, огромное внимание уделяется чистоте, все использованные инструменты моментально убираются, и даже используются пинцеты!

В общем, с фирменным салатом ресторана VoVo гостя справилась! Шеф остался доволен и пообещал взять Оксану в помощники. Но мы Оксану Владимировну не отпустим: иначе кто будет отвечать за нашу молодость и красоту? ✨

ТЁПЛЫЙ МАЛАТ С УГРЕМ, ЖАРЕНЫМ РОМЕЙНОМ И ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

Ромейн 40 г, масло сливочное 10 г, вино белое сухое 15 мл, соль 1 г, соус голландский 20 г, угорь копчёный 60 г, кинза 3 г, лук зелёный 2 г, ростки кинзы 2 г, дайкон маринованный, дайкон свежий.

Технология: ромейн обжариваем на растительном масле, пришпариваем вином, солим. Угорь нарезаем полосками и прогреваем в духовке. Из дайкона с помощью дырокола нарезаем звёзды. Собираем салат через сервировочное кольцо. Выкладываем обжаренный ромейн, затем маринованный дайкон, голландский соус, зелень кинзы и лука. Сверху выкладываем угорь и свежий дайкон. Вокруг салата раскладываем ростки кинзы.

Для соуса: *желток куриный 2 шт, масло сливочное 200 г, соль 2 г, вино белое сухое 10 мл, сок лимонный 5 мл.*

Технология: *желтки и вино завариваем на водяной бане, затем добавляем сливочное масло, лимонный сок и соль.*





В бизнесе должна быть душа

РАЗГОВОР ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ С ШЕФ-ПОВАРОМ BIRCH АРСЛАНОМ БЕРДИЕВЫМ НЕ ПОХОЖ НА КЛАССИЧЕСКОЕ ИНТЕРВЬЮ. ЭТО, СКОРЕЕ, ВСТРЕЧА В БИЗНЕС-КЛУБЕ И РАЗГОВОР ДВУХ КОЛЛЕГ: ДА, ОНИ РАБОТАЮТ В РАЗНЫХ СФЕРАХ, НО ОБА РУКОВОДЯТ БИЗНЕСОМ, КОТОРЫЙ АССОЦИИРУЕТСЯ С ИХ ИМЕНАМИ, ВДОХНОВЛЯЮТ КОМАНДУ, ПРИНИМАЮТ НЕПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ И ПОСТОЯННО ПРИДУМЫВАЮТ И ВОПЛОЩАЮТ В ЖИЗНЬ ЧТО-ТО НОВОЕ.

О. В. — Birch занял первое место уже не в петербургском, а в российском рейтинге WHERE TO EAT и вошел в число 50 лучших ресторанов мира. Вы не просто взяли высокую планку — вы из года в год подтверждаете право быть в числе лучших. Почетно, лест-

но, но и невероятно тяжело соответствовать ожиданиям, ведь от Birch ждут не просто вкусной еды, но и еще чего-то необычного. Как вы справляетесь с этой задачей? Как придумываете блюда, способные удивлять даже искушенных гурманов?

А. Б. — Меня во многом вдохновляют вкусовые традиции моей семьи, в последнее время я люблю добавлять в блюда национальные нотки и делаю фьюжн, которого нигде больше не попробуешь.

В моем детстве в туркменских деревнях летом было очень много фруктов, их не успевали съесть, а вот сахар всегда был в дефиците. Поэтому из арбузов и дынь выжимали сок, выпаривали его до состояния сиропа и зимой добавляли вместо сахара в чай, в кашу. А я теперь использую арбузный сироп в составе маринада, когда готовлю консоме из морепродуктов и водорослей и сэндвич с угрем — угорь любит сладость, и туркменский «сахар» подошел как нельзя кстати.

Еще в создании блюд вдохновляет желание предложить гостям лучшее. Например, в домашнем салате из помидоров и огурцов самое вкусное — это овощной сок, который в конце обеда кому-то повезет допить. В основе жидкого овощного салата — именно эти воспоминания из детства.

О. В. — Обращение к корням — относительно новая тенденция Birch, раньше в ваших блюдах не звучали так ярко восточные ноты.

