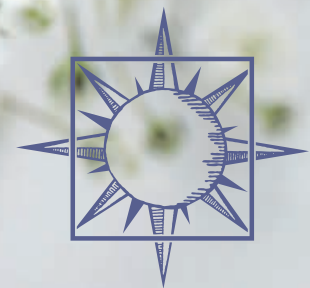


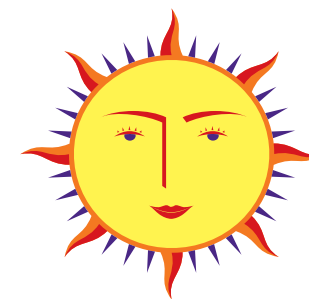
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
№2/2019

FORMULA O.V.





Formula O.V.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ

Представляем новый номер журнала Formula O.V.

Мы с огромным удовольствием работали над этим выпуском. Нам было интересно придумывать идеи для публикаций, общаться с героями интервью, делиться впечатлениями о событиях, которые произошли за этот год.

В результате у нас получился журнал не только о косметологии. Мы создали творческое пространство для актуальных тем и искреннего общения. Присоединяйтесь!

ОКСАНА ВОЛКОВА,
главный врач
Центра медицинской косметологии



14



22



37



40



СВОЙ КРУГ
6 КЛУБ ДРУЗЕЙ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ
 Наш Центр объединил замечательных людей. И мы счастливы знакомить вас друг с другом

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА
8 НЕ БОЙТЕСЬ МЕЧТАТЬ!
 Рецепты успеха и достижения целей

АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ
14 ПРЕОБРАЖЕНИЕ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
 Мы доказали: для волшебных перемен с внешностью достаточно сделать всего несколько шагов

НАША МАРКА
22 СИЛА ПРИРОДЫ + НАУЧНЫЙ ПОДХОД
 Хорошие новости для поклонников бренда Formula O.V. — пополнение коллекции!

АКТУАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
26 НИТИ МОЛОДОСТИ
 Технология, о преимуществах которой вам обязательно нужно все знать

BEAUTY-КАЛЕНДАРЬ
29 СЕЗОНЫ КРАСОТЫ
 Составьте со своим косметологом персональное расписание на год

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ
32 ПЕРЕЖИТОК ИЛИ АКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНД?
 Уходовые процедуры — редкая опция в прайсах клиник красоты. Но без них не получится выглядеть хорошо!

РАЗРУШАЯ СТЕРЕОТИПЫ
34 В ОЖИДАНИИ ЧУДА
 Что нужно и чего нельзя делать во время беременности и как после родов быстро вернуть форму?

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО
37 ГЛАВНАЯ ОШИБКА В БОРЬБЕ ЗА ИДЕАЛЬНЫЙ СИЛУЭТ
 Комфортный вес и стройная фигура — абсолютно достижимые цели

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД
40 ФИТНЕС БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ
 Правильный выбор для тех, кто не готов к стандартным подходам фитнес-клубов

ДО И ПОСЛЕ
44 МИНУС 10 ЛЕТ ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ
 Сравните фото до и после и оцените, как сохранились результаты через год

ТРЕНДЫ
46 PROFHILO — ПРОЧНЫЙ КАРКАС ДЛЯ КОЖИ
 Новинки для тех, кто в тренде

РЕЙТИНГ
48 СКАЗОЧНЫЕ ХИТЫ — 2019
 Три процедуры, которые наши пациенты выбирают чаще всего

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ
52 ЕСЛИ ВЫ ЗАДУМАЛИСЬ О ПЛАСТИКЕ
 Разбираемся с мифами о всемогуществе пластической хирургии

ЛИЧНОЕ ДЕЛО
54 ОХРАННАЯ ГРАМОТА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ
 Почему больше не нужно бояться наступления элегантного возраста

КРАСОТА И ЗАКОН
57 ПРИОРИТЕТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ
 Как не стать жертвой мошенников от индустрии красоты

ПРАВИЛА ИГРЫ
61 ДОГОВОР ДОРОЖЕ ДЕНЕГ
 Актуально для всех, у кого есть свой бизнес

СОЛНЕЧНЫЙ КЛУБ
64 В НАШЕМ ЦЕНТРЕ ВСЕГДА СОЛНЕЧНО!
 Приглашаем на Солнечный день знакомств 10 сентября

ГОСТЬ O.V.
66 ОПЕРА ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ
 У нас в гостях — художественный руководитель Академии молодых оперных певцов Мариинского театра Лариса Абисаловна Гергиева

СОБЫТИЕ
69 МУЗЫКА, КОТОРАЯ НАС ОБЪЕДИНЯЕТ
 Благотворительные концерты Фонда Оксаны Волковой и Юлиана Макарова стали красивой петербургской традицией

O.V. РЕКОМЕНДУЕТ
78 VİRCH: НОВЫЕ ВКУСЫ ОТ ФАНАТОВ КУХНИ ВОВО: В ТРЕНДЕ — ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ
 Представляем партнеров Центра — рестораны, завоевавшие самые почетные награды в престижном профессиональном конкурсе

ДОСТИЖЕНИЯ
88 ГОД СВЕРШЕНИЙ
 С гордостью рассказываем об успехах наших клиентов

ВПЕЧАТЛЕНИЯ
93 ПУТЕШЕСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ
 Как провести небанальный отпуск? Лайфхаки от профессионального путешественника Оксаны Волковой

64



69



78



93





КЛУБ ДРУЗЕЙ Оксаны Волковой

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ ВТОРОЙ НОМЕР ЖУРНАЛА FORMULA O.V. ЗНАЧИТ, ОЧЕНЬ СКОРО ВЫ ПРОЧТЕТЕ МНОГО ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ – ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ, О ТОМ, КАКИЕ ЗАДАЧИ ЛУЧШЕ РЕШАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, А КАКИЕ – С ПОМОЩЬЮ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ. УВИДИТЕ И СРАВНИТЕ ФОТОГРАФИИ ПАЦИЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ ПРОЦЕДУР. УЗНАЕТЕ (ИЛИ ДАЖЕ ВСПОМНИТЕ!), КАК МЫ ПРОЖИЛИ ЭТОТ ГОД.

Он получился насыщенным и эмоционально ярким: кроме профессиональных достижений и открытий, произошло очень много важных событий. Особенно счастливыми нас делает тот факт, что в большинстве этих событий вы принимали самое активное участие!

Вообще, именно в этом году мы почувствовали, что Центр медицинской косметологии Оксаны Волковой стал настоящим клубом друзей. Оперные концерты в Малом зале Филармонии, на которых мы все встречаемся, Благотворительный фонд, который вы поддерживаете своим участием, Солнечные дни, о которых вы рассказываете на своих страницах в социальных сетях, — в нашем клубе кипит жизнь!

Нас радует, что вы откликаетесь на наши творческие идеи и что круг друзей постоянно растет. К нам приходят новые клиенты, а те, кто с нами уже много лет, приводят коллег и родных, у Центра появляются новые партнеры, с которыми нас объединяют успешное сотрудничество и амбициозные планы.

Рассказать обо всех этих замечательных людях в одном номере журнала, конечно, невозможно. Но некоторых из них мы с удовольствием представляем на страницах Formula O.V. Художественный руководитель Академии молодых оперных певцов Мариинского театра Лариса Абисаловна Гергиева, шеф-повара Артем Гребенщиков и Арслан Бердиев, основатель Адвокатского кабинета Family office Екатерина Ростинина, кинорежиссер

НАС РАДУЕТ, ЧТО ВЫ ОТКЛИКАЕТЕСЬ НА НАШИ ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ И ЧТО КРУГ ДРУЗЕЙ ПОСТОЯННО РАСТЕТ. К НАМ ПРИХОДЯТ НОВЫЕ КЛИЕНТЫ, А ТЕ, КТО С НАМИ УЖЕ МНОГО ЛЕТ, ПРИВОДЯТ КОЛЛЕГ И РОДНЫХ.

и продюсер Дмитрий Месхиев, оперные артисты и многие-многие другие увлеченные своим делом профессионалы стали нашими гостями. Мы с пристрастием расспросили собеседников обо всем, что может быть полезно и любопытно читателям, и с гордостью рассказываем на страницах журнала об их достижениях. Уверены, вам будет интересно.

Вообще, возможность знакомить хороших людей друг с другом — вполне убедительный повод для издания журнала. Но у нашего творческого сообщества есть еще одно собственное СМИ: канал на YouTube. Кстати, если вы еще не подписались на него, очень рекомендуем! Тем более сейчас, когда мы выложили в Сеть целый сериал о нашем авторском проекте «Преображение» (читайте подробности в этом номере Formula O.V.). Учитывая, что все роли исполняют реальные люди, а результаты мы показываем без фотошопа, проект можно назвать документальным.

Ну и есть у нас еще один план, уже на новый год: давайте создадим в нашем Центре книжный клуб! Будем обсуждать и советовать друг другу книги, спорить о героях, говорить о литературных трендах. Поддержите нашу новую идею? ✨



Не бойтесь МЕЧТАТЬ!

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ, ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТЫ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ – ТЕМЫ ВЕСЬМА ТРЕНДОВЫЕ. ПСИХОЛОГИ ЧИТАЮТ ЛЕКЦИИ И ДАЮТ КОНСУЛЬТАЦИИ, МОДНЫЕ КОУЧИ ПРОВОДЯТ ТРЕНИНГИ И ПРОДАЮТ ОБУЧАЮЩИЕ КУРСЫ. ПОЯВИЛАСЬ ДАЖЕ НОВАЯ ПРОФЕССИЯ: СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЖ – СЧАСТЛИВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Но нам кажется, что гораздо продуктивнее говорить на эти темы с людьми, которых мы знаем. Только в этом случае можно сопоставить слова с делами, увидеть и оценить реальные трудности и успехи, примерить ситуации на себя и даже применить что-то из чужого опыта.

О науке мечтать мы говорим с **Оксаной Волковой**, главным врачом Центра медицинской косметологии, учредителем благотворительного фонда и издателем журнала Formula O.V.

Оксана Владимировна, обычно к вам обращаются за советами о красоте и здоровье. Но вы ведь не только успешный врач-косметолог! Вы придумываете и воплощаете в жизнь самые разные проекты. Многим не хватает для этого

смелости и энергии. Так, может, сформулируем рецепт успеха? С чего нужно начать? С дерзкой мечты?

Знаете, успех – такая зыбкая субстанция. Я вот часто сомневаюсь: а есть ли он? Да, ты чего-то добился, но не факт, что завтра получится так же хорошо. Так что головокружение от успехов – точно не моя история.

Если же говорить о мечтах, то они должны быть... немного нереальными. Нельзя мечтать о покупке чего-то или о новой должности – это всего лишь цель. Мечтать нужно масштабно, не сдерживая желаний, не пугая себя тем, что это недоступно. Мой восьмилетний сын Вася, который серьезно занимается хоккеем, говорит, что, когда вырастет, будет играть за сборную России. «А если не получится?» – спрашиваем мы. «Тогда буду в СКА».

Поэтому мой рецепт: не бояться и поверить в свою мечту, создать этот образ. Но не думайте, что я сижу и часами медитирую. Скорее, это похоже на вспышку: вот, неплохо бы... И возникает картинка, своеобразная мыслеформа. Я, кстати, недавно вспомнила, что в десятом классе ►►

вдруг решила, что у меня будет... пятикомнатная квартира в центре Петербурга. Мы жили тогда в Красносельском районе, а получить новую квартиру в те годы можно было, лишь много лет простояв в очереди. Так что легче было представить полет на Марс, чем реализацию этой идеи! Но сейчас я живу там, где когда-то «намечтала» себе. И про детей в юности я думала: у меня их будет трое.

Я и в опере запомнила это ощущение — подумала однажды: «Вот бы Оксана Шилова и Владислав Сулимский спели у меня на концерте». И это была совершенно нереальная мечта — они так заняты, у них расписание составлено на два года вперед. Но однажды увидела в записи на прием Оксану, мы познакомились и подружились, а потом пригласила Владислава выступить, и он согласился.

Но ведь, чтобы купить большую квартиру, пришлось по-настоящему вкалывать (об этом, кстати, пресловутые коучи забывают рассказывать на своих тренингах). Чтобы звезды оперной сцены пришли в Центр, необходимо, чтобы вас рекомендовали как лучшего косметолога (а значит, таким следует стать), чтобы они согласились выступить, нужно, чтобы о вас говорили как о человеке, который очень бережно и с любовью относится к артистам. Так что давайте не будем вводить читателей в заблуждение: за воплощением этих картинок в жизнь стоит ваш огромный труд.

Ну, конечно, делать придется многое. Просто это так очевидно... Но не стоит думать о своей мечте день и ночь. Иногда надо переключиться, особенно если что-то не получается. Ты как будто бы отвернулся, словно тебя эта проблема вообще не волнует. И ситуация неожиданно начинает меняться в твою пользу! Образно говоря, мироздание услышит твой запрос. Главное, не относиться к этому уж очень серьезно. Любой план, любой проект — это немножко игра. Да, приходится учиться на своих ошибках, но не надо рвать на себе волосы. Это нормально в игре: сегодня ты раунд проиграл, завтра выиграл.

Но как понять, что глобально ты движешься все же в верном направлении?

Ой, если ничего не получается, это точно мое! Ни одна вещь в жизни не давалась мне легко. Если придется преодолевать невероятные препятствия — я понимаю: значит, я на правильном пути. Это касается абсолютно любого дела. Но если то, к чему я стремлюсь, по-настоящему ценно для меня, то обязательно добьюсь результата. Я умею быть упорной.

А можно нескромный вопрос: зачем вам столько дополнительных сложностей и препятствий? У вас полная запись пациентов, а вы еще руководите Центром, помогаете молодым артистам...

Мне этот вопрос периодически друзья задают: «Зачем ты так распыляешься: работа, фонд, журнал? Может, нужно сосредоточиться на чем-то одном?» Но я не готова ни от чего отказываться: ни одно из этих направлений не является лишним или надуманным, все появилось очень естественно, одна идея рождалась из другой. Я открыла бизнес, чтобы воплотить в жизнь важные для меня принципы медицинской косметологии, обеспечить достойный в моем понимании уровень сервиса, предложить пациентам те процедуры, в безопасности и пользе которых я уверена. Все это удалось сделать только в собственном медицинском центре.

Фонд и традиция благотворительных концертов тоже возникли из реальных событий. Многолетняя любовь к опере определила, как именно отметить 25-летие моей

профессиональной деятельности. Захотелось поделиться с друзьями тем, что приносит мне огромную радость, поэтому я пригласила всех в Филармонию. И мне очень понравилось этим заниматься! Согласитесь, оказаться за кулисами, увидеть творческую «кухню» всегда чрезвычайно интересно. Да и мои гости, среди которых было много клиентов нашего Центра, уже на следующий день начали спрашивать, когда планируется следующий концерт.

В то же время в одну из встреч с Ларисой Абисаловной Гергиевой, руководителем Академии молодых оперных певцов Мариинского театра, мы заговорили о трудностях, с которыми сталкиваются молодые артисты. Обсуждали, чем можно помочь, какая помощь будет максимально эффективной. Так постепенно сформировалась идея благотворительного фонда.

Наконец, журнал «вырос» из бизнес-идеи сделать качественный рекламный буклет о Центре медицинской косметологии. Но процесс оказался настолько увлекательным, нам так много интересного захотелось рассказать не только о себе, но и о друзьях и партнерах, что мы выпускаем уже второй полноценный журнал. Причем нам так нравится создавать журнал, который будет интересно читать, что мы даже отказываем рекламодателям, желающим разместить у нас информацию о своих компаниях!

Подобная разноплановость спасает от профвыгорания. Я очень люблю свою работу, мне нравится творить, создавая лица. Но ограничиться только этим я не готова — мне будет тесновато в таких рамках.



ОБЩЕНИЕ С КЛИЕНТАМИ — ЭТО ВЗАИМНЫЙ ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ. К НАМ ПРИХОДЯТ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ. ПРАКТИЧЕСКИ ПРО КАЖДОГО МНЕ ХОЧЕТСЯ НАПИСАТЬ КНИГУ!

А вы не боитесь, что недоброжелатели скажут, мол, вы занимаетесь не своим делом? Вы не музыкант, не журналист, не издатель...

Ну, во-первых, самообразование никто не отменял: можно и нужно много читать, общаться с экспертами, анализировать. Во-вторых, я не иду в те сферы, которые мне чужды, в которых я ничего не понимаю. Но вот как люди становятся ресторанными критиками? Какое специальное образование они получают? Чтобы разбираться в еде, нужны определенный талант, вкус и опыт. Точно так же ты становишься профессиональным слушателем — когда в разных театрах слушаешь разных ▶▶



исполнителей. Кстати, музыкантам часто очень важно мнение таких опытных слушателей.

Наконец, нужно собрать команду — тех, чьим компетенциям ты доверяешь. Конечно, кадры — это сложнейшая проблема, и все предприниматели меня поймут. Важно, чтобы человек был профессионалом, чтобы у вас совпадали человеческие ценности. Иначе как работать вместе?

Такой коллектив собирается по крупицам. Но сейчас, к счастью, рядом со мной люди, которым я доверяю. Я говорю не только о своих коллегах — сотрудниках Центра, но и о специалистах, помогающих реализовывать различные проекты. Приятно слышать, когда клиенты хвалят наш сайт — за него нужно сказать спасибо Дмитрию Миронову. После долгих поисков мы нашли талантливых профессионалов, умеющих создавать замечательные ролики для нашего YouTube-канала, — это Мария Смелкова и Антон Лямов. В какой-то момент я устала

переписывать интервью, которые у меня брали журналисты разных СМИ, и вдруг обнаружила, что не исправила практически ни слова в интервью для журнала «Совершенство» — его написала Шекия Абдуллаева, и теперь мы время от времени с удовольствием вместе работаем. Юристу Екатерину Ростинину мне порекомендовали для помощи в оформлении документов фонда — она оказалась настоящим профи.

Так что нашу команду нельзя упрекнуть в дилетантстве.

Кстати, а вам важно, что о вас будут говорить?

Думаю, это всем важно. Любому человеку приятно, когда его хвалят. Но чем взрослее ты становишься, тем лояльнее относишься к критике. Есть люди, к мнению которых я внимательно прислушиваюсь. Однако всем не угодишь: чем больше ты делаешь, тем более раздражающим фактором оказываешься для окружающих. Конечно, легко осуждать, например, Валерия Гергиева за то, что он что-то сделал не так, потому что он делает реально много. Не критикуют тех, кого не знают.

Я боюсь профессиональных ошибок. Да, они случаются у каждого врача, но в этих вопросах я очень строга к себе. Во всех остальных сферах моей деятельности любые оценки субъективны.

Главное, что я знаю о себе: я никому ничего не хочу доказывать. Все амбиции уже удовлетворены, глобальные цели достигнуты. Мне просто интересно жить именно так. Когда я вижу результаты своих

усилий, то испытываю не гордость, а... радость.

И все-таки, какой бы увлекательной ни была яркая, насыщенная жизнь, любой человек устает. Что вас вдохновляет и возвращает силы?

Общение с клиентами — это всегда взаимный обмен эмоциями и энергией. К нам приходят удивительные люди, они рассказывают потрясающие истории. Со многими у меня сложились очень близкие человеческие отношения. И практически про каждого клиента мне хочется написать книгу!

Меня вдохновляют друзья и, конечно, моя семья. Несмотря на такую занятость и влюбленность в работу, я давно определила для себя приоритеты: все дела нужно успевать делать в рабочие дни. Выходные и каникулы я провожу с детьми, причем важно не количество, а качество этих часов.

Успевать все в рабочие дни — особое искусство, требующее дисциплины. Иногда очень хочется, чтобы в сутках было 48 часов!

Нет, в сутках пусть останется 24 часа, вполне достаточно. А вот в неделе несколько дней я бы добавила. Ничего нового не включила бы в свое расписание, но уделила бы больше времени проектам, над которыми сейчас работаю: планировала бы наши следующие концерты, в том числе тот, который, возможно, состоится в Вене в 2020 году; занималась бы оперным фестивалем — мы с подругой придумали интересную концепцию и сейчас продумываем детали, ищем спонсоров для этого красивого события.

А вообще, хотя я периодически и жалуясь на трудности, на усталость и загруженность, честно говоря, чувствую себя счастливой, когда занимаюсь такими разными делами. Причем меня увлекают все составляющие моей работы, даже обсуждение «Инстаграма», где мы сейчас обновляем аккаунт. Да, я недолюбиваю социальные сети, но для многих именно они стали главным источником информации. Значит, надо освоить эту тему и придумать в ней что-то необычное. В конце концов, всегда здорово расширять кругозор и учиться новому. Например, с тех пор, как я стала вести наши концерты в Филармонии, мне гораздо легче выступать на профессиональных конгрессах. Да и когда смотришь фильмы про наши концерты, уже не вспоминаешь, как было сложно и страшно, а просто получаешь удовольствие.

Так какой он, с вашей точки зрения, человек успешный?

В первую очередь, довольный своей жизнью, живущий в мире с собой. Для кого-то успех — это прежде всего деньги или карьера. Но на мой взгляд, успешный человек — тот, кто реализовался, кто каждый день занимается любимым делом. Вот спросите меня, что бы я сделала иначе, если бы вернулась в свои 18 лет? Конечно, исправила бы какие-то ошибки. Но глобально, если говорить о выбранной дороге, ничего бы не изменила. Начиная с выбора института и специальности оставила бы все так, как есть. В этом ощущении гармонии, мне кажется, и есть главная составляющая человеческого счастья. ✨

ПРЕОБРАЖЕНИЕ в прямом эфире

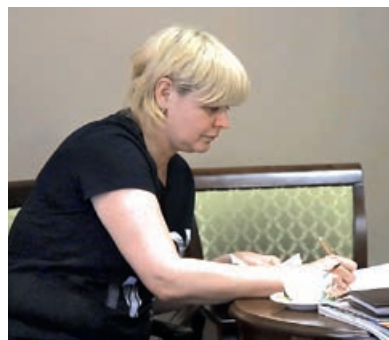
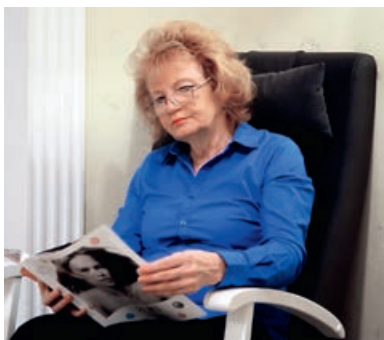
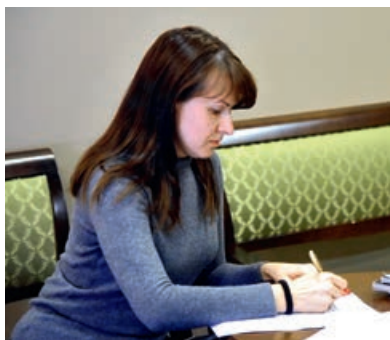
АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ «ПРЕОБРАЖЕНИЕ» ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ УСПЕШНО ДОКАЗАЛ, ЧТО ДЛЯ ВОЛШЕБНЫХ ПЕРЕМЕН С ВНЕШНОСТЬЮ ДОСТАТОЧНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ШАГОВ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ

Во-первых, мы хотели показать, что действительно способна сделать современная косметология. Рекламные картинки, где 20-летние модели «демонстрируют» эффект антивозрастных процедур, у нас всегда вызывали недоумение. Да и зачем прятаться за фотошопом, когда можно гордиться настоящими результатами?

