

выбор редакции

ПРИРУЧАЕМ СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ, НАДЕВ HUBLOT ИЗ ИННОВАЦИОННОГО ЖЕЛТОГО САПФИРА.



Темный диск циферблата окружен сиянием желтого сапфира — из этого сверхпрочного материала (9 по шкале Мооса против 10 у алмаза) мастера Hublot создали монолитный корпус нового Big Bang Unico Yellow Sapphire. Сапфир на мануфактуре освоили еще в 2016-м. А затем первыми в мире сумели придать ему разные цвета — дымно-серый, красный и синий. Солнечный оттенок тоже стал ноу-хау Hublot и закреплен лимитированным выпуском сотни флайбек-хронографов.

Часы в прозрачном сапфировом корпусе диаметром 42 мм еще и очень легкие — всего 107 граммов.

ТЕКСТ: АЛЛА ШАРАДИНА. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



РЕКЛАМА



Белгород
Свято-Троицкий бульвар, 1
+79107416131

НАТАЛЬЯ ЭДЕЛЬВЕЙС

Эксперт в области превентивной медицины, врач майер-терапевт, действительный член AMS, партнер Национальной академии активного долголетия возглавила клинику превентивной и эстетической медицины «Эдельвейс» курортного комплекса RWR.

Э

За плечами у вас богатый опыт работы в медицине. С чего начался ваш профессиональный путь и как вы пришли к превентивной терапии?

Мой путь начинался с работы в обычной городской больнице, преимущественно в приемном отделении и отделении интенсивной терапии. Даже в начале профессионального пути у меня было понимание, что многие заболевания вызваны недостаточной профилактикой и неправильным образом жизни. Да, не всегда возможно повлиять на первоначальный фактор развития заболевания, но в наших силах определить потенциальные угрозы, слабые места, предрасположенности организма и с помощью целого ряда инструментов, в том числе с помощью медицинских технологий, питания, повышения осознанности ответственности за свое здоровье предупредить различного рода заболевания. Сохранять и приумножать здоровье – это первостепенная задача наших специалистов.

Превентивная медицина набирает популярность во всем мире. В чем секрет?

В настоящее время все больше людей осознают, что заниматься превентивной медициной, а значит, предотвращать болезни – это эффективно и выгодно. Люди, которые понимают значимость своего здоровья и проявляют заботу о своем организме, совершают самые выгодные инвестиции в своей жизни.

Расскажите об особенностях клиники «Эдельвейс».

Мы работаем в составе курорта Riviera Wellness Resort. Наши гости получают комплексные медицинские услуги, спа-процедуры, фитнес-тренировки, мероприятия по стресс-менеджменту. Команда специалистов индивидуально работает с гостем в течение всей программы. Наши программы проходят в условиях проживания в роскошных номерах отеля, в ресторане гости получают индивидуальное меню, разработанное специалистами «Эдельвейс» по протоколам Института функционального питания (США).

В каких основных направлениях работает медицинский центр?

Это диагностические программы и оздоровительные комплексы от 2 до 14 дней. Одно из самых востребованных направлений диагностика Checkup. Комплексное обследование можно сделать за один-два дня по разным направлениям. Например, Checkup «персональное питание» включает в себя комплекс из более 150 исследований, среди них – определение уровня витаминов и микроэлементов в крови, анализ крови на переносимость пищевых продуктов. Делаем анализ состава тела по 56-ти показателям, выполняем ДНК-анализ, проводим водородные дыхательные тесты. Задача – определить, какое питание является подходящим для конкретного человека. Формируем список продуктов, которые требуют исключения или увеличения в рационе. Специалисты анализируют результаты

исследования, разрабатывают для гостя стратегию, включающую мероприятия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

Какие услуги и процедуры вы предлагаете гостям курорта?