А. Б. — Вы правы: мы открывались с меню, которое было рассчитано на всех. Сейчас, когда мы заработали определенный кредит доверия, можем предлагать уже что-то свое.

О. В. — Награды, рейтинги, бронь столиков за месяц вперед — все это говорит о признании. Однако все равно обязательно будут те, кому что-то не понравится...

А. Б. — Да, нас постоянно оценивают — такая работа. Но всегда важно, кто и за что тебя критикует. Одно дело, когда говорят или пишут о балансе вкусов, о гармонии в сочетании кислого и сладкого, о том, насколько продумана игра текстур. И совсем другое — комментарий в социальных сетях: «мне не понравилось».

Вообще, социальные сети, к сожалению, превращаются порой в инструмент для шантажа. С этим сталкиваются сегодня многие бизнесы: чем-то недовольные клиенты порой начинают настоящую виртуальную войну, подключают своих друзей, а иногда даже обещают «нанять блогера-миллионника», чтобы испортить компании репутацию.





высокого уровня доступной для многих. Для нас эта идея очень важна, хотя допускаю, что это неправильный подход с точки зрения бизнеса.

Вообще, если смотреть на любимое дело исключительно как на бизнес, то в идеале надо просто открыть в Москве копию Birch, взяв помещение побольше. Но это ведь не интересно, в этом нет творчества, нет души. Поэтому повторяться не будем.

О. В. — Я понимаю ваше нежелание копировать то, что уже создано, потому что гораздо интереснее придумывать и реализовывать что-то новое.

А. Б. — Конечно! И мы придумали итальянскую столовую — открываем на Греческом проспекте демократичное заведение,

О. В. — При этом клиенты, которым все нравится, очень редко оставляют отзывы: о чем писать, когда все, как всегда, прекрасно? Но если возникает даже не конфликт, а просто вопрос, который можно обсудить и

прийти к общему решению, нередко разговор начинается с угрозы: «Я напишу о вас в интернете!». Потребительский экстремизм — явление нового времени.

Думаю, это — проблема мест не просто популярных, но и модных. В модные места приходит много чужих — тех, кому не интересны твои взгляды, твои идеи, им нужно всего лишь отметить: я здесь был. И чем больше на слуху бренд, тем чаще, к сожалению, приходится сталкиваться с такими ситуациями.

А если поднять цены? Тогда случайных людей станет значительно меньше, а тем, кто уважает и ценит ваш труд, будет легче к вам попасть.

А. Б. — Когда мы придумывали концепцию Birch, то одной из главных ценностей для нас была возможность сделать качественную еду



где будет подаваться максимально простая и вкусная еда, которая не надоедает, даже если ты ешь это каждый день. Когда обсуждали эту тему, в голову пришла «простая Италия». Я уже набросал меню, включил в него свои любимые итальянские блюда.

О. В. — А сыр в слоеном тесте будет? Мы попробовали эту закуску в мишленовском ресторане под Падуйей и потом дома стали готовить ее с разными пахучими сырами: с камамбером, бри. В нашей семье это очень популярное блюдо.

А. Б. — Сыр в тесте? Это интересно. Можно ведь сделать комбинацию: груша с горгонзоллой. Я запишу. Спасибо!

О. В. — А персонал уже подобран? Каждый раз, когда запускаю новый проект, думаю с ужасом: зачем я это делаю?! Где я найду специалистов?

А. Б. — Да, та же история. С поварами есть два варианта: либо берешь опытного и немного перевоспитываешь, либо сам учишь и растить профессионала с нуля. Я предпочитаю второй путь. Если повезет найти хорошего человека с огромным желанием трудиться, то через год он будет выдавать блестящие результаты.

О. В. — Я исповедую тот же принцип: сама готовлю врачей-косметологов. В нашем Центре работают врачи, которых я вырастила и всему научила. Только в этом случае я могу доверить им здоровье своих пациентов. Однако, даже обучив персонал, не получится отойти от дел: ты анализируешь, развиваешь, внедряешь новое, общаешься с клиентами... Полагаю, и в ресторанном бизнесе так же: кухня — это энергия, и каким бы выверенным ни был рецепт — если не добавить щепот-



ку эмоций, все будет уже не то. Поэтому так важна личность шефа.