Во-вторых, нас часто просят показать фотографии «до» и «после», но мы щепетильно относимся к конфиденциальности пациентов Центра и не демонстрируем их фото в качестве примеров, не выкладываем их в социальных сетях. Между тем такие материалы в нашей работе необходимы, и проект с приглашенными участницами-моделями стал хорошим решением.

Наконец, «Преобразование» — это еще и профессиональный вызов самим себе: всего за две-три процедуры добиться качественных изменений во внешности непросто. Но совершенно реально. И мы рады, что этот проект поможет принять решение тем, кто хотел бы приехать в Петербург за красотой, однако сомневается в пользе короткого beauty-тура.



КАСТИНГ

Мы сразу решили, что в проекте будут участвовать обычные женщины средних лет. И бросили клич в социальных сетях: пригласили тех, кто не только готов к переменам, но и согласен рассказывать о своих переживаниях, страхах, впечатлениях. Мы очень признательны нашим участницам за искренность — не только на первой встрече, но и в течение всего проекта.

К нам пришли разные женщины. Кто-то прожил последние несколько лет в тяжелом стрессе, и состояние постоянной нервозности сказалось на внешности: «Все вдруг вылезло... Вот, решила взяться за себя». Кто-то признавался, что старается не смотреть на себя в зеркало, так раздражают мешки под глазами, или глубокие морщины на лбу, или дряблая, обвисшая кожа... Кто-то привык «задвигать себя на задний план» и думать о себе в последнюю очередь. Кто-то обращался к разным косметологам, но результаты каждый раз разочаровывали, более



того, так и не удалось получить ответ на вопрос: а что делать, чтобы исправить то, что не нравится во внешности?

Врачи-косметологи нашего Центра выбрали трех участниц — разного возраста, с разными типами лица, с разными задачами по преобразению. И еще очень важная деталь: женщины, ставшие моделями, раньше никогда не делали практически никаких косметологических процедур.

Кстати, именно по этой причине в проект не попали наши постоянные клиентки: ваше преобразование совершается постоянно, вы замечательно выглядите, и мы можем лишь поддерживать результаты, которых вместе с вами добились! ▶▶





НАТАЛЬЯ, 53 ГОДА

Наталье врачи-косметологи Центра назначили процедуру на аппарате Infini. Плохой тонус кожи, много мелких морщинок вокруг глаз и рта, а также на шее — это безусловные показания для игольчатого RF-лифтинга. Кстати, восстановление после процедуры занимает не более суток, а омолаживающий эффект — налицо!



« Я очень надеялась, что меня выберут; мечтала попасть к такому специалисту, как Оксана Владимировна. Я слышана о вашем Центре, о том, что здесь применяется много современных технологий. И я оказалась в числе счастливиц!»

Каждая женщина мечтает хорошо выглядеть, и мне хотелось отодвинуть старение. Не так быстро стареть...

Честно скажу, процедура на веках (аппарат Ultraformer) была болезненной, но я терпела: повторяла про себя, что это мне нужно. Infini перенесла гораздо легче. Ну а нити — это просто несколько укольчиков, боль от них тут же проходит.

Зато теперь я вижу эффект. Да и не только я! Соседи вчера говорят: вы так помолодели, мы даже вас не узнаем, вы это или не вы?

Меня очень вдохновляет, что в моей жизни происходит что-то необычное, и это важный этап для меня. Так что обязательно буду продолжать: записала все рекомендации Оксаны Владимировны, запланировала следующий визит.

Большое спасибо всем за проект и за поддержку!

Следующим шагом стала процедура на аппарате Ultraformer. Потрясающая по своим возможностям технология HIFU способна справиться даже с таким сильным птозом верхних век, как у нашей участницы.

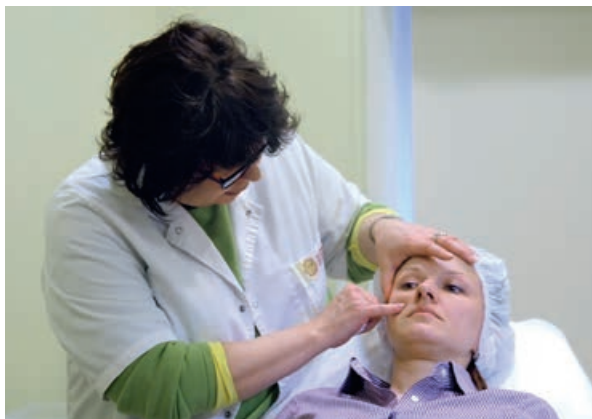
— На третьей встрече мы должны были добиться лифтинга и восполнить объемы, — говорит Оксана Волкова. — Такие задачи решают нити и филлеры, но чтобы достичь этой цели с помощью одной процедуры, мы использовали жидкие нити Ellanse и получили хороший

результат. Да, Ellanse — достаточно дорогой препарат, но это инвестиция на полтора-два года, так что многие наши пациенты называют жидкие нити рациональным выбором. К тому же определенные методики введения препарата позволяют добиться заметных результатов с помощью всего одного шприца, хотя на всех косметологических конгрессах рекомендуют использовать в два раза больше препарата.

Мы обсудили с нашей участницей дальнейшую программу: можно еще поработать с нижней третью лица, убрать мелкие морщины, улучшить форму губ. Наталья сама говорит, что обязательно вернется и продолжит преображение. Мы будем рады видеть ее в нашем Центре.

Впрочем, на этом для Натальи проект не закончился. Ее ждал неожиданный подарок — создание образа от парикмахера-модельера международного класса, эксперта-колориста Алексея Метелицы. Новый цвет волос, стрижка, укладка эффектно подчеркнули положительные изменения, которые произошли с Натальей. »





ОКСАНА, 39 ЛЕТ

Перемены во внешности Оксаны начались с HIFU: одна из проблем, которая сразу бросилась в глаза нашим специалистам, — опустившиеся верхние веки. На молодом лице это особенно заметно и не только добавляет лишних лет, но и придает лицу печальное выражение и усталый вид. Мы решили, что это несправедливо, и исправили ситуацию!

НЕДОСТАТОК ОБЪЕМОВ — АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С «УСТАЛЫМ» ТИПОМ СТАРЕНИЯ: ЛИЦО НЕЗАВИСИМО ОТ НАСТРОЕНИЯ ВЫГЛЯДИТ ГРУСТНЫМ.



« Когда шла на проект, то больше всего хотела, чтобы взгляд стал более открытым, а уголки губ приподнялись. Чтобы выражение лица было не такое грустное — я ведь совсем не пессимист!

Конечно, волновалась. Но инъекции оказались не такими ужасными, как я думала. Зря боялась: была в хороших руках хорошего доктора, к которому шла потому что доверяла. Ну а пилинг — это просто настоящее чудо, уже всем о нем рассказала, буду повторять его обязательно.

Ни одна процедура не потребовала от меня каких-то дополнительных действий

и специального времени на реабилитацию. Я сразу из Центра ехала на работу.

Все, что мне хотелось изменить во внешности, удалось. Спасибо! Сейчас уже смотрю на себя в зеркало с удовольствием.



Большое впечатление на участницу произвели карбоновый пилинг и то, какой сияющей и посвежевшей стала кожа после процедуры.

Ну а дальше Оксану ждала контурная пластика. Филлеры позволяют буквально за несколько минут восстановить утраченные объемы скул. Недостаток объемов — весьма актуальная проблема для людей с так называемым «усталым» типом старения, когда лицо независимо от настроения и самочувствия человека выглядит изможденным и обретает грустный, а то и скорбный вид.

Еще на первой встрече Оксана призналась, что больше всего боится уколов. Но она стойко выдержала испытание, причем вторую часть процедуры перенесла гораздо легче, потому что увидела результат на одной половине лица.

— Я всегда предлагаю пациенту посмотреть в зеркало после того, как мы сделали процедуру на одной стороне лица, чтобы одновременно увидеть «до» и «после», — говорит

Оксана Волкова, главный врач Центра медицинской косметологии. — В таком сравнении очень заметно преображение. А когда работа закончена, то уже не видно разительной перемены: человек выглядит просто помолодевшим и отдохнувшим. Собственно, мы и стремимся всегда к такому результату — естественному и гармоничному. »





ЕКАТЕРИНА, 47 ЛЕТ

Типаж Екатерины — довольно сложный для проекта, где видимые изменения должны произойти всего за пару процедур. Гораздо проще добиться практически моментального преображения на лице, потерявшем объема, чем справиться с гравитационным типом старения. Но нечестно браться только



« У меня молодой муж, дочке 8 лет — мне нужно выглядеть хорошо. Знаете, лет 10–15 назад казалось, что все эти попытки выглядеть молодо — пустое, нужно стареть естественно. Но когда видишь на своем лице первые признаки старения, то все благодусные мысли моментально забываются. Начинают раздражать носогубные складки, то, как выглядит шея, то, что лицо стало прямоугольным. К тому же в душе я не чувствую себя на 47 лет. Мне кажется, это слишком большая для меня величина. Вот сейчас, после волшебного преображения, у меня состояние гармонии между тем, как я выгляжу, и тем, как себя ощущаю.

Лицо изменилось. Иногда поглядываю на себя в зеркало: хорошо! Ничто не раздражает. Да, есть морщинки, но это же естественно. А того, что раньше так напрягало и огорчало, больше нет.

Меня уже который раз называют девушкой в магазинах. А раньше называли женщиной. Я так шарахалась: это ко мне? Муж купил шубу! Представляет? Я до сих пор в шоке. Это первая шуба, которую мне подарили.

И еще я сделала короткую стрижку — захотелось чего-то дерзкого, модного. Такое у меня теперь настроение!



за легкие задачи и выбирать лишь одни «удобные» типажи, ведь все люди — разные, и мы должны показать, что помочь можно каждому, решили наши специалисты. Что ж, как мы говорили, этот проект — профессиональный вызов самим себе.

И врачи-косметологи справились!

Прежде всего Екатерине требовалась лазерная шлифовка. Эта процедура обеспечила общий лифтинг и выровняла кожу. А затем врачи выполнили нитевой

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ТИП СТАРЕНИЯ — САМЫЙ СЛОЖНЫЙ. НО, К СЧАСТЬЮ, СОВРЕМЕННЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ РЕШАТЬ ДАЖЕ ТАКИЕ НЕПРОСТЫЕ ЗАДАЧИ.

лифтинг — очень эффективное решение при гравитационном типе старения. Нити буквально «подтягивают» лицо, становятся менее выраженными носогубные складки и уменьшаются брыли.

БЕЗ КУПЮР

Подробнее о проекте вы можете узнать из наших видеотчетов в социальных сетях и на YouTube-канале Центра Оксаны Волковой. Мы с самого начала решили, что будем честно показывать и процесс, и результаты, поэтому не выставляли специально свет при съемках, чтобы спрятать морщины, не вырезали из роликов слова участниц о том, что отдельные процедуры были чувствительными и даже немного болезненными, что после некоторых из них пару дней держится покраснение кожи. Мы вообще никогда не используем нелепые рекламные трюки — потому что уважаем своих пациентов и потому что качественная косметология в таких «обманках» не нуждается.

Рады, что проект получился настоящим и правдивым. Нам это было важно. ✨



Сила природы + НАУЧНЫЙ ПОДХОД

КОСМЕТИКА FORMULA O.V. УЖЕ ЗАВОЕВАЛА ПОПУЛЯРНОСТЬ У КЛИЕНТОВ НАШЕГО ЦЕНТРА. ДАЖЕ ОПРЕДЕЛИЛСЯ БЕЗУСЛОВНЫЙ ХИТ – КРЕМ С ПЕПТИДОМ ЯДА БИРМАНСКОЙ ГАДЮКИ. ПОКЛОННИКИ БРЕНДА НАЗЫВАЮТ АВТОРСКИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ ЛУЧШИМ ПОДАРКОМ ДРУЗЬЯМ И КОЛЛЕГАМ И СПРАШИВАЮТ, КОГДА И КАКИЕ ПОЯВЯТСЯ НОВИНКИ.

Что ж, раскрываем все секреты! В сотрудничестве с компанией «ГИТТИН» — опытным разработчиком косметики из натуральных природных соединений — мы создали линейку профессиональных средств по уходу за телом, а сейчас работаем над сыворотками, масками и кремами для лица.

ПО ЗАКАЗУ СПЕЦИАЛИСТОВ

В линейку для тела вошли скраб, обертывание, сыворотка и крем Formula O.V. Ключевым ингредиентом стали бурые водоросли. Экстракты из бурых водорослей содержат высокую концентрацию йода, магний, железо и медь,

а также витамины и минералы, необходимые для регенерации клеток кожи и тканей. Они обладают мощным антиоксидантным свойством, оказывают лимфодренажный эффект, укрепляют, увлажняют и подтягивают кожу.

Еще один важный и редкий «игрок» в составе завершающего крема — натуральный воск дерева ним. Этот компонент обеспечивает питание и увлажнение, дарит комфортное тактильное ощущение гладкости и шелковистости кожи.

ОЖИДАЕМЫЕ ПРЕМЬЕРЫ

Конечно, по-настоящему впечатляющий результат получается только тогда, когда усилия специалистов поддерживаются домашним

МЫ ПРОТИВ БЫСТРОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КОЖУ. КОЖА НУЖДАЕТСЯ В РЕГУЛЯРНОМ УХОДЕ, И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ЛЕНИТСЯ, ТО ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА КРЕМЫ ДАЮТ ВИДИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

уходом. Но мы реалисты и понимаем: дома делать долгие процедуры никто не станет. Поэтому в ближайшее время выпустим сыворотку-спрей для тела: сильный концентрат, которым легко пользоваться и который требует минимум времени. Таким образом, весь уход будет выстроен на основе единой концепции с использованием очень эффективных ингредиентов.

Идет работа и над новыми средствами для лица. Уже скоро в нашем Центре появятся альгинатные маски и сыворотки для профессиональных уходов, а также кремы и сыворотки для домашнего использования.

ЮЛИЯ КОРНЕВА,

туроператор по приему туристов в России:

Никакой другой косметики не хочу после вашей! Я постоянно пользуюсь кремом с пептидом яда бирманской гадюки, кремом «Эдельвейс», молочком и тоником.

Эффект потрясающий: все говорят, что я хорошо выгляжу. Кожа сияет, а самое главное, уже после трех дней использования ушли темные круги под глазами. Так что никто не догадывается, сколько я работаю!

Ну и небольшой бонус: у этой косметики очень приятная, комфортная текстура.

На рынке косметики представлено немало альгинатных масок. Зачем же нам понадобилась собственная версия? Чтобы объединить очень хорошо работающие компоненты. Мы выбрали зеленый чай и брокколи. Об антиоксидантных свойствах зеленого чая, о насыщенности витаминами и способности восстанавливать тонус знают многие. А вот о возможностях экстракта брокколи говорят значительно реже. Между тем это очень сильная anti-age добавка: увлажняет кожу, стимулирует регенерацию тканей и выработку коллагена в коже. Натуральные альгинатные маски без консервантов, обеспечивающие выраженный лифтинговый эффект, очень скоро войдут в программу уходовых процедур в нашем Центре.

Особое внимание Оксана Волкова и технологи компании «ГИТТИН» сейчас уделяют работе над увлажняющей сывороткой и сывороткой с пептидами. «Мы нащупываем консистенцию», — описывают процесс разработчики. Сыворотки должны быть не только максимально насыщены полезными веществами, но и хорошо впитываться, не оставлять липкой пленки на коже.

Скоро состоится и премьера новых кремов. Пожалуй, уже сейчас можно предсказать, что лидером в рейтинге станет крем с фитосфингозином, направленный на лифтинг и укрепление кожи. Фитосфингозин — естественный компонент кожи, который способствует восстановлению кожного барьера и усиливает ее собственную защитную функцию. Он входит в состав керамидов, основы липидного барьера кожи.



ФИРМЕННОЕ ОТЛИЧИЕ

— Мы выбираем ингредиенты, за которые не стыдно, — говорит главный технолог компании «ГИТТИН» Валерия Владимировна Меньшова. — И для нас всегда очень важно сочетание компонентов: нельзя все «намешать» в одном уходовом средстве, нужно продумать, как разные ингредиенты будут вместе работать на одну цель.

Мы против быстрого воздействия на кожу. Кожа нуждается в регулярном уходе, и если человек не ленится, то хорошего качества кремы дают видимые результаты. Кстати, качество — это не только высокое количество активных элементов, но и база, которая их соединяет. Крем должен хорошо впитываться, не создавать ощущения маски. Косметические средства Formula O.V. — это многофункциональные современные активные ингредиенты с подтвержденным действием и основа, с которой они комбинируются.

ЕКАТЕРИНА ЗАКИЕВА:

Это идеальная косметика для ленивых женщин. Я вообще ужасно ленивый человек, и сто баночек для разных зон мне не подходят. У меня на это времени нет! Так что в косметике Formula O.V. меня прежде всего подкупила универсальность. Я использую крем с пептидом яда бирманской гадюки для лица, шеи, декольте, наношу на губы и даже на локти! Удобный вариант для поездок: вместо трех флаконов везешь всего один. Кстати, отдельная благодарность за флакон с дозатором — я терпеть не могу кремы, в которые нужно тыкать пальцем.

Почему я так много говорю о форме, а не о содержании? Да потому что качество этих косметических средств с самого начала не вызывало сомнений: они же сделаны под руководством Оксаны Волковой! Я очень доверяю профессионализму Оксаны Владимировны, и это мое доверие — еще один ингредиент крема. ✨

НИТИ МОЛОДОСТИ

СЛЫШАЛИ О НИТЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ, НО ТАК И НЕ МОЖЕТЕ РЕШИТЬСЯ? МЫ ВАС ПОНИМАЕМ: ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ В КОСМЕТОЛОГИИ СТОЛЬ ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЕТСЯ, МЕТОДИК, МАТЕРИАЛОВ И ТЕРМИНОВ ТАК МНОГО, ЧТО В ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ ОЧЕНЬ СЛОЖНО РАЗОБРАТЬСЯ.

Предлагаем сделать это вместе! Что же нужно знать о нитях, чтобы оценить эту технологию и использовать ее преимущества, как это уже сделали многие наши пациенты?

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

В прошлом веке хирурги обратили внимание на интересную особенность нашей кожи: вокруг нитей, которыми сшивают края тканей после операций, образуется слой молодого коллагена, а кожа становится более плотной и подтянутой. С этого простого наблюдения началась эпоха нитевой имплантологии, исследования в которой

с невероятной активностью продолжают до сих пор.

Первопроходцами стали изобретатели золотых нитей — наверняка многие помнят, какой бум эта процедура вызвала в 90-х. Однако позже выяснилось, что драгоценные нити имеют не только преимущества, но и недостатки, а для получения требуемого эффекта подтяжки использовать золото совсем не обязательно.

Вообще, эпоха процедур с необратимыми последствиями уходит в прошлое. И это объяснимо.

Во-первых, ошибки исправлять очень сложно. Вокруг нити постепенно образуется фиброзная ткань, и если нить введена поверхностно, то кожа в этом месте начинает... собираться гармошкой. Нам приходилось наблюдать такую картину у пациенток, которые когда-то решились на данную операцию.

Во-вторых, нерассасывающиеся нити являются противопоказанием для многих полезных

косметологических процедур, особенно аппаратных. А ведь мы не знаем, как будут развиваться технологии, так зачем же ограничивать свои возможности?

Разумеется, в Центре Оксаны Волковой применяются лишь биodeградирующие нити.

ГОРИЗОНТЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Сегодня для нитевой имплантации разработано огромное количество биodeградирующих нитей самых разнообразных модификаций. При помощи них можно не только улучшить качество кожи, но и подтянуть овал лица, не прибегая к хирургии, убрать носогубные складки без филлеров, приподнять кончик носа без ринопластики, разгладить морщины на лбу, не используя ботокс... Впечатляет? Возможности нитевых технологий действительно значительны, а в сочетании с другими косметологическими процедурами они способны обеспечить невероятно эффективный омолаживающий и бютифицирующий результат.

ВРЕМЯ РАЗОЧАРОВАНИЙ

Предлагаемые на рынке биodeградирующие нити можно условно разделить по принципу действия на биостимулирующие (их еще часто называют мезонитями, по аналогии с мезотерапией), армирующие и лифтинговые. Несмотря на то что первыми в нашей стране появились мезонити, то есть нити, призванные улучшать качество кожи, повышать ее тонус и упругость, саму процедуру окрестили нитевой подтяжкой или нитевым лифтингом. Такая

подмена понятий вызвала немало неоправданных надежд, а затем и неизбежных разочарований. Некоторые врачи ставили пациентам по 500 нитей в надежде получить подтяжку овала лица, но не добились заявленного результата. А все потому, что короткие, гладкие мезонити физически не способны удерживать ткани — им просто нечем в них закрепиться.

Именно отсюда идут истоки мифов о том, что нити не работают. Работают, да еще как! С тех пор появилось множество других модификаций нитей, которые при правильном применении отлично справляются с задачами, для которых предназначены. Правда, только в умелых руках.

АРМАТУРА И ПРУЖИНКИ

Сегодня в распоряжении врачей-косметологов не только гладкие мононити, при помощи которых можно работать со сложными зонами лица и тела, нуждающимися в улучшении тонуса кожи и повышении ее упругости, но и плотные армирующие нити, которые позволяют создать настоящую «арматуру» и таким образом удержать ткани от гравитационного провисания.