Длительные программы оздоровления от семи дней предполагают специально составленные комплексы процедур, питания, двигательной активности, лекций, которые проводят врачи. Все это делается для того, чтобы дать некий толчок организму и сознанию для изменения, чтобы приобрести полезные привычки, запустить позитивные процессы изменения, получить первые результаты в виде прилива сил и энергии, снижения веса, улучшения внешнего вида, уменьшения симптомов заболеваний и т.д. В нашей клинике есть несколько направлений оздоровления. Одно из ведущих – детоксикация организма. Это очень важно для людей, живущих в мегаполисе, имеющих вредные привычки, не брезгующих фастфудом. Мы используем мягкие европейские методики. Они не доставляют стресса, очищение происходит естественным путем, в комфортных условиях. Важнейшей частью программы является аппаратная детоксикация с помощью не имеющей аналогов в России детокс-капсулы MLXi Dome. Комплекс процедур, их кратность подбираются индивидуально для каждого гостя. Помимо детоксикации, предусмотрены курсы снижения веса, борьбы с хронической усталостью и выгоранием, программы комплексного омоложения. В клинике предусмотрены и короткие оздоровительные программы на два-три дня – велнес-уикенды. Направление велнес-уикенда «Спокойствие Транквилити» восстанавливает баланс, ощущение спокойствия и умиротворенности. Уикенд «Энергия Pro» – для людей, которым необходимо за короткое время взбодриться, повысить жизненный тонус и силы. Уикенд «Сияние и свежесть от St. Barth» подходит для тех, кто желает доставить удовольствие себе, своей коже, получить свежий, сияющий вид за выходные. Также мы готовы составить под индивидуальный запрос программу, Checkup или велнес-уикенд, которые удовлетворили бы желания и потребности гостя.

Здоровый образ жизни именно для вас, какой он? Что предпринимаете для профилактики заболеваний?

Моя хорошая привычка, которая сформировалась годами, — осознанное питание. Слежу за тем, чтобы в течение дня я съела минимум пять наименований овощей и один-два фрукта, анализирую, какой белок и полезные жиры были в моем рационе. Обязательно ложусь спать до полуночи. Лучший сон для меня начинается до десяти вечера, за час до сна отказываюсь от гаджетов. Все это дело привычки и основа образа жизни. 🇷🇺

ВАЖНО

Наталья окончила медицинский институт Петрозаводского государственного университета. Получила дополнительное образование в Санкт-Петербурге, прошла повышение квалификации в Москве. Дополнительно завершила обучение в Институте функциональной медицины (США), а также в Ассоциации майер-терапевтов (Австрия).

Текст: ТАИСИЯ НЕКРАСОВА
Фото: ГЕННАДИЙ ЛИТВИНОВ



А И Г Е Л Г А Й Г С Е И Н А

Поэтесса, певица и участница электронной хип-хоп-группы АИГЕЛ когда-то прославилась исповедальной русскоязычной саунд-поэзией, а теперь записала пронзительную пластинку на языке своей родины — татарском.

К АИГЕЛ ассоциируется с ритмически сложными, ироничными стихами на русском языке. В 2020-м вы внезапно выпускаете альбом на татарском. Почему? На татарском языке пишется совсем по-другому, я могу писать о тех вещах и таким образом, как на русском языке невозможно. Русский язык несет в себе огромную историю поэзии, литературы, песен. Ты наслушан, насмотрен и не хочешь повторяться. Песня «Ул» («Сын», эпическое сказание матери о рождении и жизни сына. — Прим. ред.) на русском языке невозможна: «Һәй-һәй, әтием, Дәү үсә тәтиен, ни, әни, ением, Дәү үсә нәниен» («Эй, эй, папочка, Подрастает твоя лапочка, Эй, эй, мамочка, Подрастает твой малыш») — как это петь на русском? В нем о многом уже не скажешь без иронии, а татарский язык «чище», на нем нет пост- и метамодерна, нет этого всего. Это чистый канал смысла. Говоришь на нем все, что хочешь сказать, не боясь прозвучать высокопарно. У меня была личная драма с разрывом, я поняла, что о каких-то сентиментальных переживаниях писать как обычно не получается, наступила какая-то немота. А на татарском языке — я «в домике».

Вы родились в Набережных Челнах, промышленном центре Татарстана, русский — ваш родной язык. Как вы учили татарский?

Раньше в республиканских школах было две татарские группы: для носителей, которые изучают его углубленно — так его учила я, и для русских детей, которые изучают татарский как иностранный. Сейчас в Татарстане местный язык стал факультативом по выбору, и школа уделяет ему всего два часа в неделю. Моя дочь учит его в кружке. То есть люди моего возраста и нынешние 20-летние дали классный буст татарскому языку. А тем, кому сейчас 10, не так повезет.

Год назад стало известно, что вы расстались с человеком, песни о котором дали такой яркий старт группе АИГЕЛ. Из песен мы узнали, как вы боролись за него в суде, потом ждали из колонии. В реальности вы прожили вместе лишь некоторое время после его возвращения на волю и расстались. Можете ли вы написать об этом расставании тоже?