Но я думаю иногда: ведь можно, наверное, создать бизнес, который будет работать без тебя? В конце концов, не все, кто открывает компании, настолько погружаются в это дело?

А. Б. — Наверное, можно. Но тогда все превратится в обычный ресторан, в обычную клинику. Просто бизнес, в котором не будет души. У нас так не получится. ✨



Путешествуем...

ДОМА

МИНУВШИЙ ГОД НАУЧИЛ НАС ЦЕНИТЬ ПРАВО НА ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ВИДЕТЬ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫХ МЫ НЕ ЗАМЕЧАЛИ ПРЕЖДЕ. ЗАКРЫТЫЕ ГРАНИЦЫ ОТКРЫЛИ ДЛЯ НАС РОССИЮ.

В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО КУРОРТНОГО СЕЗОНА РАССКАЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНОГО И ПРИДИРЧИВОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ БУДУТ НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОПЫТНЫ, НО И ВЕСЬМА ПОЛЕЗНЫ.

Первым направлением после каранти-на стал Псков и его окрестности. Солистка Мариинского театра Мария Баянкина пригласила в Псков на свой концерт барочной музыки, которую я очень люблю и которая так редко исполняется. К тому же Дмитрий Месхиев, художественный руководитель Псковского академического театра драмы, давно приглашал в гости. Все совпало, и мы принялись планировать поездку и составлять маршрут. Как же мы соскучились по этому волнительному процессу!

СТАРЫЙ НОВЫЙ ПСКОВ

Первое, что поразило в Пскове, — как же он изменился! Из провинциального советского городка он превратился в уютный, интересный и при этом очень гармоничный город, который не выглядит новоделом. Здесь сохранилось много купеческих домов восемнад-

цатого и девятнадцатого веков, здесь хочется гулять по зеленым, не закатанным в асфальт, набережным.

В Пскове очень много зелени и совсем другая природа. Казалось бы, всего 300 километров от Петербурга, но насколько все иначе! Нас особенно поразило небо: даже на фотографиях видно, что оно особенное — такой яркий рисунок и облака словно выпуклые, объемные. Когда смотришь на эти фото, кажется, что это не снимки, сделанные на телефон, а живописные полотна.

...В Пскове я встретила с художником Александром Стройло — знакомым моего папы, и в этой встрече было что-то мистическое. Он подарил мне картину из своего сборника «Хорошо в Изборске» — портрет женщины в красной кофте и сером платке. Я была в этот день в красном, на плечах — палантин серого цвета...





Блистательная Мария Баянкина — на Летних сезонах в Пскове.

РАЗРУШАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

Хорошая новость: чтобы любоваться красотой Пскова, не нужно жертвовать комфортом и смиряться с плохим сервисом. Более того, тут вас ждут неожиданные и очень позитивные впечатления.

Прежде всего нас поразила отель Old Estate Hotel & SPA **** — я уверенно могу его рекомендовать. Правильно обученный и искренне дружелюбный персонал, прекрасный завтрак, весьма достойного уровня SPA — признаюсь, я даже не понимала, в какой точке земного шара нахожусь. Не скрою, у меня было предубеждение, что от отечественного сервиса не стоит ждать многого, но этот отель разрушил стереотипы. А заодно под-

твердил мое твердое бизнес-убеждение: если у людей есть мотивация, они прекрасно работают.

Кардинальным образом изменилась в Пскове и ситуация с «общепитом». Настоящие открытия начались в первый же вечер: в ресторане русской кухни «Самовар» я попробовала... пять видов окрошки! Чечевица с говяжьими щечками, перловка с бычьими хвостами, греча с гусятиной, холодцы, грибочки, морсы, наливки, компоты — меню как отрывок из произведения Гоголя! Все, что мы так любим в русской кухне, и чего, к сожалению, совсем нет в Петербурге.

ИКОНА ОТ... VILLEROY & BOCH

Но, конечно, не хлебом единым. Разумеется, в нашей программе первым пунктом был Псковский Кремль — очень интересный не только благодаря своей многовековой истории, но и с точки зрения крепостного зодчества.