Нити-пружинки хорошо работают в зонах с активной мимикой, например, могут приподнять кончик брови, убрать кисетные морщины вокруг рта или устранить провисание кожи шейно-подбородочного угла. Существует целый класс лифтинговых нитей, созданных, чтобы обеспечивать реальную подтяжку и перемещение тканей благодаря наличию особых удерживающих насечек. Они позволяют вернуть ►►

НИТИ ПОЗВОЛЯЮТ ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА БЕЗ ХИРУРГИИ, УБРАТЬ НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ БЕЗ ФИЛЛЕРОВ, ПРИПОДНЯТЬ КОНЧИК НОСА БЕЗ РИНОПЛАСТИКИ, РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ НА ЛБУ БЕЗ БОТОКСА.

НЕРАССАСЫВАЮЩИЕСЯ НИТИ — ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ДЛЯ МНОГИХ АППАРАТНЫХ ПРОЦЕДУР. А ВЕДЬ МЫ НЕ ЗНАЕМ, КАК БУДУТ РАЗВИВАТЬСЯ ТЕХНОЛОГИИ, ТАК ЗАЧЕМ ОГРАНИЧИВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ?

прежний контур овалу лица, сформировать скулу, убрать малярные мешки и носогубные складки... Не будем безапелляционно заявлять, что результат такой подтяжки сравним с пластикой, но с уверенностью можем сказать: после такой процедуры вы не скоро задумаетесь об операции.

В Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой для лифтинга применяются корейские косметические нити Cog бренда LFL. Это особые нити с насечками и иглами-проводниками, выполненными из гипоаллергенной медицинской стали. Благодаря лазерной заточке они аккуратно входят в кожу, не травмируя ее. Это довольно дорогая продукция, но стоимость здесь определяет высочайшее качество — за все время применения мы ни разу не сталкивались с браком.

ВСЕ ДЕЛО В МАТЕРИАЛЕ

Благодаря особым конфигурациям нитей косметологи могут проводить 3D- и даже 4D-армирование, создавая очень естественный объем лица и полностью сохраняя мимику. Разные типы нитей вводятся на разную глубину, поэтому их можно удачно сочетать, добиваясь одновременно улучшения тонуса кожи, ее уплотнения и лифтинга.

Сегодня для изготовления биодеградирующих нитей используются два основных материала.

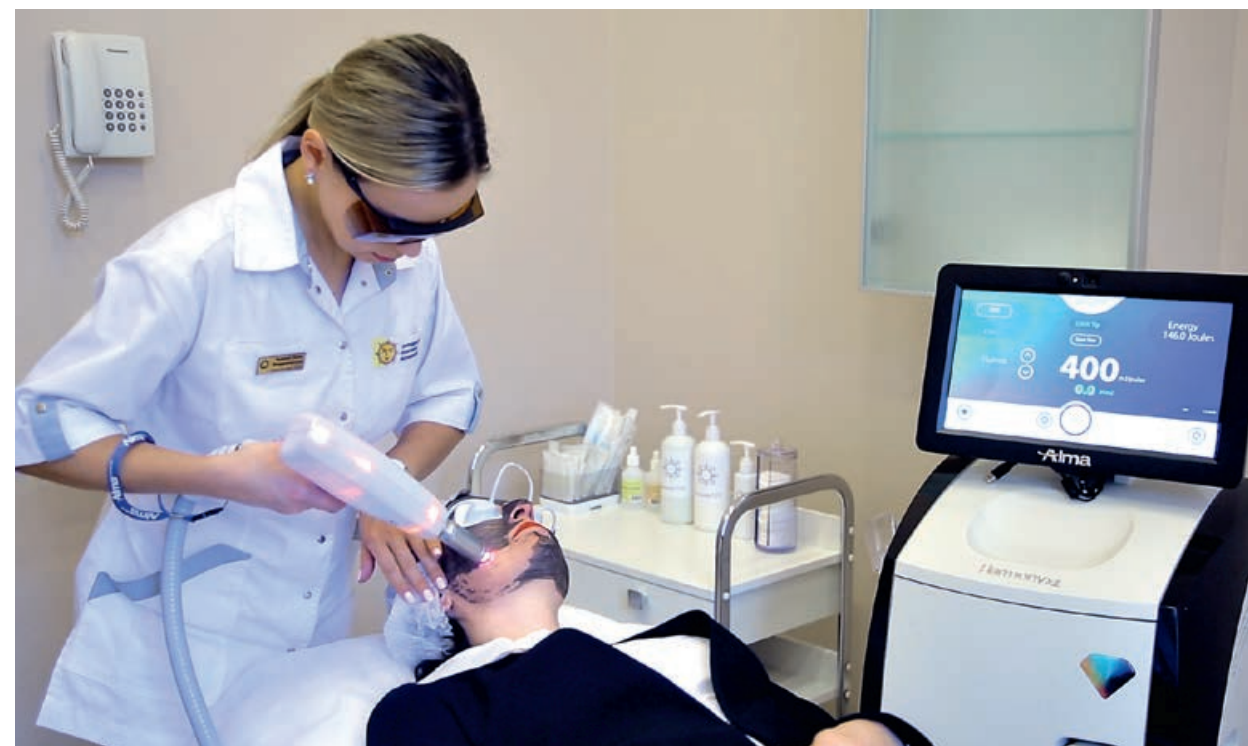
Первый — полидиоксанон, повсеместно применяемый хирургический шовный материал, который давно доказал свою безопасность для организма. После введения в кожу полидиоксаноновые нити полностью рассасываются в течение 6–9 месяцев, оставляя после себя каркас из выросшего коллагена — основу упругости кожи. Результат процедуры сохраняется до двух лет.

Второй — поликапролактон, стимулятор роста коллагена. Рассасываясь, эти нити существенно улучшают качество кожи. Они рекомендуются для очень тонкой, «пергаментной» кожи.

ИСКУССТВО СОЧЕТАНИЙ

Поскольку процесс нарастания молодого коллагена — дело долгое, очень важно правильно встроить сеанс нитевой имплантации в персональную программу. Например, провести курс аппаратных процедур, чтобы добиться максимально возможного лифтинга, а затем закрепить и усилить этот результат нитями.

Стоит помнить, что после введения нитей массажи можно начинать не ранее чем через два месяца, полюбившуюся многим процедуру HIFU придется отложить на полгода. А вот пилинги, ботокс или мезотерапию можно выполнять в привычном режиме. В любом случае наши специалисты предложат вам оптимальное расписание процедур, с тем чтобы они сочетались и работали на максимальный результат. ✨



Сезоны КРАСОТЫ

У МНОГИХ СОВРЕМЕННЫХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР НЕТ СЕЗОННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ, НО РАБОТА ВСЕГДА ПРОДУКТИВНЕЕ, КОГДА ДЕЙСТВУЕШЬ ПО ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННОМУ ПЛАНУ.

ЗИМА

Оптимальный сезон для курса биоревитализации в зоне шеи и декольте. Увлажнение, улучшение тургора кожи, коррекция мелких мимических морщин — благодаря таким результатам методика заслужила

доверие и популярность. Однако после процедуры на коже остаются папулы. Конечно, они бесследно исчезнут через несколько дней. Но пока их можно спрятать под свитером с высоким горлом или под красивым шарфом. ➤

Мы всегда за то, чтобы у пациентов была программа действий. Причем программа, составленная на год, может включать всего несколько процедур, но они будут выстроены в разумной последовательности, чтобы не противоречить друг другу, и выполнены в самое подходящее время, чтобы все было комфортно и максимально полезно.

Идеально, если зимой вы найдете время и для заботы о теле — тогда не придется принимать срочных мер весной. Пока некуда торопиться, можно отдать предпочтение неспешным и приятным процедурам — массажу и обертываниям, например. Удовольствие — это ведь достаточно убедительная мотивация?

ВЕСНА

И все-таки мы реалисты. Поэтому каждую весну анонсируем эффективные пакеты процедур по коррекции фигуры. Наши специалисты разрабатывают их с учетом того, что для решения этой задачи у каждого клиента будет свой дедлайн — конкретная дата, указанная в билете на море.

Поэтому обязательно следите за акциями и пользуйтесь комплексными программами — они эффективны и в то же время экономичны.

А вообще, весна — самый активный сезон в нашем Центре, и больше всего первичных пациентов приходит именно в это время года. Желание усовершенствовать фигуру у многих возникает... в примерочных во время выбора летних нарядов и купальников. А врачи-косметологи

на первом приеме чаще всего слышат: «Увидела себя в автомобильном зеркальце и ужаснулась». При солнечном свете бросается в глаза все, что мы не замечаем зимой: морщины на лбу, мешки под глазами, сероватый цвет лица. Иногда к нам прибегают в панике и очень мрачном настроении. Но мы знаем, что нужно делать!

Начнем с того, что даст моментальный эффект, доставит удовольствие и подготовит уставшую кожу к серьезным аппаратным и инъекционным процедурам. Jet Peel отшелушит ороговевшие частицы, насытит кожу кислородом, вернет ей здоровый цвет и обеспечит лифтинговый эффект. Dermadrop увлажнит кожу, осветлит гиперпигментацию, уберет темные круги и мешки под глазами, уменьшит воспаления, повысит упругость кожи. NanoAsia выровняет цвет лица, осветлит возрастные пятна, укрепит капилляры, восстановит иммунитет кожи, простимулирует выработку коллагена и эластина, разгладит дермальные морщины, обеспечит увлажнение и выраженный лифтинговый эффект.

ЛЕТО

Откроем секрет: в сезон каникул и отпусков легче всего записаться на самое удобное время и попасть к специалистам, у которых всегда аншлаг.

Что нужно делать летом? Усиленно увлажнять кожу, обеспечивая пролонгированный гидрорезерв с помощью таких препаратов, как Restylane Vital и Prophillo. «Смешанная» высоко- и низкомолекулярная гиалуроновая кислота

дольше держится в коже и практически не оставляет следов после процедуры, в отличие от биоревитализации. Так что можно хоть на следующий день после биоармирования лететь на юг.

Еще одна актуальная задача — профилактика гиперпигментации для тех, у кого есть склонность к избыточному пигментованию. Вашей лучшей защитой станет мезотерапия с препаратом Aquashine HA BR.

На лето можно запланировать и карбоновый пилинг. При лечении акне пилинг нормализует работу сальных желез, устраняет жирный блеск, сужает поры, смягчает покраснения, отшелушивает кожу. В anti-age программе под его воздействием уменьшается глубина морщин, кожа становится более плотной и упругой, а цвет лица — более светлым и ровным. Наконец, моментальный эффект лифтинга и сияние кожи — повод сделать карбоновый пилинг накануне или даже в день важного события.

ОСЕНЬ

Идеальное время, чтобы пройти курс пилингов, с помощью лазерных и фототехнологий заняться лечением сосудов и пигментации, удалить новообразования на открытых участках кожи. На осень стоит запланировать лазерную шлифовку кожи и оценить впечатляющие возможности AFT-омоложения.

Наконец, эпиляцию, которую можно выполнять в любое время года, логичнее начинать в этот период,

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА АКЦИЯМИ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОМПЛЕКСНЫМИ ПРОГРАММАМИ, КОТОРЫЕ РАЗРАБАТЫВАЮТ НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ, — ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЭКОНОМИЧНЫ.

чтобы к весне уже чувствовать себя комфортно в открытых нарядах. Кстати, в нашем Центре выполняется как лазерная, так и фотоэпиляция. Эти аппараты подходят для любого типа кожи, в том числе и темной, и удаляют волосы, независимо от их цвета и степени жесткости.

Впрочем, в какой бы месяц года вы ни читали эту статью, имейте в виду: лучшее время, чтобы позаботиться о красоте и здоровье, — сейчас. ✨



Пережиток или актуальный тренд?

МАССАЖИ И МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА РЕДКО УВИДИШЬ В ПРАЙС-ЛИСТАХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК. НО ПОЧЕМУ? ОНИ НЕЭФФЕКТИВНЫ ИЛИ... ЭКОНОМИЧЕСКИ НЕ ТАК ВЫГОДНЫ?

И почему в ЦМК Оксаны Волковой не только сохранили уходовые процедуры, но и активно развивают это направление?

ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Сегодня инъекции и имплантация нитей считаются основой косметологии. Они действительно решают очень многие эстетические задачи, корректируют контуры лица, восстанавливают объемы, обеспечивают лифтинг. Но... на первичный прием в наш Центр нередко приходят пациенты, которые много лет ходили к своим косметологам, делали очень серьезные процедуры. Однако в какой-то момент они взглянули на себя в зеркало и поняли: что-то не так. Несмотря на инвестированные во внешность силы, время и средства, они не выглядят по-настоящему хорошо. И эта претензия к внешнему виду легко объяснима: в общем впечатлении огромную роль играют

не только объем губ и отсутствие морщин, но и качество кожи. И такое качество кожи, ее чистота и ухоженность обеспечивают именно уходовые процедуры.

Профессиональные уходы за кожей лица создаются сегодня в научных лабораториях, в основе дермокосметических препаратов нового поколения лежат многолетние исследования ученых. В области ручных массажей лица также есть свои инновации, в частности, мануальное скульптурирование лица.

Однако не в каждой эстетической клинике работают эстетисты, которым можно поручить уходовые процедуры, а врачи-косметологи предпочитают сосредоточиться на инъекциях, так как и финансово это более выигрышный путь, и клиент доволен: пришел с морщиной — ушел без. Результат налицо. Жаль только, что качество кожи при этом остается за скобками.

Далеко не везде предложат и физиологичные, неагрессивные

аппаратные процедуры, хотя они могут быть очень полезны и удобны для пациентов. Например, массаж на аппарате Skintonic, пилинги Jet Peel — комфортные, эффективные, а главное — быстрые. Согласитесь, даже в очень загруженном расписании всегда можно найти полчаса на такой сеанс. Заслуживают внимания и аппараты Dermadrop и NanoAsia, где используются сыворотки по типу кожи. Вообще, уходовые процедуры обязательно учитывают тип, особенности, состояние кожи, служат для профилактики возрастных изменений. Так что к ним не стоит относиться лишь как к релаксационным процедурам — они необходимы для сохранения здоровья и молодости кожи.

БЕЗ ВЫХОДНЫХ И КАНИКУЛ

Но главный секрет ухоженности, конечно же, регулярный и грамотный домашний уход: никакие революционные методики не заменят ежедневной заботы о лице. Уходовые косметические средства должны подобрать косметолог, знающий все особенности вашей кожи. Не нужно в этом вопросе никакой самостоятельности, советов подруг и рекомендаций продавцов даже в дорогих магазинах.

Проблемы с кожей начинаются с ежедневных ошибок в домашней работе. Можно легко испортить кожу, например, чрезмерным, до скрипа очищением или злоупотреблением кремами с агрессивными компонентами. Поэтому на консультации наши врачи очень подробно рассказывают пациентам, как и какими средствами следует пользоваться.



Хорошая новость:

Достаточно один раз в два-три месяца посещать косметолога, чтобы заботиться о коже и оставаться под контролем: ваш косметолог по мере необходимости будет предлагать точечные решения конкретных проблем.

Да, уход за кожей — это наука, а хорошее качество кожи — это работа. Совсем не сложная, но требующая внимания, регулярности и времени, чтобы оценить результаты. Мы привыкли к моментальному преображению: ботулинотерапия, контурная пластика, нити позволяют увидеть изменения практически сразу или максимум через несколько дней. Но только при ухоженной коже эффект от этих процедур будет полноценным. ✨

В ожидании ЧУДА

ЧТО МОЖНО, НУЖНО И НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ВСЕ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ, А ПОСЛЕ РОДОВ БЫСТРО СБРОСИТЬ ВЕС И ВЕРНУТЬ ФОРМУ? КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕ НАВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ МАЛЫШУ?

Далеко не все будущие мамы знают ответы на эти вопросы, а потому на всякий случай надолго отказываются от любых эстетических процедур. И совершенно напрасно!

ДОЛОЙ УСТАРЕВШИЕ ВЗГЛЯДЫ

В Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой разработаны специальные программы для беременных и для молодых мам. Безопасные и эффективные процедуры позволяют в течение всего периода беременности хорошо выглядеть,

БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ДАВНО УСТАРЕВШИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И НЕ В КУРСЕ СОВРЕМЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ СЕГОДНЯ СПЕЦИАЛИСТЫ.

не страдать от отеков ног и от боли в спине и пояснице, являются качественной профилактикой растяжек и помогают очень скоро после родов восстановить форму.

Но когда наших врачей приглашают в роддома провести мастер-классы для будущих мам, мы убеждаемся, что по-прежнему большинство женщин придерживаются давно устаревших представлений и не в курсе современных возможностей, которые могут предложить сегодня специалисты.

Например, все еще сильны стереотипы о том, что беременным женщинам не следует красить волосы, пользоваться декоративной косметикой и лаком для ногтей. Зато никто не говорит об уходовых средствах, на которые в этот период необходимо обратить пристальное внимание.

Во-первых, важно знать: некоторые ингредиенты ни в коем случае не должны входить в состав кремов, которыми вы пользуетесь.

В частности, категорически не подходят кремы с ретиноидами.

Во-вторых, с февраля, когда появляются первые лучи солнца, обязательно нужно использовать уходовые средства с SPF-фактором, чтобы избежать пигментации. Мы привыкли думать, что защищаться от солнца следует летом, однако агрессивное воздействие начинается именно зимой! Беременные особенно чувствительны к пигментации, так что лучше не пренебрегать этим советом.

Если же пигментные пятна уже появились, не расстраивайтесь: в нашем Центре достаточно возможностей, чтобы решить такие проблемы эффективно. Просто постарайтесь впредь защищать кожу.

БЕЗ ОТЕКОВ И РАСТЯЖЕК!

В процедурах для тела лидером в рейтинге является вакуумный массаж на аппарате Skintonic. Комфортные, безболезненные и безопасные процедуры всего за несколько сеансов избавляют от отеков.

НЕКОТОРЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, НАПРИМЕР, РЕТИНОИДЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ В СОСТАВ КРЕМОВ, КОТОРЫМИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ.

Достаточно одного массажа в неделю, чтобы в течение всего периода беременности не страдать от отеков ног и от боли в спине и пояснице. Эта процедура является также замечательной профилактикой растяжек и обеспечивает быстрое, буквально за пару месяцев после родов восстановление и возвращение в привычную форму.

МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ?

Один из самых популярных вопросов о том, что можно и чего нельзя во время беременности: какие способы эпиляции допустимы. Для удаления лишних волос можно использовать воск, шугаринг, даже бритву. Кстати, не стоит бояться, что бритье приводит к интенсивному росту волос. Это всего лишь миф! ➤➤

ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПОМОЖЕТ ULTRAFORMER

Ultraformer работает по технологии HIFU (высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук). В одном сеансе, используя разные манипулы, врач при необходимости совмещает липолиз и лифтинг. Результат — избавление от локальных жировых ловушек и улучшение качества кожи.

Наш опыт показывает, что достаточно всего одной процедуры, чтобы затем в течение полугода наблюдать, как меняется тело, кожа становится упругой, уходят жировые отложения и подтягивается живот.

МЫ РАДЫ, ЧТО МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ НАШИМ ПАЦИЕНТКАМ БЕЗОПАСНЫЕ, БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ ИХ ОТ ДИСКОМФОРТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ.

Они не становятся ни толще, ни темнее. Так что на несколько месяцев можно без опасений перейти и на такой способ, отложив лазерную и фотозпиляцию на будущее.

А вот что откладывать совсем не обязательно, так это окрашивание волос — при условии, что вы остановите свой выбор на безопасных красителях, которые разрешены для беременных. В Центре на Таврической используется профессиональная органическая косметика Organic Colour Systems (Великобритания). В ней нет аммиака, парабенов, резорцина, она безопасна и для волос, и для здоровья в целом. Также во время беременности можно побаловать себя SPA-процедурами для волос.

КАК ЕЩЕ, КРОМЕ ДОМАШНЕГО УХОДА, МОЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О КОЖЕ ЛИЦА?

Безусловно, агрессивные аппаратные процедуры, инъекции, химические пилинги в период беременности противопоказаны. Зато этот период — замечательный повод открыть для себя инновационные уходовые процедуры.

К тому же в Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой представлен широкий выбор эффективных уходовых программ.

Если же в период грудного вскармливания вы столкнетесь с проблемой выпадения волос, ни в коем случае не нужно отчаиваться: просто запишитесь к нашим врачам на мезотерапию для кожи головы — гомеопатические препараты не являются противопоказанием и становятся настоящим спасением.

ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Наконец, важно знать, что благодаря сотрудничеству косметологов и гинекологов в нашем Центре успешно решаются очень деликатные проблемы, связанные с восстановлением после родов. Растяжение тканей и опущение стенок влагалища, внутренние разрывы мышц промежности, порой грубо наложенные швы, которые провоцируют болезненные ощущения, — женщинам подобное состояние значительно отравляет жизнь, доставляя немалый физический и психологический дискомфорт и зачастую вынуждая отказываться от сексуальной жизни.

Безболезненным решением проблем, с которыми раньше многим приходилось просто смириться, стал аблятивный CO₂-лазер, специально разработанный для оптимального решения гинекологических задач. Амбулаторная процедура занимает минимум времени и легко переносится.

Мы рады, что можем предложить нашим пациенткам безболезненный, безопасный и эффективный способ избавиться от дискомфорта и вернуть качество жизни. ✨



ГЛАВНАЯ ОШИБКА в борьбе за идеальный силуэт

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО СБРОСИТЬ ВЕС И ДОБИТЬСЯ НАКОНЕЦ ЖЕЛАННОЙ СТРОЙНОСТИ? КОГДА ИСПОЛЬЗОВАНЫ САМЫЕ РАЗНЫЕ МЕТОДИКИ, ПРОЙДЕНЫ ДЕСЯТКИ ПРОЦЕДУР, НО РЕЗУЛЬТАТА ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕТ, ОСТАЮТСЯ ДВА ВАРИАНТА ДЕЙСТВИЙ.

Можно разочароваться в себе, в эстетической медицине и справедливости мироздания. А можно вместе с нашими специалистами разобраться, где происходит сбой, если формально правильные действия не приносят ожидаемого эффекта. И составить персональный план.