Да, мы расстались через полтора года после его возвращения. Я не знаю. Сейчас у меня меняется мировоззрение и в голове каша, ничего не хочется писать, разве что музыку без слов. Я анализирую прожитый путь, вспоминаю, что говорили мне старшие в юности, а я отмахивалась: «Да вы что, да нет, все это фигня! У меня будет по-другому». Я кайфую от того, что за последний год ответила для себя на многие вопросы, но на их месте появилось еще больше вопросов.

Что самое характерное в новом альбоме?

На альбоме многие песни написаны от имени матери и обращены к ребенку. Видимо потому, что я провожу очень много времени с дочерью, так изменилась моя оптика. Теперь происходит так — я смотрю

на взрослого человека и вижу его во всех возрастах. Глядя на взрослого, я вижу, как он ползает, как говорит первые слова. Я представляю какого-нибудь президента или политика — и вижу его как мама, которая охреневает с того, что он творит, но не может относиться к нему плохо, ведь он ребенок, она просто говорит ему: «Ты плохой мальчик, иди мой руки, у тебя все руки в крови, ты опять весь измазался». И я пытаюсь представить, что она чувствует, понимая, кого она родила. Я написала об этом очень злую песню.

Насколько продуктивным был для вас локдаун?

Насхватило только на то, чтобы закончить этот татарский альбом. Еще родились две новые песни, и мы выпустили их как мини-альбом «Офигенно», дополнив песней еще из времен моей группы «Так красиво темно» — «Сумерки». И у меня, и у второго участника группы Ильи Барамии дети были дома и учились дистанционно. И это обучение сжирало наш мозг. Это очень тяжело — видеть, как твой ребенок ссутуливается, зеленеет, потом с ним надо делать уроки до 11 вечера, а завтра то же самое. Так что с точки зрения творчества это не самый плодотворный год.

Немаловажная часть вашей работы — работа актрисой озвучания. Это важно для вас? Или просто хлеб?

Я это очень люблю, просто обожаю. В 2018–2019 годах из-за тура АИГЕЛ я практически ушла из озвучки и была рада вернуться во время пандемии. Озвучивать детское приложение и говорить голосом Поночки из «Утиных историй» — это мышечное удовольствие. Эта практика, как кофе, смыкает с тебя все, что ты есть, и превращает во что-то другое, нужное заказчику. Это медитация, ты не думаешь, не привносишь свое, работая с текстом, за смысл которого даже не отвечаешь. Подрядчик города Нью-Йорка обратился ко мне, потому что мой голос есть в международной базе актеров озвучания. Так я наговорила объявление об опасности коронавируса и необходимости оставаться дома.

А как вы с культовой фигурой петербургской электроники Ильей Барамией научились работать вместе? Ваш проект успешно развивается последние четыре года и только набирает обороты.

Илья пишет минуса, присылает мне, я пишу голос, комментирую музыку, предлагаю здесь развить, здесь добавить тарелочек, здесь вставить яму. Иногда он говорит: «Я не понял», и присылает мне проект трека, я переставляю что-то местами, добавляю. У нас много песен, где Илья сделал сходу идеальную музыку, а есть вещи, которые мы долго дорабатываем. Я так горжусь, например, тем, как придумала и наиграла главные музыкальные темы в песнях «Ул» и «Оны-тырмын» на последнем альбоме. А Илья любит находить какие-то удивительные звуки и ритмы, он может на одной ноте сделать суперский трек. Я не умею круто продюсировать звук, зато умею и люблю делать из песни историю с крещендо-диминуэндо, выстраивать ее драматургию. 🇷🇺

ВАЖНО

Самая популярная песня группы — «Татарин», клип на нее посмотрели более 50 млн раз.

Проект АИГЕЛ начался с поэтического сборника «Суд», к текстам которого Айгель попросила написать музыку легенду российской электроники Илью Барамию (экс-«Елочные игрушки», экс-СБПЧ)

Текст: ДМИТРИЙ ПЕРВУШИН
Фото: ТАНЯ ЛЕПП

ВИЗЖ И ПРИЧЕСКА: АЙГУЛЬ МУСТАФИНА. СТИЛИСТ: ЛИННА ВЕЛДЕРМА. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: АЛИЯ КУДАЙЛОВА. ДИЗАЙНЕР: ZA-ZA FASHION (САША КОРЖИНА). УКРАШЕНИЯ: ИДДАР ГИХАЗЛИН И САЛВАТ ГАННЕР