Внешние и внутренние ворота Кремля соединяет не прямой коридор, а так называемый захаб. Это слово произошло от древнерусского охабень — рукав. Такие хабабы, во-первых, специально строились достаточно узкими, а во-вторых, имели один или несколько поворотов. Эта строительная хитрость служила дополнительной защитой для крепости: атакующие, прорвавшись через первые ворота, оказывались практически в ловушке.

Над входом в Кремль над Великими (Троицкими) воротами висит икона Святой Троицы — надвратная икона с совершенно невероятной историей. В 1942 году в оккупированный немцами Псков в составе Русской православной миссии приехал из Риги живописец Евгений Климов. Он увидел пустую глубокую нишу и, узнав, что ворота называются Троицкими, решил создать мозаичную икону. Прообразом и вдохновением для художника послужила знаменитая «Троица» Андрея Рублева. В отличие от Ленинграда немцы стремились сохранить Псков в каче-



стве своего форпоста и относились к захваченному городу довольно бережно. Идея художника не встретила возражений. Более того, икону для Псковского Кремля создали... в Германии!

Евгений Климов отправил эскиз на фабрику, которая славилась производством фарфоровой мозаики, — знаменитую Villeroy & Boch. «Стоимость заказа оказалась не слишком велика, я был в состоянии все оплатить», — написал в своем дневнике художник. Драгоценный груз весом в полторы тонны пришел в Ригу 9 мая 1944 года. Художник договорился о временном хранении иконы в рижской церкви Иоанна Крестителя.

Много лет спустя после войны мозаика была переправлена в Псков, однако лишь в 2003 году икона Святой Троицы заняла свое





место над Троицкими воротами Псковского Кремля.

Ну а в самом Кремле на площади перед Троицким собором неожиданно ловишь себя на размышлениях о... демократии. Здесь много столетий назад на вече собирались жители города. В четырнадцатом веке псковские земли стали независимыми от Великого Новгорода, и псковитяне в прямом смысле слова взяли власть в свои руки. Все важные вопросы обсуждались на вече: утверждались новые законы, принимались решения о начале войны и заключении мира. Князь в Пскове был «приглашенным менеджером» из других земель. В его обязанности входила работа военачальника и судьи, и, если качество его работы горожан не устраивало, князя изгоняли и приглашали другого. Так что можно сказать, что основы демократического управления в России закладывались много веков назад.

«БУДЕТЕ С ВОЗДУХА БОМБИТЬ?»

Один из самых известных монастырей России, основанный в 1473 году, Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь — благостное и красивейшее место с удивительной историей. За почти 550 лет монастырь не закрывался ни на один день, хотя угроз в его истории было немало, причем не только столетия назад.

Последний раз отстаивать свой дом монахам пришлось в годы правления Хрущева. Тогда советская власть решила окончательно разобраться с «религиозными пережитками»: закрывались церкви, был запрещен колокольный звон. «Скоро мы покажем последнего священника по телевидению», — пообещал советским гражданам генеральный секретарь.

Предписание о закрытии получили и в Печерском монастыре. Архимандрит Алипий на глазах у официальных лиц, доставивших документы, порвал и сжег эти бумаги. А ког-



Храм Покрова и Рождества от Пролома образован двумя бесстолпными церквями. Северная церковь освящена в честь Покрова Богородицы, а южная — в честь Рождества Богородицы.





да к нему снова пришли с тем же требованием, спокойно сказал: «Мы не сдадимся. Вы можете взять нас только с неба, авиацией. Будете нас бомбить с воздуха?»

Среди монахов тогда было немало фронтовиков. Сам архимандрит воевал все четыре года и дошел до Берлина. Таких людей советские чиновники напугать не могли. Отступили.

ВЫБОР РЕЖИССЕРОВ

Я люблю Изборск и рада, что получилось сюда заехать. Потрясающие виды, неповторимые пейзажи — сразу вспоминаешь довлатовское: «Скажите, это дали?»