НЕ ТОРОПИТЕ СОБЫТИЯ

К сожалению, в большинстве случаев решение о работе над собственным телом принимается за несколько недель до события, когда нужно очень хорошо выглядеть, например, до поездки в отпуск на южный курорт. Каков стандартный сценарий в таком ➤



НА САМОМ ДЕЛЕ КОМФОРТНЫЙ ВЕС И СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ — АБСОЛЮТНО ДОСТИЖИМЫЕ ЗАДАЧИ. ВАЖНО ЛИШЬ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ПОЛЕЗНО ИМЕННО ДЛЯ ВАС. И НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ПОЛПУТИ!

случае? В срочном порядке выполняются 20 сеансов аппаратного или ручного антицеллюлитного массажа. Пациент видит очень незначительный результат, разочаровывается и в мрачном настроении отправляется в отпуск. Через две недели приезжает домой в весьма неплохой форме, убежденный, что изменившийся внешний вид — результат пеших прогулок и плавания, а косметологические услуги — бессмысленные и бесполезные. А раз так, то зачем тогда продолжать? Правда, очень скоро человек с обидой наблюдает, как возвращается все лишнее, что, казалось, навсегда было оставлено в далеких краях...

На самом деле физическая активность — это замечательно. Но никакой спорт не даст таких результатов за столь короткое время, тем более не справится с «жировыми ловушками». А вот те самые 20 процедур — да. Просто ожидаемый эффект не наступает автоматически — сразу, как

Главная системная ошибка людей, которые приняли решение похудеть, скорректировать фигуру и удержать результаты, — в отсутствии системы. На самом деле добиться успеха при существующем сегодня ассортименте реально работающих косметологических методик совсем несложно. Нужно лишь выбрать те из них, что помогут решить проблемы конкретного пациента, и проходить в год один-два курса необходимых процедур, не забывая затем о поддерживающих сеансах. И еще один секрет: правильная последовательность всех манипуляций.

только заканчивается курс. Обменные процессы инерционны, и если липогенез преобладал над липолизом, требуется время, чтобы изменить эту картину.

ЧЕТКО ПО ПЛАНУ

Начать эту работу следует с вакуумных процедур, потому что задача номер один — улучшить кровообращение. С этой задачей блестяще справляются аппараты ICOONE, LPG, Skintonic. При этом в зависимости от формы целлюлита, от фазы цикла можно и нужно выбирать режим дренажа или липолиза. Кстати, вакуумные процедуры полезны не только для коррекции силуэта. Дело в том, что кожа и подкожно-жировая клетчатка в пирамиде кровообращения находятся на последнем месте, а между тем сосуды в коже — это та самая пресловутая «периферия», о тренировке которой нам постоянно напоминают кардиологи. Поэтому периодически делать такие процедуры желательно практически всем, в том числе для нормализации артериального давления.

Отмечу, что вакуумный массаж также обеспечивает убедительный лифтинг, и это важно, чтобы избежать такой неприятности, как дряблость кожи, когда начнется процесс избавления от веса.

С вакуумом гармонично сочетаются прессотерапия (компрессионный аппаратный лимфодренажный массаж) и карбокситерапия (инъекции очищенного углекислого газа, активизирующие кровоснабжение тканей).

После первого этапа, общего для всех, программа персонализируется. Если ткани «просушились» достаточно хорошо, необходимо заняться липолизом. Для этого предназначены Iipo (неинвазивный лазерный липолиз), кавитация, RF, электролиполиз (как инвазивный, так и трансдермальный). Ценно, что в этих технологиях заложены функции и липолиза, и тонизации.

Существует и универсальная «волшебная палочка». С этой целью можно использовать возможности технологии HIFU, направленной на избавление от «жировых ловушек» и лифтинг кожи: насадки для работы на глубине до полутора сантиметров оказывают липолитическое действие, а более поверхностные работают на создание каркаса кожи.

Однако далеко не всем подойдут эти достаточно мощные аппаратные процедуры. В таком случае на втором этапе в программу по коррекции фигуры войдут ручной массаж и обертывания. Даже в век высоких технологий эти методики не теряют ни своего значения, ни заслуженной популярности. Тем более что современные обертывания — это созданные в научных лабораториях биокомплексы направленного действия. Активные ингредиенты, которые входят в их состав, могут нивелировать толерантность к инсулину и проблемы, возникающие из-за потребления трансжиров в промышленно обработанной пище.

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

Ну а затем, когда вы уже будете по праву гордиться эффектом от вашей совместной с косметологом работы, останется лишь поддерживать результаты. Теперь вы уже сами сможете выбирать, какие из процедур для этого предпочесть: можно чередовать ручные и различные аппаратные методики, обертывания, инъекции липолитиков. Один-два сеанса в месяц позволят не потерять все, что было достигнуто. Но, конечно, такой успех и сохранение результатов возможны лишь при условии, что вы соблюдаете режим питания и не забываете про регулярные физические нагрузки.

На самом деле комфортный вес и стройный силуэт — абсолютно достижимые задачи. Важно лишь в правильной последовательности делать то, что полезно именно для вас. И не останавливаться на полпути! ✨

А знаете ли вы, что:

Точка равновесия между липогенезом и липолизом приходится на 30–35 лет. Затем, если вы хотите сохранить форму, необходимо прикладывать куда больше усилий, чем в 18. И как раз косметологи по телу могут помочь поддерживать обменные процессы на высоком уровне.





ФИТНЕС без ограничений по здоровью

СУЩЕСТВУЕТ ТАКОЙ ШТАМП: ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ХОДЯТ В ФИТНЕС-КЛУБ, ЧАСТО ПОДОЗРЕВАЮТ В ЛЕНИ ИЛИ ОТСУТСТВИИ ДИСЦИПЛИНЫ. МЫ НЕ ЛЮБИМ ШТАМПЫ И ОТЛИЧАЕМСЯ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ, ПОЭТОМУ ПОНИМАЕМ, ЧТО ПРИЧИН НА САМОМ ДЕЛЕ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.

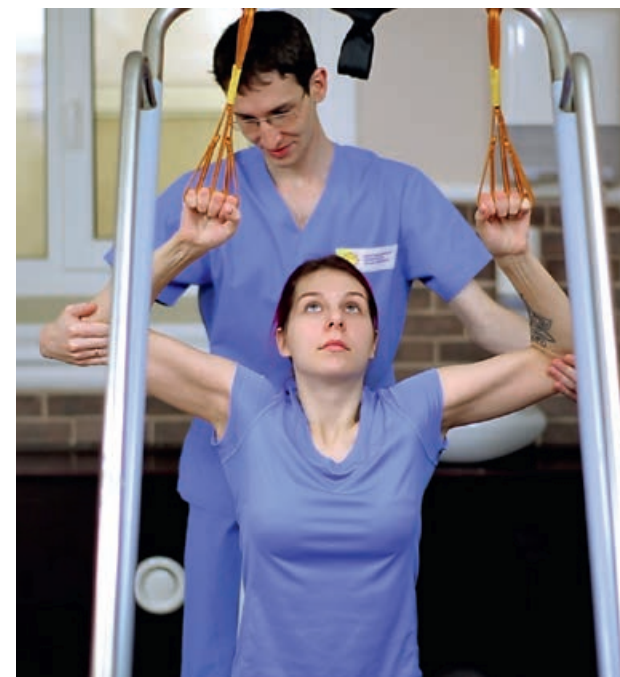
Одни стесняются своего телосложения или боятся выглядеть неуклюже среди тех, кто почти профессионально занимается спортом. У других болит шея или колено, поясница, спина (нужное подчеркнуть или добавить) — не хочется навредить себе еще больше. Кто-то после травмы или операции

на суставах нуждается в безопасной реабилитации и опасается неправильно выбранной нагрузки на тренировках.

Наконец, очень многих беспокоят самые разные проблемы со здоровьем, которые могут обостриться при активных занятиях спортом. Просить тренера разработать комплекс упражнений с учетом личных нюансов мало кто решится. Во-первых, чаще всего, речь идет о весьма интимных проблемах — например, о геморрое, а о таком неловко говорить с фитнес-инструктором, а не с врачом. Во-вторых, компетенций тренера недостаточно, чтобы вам помочь. В-третьих, в клубе просто нет тренажеров, которые в такой ситуации обеспечат человека достаточной нагрузкой, но не навредят.

При этом во всех описанных выше ситуациях заниматься спортом нужно обязательно! Только по индивидуальной программе, составленной с учетом всех особенностей здоровья, на особых тренажерах и под контролем специалиста с медицинским образованием. Так что добро пожаловать на адаптивный фитнес в Центр на Рылеева!

Наши специалисты уже много лет помогают пациентам восстановить здоровье: избавляют от болей в спине, возвращают подвижность суставам. Мы видим, насколько велик запрос на такую помощь, и часто слышим от пациентов, как непросто найти профессионала, который



А знаете ли вы, что:

Лицо будет выглядеть моложе, если исправить осанку. Мы редко задумываемся о том, как на наше лицо влияют мышцы спины и шеи. А они, между прочим, отвечают за поддержание тканей в тонусе. Кстати, поэтому наши специалисты по сплит-массажу всегда начинают сеанс с тщательной проработки трапецевидных мышц.

Но, конечно, чтобы по-настоящему скорректировать осанку, требуется гораздо больше времени и усилий. Поэтому на занятиях адаптивным фитнесом этой задаче уделяется достаточно много внимания.

предложит реально эффективные методики, позволяющие забыть о боли и возвращающие легкость движений.

А у нас решать такие задачи действительно получается благодаря ➤

бесценному опыту наших специалистов и тренажерам, которые помогают избавиться от боли, восстановить двигательные функции, безопасно проработать мышцы, улучшить осанку, укрепить опорно-двигательный аппарат, в очень щадящем режиме сбросить лишний вес. Так что адаптивный фитнес, учитывающий все «болевы точки», — самое правильное решение для тех, кто не готов к стандартным подходам фитнес-клубов.

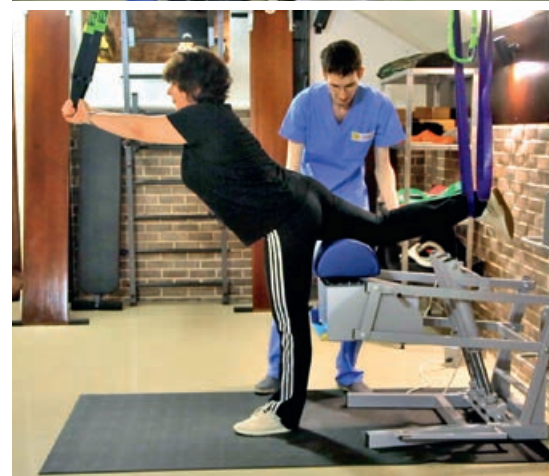
Впрочем, даже если у вас, к счастью, нет проблем со здоровьем, все равно стоит попробовать. Во-первых, потому что адаптивный фитнес — это очень качественная



АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС, КОТОРЫЙ УЧИТЫВАЕТ ВСЕ «БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ» ПАЦИЕНТА, — САМОЕ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ГОТОВ К СТАНДАРТНЫМ ПОДХОДАМ ФИТНЕС-КЛУБОВ.



профилактика проблем с опорно-двигательным аппаратом. Что ни говори, а все мы, жители мегаполиса, с нашей гиподинамией, сидячим образом жизни и бесконечными стрессами, находимся в зоне риска. А во-вторых, это просто интересно и очень необычно! Ну вот только представьте: выправило, экзарта, кинезиотерапевтический стол, качели Юлина, подвесной тренажер TRX, роликовый массажер, БМС. Не можете представить, потому что впервые слышите эти названия? Тогда тем более приходите — за впечатлениями и пользой для здоровья.



Главный врач Центра медицинской косметологии Оксана Волкова тоже занимается адаптивным фитнесом:

«Конечно, ключевой мотивацией стало желание опробовать все тренажеры, представленные в нашем Центре. Но очень скоро я поняла, что буду тренироваться регулярно. Во-первых, впечатляет огромная вариативность занятий, так что мне еще предстоит немало открытий. А во-вторых, признаюсь, я чувствую психологическую удовлетворенность от того, что перестала откладывать тренировки и делаю что-то полезное для себя.

Что же касается внешних изменений и коррекции веса, то я специально, ради эксперимента не поменяла пищевые привычки, не вела никаких диет и ограничений. И даже при таком режиме появилось ощущение общей подтянутости, многие отмечают, что я похудела. ✨



МИНУС 10 ЛЕТ за несколько часов

ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ К ОДНОМУ ИЗ НАШИХ ВРАЧЕЙ-КОСМЕТОЛОГОВ ПРИЕХАЛА В ГОСТИ МАМА. ВСЕГО НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ. НО ЭТОГО ВРЕМЕНИ ВПОЛНЕ ХВАТИЛО, ЧТОБЫ УСПЕТЬ ВЫПОЛНИТЬ ПРОЦЕДУРЫ НА АППАРАТАХ INFINI LUTRONIC И ULTRAFORMER, А ТАКЖЕ СДЕЛАТЬ НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ. ВСЕ ТРИ МЕТОДИКИ ОТРАБОТАЛИ НА 100 ПРОЦЕНТОВ!

Даже на фото, сделанном на обычный телефон, видно, насколько улучшилось качество кожи! Повысился тонус, изменилась текстура, стали значительно

светлее пигментные пятна и практически исчезли мелкие морщины. Все это — заслуга INFINI. Взгляд более открытый, а веки уже не выглядят такими тяжелыми благодаря процедуре на аппарате Ultraformer.

Ну а выраженный лифтинг — результат использования нитей.

Но как долго может держаться эффект от косметологических процедур? Мы попросили нашу пациентку прислать фотографии год спустя. Как видите, перемены очевидны и сегодня: нет столь сильно выраженного птоза, как до визита в наш Центр, кожа сохранила ровный цвет, морщины не стали заметнее.

Мы наблюдаем такие результаты у многих наших клиентов. Кто-то из них живет в других городах и странах и приезжает в Северную столицу (а значит, и к нам) только в отпуск. Кто-то живет в Петербурге, но из-за насыщенного графика бывает в Центре Оксаны Волковой не чаще двух-трех раз в год. Но мы, как вы знаете, практически никогда не показываем фотографии своих пациентов. Поэтому очень благодарны маме нашей коллеги за возможность

INFINI Lutronic — это успешное решение таких задач, как улучшение качества кожи, лифтинг, значительное осветление пигментных пятен, уменьшение рубцов и застойных пятен после угревой сыпи. Технология, стимулирующая собственные резервные силы организма к обновлению кожи, признана одним из самых физиологичных и нетравматичных аппаратных методов.

Современный многофункциональный аппарат объединил фракционный RF-лифтинг и микроигловую терапию. Ну а для тех, кто не любит иглоку и предпочитает неинвазивные методы, разработана аблятивная насадка SFR.

опубликовать ее фото и показать, что мы не преувеличиваем, когда рассказываем об эффективности омолаживающих методик и о том, что наслаждаться замечательными результатами можно весьма продолжительное время ✨

- ✓ Выбирая INFINI в качестве anti-age процедуры, наши клиенты предпочитают сразу сделать лицо, шею, декольте и кисти рук. Одноразовая насадка с 49 иглами позволяет в процессе процедуры, в зависимости от зоны воздействия аппарата, менять длину иглы.
- ✓ Подходит для любого фототипа кожи и не имеет сезонных ограничений.
- ✓ Нет риска гиперпигментации.
- ✓ Кожа восстанавливается в течение суток.

PROFHILLO – прочный каркас для кожи

МИРОМ ПРАВИТ МАРКЕТИНГ! МЫ УБЕЖДАЕМСЯ В ЭТОМ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ЗАМЕЧАЕМ, ЧТО ВДРУГ МНОГИЕ КЛИЕНТЫ НАЧИНАЮТ СПРАШИВАТЬ ОБ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ТЕХНОЛОГИИ ИЛИ ПРЕПАРАТЕ. И МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО В ИНТЕРНЕТЕ И ГЛЯНЦЕ ЗАПУЩЕНА РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ ОЧЕРЕДНОЙ НОВИНКИ.

Такой модной новинкой стал скинбустер Profhilo. У нас он тоже есть — потому что доказал свою эффективность и безопасность. Так что рекомендуем тем, кто хочет быть в тренде.

ГИБРИДНЫЙ КОМПЛЕКС ВЫСОКО- И НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНОЙ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ PROFHILLO ОБЛАДАЕТ ХОРОШИМ ПОТЕНЦИАЛОМ ДЛЯ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ ТКАНЕЙ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГИДРОБАЛАНСА И КОРРЕКЦИИ ЗОН АТОНИЧНОЙ КОЖИ.

Вообще, биоармирование входит в список хитов инъекционной косметологии и прочно удерживает свои позиции уже более 10 лет. А все потому, что эта процедура позволяет не просто насытить кожу гиалуроновой кислотой, но и создать с ее помощью каркас, который будет препятствовать провисанию кожи — птозу, одному из самых заметных маркеров старения. Для этого применяется особая, глубокая техника введения препарата: создание внутри кожи сетки — поддерживающего каркаса. И используются особые гели — скинбустеры.

Справедливости ради надо вспомнить, что эру скинбустеров открыл знаменитый Restylane Vital,



БИОАРМИРОВАНИЕ ДАЕТ МОЩНЫЙ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ КОНТУР ЛИЦА И ЗНАЧИТЕЛЬНО ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ КОЖИ, ПОВЫШАЕТ ЕЕ ТОНУС И ЭЛАСТИЧНОСТЬ, ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЫЙ ЦВЕТ, УСТРАНЯЕТ МЕЛКИЕ МОРЩИНКИ.

и именно этот препарат, на наш взгляд, остается наиболее надежным, предсказуемым и эффективным. Но каждый год на рынке появляются все новые скинбустеры, и лучшие из них мы обязательно предлагаем вам.

Гибридный комплекс высоко- и низкомолекулярной гиалуроновой кислоты Profhilo обладает своими преимуществами и хорошим потенциалом для ремоделирования тканей, восстановления гидробаланса и коррекции зон атоничной кожи. Он подходит для введения в такие зоны, как лоб, шея, подчелюстная зона. Высокая текучесть позволяет препарату равномерно распространяться из точки введения, не добавляя объемов. Курс состоит из трех процедур с периодичностью один раз в месяц, поддерживающие сеансы проводятся один раз в три-шесть месяцев.

Биоармирование дает мощный лифтинг-эффект, восстанавливает контур лица и значительно замедляет процесс старения кожи, повышает ее тонус и эластичность, возвращает здоровый цвет, устраняет мелкие морщинки. Сегодня это одна из самых физиологичных,

естественных и эффективных косметологических процедур, применяемых для профилактики старения кожи лица, шеи, декольте и кистей рук, действенной борьбы с уже имеющимися признаками возраста.

Как и другие скинбустеры, Profhilo хорошо сочетается со многими косметологическими методиками, которые способны усилить результат биоармирования. Это могут быть мезотерапия, биоревитализация, пилинги различной глубины, аппаратная косметология, филлеры. ✨

Скинбустеры не меняют черты лица, так как не добавляют объемов. Эта деталь имеет особое значение для тех, кто боится излишней волонизации.

Точные возрастные рекомендации для биоармирования дать невозможно. Но часто необходимость создания каркаса для кожи возникает уже после 30 лет. В этом возрасте не каждый готов к серьезным инвазивным процедурам, и данная методика оказывается оптимальным решением не только с эстетической, но и с психологической точки зрения.

Сказочные хиты – 2019

В СКАЗКАХ ГЕРОЯМ ПРЕДЛАГАЮТ ПРОЙТИ ТРИ ИСПЫТАНИЯ И ОБЕЩАЮТ ИСПОЛНИТЬ ТРИ ЖЕЛАНИЯ. КАК ПРАВИЛО, ГЕРОИ ПОСЛЕ ЭТИХ СОБЫТИЙ ПРЕОБРАЖАЮТСЯ, КАРЬЕРА ИДЕТ ВВЕРХ, А КАЧЕСТВО ЖИЗНИ МЕНЯЕТСЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ.

К счастью, нашим клиентам не приходится проходить никаких испытаний, а количество желаний не ограничено скромной цифрой. И все же мы не обошлись без этого магического числа, потому что обнаружили, что

у нас в Центре есть три абсолютных хита 2019 года. Процедуры, которые без всякого волшебства, а только благодаря достижениям науки и профессионализму наших врачей-косметологов преобразуют и внешность, и настроение, и даже жизнь наших клиентов.

ХИТ № 1: БИОАРМИРОВАНИЕ С RESTYLANE VITAL

С появлением этого препарата в косметологии началась новая эра в борьбе со старением кожи. Впервые в одном препарате удалось соединить стабилизированную и нестабилизированную гиалуроновую кислоту. Такое сочетание позволяет

добиться и практически моментального эффекта увлажнения, и пролонгированного результата: усиливается метаболизм и нормализуется «тканевое дыхание» кожи, восстанавливается синтез коллагена и эластина, а следовательно, и тонус кожи.

Препарат вводится в дерму, где его активность не прекращается в течение нескольких месяцев. Принцип его действия можно сравнить с идеей армирования: Restylane Vital создает прочный каркас, укрепляя ткани и моделируя контуры лица. Кстати, именно этот препарат оптимально подходит тем, кто хочет повысить тонус кожи, избежав при этом увеличения объемов.

ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ БИОГЕЛЯ В КОЖЕ ЗАПУСКАЕТСЯ ПРОЦЕСС СТИМУЛЯЦИИ ВЫРАБОТКИ СОБСТВЕННЫХ БЕЛКОВ КОЛЛАГЕНА И ЭЛАСТИНА, А ТАКЖЕ СОБСТВЕННОЙ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ – ОНИ И СТАНОВЯТСЯ КАРКАСОМ ДЛЯ КОЖИ.

ХИТ № 2: ФИЛЛЕРЫ И БИОРЕВИТАЛИЗАНТЫ NEAUVIA ORGANIC

Честно говоря, то, что эти органические препараты станут хитом, было предсказуемо. Они созданы из гиалуроновой кислоты, которую вырабатывают непатогенные по отношению к организму человека бактерии *Bacillus Subtilis*. До этого вся ГК вырабатывалась с помощью лабораторных штаммов *Streptococcus*, и большинство осложнений, не связанных с врачебными ошибками, возникали от индивидуальной повышенной чувствительности к стрептококковой инфекции. Организм воспринимает стрептококк как «врага» и создает поверхностную

пленку вокруг препарата. Внешне или на ощупь такая реакция организма может проявляться в сохраняющихся на долгие годы уплотнениях.