Изборская долина, Словенские ключи, Мальское и Городищенское озера — неслучайно кинорежиссеры так часто выбирают эти места для съемок. Тут были сняты сцены из фильмов «Андрей Рублев», «Звезда пленительного счастья», «Открытая книга». Изборск

не раз выбирал для съемок и мой друг — режиссер Дмитрий Месхиев. Здесь снималась его «Женская собственность» в 1999 году, сцены из фильма «Свои». Сюда он вернулся для работы над фильмом «Стена» о Смутном времени. Я понимаю его выбор места съемок для исторического фильма: здесь, правда, очень многое сохранено в первозданном виде. Так что обязательно загляните на эту «киноплощадку».

ПУШКИНСКИЕ ГОРЫ

Чем старше становишься, тем острее и, может быть, сентиментальнее воспринимаешь многое. По-другому оцениваешь поступки и свершения великих людей, понимаешь, как непросто, каким трудом и с какими препятствиями им все давалось.

В этот раз на могиле Александра Сергеевича Пушкина я неожиданно вспомнила: «Я лиру посвятил народу своему». Вот эти слова —



Ко мне застенчиво приблизился мужчина в тирольской шляпе:
— Извините, могу я задать вопрос?
— Слушаю вас.
— Это дали?..
— В каком смысле?
— В прямом. Я хотел бы знать, это дали или не дали? Если не дали, так и скажите.
...— В общем-то, дали, — говорю.
— Типично псковские?
— Не без этого.

Сергей Довлатов, «Заповедник».







«народу своему» — звучат сейчас для меня совершенно иначе, чем раньше. И вдруг становятся понятными стихи Цветаевой, казавшиеся такими сложными в детстве:

*Пушкин — того, Пушкин — схи́ма,
Пушкин — мера, Пушкин — гра́нь...
Пушкин, Пушкин, Пушкин — и́мя
Благородное — как бра́нь.*

«Ему было только 37 лет?», — спросил нас Вася, наш младший сын. Ребенок, который знает Пушкина пока только по сказкам, был потрясен тем, что человек, создавший столько произведений, прожил всего 37 лет...

И все-таки самым сильным впечатлением в этот раз стала история прадеда Александра Сергеевича — Ганнибала, великого человека, очень много сделавшего для России.

Военный инженер, которого Петр I когда-то отправил в Европу учиться математике, чтобы доказать боярам, что даже арап может освоить науки в отличие от боярских детей-бездельников. Он внедрил в российское сельское хозяйство картофель, спасший многих крестьян в голодные годы. Сдавая часть своей деревни в аренду, он включил в договор запрет телесных наказаний крепостных и расторг контракт, узнав о нарушении этого пункта. Управляя строительством Кронштадтского канала, основал госпиталь для рабочих и открыл школу для детей рабочих и мастеров.

Захотелось, вернувшись домой, обязательно почитать подробнее об этой интереснейшей личности.

Каждый раз, открывая что-то новое, понимаешь, насколько мало ты знаешь свою историю, насколько необъятен этот мир, и как увлекательно его познавать. Мне кажется, очень важно воспитать это любопытство в наших детях — поэтому стоит чаще путешествовать, обсуждать увиденное, создавать события и традиции.

Мы собрали в Петровском желуди от дуба, выросшего из желудя от дуба, который был посажен Ганнибалом. Пусть на нашей даче тоже растет такой дуб.



«В Калининграде очень понравились люди: работающие, приветливые, приятные и комфортные в общении. Кстати, у калининградцев нет говора, речь такая же, как у петербуржцев. Например, они готовят... шаверму — хотя во всей стране, кроме нашего города, готовят шаурму».

ГОРОД КОНТРАСТОВ

Признаюсь, впечатление о Калининграде — неоднозначное. Отсутствие единого архитектурного плана сразу бросается в глаза. Показательный пример — площадь Победы с Триумфальной колонной. Здание городской администрации смотрится гармонично, но кроме него здесь две новодельные церкви, цветные фонтаны и торговый комплекс. Все вместе составляет довольно сомнительный архитектурный ансамбль.

Если бы мы не жили в Crystal House, то не смогли бы так оценить самый респектабельный район Верхнего озера, напоминающий Швейцарию. Согласитесь, от локации во мно-

гом зависит впечатление о городе. От неудачного выбора часто формируется неправильное представление о тех или иных местах. На самом деле, просто нужны надежные рекомендации. Кстати, отель Crystal House уверенно рекомендую.