NEAUVIA Organic не провоцирует подобных осложнений.

Еще одно преимущество, имеющее не только эстетическое и медицинское, но и финансовое значение: NEAUVIA Organic очень пластичен, и даже с помощью 1 миллилитра филлера удается создать большие объемы, чем при использовании других препаратов.

ХИТ № 3: ТЕХНОЛОГИЯ HIFU ДЛЯ ТЕЛА

Работу на аппарате Ultraformer мы начинали с процедур для лица, а точнее, с зоны глаз: технология HIFU оказалась реальной альтернативой блефаропластике. Потом клиенты оценили возможность получить эффект SMAS-лифтинга нижней трети без хирургического вмешательства. Ну а в этом году все рекорды по записи побили процедуры для тела.

Возможности аппарата в борьбе с «жировыми ловушками» и в повышении тонуса кожи действительно заслуживают восхищения. Насадки, рассчитанные на разную глубину проникновения ультразвука, позволяют подтянуть кожу в любой зоне:

на животе, особенно после родов или большой потери веса, внутренней поверхности бедер и рук, на локтях и коленях.

Сеанс длится не больше часа. Изменения заметны через несколько недель, а окончательный эффект можно оценить через шесть месяцев. Следующий сеанс потребуется не раньше чем через два-три года. ►►

МНОГИЕ УВЕРЕНЫ: ЧЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ – ТЕМ АГРЕССИВНЕЕ. С HIFU СОВСЕМ ИНАЧЕ. ПРИ СТОЛЬ УБЕДИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ НЕ ТРЕБУЕТСЯ НИКАКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

МАЙРА ВИКТОРОВНА СЛИТЕНКО,

62 года, 3 детей, 8 внуков:

«Если честно, то первым впечатлением стал... шок от цены. Но хотелось попробовать, так как слышала положительные отзывы от москвичей, а они ведь у нас считаются более продвинутыми пользователями.

Сделала глаза, подбородок, шею. Болевые ощущения были, но терпимые: где-то более ощутимо, например над губой, где-то совершенно спокойно все переносилось. Тем более что у нас с моим врачом-косметологом Андреем Владимировичем Волковым много общих тем, а интересный разговор лучше любой анестезии.

Через пять дней почувствовала: что-то начало происходить. Трудно объяснить словами. Пожалуй, так: появилось ощущение внутренней наполненности. А через 10 дней я уже была довольна: носогубки стали меньше, глаза открылись. Дочки сразу заметили перемены. Кстати, они тоже ходят в этот Центр.

В общем, теперь считаю, что цена оправдана результатами. Хочу рискнуть и через полгода повторить процедуру на некоторых зонах, чтобы закрепить волшебство.

ЕКАТЕРИНА:

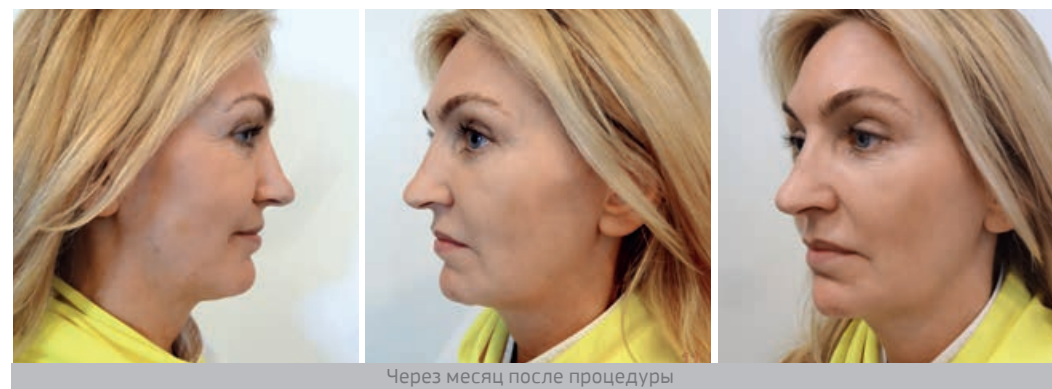
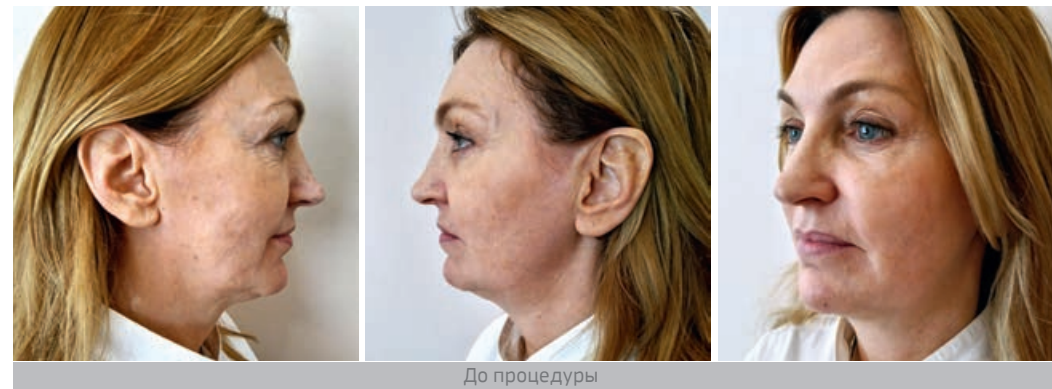
«Я сделала Ultraformer везде, где только можно! Лицо, живот, бока, колени, внутреннюю и внешнюю поверхность бедер, подмышки и руки. Результат потрясающий. На лице хотелось тонуса — теперь у меня даже скулы появились. На теле убрала «жировые ловушки». Руки я бы так никогда не прокачала в зале.

Боль: примерно 5 по 10-балльной шкале. Эффект на лице виден сразу, на теле — через 2–3 недели.

Да, и еще. Три года назад в Москве я делала на аппарате Ulthera нижнюю треть лица: в два раза дороже, в пять раз больше, а результата не было вообще. Говорили, мол, нужно подождать. Ну, что-то не дождалась.

НА САЙТЕ ЦЕНТРА ПРЕДСТАВЛЕНЫ ФОТО ДО И ПОСЛЕ ПРОЦЕДУР НА АППАРАТЕ ULTRAFORMER: VOLKOVABEAUTY.RU/HIFU. МЫ РАЗМЕСТИЛИ ТАМ НЕ РЕКЛАМНЫЕ ФОТО, А СНИМКИ, СДЕЛАННЫЕ НАШИМИ ВРАЧАМИ. ✨

ЯНА ХОХЛОВА — наш замечательный администратор Центра на Таврической. В прошлом номере журнала Formula O.V. мы опубликовали ее фотографии до и после процедуры на аппарате Ultraformer. Сейчас, год спустя, хотим показать, как держится результат.



Если вы задумались О ПЛАСТИКЕ

СКАЖЕМ СРАЗУ: МЫ НЕ ПРОТИВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ. И ХОТЯ С КАЖДЫМ ГОДОМ ВОЗМОЖНОСТИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК СТАНОВЯТСЯ ВСЕ УБЕДИТЕЛЬНЕЕ, ЕСТЬ ЗАДАЧИ, РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОД СИЛУ ЛИШЬ ПЛАСТИКЕ.

Что ж, тем важнее разобраться в деталях, чтобы не столкнуться с трудно поправимыми последствиями хирургического вмешательства.

Заблуждение № 1:

ЛИПОСАКЦИЯ —
ИДЕАЛЬНЫЙ
И САМЫЙ БЫСТРЫЙ
СПОСОБ ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ЖИРОВЫХ ЛОВУШЕК.

Реальность: Липосакция во всем мире лидирует в списке пластических операций, и она действительно показана при значительных жировых ловушках. Но если объемы не столь велики, то мы все же предпочли бы изучить сначала консервативные методы коррекции фигуры. Тем более что после операции все равно придется тратить и время, и средства на реабилитационные процедуры, такие как аппаратный и ручной массаж.

Принимая решение об операции, нужно помнить, что послеоперационный фиброз неизбежен. Собственно, замена здоровой жировой ткани на фиброзную и есть суть липосакции. 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 усугубится еще больше.

Чтобы избежать такой картины, придется постоянно делать массаж на LPG и Skintonic. Но в таком случае, может, лучше сразу начать работу над фигурой с аппаратных процедур?

И обязательно учтите, что существуют запретные зоны для хирургической липосакции, например, голень, внутренняя поверхность

рук и бедер — здесь проходят все лимфатические сосуды и вены. У нас была пациентка, которой хирург сделал эти зоны... в подарок. Результат выглядел так, что она стеснялась раздеться даже перед врачом. Мы исправили ситуацию, но это потребовало значительных усилий и времени.

Заблуждение № 2:

ХИРУРГИЧЕСКИЙ
ЛИПОФИЛИНГ
ЛИЦА (ПЕРЕСАДКА
СОБСТВЕННОГО ЖИРА) —
БОЛЕЕ ВЫГОДНОЕ
РЕШЕНИЕ, ЧЕМ
КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
С ПОМОЩЬЮ ФИЛЛЕРОВ.

Реальность: Выгоду чаще всего объясняют тремя преимуществами. Первым плюсом называют естественность, так как речь идет о собственном жире пациента. Но при этом почему-то не упоминается риск аутоиммунных процессов.

Следующее отличие — цена. Стоимость липофилинга сопоставима с суммой, которой хватит на весьма внушительное число сеансов контурной пластики у косметолога. А если учесть, что филлеры держатся от года до двух, то эти деньги вы будете вкладывать не одномоментно, как за операцию, а в течение нескольких лет. Какой же вариант более выгоден?

Впрочем, может быть, операция — это разовая инвестиция на всю жизнь? Сторонники липофилинга так и утверждают. Увы, жир тоже рассасывается, следовательно, дорогостоящую процедуру

придется повторять. И это, пожалуй, единственная хорошая новость, потому что необратимость процедуры всегда очень опасна. Если ускорить рассасывание филлера гиалуроновой кислоты можно с помощью гиалуронидазы, то как справиться с поверхностно введенным жиром, не знают даже пластические хирурги. Они лишь рекомендуют не делать эту операцию у специалистов низкой квалификации, чтобы по возможности избежать осложнений.

Заблуждение № 3:

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
ОПЕРАЦИЯ ДОРОГО
СТОИТ, ТРЕБУЕТ
ДЛИТЕЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ,
НО ЗАТО РЕЗУЛЬТАТ
НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Реальность: Во-первых, если рассчитывать только на круговые подтяжки, то нужно запланировать как минимум две или даже три весьма больших операции в течение 15–20 лет.

Во-вторых, многократная пластика может изменить черты лица, порой весьма радикально. Многочисленные тому печальные примеры — лица многих российских и зарубежных селебрити, которых почти невозможно узнать после операций.

В-третьих, хирургическое вмешательство не улучшает качество кожи, не спасает от мелких морщин. Привлекательно выглядит только ухоженное лицо, а такого эффекта не добиться без косметологических процедур. ✨

Охранная грамота ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ ПОЛОВИНА ЖЕНЩИН СТАРШЕ 45 ЛЕТ ПРИНИМАЮТ МЕНОПАУЗАЛЬНУЮ ГОРМОНАЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ. В ГЕРМАНИИ – 25 ПРОЦЕНТОВ ЖЕНЩИН, ВО ФРАНЦИИ – ОКОЛО 20 ПРОЦЕНТОВ. В РОССИИ ЭТА ЦИФРА НЕ ДОСТИГАЕТ И... ОДНОГО ПРОЦЕНТА. ПРИЧИН, ПОЖАЛУЙ, НЕСКОЛЬКО: НЕДОВЕРИЕ, СТРАХИ И ПРИ ЭТОМ – ОТСУТСТВИЕ ИНФОРМАЦИИ О РЕАЛЬНЫХ РИСКАХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ КЛИМАКС И ОТ КОТОРЫХ КАК РАЗ И СПОСОБНА ЗАЩИТИТЬ МГТ.



О том, как сохранить качество жизни, избежать проблем со здоровьем и отдалить старость, рассказывает гинеколог Центра медицинской косметологии Оксаны Волковой **Ирина Георгиевна Шаранова.**

У многих женщин менопаузальная гормональная терапия ассоциируется с повышенным риском онкологических заболеваний. Насколько оправданны эти страхи?

Боязнь приема менопаузальной гормональной терапии (МГТ) неоправданно завышена. Если женщина

внимательно следит за своим здоровьем, то у нее не будет гинекологических онкологических заболеваний, так как их можно предупредить. Для этого достаточно дважды в год посещать врача и выполнять комплексный чекап, в который входят гинекологический осмотр, УЗИ-обследование органов малого таза, мазок на онкоцитологию и маммография.

Подобный чекап позволяет обнаружить предраковую форму заболеваний и вылечить их без серьезных последствий. Так, успешно лечатся дисплазия шейки матки, полипы и железистые гиперплазии эндометрия, кисты яичников, фиброзно-кистозные заболевания молочных желез. Кстати, отмечу, что на их развитие влияют хронические воспалительные заболевания шейки матки (особо важное значение в возникновении дисплазии шейки матки принадлежит вирусу папилломы человека (ВПЧ); травматические повреждения шейки матки после родов и аборт, гормональные нарушения, большое число половых партнеров, ожирение, гиподинамия, курение, наследственный фактор. Влияние гормональной терапии на возникновение рака молочных желез и яичников сравнимо с рисками от гиподинамии, ожирения и алкоголя. При этом непрерывный прием МГТ достоверно снижает риск возникновения рака эндометрия.

Обследование занимает минимум времени, а если вы наблюдаетесь в нашем Центре, то просто запишитесь на один день к косметологу и гинекологу, сэкономяв время на дорогу. Все-таки два часа в год — не критично много, когда речь идет о здоровье и даже жизни.

БЛАГОДАРЯ ТЕРАПИИ МОЖНО НЕ БОЯТЬСЯ НАСТУПЛЕНИЯ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА. НАПРОТИВ, НУЖНО СМЕЛО МЕЧТАТЬ И СТРОИТЬ ПЛАНЫ.

Тем не менее далеко не все женщины, к сожалению, выполняют столь простое правило. А вот менопаузальная гормональная терапия привлекает к дисциплине: в этом случае приходится более тщательно следить за всеми показателями здоровья, и в результате, как ни парадоксально, женщины, принимающие терапию, оказываются более защищенными перед онкологическими заболеваниями — прием МГТ обязывает выполнять чекап строго по расписанию. Так что эти препараты можно, без преувеличения, назвать охранной грамотой женского здоровья — и потому что они становятся стимулом контролировать определенные показатели, и потому что помогают избежать очень многих проблем, возникающих с наступлением климакса.

Действительно, женщин пугают перемены, которые происходят с организмом в этот период...

Да, перемены заметные и ощутимые. Стремительное внешнее старение и перепады настроения, чувство усталости и раздражения, бессонница. Значительно повышается риск возникновения атеросклероза и сахарного диабета, остеопороза, ишемической болезни сердца, гипертонии, а также ожирения. Да-да, многие отказываются от гормональной терапии, боясь поправиться, но на самом деле именно на фоне изменений ►►

гормонального фона активно увеличивается вес. Поэтому, чтобы сохранить фигуру, следует не морить себя голодом, а подобрать гормональную терапию. Наконец, проявляются нарушения в урогенитальной сфере, такие, как стрессовое недержание мочи, сухость слизистой, дискомфорт во время секса — об этих досадных «мелочах» не принято говорить вслух, но от молчания они не становятся менее мучительными.

Поэтому так важно, чтобы женщины знали: менопаузальная гормональная терапия, назначенная, когда только появляются первые признаки климакса, позволяет предотвратить развитие этих проблем.

МГТ под силу обеспечить женщинам достойное качество полноценной жизни в менопаузе. Благодаря терапии можно уже не бояться наступления элегантного возраста. Напротив, можно смело мечтать и строить планы. Ведь это замечательный период, когда выросли дети, построена карьера, накоплен профессиональный опыт. Самое время жить в свое удовольствие!

Правильно подобранные препараты корректируют все негативные моменты. Они выравнивают психоэмоциональный фон, возвращая энергию и восстанавливая нормальный сон. Стабилизируют давление и предотвращают вымывание

кальция из костей, улучшают состояние кожи и повышают эффективность косметологических антивозрастных процедур, восстанавливают урогенитальный комфорт и помогают сохранить либидо.

Женщины на терапии активны, они работают, выглядят моложе, не отказываются от личной жизни. И многие не прекращают прием препаратов даже после 60 лет, несмотря на то что в этом возрасте уже можно уйти с работы, нет необходимости выдерживать напряженный деловой график. Но женщины не хотят терять преимущества, которые дает МГТ, и я понимаю их решение.

Ирина Георгиевна, в какой момент следует обратиться к врачу для подбора менопаузальной гормональной терапии?

Прежде всего повторю: гинеколога необходимо посещать дважды в год, даже если у вас нет полового партнера и вы уже давно не ведете сексуальную жизнь. Чтобы не допустить беды, обязательно проходите регулярно чекап. В нужный момент врач предложит обсудить возможности МГТ, причем у каждой женщины это будет свой возраст: для кого-то необходимость возникнет в 48 лет, для кого-то — в 52 года, а кому-то такая терапия потребуется уже в 40. Кстати, кроме таблеток, это могут быть пластыри, свечи, гели. Терапия всегда подбирается индивидуально, и кроме медицинских показаний учитываются и финансовые возможности пациентки, и даже страхи перед гормональными препаратами — можно начать с фитоэстрогенов.

Если же вы давно не были у врача, то запишитесь на прием прямо сейчас — независимо от возраста. ✨

В НАШЕМ ЦЕНТРЕ МОЖНО В ОДИН ДЕНЬ ПОСЕТИТЬ КОСМЕТОЛОГА И ГИНЕКОЛОГА, СЭКОНОМИВ ВРЕМЯ НА ДОРОГУ. ДВА ЧАСА В ГОД — НЕ КРИТИЧНО МНОГО, КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЗДОРОВЬЕ.

ПРИОРИТЕТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

НА ЧТО МЫ ОРИЕНТИРУЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИ ВЫБОРЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ ИЛИ САЛОНА КРАСОТЫ? РАСПОЛОЖЕНИЕ, СОВЕТЫ ПОДРУГ, РЕКЛАМНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ? КАКИМИ БЫ ЗАСЛУЖИВАЮЩИМИ ДОВЕРИЯ НИ БЫЛИ ЭТИ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ, НЕЛИШНИМ БУДЕТ ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ.

Возможно, вам покажется, что это формальность и главное, чтобы специалист был хорошим, а стоимость услуг — доступной. Но, поверьте, самые привлекательные предложения зачастую оказываются мышеловкой, а расплачиваться за дешевизну приходится здоровьем и испорченным настроением.

ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ

По закону вы имеете право заранее узнать информацию об исполнителе услуг, предоставляемых услугах и их стоимости. Просьба показать документы (лицензии, сертификаты, медицинские книжки с отметкой о регулярных осмотрах, копии дипломов об образовании специалистов) не должна вызывать недоумения у администратора клиники или салона. В законопослушных компаниях все разрешительные документы являются гордостью учреждения и находятся на самом видном

месте, чтобы каждый желающий мог получить исчерпывающую информацию.

А вот если в ответ на законную просьбу показать документы последовал отказ или вам начали объяснять, что требуемые бумаги находятся в сейфе, у директора, владельца и т. д., — это повод насторожиться: вам не могут предоставить документы, подтверждающие качество оказываемых услуг.

Не исключено, что и к качеству работы и обработке инструментов здесь относятся пренебрежительно, а так и до просроченных или контрафактных косметических средств и лекарственных препаратов недалеко.

Да! Пресловутую книгу отзывов и предложений вам должны выдавать по первому требованию. Просмотрите ее. А дальше уже ваше дело, что вы туда запишете — жалобу или благодарность. ➤

СТЕРИЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Обычно перед получением услуги клиентов интересуют два аспекта: стоимость процедуры и квалификация мастера.

Если вы решились сделать маникюр или педикюр в маникюр-баре торгового центра, посмотрите хотя бы, есть ли у этой студии доступ к воде, чтобы мастер мог элементарно вымыть руки с мылом перед процедурой, потому что просто обработать руки дезинфицирующим спреем категорически недостаточно. Впрочем, это требование необходимо соблюдать в любом салоне красоты.

Инструменты для педикюра и маникюра приравниваются к медицинским, поэтому обработка инструментов должна проходить по стандартам медицинских учреждений. Требуйте, чтобы специалист при вас вскрывал упаковки с чистыми инструментами, а не встречал вас с уже раскрытым и подготовленным к работе комплектом.

Салоны, работающие по франшизе, нередко могут ввести в заблуждение. Формально под одним названием, с одним логотипом, с одинаковым перечнем услуг иногда работает сотня салонов по всей России. Но по факту каждое учреждение принадлежит отдельному юридическому лицу или предпринимателю, от которого и зависит, будет ли салон обладать необходимыми лицензиями и сертификатами, будут ли там соблюдаться фирменные правила сервиса.

Так что громкое название и раскрученный бренд далеко не всегда являются достоверным показателем качества услуг, иногда это всего лишь маркетинговый ход, и не более.

В косметологии давно применяются одноразовые шприцы, перчатки, салфетки — ответственный врач всегда будет акцентировать на этом ваше внимание и у вас на глазах вскрывать упаковки. Стоит поинтересоваться, как соблюдаются элементарные правила антисептики. Согласитесь, халатность может привести к очень печальным последствиям, поэтому не стесняйтесь задавать вопросы и дотошно выяснять подробности.

Обратите внимание на то, как дезинфицируются инструменты. Для предупреждения распространения гепатитов, ВИЧ-инфекции, грибковых заболеваний и других инфекций проводится дезинфекция и стерилизация применяемых изделий и инструментов.

Не стесняйтесь уйти, если поняли, что на ваши вопросы не готовы отвечать или относятся к вопросам гигиены как к непервостепенным. Этим вы уберете себя от заражения опасными заболеваниями и заставите руководителей салона задуматься о необходимости соблюдать правила гигиены.

БУДЬТЕ КАК ДОМА?

Мы затронули всего несколько аспектов, которые регулируются санитарно-правовыми нормативами (в руководстве более 200 страниц с подробным указанием требований). Но даже из этого краткого описания очевидно, что обеспечить соответствие всем правилам можно только в определенных условиях. Между тем многие «специалисты» через соцсети и «сарафанное радио» предлагают целый ряд услуг — от маникюра и массажа

до уколов красоты — прямо на дому! Еще и гордятся тем, что игнорируют официальные правила и поэтому могут продавать свои услуги по более низкой цене.

Итак, чем обычно пренебрегают косметологи-«надомники»? Например, процедурный кабинет должен иметь такую внутреннюю отделку и мебель, чтобы их можно было полностью вымыть и обработать дезинфицирующими средствами. А как обработать дезинфектантом обои в комнате, ковры и домашний текстиль? Как обеспечить требования к условиям хранения препаратов для инъекций в домашнем холодильнике, где они соседствуют с сырым мясом и вчерашним борщом? Как обезопасить домашний «кабинет» от вторжения домашних животных? Не говоря уже о том, что человек, которому вы доверяете свое здоровье, должен иметь медицинское образование и все необходимые знания в анатомии, физиологии, дерматологии и дезинфектологии.

Пожалуй, даже этих вопросов достаточно, чтобы доходчиво объяснить, что за дешевой домашней процедур скрывается экономия... на здоровье клиентов. Вот только сами клиенты явно планировали сэкономить не на этом.

БРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Есть еще один важный момент, о котором редко задумываются те, кто делает выбор в пользу «домашней» косметологии: ответственность за выполненную услугу. В официальном учреждении вы подписываете договор и информированное согласие, потом получаете чек

ОТДЕЛКУ И МЕБЕЛЬ В ПРОЦЕДУРНОМ КАБИНЕТЕ МОЖНО ВЫМЫТЬ И ОБРАБОТАТЬ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ. А КАК ОБРАБОТАТЬ ОБОИ, ТЕКСТИЛЬ И КОВРЫ В КВАРТИРЕ? И КАК ЗАЩИТИТЬ ТАКОЙ «КАБИНЕТ» ОТ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ?

за оплаченную процедуру. Все это — документы, подтверждающие факт оказания услуги и обязывающие клинику или салон нести ответственность в случае возникновения осложнений или непредвиденных побочных эффектов.

Закон о правах потребителей стоит на защите интересов клиентов и поможет в судебном или досудебном порядке обеспечить компенсацию нанесенного вреда. Но псевдоспециалист, который оказывает услуги на дому, от такой ответственности полностью освобожден, ведь он не подписывает никаких документов. Доказать, что именно он своими непрофессиональными действиями нанес вред красоте и здоровью конкретного человека, увы, практически невозможно.

В Центр медицинской косметологии Оксаны Волковой довольно часто обращаются за помощью жертвы «домашней» косметологии. Наши врачи, насколько это возможно, исправляют ситуацию, возвращая пациентам нормальную внешность. Но мы ни разу не слышали, чтобы кому-то из пострадавших удалось получить компенсацию или хотя бы извинения от псевдокосметологов.

Как правило, эти «специалисты» просто перестают отвечать на звонки... »

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА:

ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА СМЕЛОВА,

начальник отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу:

«Деятельность по предоставлению косметических услуг, парикмахерских услуг, услуг маникюра и педикюра носит уведомительный характер и специальных разрешений не требует.

Организации, которые оказывают косметологические услуги, обязаны проходить процедуру лицензирования в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения. Информацию о наличии либо отсутствии у данного учреждения лицензии на оказание косметологических услуг можно найти в Реестре лицензий на медицинскую деятельность на официальном сайте Росздравнадзора.

Обязательное наличие санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии санитарным правилам зданий, строений, сооружений и (или) помещений, необходимых для выполнения соискателем лицензии заявленных работ (услуг), оформляемого Роспотребнадзором, является одним из лицензионных требований. При оценке учитывается широкий спектр факторов и выдается заключение о соответствии либо несоответствии требованиям санитарных правил и нормативов. И в этом деле нет мелочей: каждый аспект, прописанный нормативами, важен, поскольку обеспечивает должный уровень безопасности и качества оказываемых услуг. А это в конечном итоге жизнь и здоровье пациентов.

Граждане, предоставляющие косметологические услуги лично или на дому, процедуру лицензирования не проходят, контролю и надзору со стороны надзорных органов

не подлежат, и, соответственно, оказываемые ими услуги могут нанести непоправимый вред здоровью и жизни человека.

Управление неоднократно обращало внимание потребителей «надомных» услуг на невозможность обеспечить соблюдение требований санитарных правил в домашних условиях и увеличение рисков для потребителей.

Кроме того, возмездные договорные отношения, возникающие между гражданами, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» не регулируются. Конфликтные ситуации могут быть разрешены исключительно в рамках гражданского судопроизводства.

Потребители, у которых возникают вопросы по соблюдению санитарных требований при оказании косметических либо косметологических услуг, могут обратиться в Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу.

Относительно проверки качества медицинских косметологических услуг поясняем, что Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по контролю и надзору в сфере здравоохранения, на который возложен, согласно Положению о Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения, утвержденному Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.06.2004 № 323, государственный контроль качества и безопасности медицинской деятельности, является Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения (Росздравнадзор). ✨

Договор ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ СВОЕМУ БИЗНЕСУ? ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ ЗАВТРА НЕ ПОТЕРЯТЬ ВСЕ, ЧТО СОЗДАНО ОГРОМНЫМИ УСИЛИЯМИ? СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕГО ЖУРНАЛА НЕМАЛО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОМПАНИЙ. ПОЭТОМУ МЫ УВЕРЕНЫ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПАРТНЕРА НАШЕГО ЦЕНТРА **ЕКАТЕРИНЫ РОСТИНИНОЙ**, АДВОКАТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПАЛАТЫ АДВОКАТОВ, ОСНОВАТЕЛЯ АДВОКАТСКОГО КАБИНЕТА FAMILY OFFICE, БУДУТ ВЕСЬМА ВОСТРЕБОВАНЫ.



ЗОНА РИСКА

Прежде всего, нужно признать: даже безупречное поведение и кристальная честность не защищают от возможных проблем. Потенциально любой владелец бизнеса всегда находится в зоне риска. Недобросовестная конкуренция, готовность сотрудников продать инсайдерскую информацию, провокационное поведение

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ? ЗАКЛЮЧИТЬ СОГЛАШЕНИЕ О ПАРТНЕРСТВЕ, ГДЕ БУДУТ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ВСЕ СЛУЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРЕДВИДЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ.

контрагентов, неправомерные действия контролирующих органов, сложности в отношениях с партнерами — таковы реалии, которые ни в коем случае не следует игнорировать.

Организация бизнес-процесса включает в себя и правовые отношения, значит, необходимо продумать все аспекты внутренней безопасности (защита информации от копирования, запрет на использование личной почты в офисе, видеонаблюдение), тщательно проверять контрагентов, формализовать отношения с партнерами.

ВИРТУАЛЬНОЕ ЧЕСТНОЕ СЛОВО

В Европе и в США вас не поймут, если вы заговорите о доверии там, где речь идет о финансовых интересах. Каждый пункт там принято тщательно прописывать, обсуждая все подводные камни с адвокатом. А у нас до сих пор брачные договоры не более чем повод для обиды: «Ты мне не доверяешь?!» Поразиительно: в стране такое количество разводов, но никто не хочет обсуждать эту тему и защищать свои права и права своих детей.

И в бизнесе наши люди так же печально непредусмотрительны. Мне часто приходится слышать

от клиентов: «А как же купеческое слово, офицерская честь?» Что ж, судя по тому, что в Арбитражном суде каждые три минуты рассматривается новое дело и большая их часть — это споры тех, кто раньше доверял друг другу, традиции утеряны. Давайте просто это признаем и будем все обещания и обязательства фиксировать на бумаге.

Однако никто не делает настоящие договоры, которые учитывали бы реальные интересы сторон. Их просто... распечатывают из Интернета. И когда «что-то идет не так», неожиданно выясняется: по документу из Интернета даже нельзя предъявить претензий контрагентам! Кстати, такая же проблема нередко возникает и по договорам займа: документы составлены таким образом, что должник может совершенно спокойно и безнаказанно не возвращать взятые средства.

РАЗГОВОР НА БЕРЕГУ

Два партнера в бизнесе — это всегда мина замедленного действия. Однако практически никто не задумывается о необходимости заключить партнерское соглашение, создавая совместный бизнес.

А если партнер разведется? 50 процентов его доли в бизнесе по закону отходит его жене. А если он умрет и дети получают часть вашего бизнеса по наследству? В результате обычные жизненные ситуации превращаются в чрезвычайные происшествия.

О том, насколько эта тема актуальна, свидетельствуют цифры. По результатам исследования

Центра управления благосостоянием и филантропии Московской школы управления Сколково, 75 % предпринимателей в России создавали бизнес с партнерами. Менее половины из них вовлекают в бизнес семью. Только у каждого третьего бизнесмена есть план преемственности. Всего лишь 20% бизнесменов системно обсуждают с семьей управление благосостоянием. И лишь менее 10% имеют четкие планы передать бизнес семье.

Неудивительно, что в большинстве случаев после смерти одного из двух соучредителей бизнес закрывается...

Как защитить себя и свою семью? Заключить соглашение о партнерстве, где будут предусмотрены все случаи, связанные с непредвиденными ситуациями.

РАЗМЕР НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Увы, правовой нигилизм в нашей стране не зависит даже от масштаба бизнеса. Подобная картина — не только в маленьких

ЗАНИМАТЬСЯ РЕШЕНИЕМ ЭКСТРАОРДИНАРНЫХ ПРОБЛЕМ ДОЛЖНЫ НЕ ШТАТНЫЕ ЮРИСТЫ, А ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АДВОКАТЫ.

фирмах, но и в крупных компаниях. Неправильно выстроенные отношения с сотрудниками, непонимание и неумение разграничить функции внутренней юридической службы и внешних адвокатов. Принципиальный момент для безопасности бизнеса: штатные юристы должны заниматься текущей деятельностью компании, а проблемные ситуации следует доверять профессиональным защитникам, на которых распространяется закон об адвокатской деятельности и право на адвокатскую тайну.

Но у нас такой цивилизованный, принятый в мире подход не очень популярен. К адвокатам не приходят заранее, а обращаются лишь тогда, когда уже столкнулись с серьезной проблемой. Поэтому и я, и мои коллеги регулярно проводим семинары и тренинги для представителей бизнеса, чтобы научить их минимизировать риски и не попадать в трудные ситуации. ✨

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

- ✓ Прежде всего, почитайте внимательно уставные документы, которые когда-то, возможно, были составлены весьма формально.
- ✓ Затем задайте себе несколько вопросов. Что будет завтра, если мой партнер разведется? Готов ли я к внезапной проверке? Насколько договоры с контрагентами обеспечивают мне гарантии? Надежно ли я защитил ценную бизнес-информацию от недобросовестных сотрудников?
- ✓ Составьте четкий план действий для работников на случай внешних ситуаций.
- ✓ И запомните телефон своего адвоката.



В нашем Центре ВСЕГДА СОЛНЕЧНО!



ВЫ ДАЖЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ – ВИДЕТЬ ВАШЕ РАДОСТНОЕ УДИВЛЕНИЕ В СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ! ФАВОРИТОМ В СОЛНЕЧНОМ КАЛЕНДАРЕ СТАЛ ДЕНЬ УЛЫБКИ, КОТОРЫЙ УЖЕ ТРИ ГОДА НЕИЗМЕННО ПРОХОДИТ В ЦЕНТРЕ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ 1 АПРЕЛЯ. И ЗНАЕТЕ, ЧТО МЫ ЗАМЕТИЛИ? 1 АПРЕЛЯ В ПЕТЕРБУРГЕ ОТНЫНЕ И ПРАВДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ!



Каждый год в этот день наших клиентов встречают очаровательные мимы. И каждый год в этот день всех ждут сюрпризы. На этот раз каждый, кто пришел на процедуры 1 апреля, получил персональный подарок от Оксаны Волковой.

Следующий фирменный Солнечный день состоится 10 сентября. Прогноз – стопроцентный! 10 сентября в Центре медицинской косметологии Оксаны Волковой пройдет Солнечный день знакомств.



С кем будем знакомиться? Ну конечно же это пока секрет! Ведь сюрпризы – еще одна традиция Солнечных дней.

Мы обязательно напомним об этом событии на сайте и на наших страницах в социальных сетях. Но на всякий случай отметьте эту дату в своем ежедневнике уже сейчас. ✨

ОПЕРА делает жизнь ярче

ЕЕ ВОСПИТАННИКИ — МОЛОДЫЕ ОПЕРНЫЕ АРТИСТЫ — ГОВОРЯТ О СВОЕМ НАСТАВНИКЕ ЛАРИСЕ АБИСАЛОВНЕ ГЕРГИЕВОЙ НЕ ПРОСТО С УВАЖЕНИЕМ И БЛАГОДАРНОСТЬЮ. ОНИ ГОВОРЯТ О НЕЙ С НЕЖНОСТЬЮ. А ЛАРИСА АБИСАЛОВНА, РАССКАЗЫВАЯ, КАК ПОРОЙ КРИТИКУЕТ ИХ И ТРЕБУЕТ БОЛЬШЕ РАБОТАТЬ, ВДРУГ ПРИЗНАЕТСЯ: «Я ВЕДЬ ИХ ВСЕХ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ».

Мы признательны, что художественный руководитель Академии молодых оперных певцов Мариинского театра, Государственного театра оперы и балета Республики Северная Осетия — Алания и Дигорского государственного драматического театра, директор и член жюри музыкальных конкурсов, автор и ведущая программ на радио «Орфей» **Лариса Абисаловна Гергиева** в своем напряженном графике нашла время для нашей встречи.

Академия молодых оперных певцов, безусловно, уникальная площадка для старта начинающих артистов. С ними работают лучшие педагоги, им помогают выбрать правильный репертуар, они учатся у признанных мастеров и выступают на сцене. И все же, какие бы условия ни были созданы, успех зависит прежде всего от самого ученика. Лариса Абисаловна, что, кроме голоса и готовности его совершенствовать, необходимо, чтобы заявить о себе на оперной сцене?

Хорошая вокальная школа и... харизма. Вы скажете, что харизма — это Божий дар, однако ее тоже можно развить, нужно лишь работать в этом направлении. Я знаю артистов очень скромных и тихих в реальной жизни, но способных поразительным образом перевоплотиться на сцене, обратить на себя внимание, заставить себя слушать.

Многим певцам, к сожалению, не хватает масштаба личности — я о том, как человек ощущает себя в искусстве: он просто исполняет выученную арию или ему есть что сказать?

Очень важен эмоциональный интеллект — способность вжиться в образ героя, понять, что он чувствует, что переживает. Только тогда зритель поверит. А для этого певец должен знать о своем персонаже все: эпоху, исторические подробности, литературный контекст. Я даже составляю списки книг, которые следует прочесть, работая над той или



иной ролью. Нужно много слушать, читать, ходить в театры. И быть готовым к ежедневной кропотливой работе, например, к многочасовым занятиям иностранными языками. Как на оперной сцене без французского, итальянского, немецкого? Так что далеко не только талант, но еще и терпение, усидчивость, сила воли — вот ключевые качества для успеха.

А насколько молодые артисты готовы так глубоко погружаться в материал, так скрупулезно изучать все детали?

Как и большинство их сверстников, они, к сожалению, мало читают

и привыкли все свободное время проводить в телефоне. Поэтому я воспитываю, объясняю, увлекаю, заставляю изучать историю искусств, приобщаю к своей исследовательской деятельности.

Я занимаюсь историей вокального искусства, собираю архивные материалы и вовлекаю в это слушателей академии. Результат данной работы — радиопрограмма «Легендарные певцы императорских театров»: Леонид Яковлев, Лидия Липковская, Георгий Бакланов, Николай и Медея Фигнер и многие другие — те, талантом которых восхищались не только в Мариинском и Большом, но и в лучших театрах мира.

А вы строгий наставник? Часто их критикуете?

Я думаю, тут огромное значение имеет баланс: с одной стороны, артист должен чувствовать поддержку, верить в себя, с другой — ему необходимо понимать, что мешает и над чем нужно работать. С творческими людьми любая критика требует деликатности. Иногда после выступления нужно похвалить, а все замечания сказать уже потом. А в случае неуспеха, например на конкурсе, важно помочь не сломаться, не потерять веру в себя. И каждый из них помнит, что я его никогда не брошу.

Они знают, что их здесь любят, поэтому не боятся прийти за советом, за помощью. У них есть ощущение, что академия — это семья. И меня очень радует, что ребята, несмотря на конкуренцию, которая существует в любом театре, переживают друг за друга, приходят на выступления, дружат. Они разные, но хорошие. ►►

КРИТИКА ТРЕБУЕТ ДЕЛИКАТНОСТИ. ИНОГДА ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НУЖНО ПОХВАЛИТЬ, А ВСЕ ЗАМЕЧАНИЯ СКАЗАТЬ УЖЕ ПОТОМ. ВАЖНО ПОМОЧЬ АРТИСТУ НЕ ПОТЕРЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ.

Начинающих артистов поддерживают благотворительные фонды, и академия стала важным связующим звеном между ними: меценаты знают, где искать самых достойных. То, что у людей и у организаций есть желание помогать, — замечательно. Но хочется еще, чтобы помощь была по-настоящему эффективной. По вашему опыту, какое именно участие меценатов оказывается максимально полезным?

Одна из самых распространенных форм поддержки — стипендии. Конечно, это очень актуально для слушателей академии, но скажу честно, гораздо больше я приветствую другие варианты, например, когда фонды выделяют деньги на решение конкретных задач: оплата уроков иностранного языка, покупка книг, костюмов для концертных выступлений. Получается помощь, но под контролем.

Очень правильные форматы выбрал Благотворительный фонд Оксаны Волковой: приглашать ребят для участия в концертах (для них это огромный, бесценный опыт), а также отправлять их на профессиональные конкурсы и фестивали. Этим летом благодаря фонду стало возможным участие наших слушателей в Международном фестивале в Випитено (Италия). Академия молодых оперных певцов

традиционно представляет на этом мероприятии Россию, но в прошлом году из-за финансовых причин мы не смогли отправить туда артистов. В 2019 году Фонд Оксаны Волковой исправил эту ситуацию. Большое спасибо!

Сегодня у оперного искусства как никогда много конкурентов, но при этом театры не пустуют, а на многие постановки Мариинского театра почти невозможно купить билеты. Можно ли утверждать, что интерес к оперному искусству не просто сохраняется, но даже растет?

Конечно, нельзя говорить о той популярности, которая была у оперы в конце XIX века, когда оперные артисты становились настоящими кумирами и зрители скандировали их имена, едва те выходили на сцену. Но я вижу сегодня большой интерес к опере. Впрочем, и опера изменилась: яркие, масштабные постановки, полноценные драматические спектакли, которые позволяют не только наслаждаться музыкой и голосами, но и переживать сильнейшие эмоции, за которыми и приходят люди в театр.

Я замечаю, что публика помолодела, и я счастлива видеть в зрительном зале Мариинки много молодежи. Ну а самое радостное — наблюдать за юными зрителями. В репертуаре Академии молодых оперных певцов около 15 детских спектаклей. Мои ребята, кстати, с огромным удовольствием играют для детей. Интерес к опере чаще всего идет из семьи, и родители, которые прививают детям любовь к опере, делают великое дело, ведь жизнь, в которой присутствует опера, эмоционально богаче и ярче. ✨

Музыка, которая нас ОБЪЕДИНЯЕТ



КОНЦЕРТЫ, ГДЕ НА ОДНОЙ СЦЕНЕ ВЫСТУПАЮТ ЗВЕЗДЫ РОССИЙСКОЙ ОПЕРЫ И ИХ ЮНЫЕ КОЛЛЕГИ, БЛАГОДАРЯ ФОНДУ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ И ЮЛИАНА МАКАРОВА УЖЕ СТАЛИ КРАСИВОЙ ПЕТЕРБУРГСКОЙ ТРАДИЦИЕЙ.

6 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА В МАЛОМ ЗАЛЕ ФИЛАРМОНИИ ПРОШЕЛ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ «ПРЕДЧУВСТВИЕ НОВОГО ГОДА». А 23 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА СОСТОЯЛОСЬ ТРЕТЬЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ОРГАНИЗОВАННОЕ ФОНДОМ В ПОДДЕРЖКУ МОЛОДЫХ ОПЕРНЫХ АРТИСТОВ, — КОНЦЕРТ «ВЛЮБИТЬСЯ В ОПЕРУ». ►►

Предчувствие НОВОГО ГОДА



Для начинающего артиста самое ценное — это возможность выйти на сцену, — говорят состоявшиеся, признанные солисты оперных театров. Поэтому для солистов Академии молодых оперных певцов Мариинского театра каждый концерт, организованный благотворительным фондом Оксаны Волковой и Юлиана Макарова, становится важным и волнующим событием.



В этот вечер фонд представил на суд зрителей свое открытие — молодого оперного певца Владимира Лебедева. Для Владимира это был дебют. Как он готовился, как нервничал, и как много для него значили аплодисменты зрителей! Спасибо всем гостям за такую искреннюю поддержку и Володи, и других артистов. ▶▶



Не сомневаемся, что именно ваша поддержка придала им уверенности накануне Международного конкурса молодых оперных певцов им. Н.А. Римского-Корсакова, который состоялся буквально через неделю в Тихвине. Владимир Лебедев стал лауреатом и получил заслуженную награду — премию от нашего фонда. Заметим, что в финал из ста участников вышли только 16 человек.

«Мы видим их на сцене, в красивых залах. Цветы, аплодисменты, поклонники... Но в реальности у каждого из них мизерная стипендия и, без преувеличения, выбор: купить зимние ботинки или билеты на поезд, чтобы поехать на конкурс, — говорит Оксана Волкова. — А для того, чтобы подготовиться к конкурсу, необходимо оплатить мастер-классы, сшить концертное платье... Очень трудно в таких условиях не сдаваться, не отказываться от мечты, не уйти совсем из театра.



Поэтому мы создали фонд поддержки молодых артистов. Не хочется банальностей, но ведь и правда: «talантам надо помогать, бездарности пробьются сами». И еще им очень важно выступать. Именно сцена помогает артисту состояться и почувствовать, что такие усилия и даже жертвы — все было не зря. Я рада, что наши концерты дают эту возможность самым талантливым из них. И очень признательна известным оперным певцам, которые откликаются на наши приглашения и участвуют в благотворительных концертах».