Мы попали в дни праздничных событий в Музее Мирового океана. Если они смогут реализовать все свои глобальные планы, то получится не хуже Музея Немо в Амстердаме. Когда все будет достроено, обязательно приведем сюда детей.

А вот музей Канта я бы назвала скучным. Не вдохновила и «Рыбная деревня» — интересная идея, но комплекс больше похож на декорации. Надеюсь, в будущем что-то изменится, и деревня оживет, однако пока все выглядит очень искусственно.

Из гастрономических открытий в Калининграде — ресторан авторской кухни Dolce Vita с акцентом на русскую кухню и местные морепродукты. Кстати, в Калининградской области обязательно нужно попробовать морского





судака — он здесь без привкуса тины и напоминает по вкусу благородную белую рыбу, к которой мы привыкли во Франции.

УМЕЮТ УДИВЛЯТЬ

Светлогорск — чудесный городок с замечательным променадом. Но вот отель Royal Falke Resort & SPA не могу назвать безупречным. Хотелось даже убрать все лишнее — например, искусственные цветы в бассейне, которые должны, видимо, создавать ощущение «дорого-богато».

Зато здесь есть ресторан балтийской кухни Local: свежие местные продукты и оригинальная авторская трактовка знакомых, казалось бы, блюд. Впрочем, описывать еду — дело неблагодарное. Просто внесите в свой список этот ресторан и не забудьте заранее забронировать место — туда не так просто попасть, особенно в сезон.

Конечно, мы побывали на Куршской косе, забрались на самую высокую точку в дюнах, посмотрели Танцующий лес и отправились в ресторан отеля «Альтримо» в поселке «Рыбачий», который нам порекомендовали друзья. Ничего особенного не ждали, но когда вошли, я просто застыла у винного шкафа. Мои любимые вина Chateauneuf-du-Pape из разных доменов и разных лет и многое другое — в поселке «Рыбачий» никак не ожидаешь увидеть винную карту, которую трудно найти даже в лучших столичных гастробарах.

Здесь не изысканная, а очень простая и очень вкусная кухня. Мы взяли стейк балтийского лосося и люля-кебаб из баранины: нам рассказали, что автор шашлыков с 14 лет стоит на шампурах. Мастер. И я вам скажу, это был очень правильный шашлык, плюс лаваш и соус, к которым не придраться.

Видно, что сотрудники ресторана влюблены в свое дело, работают увлеченно и с полной отдачей и охотно рассказывают о своей работе, о концепции, о планах — и официантам, и управляющему было приятно, что их гости могут по достоинству оценить их труд и уровень ресторана.



О балете мы не забывали ни на море, ни в лесу!



Нам понравилась и территория комплекса, и качественная инфраструктура: «Альтримо» — действительно, хорошее место для семейного отдыха с крутой профессиональной командой.

Мы обязательно приедем в Калининградскую область еще раз — осталось много неизведанного, что обязательно нужно посмотреть. А в какие-то места мы с удовольствием вернемся.

Россия с ее интереснейшей историей и богатейшей природой невероятно привлекательна для путешественников. Но многих, и меня в том числе, всегда останавливали сомнения, связанные с качеством отдыха.

Согласитесь, когда путешествие — это не только возможность сделать открытия, но и способ восстановить силы и энергию, большое значение имеют сервис и уровень комфорта. Еще важнее это становится, когда отправляешься в путешествие с детьми.

Поэтому я искренне рада, что в России сегодня действительно развивается туризм. Надеюсь, у этого направления в нашей стране есть будущее, и такие места для отдыха останутся востребованными, даже когда откроются границы. А вообще, если учесть, что с советских времен прошло всего три десятилетия, мы сделали колоссальный рывок и в ресторанном, и в отельном бизнесе. Горжусь, что в нашей стране есть такие профессионалы, способные создавать. И планирую новые путешествия... 🌱





ПИСАРЕВА, 18
+7 (812) 714-64-85
+7 (911) 165-03-30

ТАВРИЧЕСКАЯ, 37
+7 (812) 275-13-61
+7 (911) 272-13-61

РЫЛЕЕВА, 1
+7 (812) 273-27-04
+7 (981) 144-81-60