ОКСАНА ШИЛОВА,
солистка Мариинского
театра:

«То, что делает Оксана Волкова для молодых певцов, — большое благо. Возможность участвовать в концертах, которые проходят в таком прекрасном зале, — самая действенная помощь. Ведь настоящий рост артиста происходит именно на сцене. Ты не сможешь развиваться, если будешь петь только в классе и для своей мамы. А вот когда ты, чувствуя дрожь в коленках, выходишь на большую сцену, тем более такую прославленную, — в этот момент ты растешь.»





«ВОЗМОЖНОСТЬ УЧАСТВОВАТЬ В КОНЦЕРТАХ – САМАЯ ДЕЙСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ. КОГДА ТЫ, ЧУВСТВУЯ ДРОЖЬ В КОЛЕНКАХ, ВЫХОДИШЬ НА БОЛЬШУЮ СЦЕНУ, – В ЭТОТ МОМЕНТ ТЫ РАСТЕШЬ».



ВАСИЛИЙ ЛАДЮК,
солист Московского театра
«Новая Опера»:

«Знаете, я очень хорошо помню все трудности, с которыми приходилось сталкиваться, когда я ездил на конкурсы. Поэтому рад, что у моих молодых коллег есть такая замечательная поддержка. ✨»



ВЛЮБИТЬСЯ В ОПЕРУ!

23 апреля в Малом зале Филармонии собрались поклонники оперы и те, кому только предстояло открыть для себя сложное и красивое искусство. ➤





В этот вечер на сцене блистали звезды Мариинского театра Оксана Шилова, Владислав Сулимский, Ольга Пудова. Они сами выпускники Академии молодых певцов Мариинского театра и искренне поддерживают благотворительные проекты фонда, направленные на помощь молодым исполнителям.

Возможность выступить с ними на одной сцене — огромная честь и опыт для тех, кто только постигает секреты оперного мастерства. Тем более что в нашем концерте



каждый молодой исполнитель выступил в дуэте со звездой.

В Малом зале Филармонии в этот вечер прозвучали арии из «Риголетто» и «Дона Карлоса» Дж. Верди, из «Волшебной флейты» Моцарта, из «Лючии ди Ламмермур» Доницетти, потому что начинать знакомство с оперой нужно с правильных произведений и с правильных исполнителей.

ОКСАНА ВОЛКОВА:

« В последние годы в оперном мире очень многое изменилось. Сегодня от оперного артиста требуются не только уникальные вокальные данные, но и серьезные драматические способности. Именно это сочетание музыки, вокального таланта и драматического искусства позволяет нам, зрителям, испытывать удивительно сильные эмоции. И я очень хотела, чтобы мои гости разделили со мной радость этих переживаний.

Удалось ли нам влюбить в оперу скептиков? Смею надеяться, что да. Даже встречаю иногда в Мариинском театре знакомых и клиентов, которые раньше считали оперу скучной. Искренне рада, что теперь они разделяют мою страсть. ✨



ЕСЛИ ЛЮДИ УВЛЕЧЕНЫ СВОИМ ДЕЛОМ, ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ И СВОИМ СОТРУДНИКАМ, ДОРОЖАТ КАЖДЫМ СВОИМ КЛИЕНТОМ, СТАВЯТ НА ПЕРВОЕ МЕСТО ПРОФЕССИЮ, А НЕ БИЗНЕС, ТО ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБИВАЮТСЯ УСПЕХА. А КОГДА ТАКИЕ ЛЮДИ ВСТРЕЧАЮТСЯ, ТО ПОНИМАЮТ ДРУГ ДРУГА С ПОЛУСЛОВА, ИМ КОМФОРТНО ОБЩАТЬСЯ И СОТРУДНИЧАТЬ.

FORMULA O.V. С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПАРТНЕРОВ НАШЕГО ЦЕНТРА: РЕСТОРАНЫ VIRCH И BOURGEOIS VONEMIANS, В ПРОШЛОМ ГОДУ ЗАВОЕВАВШИЕ САМЫЕ ПОЧЕТНЫЕ НАГРАДЫ В ПРЕСТИЖНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ. В ГОСТЯХ У ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ — СОЗДАТЕЛИ И ИДЕОЛОГИ ЭТИХ РЕСТОРАНОВ, МОЛОДЫЕ, ТАЛАНТЛИВЫЕ, АМБИЦИОЗНЫЕ И ВЛЮБЛЕННЫЕ В СВОЕ ДЕЛО ШЕФ-ПОВАРА АРСЛАН БЕРДИЕВ И АРТЕМ ГРЕБЕНЩИКОВ.



VIRCH: Новые вкусы от фанатов кухни

ГАСТРОБАР VIRCH ОТКРЫЛСЯ В КОНЦЕ 2017 ГОДА. И УЖЕ ЧЕРЕЗ ГОД ЗАНЯЛ ПЕРВОЕ МЕСТО В НАЦИОНАЛЬНОЙ РЕСТОРАННОЙ ПРЕМИИ WHERETO EAT ST. PETERSBURG, СТАВ РЕСТОРАНОМ ГОДА. СЕГОДНЯ НА КИРОЧНУЮ, 3, МОЖНО ПОПАСТЬ ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ — ЕСЛИ ВЫ ОЧЕНЬ ЗАРАНЕЕ ЗАБРОНИРОВАЛИ СТОЛИК.



Арслан, начну с банального вопроса, но не могу его не задать, учитывая, как трудно попасть к вам ресторан и как часто приходится стоять в листе ожидания, если хочешь даже не поужинать, а пообедать у вас в будний день. Скажите, в чем секрет такой популярности?

Честно говоря, когда мы открывались, то не рассчитывали, что зал всегда будет битком. Мы всего лишь хотели делать для среднего класса простую и качественную еду высокого уровня. И эта идея, к счастью, оказалась востребованной. Наверное, это прозвучит пафосно, но мы в самом деле вкладываем душу в каждое блюдо, в каждую деталь в ресторане.

В день наш ресторан посещает 200–250 человек. Конечно,

это здорово! Но важно при таком потоке не снизить уровень качества.

Вообще, рестораны, которые открывают бизнесмены, и рестораны, которые создают шефы, развиваются очень по-разному. В первом случае ресторатор инвестирует



Я ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО ГОТОВИЛСЯ К КОНКУРСУ: ПРИХОДИЛ НА РАБОТУ В 6 УТРА И ДО 12 ЧАСОВ ТРЕНИРОВАЛСЯ. ПОТОМ НАЧИНАЛАСЬ МОЯ СМЕНА, И Я ПРИСТУПАЛ К РАБОТЕ — УЖЕ ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ.

деньги и затем уже не вкладывается никак, в результате уровень ресторана постепенно снижается. А ресторан шеф-поваров «играет» иначе: люди — фанаты своего дела — постоянно что-то улучшают, ищут оригинальные способы приготовления, открывают для себя и клиентов новые продукты.

В одном ресторане в Испании я как-то попробовал очень вкусные булочки с начинкой из трюфельного муса. Спустя шесть лет снова к ним заехал: представьте, эти булочки стали еще лучше! Понимаете, они совершенствуют технологию даже тогда, когда, казалось бы, достигли безупречности.

А меня в первый же визит к вам поразил персонал. Сейчас ведь настоящая катастрофа с кадрами! Арслан, как вы их находите?

В год, когда мы открылись, я проработал в ресторане 362 дня из 365. Когда трудиться на кого-то, еще можешь себя пожалеть. А здесь уже или идеально, или никак. За это время вырастил свою команду — людей, которым я доверяю: они разделяют мои идеи и, что важно, не хотят подвести меня.

Я нахожу нужных людей и делегирую им функции. И помогаю им расти.

А как вы добиваетесь того, чтобы повара готовили все так же, как вы?

Для этого на кухне должны присутствовать или я, или су-шефы. Раньше каждое блюдо уходило только с моего одобрения. Сейчас выросли тех, кому доверяю. Тот уровень еды, который мы выбрали, требует такого скрупулезного отношения. Тем более что качество продуктов в России каждый день разное, и любой продукт может неожиданно «повести себя» иначе. Поэтому нужно знать, что необходимо сделать, чтобы довести блюдо до нашего стандарта.

Блюда в Birch отличают необычные и при этом очень гармоничные вкусы. Как вы их придумываете?

Вкусы во многом зависят от того, где ты родился, где вырос, что тебя окружало. Я родился в Туркмении, через дорогу от нашего дома был огромный рынок. Овощи, специи: кориандр, чили, черный перец, куркума... Может быть, поэтому мне нравятся более глубокие, яркие вкусы.

Мечта стать поваром — тоже из детства?

Скорее, из армии. Когда я пошел служить в 17 лет, меня отправили на кухню. «Ну, зря, конечно», — подумал я, потому что совсем не умел готовить. Но это армия, приказы не обсуждаются. Продукты на кухню поставляли самого низкого качества, я в деревне такими кормил кур. А требовалось приготовить из этого что-то не просто съедобное, а еще и вкусное. И я каждый день звонил маме, перечислял, что мне выдали, а она объясняла, что следует >>





делать. В результате я научился хорошо готовить из некачественных продуктов. И теперь просто обожаю придумывать классные блюда из самых простых ингредиентов.

А вершиной поварской карьеры в армии стали воскресные пловы. К концу службы офицерский состав ждал по воскресеньям плов в моем исполнении. Даже генерал нашей маленькой армии в выходной день уезжал домой только после обеда.

А потом вы приехали покорять Петербург...

И уже на третий день стал «рыбаком» в Porto Maltese — чистил рыбу и креветки, открывал устрицы. Максимально быстро выполнял все свои обязанности и переходил к поварам, чтобы смотреть,

что и как они делают, учиться у них. Через полгода перешел в «Васаби» — открыл для себя японскую кухню. Ночью работал, а днем учился в вузе на экономическом. Конечно, было непросто, но с учебой мне помогала будущая жена. Так что мой диплом — ее заслуга.

Я сменил еще несколько ресторанов — старался поработать с разными шефами, набраться разного опыта, освоить как можно больше техник, методик. А потом в отеле Four Seasons открылся ресторан, который возглавил Андреа Аккорди, обладатель двух звезд Мишлен. И я понял, что мне нужно учиться у этого мастера. Устроиться в ресторан Percorso оказалось непросто, хотя у меня уже был профессиональный опыт. В итоге я согласился на очень низкую позицию и очень маленькую

зарплату: на последнем месте работы я получал 90 тысяч рублей, в Four Seasons стартовал с 23 тысяч.

Там не было простых ребят, все мои новые коллеги учились в дорогих европейских кулинарных школах. Но через месяц половины из них уже не было на кухне ресторана — не выдержали нагрузки, не справились с требованиями. Места освободились, однако в западных компаниях повышать человека можно только через шесть месяцев. Поэтому я подрабатывал в выходные в Steak House — у меня уже была семья, нужны были деньги. А в будни трудился в Four Seasons — не по 8 часов, как полагалось по контракту, а по 16 часов: я не смотрю на часы, когда работаю. В итоге шеф нарушил традицию и повысил меня до бригадира уже через два месяца.

Потом я представлял Россию на международном конкурсе в ЮАР и победил. Затем получил должность су-шефа.

А в 2016 году я участвовал в конкурсе молодых шеф-поваров S.Pellegrino Young Chef. Я выиграл отборочный тур, в котором участвовали Россия, страны СНГ и Балтии, и представлял наш регион в финале, проходившем в Милане. Для конкурса я придумал блюдо «Сибирское лето»: оленина с ферментированной на квасе перловкой, соусом из облепихи и барбариса, пеной из корня сельдерея в кедровом молоке и вареньем из еловых шишек. Мне хотелось максимально использовать ингредиенты из России и подобрать к оленине гарнир, связанный с лесом и Сибирью.

Приготовить это блюдо нужно было за 6 часов. Поэтому я очень

ВКУСЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, ГДЕ ТЫ ВЫРОС, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЛО. Я РОДИЛСЯ В ТУРКМЕНИИ, ЧЕРЕЗ ДОРОГУ ОТ ДОМА БЫЛ ОГРОМНЫЙ РЫНОК. ОВОЩИ, СПЕЦИИ: КОРИАНДР, ЧИЛИ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, КУРКУМА...

тщательно готовился: приходил на работу в 6 утра, ставил таймер и до 12 часов тренировался. Потом начиналась моя смена, и я приступал к работе — уже до поздней ночи.

В общем, формула успеха, как бы много об этом сегодня ни говорили и ни писали, все равно сводится к тому, что нужно учиться у лучших, работать, не жалея сил, и не бояться брать на себя ответственность.

Да, ничего другого пока не изобрели. Для меня участие в этом конкурсе стало огромным профессиональным опытом. Когда вернулся в Петербург, понял, что пора открывать что-то свое. Насобирали вчетвером денег и в конце 2017 года открыли Birch.

Кстати, а почему вы выбрали такое название?

Мы открыли ресторан вчетвером — четыре повара разных национальностей. А так как мы все встретились в России, то нам хотелось найти какой-то объединяющий нас «русский символ». Им стала береза. К тому же дерево символизирует природу, а мы стараемся использовать только натуральные ингредиенты. Нам говорили, что название неудачное, но мы решили, что если еда и атмосфера в заведении классные, то и название будет звучать хорошо. >>

ОВО: В тренде – гастрономические впечатления

ШЕФ РЕСТОРАНА BOURGEOIS VONEMIANS АРТЕМ ГРЕБЕНЩИКОВ, ПО ВЕРСИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЕСТОРАННОЙ ПРЕМИИ WHERETO EAT ST. PETERSBURG, СТАЛ ШЕФ-ПОВАРОМ 2018 ГОДА. ПРОФЕССИОНАЛЫ ВЫСОКО ОЦЕНИЛИ УНИКАЛЬНУЮ АВТОРСКУЮ КУХНЮ МАСТЕРА. ВПРОЧЕМ, САМ АРТЕМ СЧИТАЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНЕЕ ГОВОРИТЬ НЕ ОБ АВТОРСКОЙ КУХНЕ, А ОБ АВТОРСКОМ РЕСТОРАНЕ.



Авторский ресторан — это не бездушный проект, в который кто-то просто инвестировал деньги. Это бизнес с человеческим лицом: здесь хозяева встречают гостей, здесь индивидуальный подход к клиентам — не затертый штамп, а будничная реальность, здесь повара занимаются творчеством, а не готовят только то, что велел инвестор.

Подобный подход отличает рестораны, которые открывают шефы. Кстати, шефских ресторанов в Петербурге уже несколько, и я хочу показать коллегам, что это совершенно реально: обычный повар может стать владельцем ресторана и выбрать концепцию, придумывать свои блюда. Для меня такая независимость — вопрос принципиальный.

Авторская кухня, или, как вы говорите, авторский ресторан, — это эксперименты: со вкусами, сочетаниями, подачей. И такой подход отвечает современному тренду, когда больше всего ценятся впечатления, говорим ли



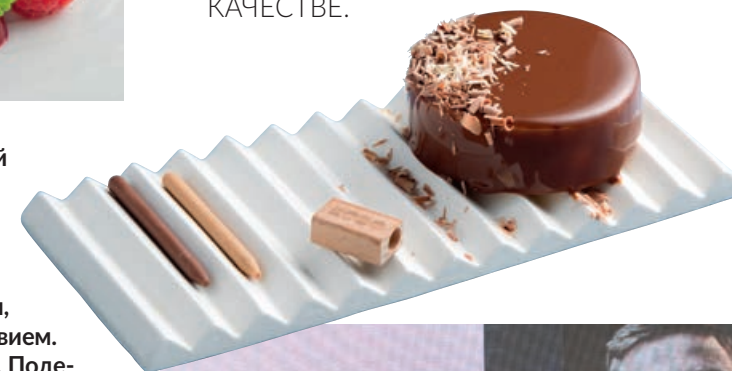
ДАЖЕ В САМОМ УНИКАЛЬНОМ РЕСТОРАНЕ С БЛЮДАМИ, ПРИГОТОВЛЕННЫМИ ПО АВТОРСКИМ РЕЦЕПТАМ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТАНДАРТЫ — В СЕРВИСЕ, МЕНЕДЖМЕНТЕ, КАЧЕСТВЕ.



мы о путешествиях, театральной премьере или визите в ресторан. И все же еда — это не просто произведение искусства, тут очень важно достичь баланса между необычным и вкусным, между удивлением и удовольствием. Не у всех шефов это получается. Поделитесь своими секретами?

Я всегда повторяю молодым поварам: идея ради идеи — категорически неверный подход. В основе даже самого оригинального блюда лежит техника. Нужно знать, какие вкусовые пары существуют, какие продукты с чем сочетаются. Иными словами, до того как придумывать уникальные рецепты, нужно освоить базу — просто научиться хорошо готовить. Вообще, главное в приготовлении еды — это интеллект, когда в выбор продуктов, сочетаний, способов приготовления профессионал вкладывает прежде всего не креатив, а знания.

Занимаясь творчеством, важно не забывать, что мы готовим не для того, чтобы поразить, а для того, чтобы порадовать гостей. Задача шефа — подчеркнуть вкус и качество продукта, подобрать тот способ приготовления и такие сочетания, которые позволят этот вкус раскрыть еще ярче, чтобы гость мог понять блюдо, которое он ест. Вкусы должны играть, и понимание этой игры должно случиться с первой ложки. Знаете, я заметил: когда человеку >>



нравится то, что он пробует, он... кивает. Вот такая интересная реакция: понял, вкусно — и кивок головой.

Когда вы создаете новое блюдо, чье мнение для вас самое важное? Чей одобрительный жест головой становится решающим?

Своему вкусу я не доверяю: если две недели готовишь блюдо, то уже не можешь объективно оценить результат. Первым все тестирует мой брат Алексей, шеф-кондитер нашего ресторана. Если он не кивает, а просто говорит: «Ничего», то все выбрасывается и я начинаю работу заново.



Я вообще все время в процессе поиска. В прошлом году придумал 70 блюд. Наше меню постоянно обновляется, так что к нам стоит заходить почаще.

Мои клиенты нередко просят меня порекомендовать рестораны, особенно если планируют путешествие. Я сама очень внимательно отношусь к выбору, но заметила, что иногда даже такой критерий, как мишленовские звезды, не гарантирует тех самых ярких впечатлений. Так что я все тщательно изучаю, но в итоге гораздо больше доверяю своей интуиции. А как вы выбираете ресторан, в который стоит пойти?

Смотрю рекомендации коллег, изучаю меню на сайте, чтобы понять, хочу ли я к ним зайти посмотреть. Кстати, и здесь, и за границей я бываю не только в ресторанах высокой кухни. Мне интересен разный опыт — и в приготовлении еды, и в организации бизнеса.

Когда я открывал ВоВо, хотел создать качественный, современный



европейский ресторан, и с точки зрения сервиса мы ориентируемся на Европу. Я убежден: даже в самом уникальном ресторане с блюдами по авторским рецептам должны быть стандарты — в сервисе, менеджменте, качестве. Хороший ресторан — это ведь не только вкусная еда, но и комфорт.

У вас, кстати, невероятно удобные кресла! Казалось бы, это же так понятно: людям должно быть удобно сидеть за столом, но, судя по мебели во многих заведениях, не для всех рестораторов это очевидно...

Мы два часа провели на этих стульях, чтобы убедиться, что они действительно комфортные и что посетители не устанут, даже если засидятся в нашем ресторане. Очень детально продумывали, как будут лежать на столе вилки и ножи, чтобы гостям было комфортно ими пользоваться. Мы даже керамическую посуду делаем на заказ: эстетика восприятия любого блюда имеет огромное

значение. Я сам ее придумал, несколько месяцев мы разрабатывали ее с петербургскими керамистами. Когда в меню появляются новые позиции, то мы создаем и новую посуду для них.

Артем, при всей своей занятости вы находите время для наставничества — готовите молодых поваров к международным конкурсам, и делаете это весьма успешно.

Уже три года я тренирую поваров национальной сборной мирового чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills. У этого международного движения замечательная цель: поднять престиж рабочих профессий, сделать их популярными. Стать наставником меня пригласил мой коллега, международный эксперт компетенции «Поварское дело» WorldSkills Russia Евгений Иришкин. Я сам раньше участвовал в профессиональных конкурсах и рад поделиться опытом. Но мы не только даем ребятам знания и готовим к соревнованиям, мы возим их в европейские кулинарные школы Европы, показываем возможности нашей профессии. И наши ученики добиваются достойных результатов: на чемпионате Европы заняли четвертое место, на чемпионате в Австралии — первое. В конце августа WorldSkills пройдет в Казани, и среди 50 участников будет и наш талантливый ученик. ✨



ГОД СВЕРШЕНИЙ



МЫ ГОРДИМСЯ НАШИМИ КЛИЕНТАМИ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ ДЕЛИМСЯ ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ РАССКАЗАМИ ТАКИХ ЯРКИХ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ ЛЮДЕЙ. ПОЭТОМУ РУБРИКА «ДОСТИЖЕНИЯ» СТАЛА ТРАДИЦИОННОЙ В ЖУРНАЛЕ FORMULA O.V.

К ТОМУ ЖЕ, НАКАНУНЕ НОВОГО БИЗНЕС-ГОДА И ТВОРЧЕСКОГО СЕЗОНА ПРИНЯТО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ ПО ПРОЕКТАМ, КОТОРЫЕ УДАЛОСЬ РЕАЛИЗОВАТЬ, И ПЛАНИРОВАТЬ ДАЛЬНЕЙШИЕ СВЕРШЕНИЯ.

ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕМ ВСЕМ НАШИМ ДРУЗЬЯМ, КЛИЕНТАМ И ПАРТНЕРАМ ИНТЕРЕСНОГО И УСПЕШНОГО НОВОГО ГОДА!



ДМИТРИЙ МЕСХИЕВ,
кинорежиссер, продюсер,
художественный руководитель
Псковского театра драмы
им. А. С. Пушкина:

«Несколько значительных премьер, 6 номинаций на премию «Золотая маска», гастроль в Петербурге и Москве, участие в большом количестве фестивалей — вот чем запомнится минувший сезон. Мы провели Пушкинский театральный фестиваль в Пскове и первыми из провинциальных российских театров приняли участие в Александринском фестивале в Петербурге.

Меня радует, как стремительно развивается наш театр, он становится одним из значимых региональных театров страны. Мы меняем статус и форму театра: приглашаем талантливых молодых режиссеров с нетривиальными идеями, проводим режиссерские лаборатории и актерские тренинги. Модель, которую мы создаем, оказалась успешной:

публика принимает эти перемены, зрители ходят в театр — не только на коммерческие, но и на экспериментальные спектакли.

Современный региональный театр живет насыщенной и совсем не провинциальной творческой жизнью. Делая фестиваль в Пскове, я вижу, как много достойных спектаклей создается в провинции. Да и больше половины «Золотых масок» получают региональные режиссеры и спектакли.

Так что мне очень интересно заниматься театром. Но, конечно, я продолжаю и работу в кино. Прошлой осенью с Сергеем Гармашом закончили фильм «Два билета домой». Наша совместная творческая работа — своеобразная ода советскому кино 70-80-х годов, а главным референсом для нас стали фильмы Динары Асановой.

Что еще удалось успеть за этот год? Я выступил продюсером сериала «Шаг к счастью», который достаточно успешно прошел на телеканале «Россия». С молодым талантливым петербургским писателем Кириллом Рябовым написал киноповесть про блокаду и сейчас начинаю искать бюджет для съемок. Стал советником губернатора Ленинградской области по культуре, так что теперь у меня много планов и интересных проектов, которые предстоит развивать в этой сфере.



**ЛЮДМИЛА
СИНЬКОВСКАЯ,**
владелица
агентства недвижимости
«Русский дом»:

«Наша компания существует с 1998 года. Мы начинали как обычное агентство по

недвижимости, но вскоре заняли свою нишу: расселение квартир на первых этажах, перевод помещений в нежилой фонд и дальнейшее управление этими объектами недвижимости. С гордостью могу сказать, что практически две трети магазинов как в центре, так и в новых районах созданы нами. За 21 год специалисты нашего агентства реализовали более 5000 таких проектов.



**ЕКАТЕРИНА
СИНЬКОВСКАЯ,**
владелица компании
Letyourflat:

«Компания Letyourflat была создана в преддверии Чемпионата мира

по футболу в июне 2018 года. Вернувшись из Лондона после учебы в магистратуре в Вестминстерском университете, где я изучала инвестиции в недвижимость, решила создать собственный бизнес, который изменил бы рынок размещения туристов в Санкт-Петербурге. Альтернативное размещение в комфортабельных апартаментах с сервисом пятизвездочного отеля — это то, чего не хватало нашей Северной столице.

Начинали мы с трех квартир во время Чемпионата мира, а уже через пару месяцев у нас в управлении было 9 квартир. Высокий уровень комфорта, который мы

сейчас мы управляем объектами, которые были созданы за все это время, помогаем клиентам оптимизировать семейную недвижимость, создаем зону комфорта для собственников коммерческих помещений, освобождая их от рутинных проблем, таких, как, например, отношения с арендаторами. Наши клиенты — счастливые рантье!

Сегодня мы предлагаем новый вид инвестиций — инвестиции в квартиры, пригодные для посуточной сдачи в аренду. Мы проводим оценку возможной доходности каждого объекта исходя из особенностей квартиры и дома в целом, анализируем социальный состав жильцов и многие другие параметры. Ключевая особенность этих объектов — идеальное расположение в историческом центре Петербурга. Это направление придумала и продвигает моя дочь Екатерина Синьковская.

обеспечиваем, оказался очень востребован и российскими, и иностранными туристами.

Наша служба поддержки гостей доступна 24/7. Как и в отеле, мы всегда лично встречаем гостей. В наших апартаментах единый, продуманный до мелочей сервис — от завтраков из Ginza Project в удобное для клиента время до брендированных зонтиков, брелоков и воды Letyourflat.

За прошедший год компания значительно выросла: сейчас у нас в управлении уже 26 квартир — это ультрасовременные, комфортные апартаменты в самых привлекательных для туристов местах Петербурга. Мы будем рады принимать и клиентов Центра Оксаны Волковой, приезжающих из других городов и стран.

В планах на новый деловой сезон — тиражировать бизнес-модель Letyourflat в Москве и других крупных городах, чтобы наши гости могли путешествовать по России, рассчитывая на высокий уровень сервиса и комфорта.

ИРИНА ТИУСОНИНА,
продюсер Национальной
ресторанной премии Wheretoeat:

«В этом году мы расширили географию нашего конкурса. Премия родилась в Петербурге 7 лет назад. Четыре года мы проводим ее не только у нас, но и в Москве. А в 2019-м в этом событии примут участие уже пять регионов России: к столицам присоединились Сочи, Урал и Татарстан.

Конечно, желающих гораздо больше: к нам постоянно поступает огромное количество заявок, но мы мониторим ресторанный рынок страны и идем только в те города и регионы, где представлен широкий сегмент ресторанной индустрии и есть из кого выбирать.

Как осуществляется этот проект? В каждом регионе мы приглашаем к сотрудничеству 100 экспертов — это ведущие рестораторы, шеф-повара, сомелье, самые уважаемые гастрономические журналисты и PR-специалисты. Кстати, они не имеют права афишировать, что являются экспертами, и каждый год их состав меняется примерно на треть. В течение года они посещают рестораны, выбирают самые, на их взгляд, достойные и составляют личный список из 10 любимых заведений города. Затем мы вывешиваем long list, где все названные экспертами рестораны указаны в алфавитном порядке. Следующий этап — short list, в котором остается всего 50 ресторанов, набравших



максимальное количество голосов. Все 50 номинантов приглашаются на церемонию награждения, и только здесь они узнают, кто стал победителем и получил звание «Ресторан года».

И еще одно важное для нас событие: в этом году мы объявили, что в феврале 2020 года состоится первая Всероссийская ресторанная премия, которая выберет 10 лучших ресторанов страны. Так что мы с гордостью можем сказать, что мы — российский Мишлен.

В этой премии смогут участвовать абсолютно все регионы. Сейчас активно развивается внутренний туризм, и мы будем рады поддержать интересные проекты: победители премии будут включены в каталог «50 лучших ресторанов России».



ВЛАДИСЛАВ СУЛИМСКИЙ,
солист Мариинского театра:

«Сезон получился насыщенным. Особенно выдающимся оказался январь: за месяц 16 спектаклей, причем не только в Мариинском театре, но и в разных городах и странах. В Риге даже в один вечер исполнил 2 партии в разных операх: Тонио в «Паяцах» и Фолько в «Волшебстве».

Состоялось очень много важных для меня профессиональных событий. Мое первое выступление в Берлинской государственной опере — граф Ди Луна в «Трубадуре». Премьера «Отелло» в Венской государственной опере, где я исполнил партию Яго.

«Риголетто» в Государственной опере в Висбадене. Кстати, это четвертая постановка «Риголетто» за два года, в которой я участвую. Первая состоялась на оперном фестивале в Санкт-Маргаретене (Австрия): весьма необычно было выступать с микрофоном, но зрители, 5000 человек, принимали очень искренне. А по рабочему накалу самой впечатляющей из постановок стал «Риголетто» в Мальмо. Вообще, мы привыкли думать о скандинавах как о сдержанных, не очень эмоциональных людях, но в Швеции замечательная и очень живая публика. В ноябре я еду в Мальмо репетировать «Тоску» — исполняю партию барона Скарпиа. 20 декабря состоится премьера.

После Нового года, традиционно проходящего на даче под Питером с родными и друзьями, вернусь в Мальмо до февраля. Потом будут Мюнхен — «Лючия», «Трубадур», «Хованщина», оперный фестиваль в Савонлинне («Травиата»), Париж — «Снегурочка», Рига — «Симон Бокканегра». Следующий сезон расписан практически по дням, поездок будет снова немало.

Где мне особенно нравится выступать? По акустике — это, прежде всего, Мариинский театр, новая сцена. Очень понравился зал в Висбадене и, конечно, в Венской опере. Я там был несколько раз на прослушивании: петь в пустом зале сложно, это совсем другие ощущения. Зато когда театр полон, восприятие этого пространства иное, и петь для зрителей — огромное удовольствие.

Путешествия, которые ВДОХНОВЛЯЮТ



ОДНО ИЗ УВЛЕЧЕНИЙ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ — ПУТЕШЕСТВИЯ. ПРИЧЕМ ИЗ КАЖДОЙ ПОЕЗДКИ ОНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ С РАССКАЗАМИ, ПОЛНЫМИ ДЕТАЛЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ НА КАЖДОМ ТУРИСТИЧЕСКОМ САЙТЕ НАЙДЕШЬ. НО В ЭТОТ РАЗ ОТПУСК ОКАЗАЛСЯ НЕОБЫЧНЫМ ДАЖЕ ДЛЯ САМОЙ ОКСАНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ! ВПРОЧЕМ, ЛУЧШЕ ВСЕ ПОДРОБНОСТИ УСЛЫШАТЬ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ. ►►

В ПОИСКАХ ИСТИННОЙ ФРАНЦИИ

В моем личном рейтинге лидируют Франция, Италия и Австрия — страны, где я чувствую себя абсолютно комфортно. Мне нравится все: доброжелательные люди, много достойных внимания мест, вкусная еда, хороший кофе. Идеальный отдых, на мой взгляд, должен быть именно таким — познавательным и вкусным.

В этом году из тройки моих любимых стран мы выбрали Францию. Да, многие говорят: Франция уже не та. Но на самом деле существует огромная разница между большими городами, такими, как Париж или Ницца, и французской глубинкой. Объездив эту страну вдоль и поперек, могу уверенно советовать: отправляйтесь отдыхать в провинцию. Именно здесь сведены к минимуму монополизация и глобализация, сохранились традиции, которые нас так трогают и привлекают.

В одном маленьком городке мы зашли в уютное кафе, и хозяйка спросила, с чем нам сделать сэндвичи. Я растерялась от такого вопроса: мы все так привыкли к готовым стандартным бутербродам и никак не ожидали, что их могут сделать разными, учитывая вкусы каждого посетителя.

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ ВО ФРАНЦУЗСКУЮ ГЛУБИНКУ. ИМЕННО ЗДЕСЬ СОХРАНИЛИСЬ ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ НАС ТАК ТРОГАЮТ И ПРИВЛЕКАЮТ.



ПЯТЬ СКАЗОЧНЫХ ДНЕЙ В ГОЛЛАНДИИ

Впрочем, стартовали мы не из Франции, потому что у меня есть еще одно правило хорошего отпуска: совмещать активность и размеренный отдых. Так что начали мы

каникулы с разминки: провели пять дней в Голландии. И успели за эти несколько дней так много, что можно отдельный путеводитель составлять!

Побывали в потрясающем музее Немо в Амстердаме. Если

вы приедете с детьми, этот Национальный центр науки и технологий просто обязателен для посещения. Здесь все разрешено трогать и во всем участвовать. Можно надеть белый халат и отправиться в лабораторию ставить химические опыты. Можно строить здание из пластиковых коктейльных трубочек. Можно порисовать. В общем, скучно не будет!

В Роттердаме посетили старейший в стране, но очень современный зоопарк «Бляйдорп». Затем отправились в деревню Бларикюм... на концерт наших друзей: скрипач Дмитрий Махтин и виолончелист Александр Князев выступали здесь на музыкальном фестивале.

Думаю, вам понравится Дельфт: в похожей на игрушечный городок первой столице Нидерландов с многочисленными каналами и старинными домами нет столпотворения туристов. Кстати, отсюда родом мой любимый художник Ян Вермеер. Его так и называют: Ян Вермеер Дельфтский. А «Вид Дельфта», с которого началась моя любовь к этому живописцу, находится в Королевской галерее Маурицхейс в Гааге. В этот раз, приехав в Гаагу, мы снова заглянули туда.

Побывали и в Гауде (если будете в этом городке летом, зайдите на местный рынок сыра, он работает по четвергам). Ну и, конечно, в Нидерландах нужно увидеть Хертогенбосх — городок в Северном Брабанте. Эта провинция на юге страны совсем не похожа



В НИДЕРЛАНДАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО УВИДЕТЬ ХЕРТОГЕНБОСХ — ГОРОДОК В СЕВЕРНОМ БРАБАНТЕ. ЭТА ПРОВИНЦИЯ НА ЮГЕ СТРАНЫ СОВСЕМ НЕ ПОХОЖА НА ОСТАЛЬНУЮ ГОЛЛАНДИЮ.

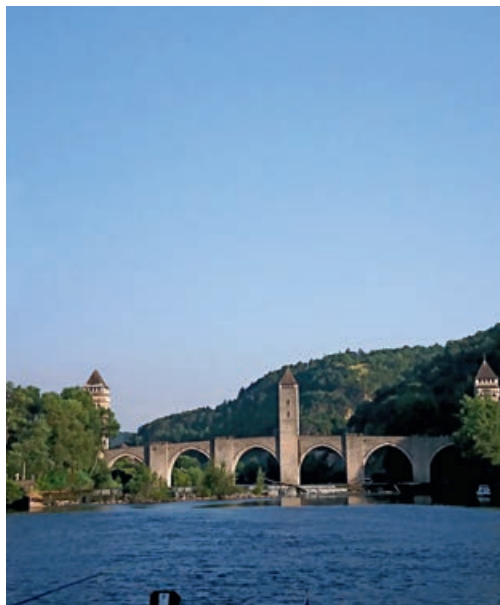


на остальную Голландию! Потрясающий собор святого Иоанна, который отличается от других храмов Нидерландов, совершенно инопланетные круглые дома. В этом городе родился Иероним Босх, правда, в местном музее, посвященном жизни и творчеству знаменитого художника, представлены только копии его работ. За подлинниками нужно ехать в музей Прадо или в Лувр. Но у нас на этот отпуск были другие планы.

РЕКА ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Идею путешествия за штурвалом собственного корабля мне посоветовали мои пациентки, мнению которых я полностью доверяю. Я мечтала об этой поездке лет пять. И вот, наконец, звезды сошлись! Мы с детьми и семьями друзей на двух небольших, но достаточно комфортных лодках отправились в путь.

Наиболее популярным у туристов является Canal du Midi, строительство которого началось еще при



ПРОЙТИ ПЕРВЫЙ ШЛЮЗ ПОМОГЛИ ИНСТРУКТОРЫ. А ПОТОМ ПРЕОДОЛЕНИЕ ШЛЮЗОВ СТАЛО ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЕМ НАШИХ ДЕТЕЙ: В ШЛЮЗОВОЙ КОМАНДЕ БЫЛИ ЮНГИ ОТ СЕМИ ДО ДВАДЦАТИ ЛЕТ.



Людовике XIV. Там замечательный маршрут, но есть весьма существенный минус: в этом канале нельзя купаться. Поэтому мы сделали выбор в пользу очень красивой реки Lot, одного из крупных притоков Гаронны.

Итак, вначале мы прошли инструктаж: лицензия на управление подобными плавсредствами не требуется, но нам показали, как рулить, как швартоваться, как проходить шлюзы. Нам выдали подробнейшую карту: где расположены стоянки, в какую арку следует проходить тот или иной мост. На прохождение первого шлюза инструкторы приехали помогать, так как новичкам с этой задачей в одиночку не справиться. Ну а потом преодоление шлюзов стало самым любимым занятием наших детей — у нас в шлюзовой команде были юнги от семи до двадцати лет. Они крутили рукоятки, открывая и закрывая шлюзы, а взрослые рулили, закидывали и удерживали канаты. В общем, вполне себе физическая нагрузка, скажу я вам.

Такой отдых — прекрасная возможность «переключиться». Я, человек, который просто не может жить без книг, за это время не прочитала ни строчки. Во-первых, вокруг невероятно красивые виды, и ты не хочешь что-то упустить, во-вторых, пока ты плывешь, ты все время чем-то занят. Но не думайте, что мы устали во время отдыха! Все-таки это очень размеренное времяпрепровождение, потому что мы чередовали перемещения с отдыхом на берегу.

ЛАЙФХАК ОТ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ:

Как не промахнуться при выборе квартиры или виллы? Обратите внимание на то, какие фотографии выставлены на сайте. Я никогда не поеду на виллу, если в рекламе показан только интерьер и нет обзорных фотографий. Если написано, что вилла расположена на берегу моря, но снимков, на которых это видно, нет, не доверяйте такому обещанию.

МЕСТО ВСТРЕЧИ

Мы стартовали из Luzech, переход в Cahors занял целый день. Там мы провели два дня, потому что дети, конечно же, захотели в аквапарк. Взрослые в это время осматривали старинный город или ходили на пляж. Завтракали и обедали мы обычно на лодке (утром купив свежих круасанов), ну а по вечерам дегустировали местные специалитеты. Этот регион славится блюдами из утки: желудочки, конфи, фуагра. Кстати, интересное наблюдение: и во французских ресторанах в моде азиатские мотивы.

Следующей нашей остановкой стал Bouziès — милая деревушка, затерянная среди скал. В этом фантастической красоты месте, где отдых — настоящее удовольствие, мы тоже остановились на два дня. Здесь находится знаменитая дорога в скале Chemine de Halage, украшенная работами скульптора Даниэля Монье. ►►



СЛЕДУЮЩЕЙ ОСТАНОВКОЙ СТАЛ VOUIZIÈS — МИЛАЯ ДЕРЕВУШКА, ЗАТЕРЯННАЯ СРЕДИ СКАЛ. ЗДЕСЬ НАХОДИТСЯ ЗНАМЕНИТАЯ ДОРОГА В СКАЛЕ CHEMINE DE HALAGE.

Владельцами ресторана, в котором мы ужинали в первый вечер в Vouziès, оказалась очаровательная пара: он — из Парижа, она — из Калининграда. Они познакомились в этой местности, переехали сюда жить, купили отель. Ее сын работает в ресторане отеля менеджером и прекрасно говорит по-русски. Так

что даже в Vouziès у вас не будет языкового барьера! Они и отвезли нас в Saint Cirq Lapopie — в деревню, которая входит в список самых красивых деревень Франции.

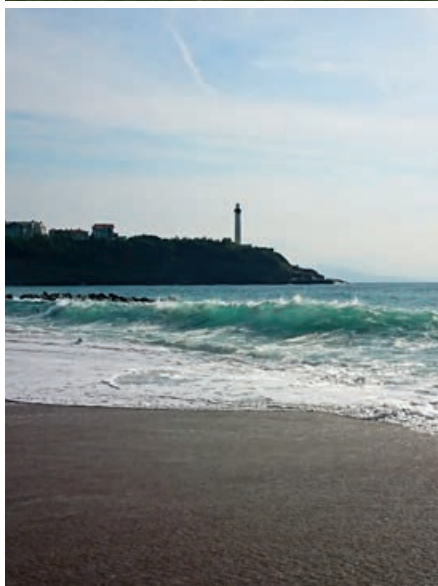
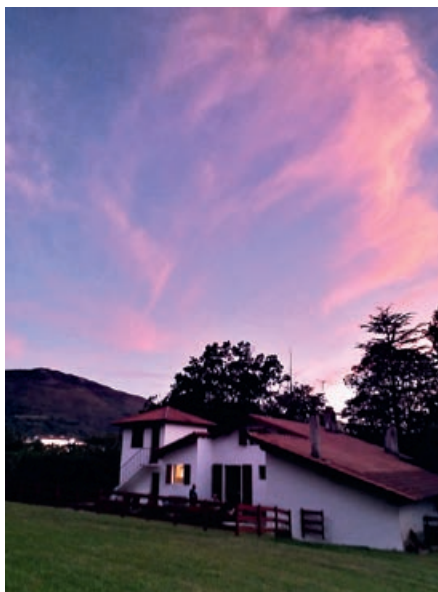
Вообще, нам везло на удивительные встречи. Когда, уже сдав лодки, мы ждали такси, хозяйка агентства, где мы их арендовали, увидев у меня голубой пакет голландского супермаркета Albert Heijn, воскликнула: «Ааа, я же из Амстердама!». И мы стали показывать ей фотографии нашего голландского путешествия, рассказывать о своих впечатлениях. «Я словно дома побывала», — сказала она.



ЗОВ ОКЕАНА

Затем мы поехали в страну басков: Сан-Себастьян, Байон, Биарриц. А остановились недалеко от Сен-Жан-де-Люз, где, кстати, тоже есть что посмотреть — церковь Иоанна Крестителя, дворец Людовика XIV и Дом инфанты. Дело в том, что именно здесь Король-солнце женился на дочери короля Испании Марии Терезии. Он, правда, любил племянницу кардинала Мазарини, но брак с испанской инфантой был важнейшим пунктом Пиренейского соглашения о перемирии между Францией и Испанией в войне, которая длилась больше двадцати лет. Поэтому брак состоялся тут — в самом близком к испанской границе французском городке.

ВСЕГДА ЛЮБОПЫТНО, ЧТО ЕЩЕ НЕОБЫЧНОГО, КРАСИВОГО И УДИВИТЕЛЬНОГО МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ ТЕБЕ НОВЫЕ МЕСТА.



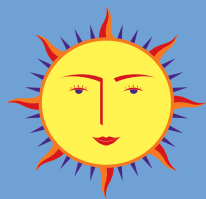
Жили мы в очаровательной деревушке Аскен, от которой до океана можно добраться на машине за 15 минут. Купаться в реке — чудесно, но нам хотелось еще и моря. Каор, где мы пересели на автомобиле, находится на одинаковом расстоянии от Средиземного моря и Атлантического океана. Однако море я отвергла, едва представив густонаселенные пляжи. А океан хорош тем, что там места хватает на всех.

Я люблю океан. В районе Биаррица теплое течение, температура воды — 23-24 °С, и для меня, и для детей вполне комфортная. Только жить я предпочитаю не на первой линии — все-таки отдыхать хочется в атмосфере тишины и покоя. К тому же, мы редко ходим на один и тот же пляж, ведь всегда любопытно, что еще необычного, красивого и удивительного могут предложить тебе эти места.

P.S. Последний раз по туристической путевке я отдыхала в 1996 году. С тех пор всегда сама разрабатываю маршруты, продумываю логистику, подбираю апартаменты. Во-первых, никто лучше меня не знает, что мне понравится. А во-вторых, это ведь чрезвычайно увлекательно — изучать страну, ее историю, вычитывать подробности, находить интересные, но не раскрученные достопримечательности. Да, не все соратники по отдыху потом выдерживают мой ритм и насыщенную программу, спрашивают, мол, откуда у тебя столько энергии?! Но для меня само путешествие — лучшая зарядка. ✨



Выберите подарок, который доставит радость и принесет пользу



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ

ул. Таврическая, д. 37
+7 (812) 275-13-61
+7 (911) 272-13-61

ул. Писарева, д. 18
+7 (812) 714-64-85
+7 (911) 165-03-30

ул. Рылеева, д. 1
+7 (812) 273-27-04
+7 (981) 144-81-60

www.volkovabeauty.ru