

Аперитив

НАДО 20 МОДА 22 МУЗЫКА 34 КИНО 36 ЕДА 42



ГОРЕ-ГОРА

Арт-группа ПРОВМЫЗА при участии артистов театра Ла Гол покажет новую работу Oratorium SARX SOM — перформанс о долгом пути человека к осознанию утраты и потери.

Горе — это гора цвета кости, спустившись с которой человек больше не будет прежним. На специально выстроенной для перформанса вершине стоит человек, держащий в руках бездыханное тело. Постепенно он утрачивает силы и отпускает свою ношу, человек остается один, переживая момент утраты.

Музыкальное сопровождение представления погружает попеременно в меланхолию, безумие и тревогу. Все вместе создает невыносимую атмосферу, пока, наконец, в звенящей тишине, оратория не достигает апогея.

С 19 марта
в ГЦСИ
«Арсенал»,
16+

ПРОВМЫЗА



Вещь
REJINA PYO
OLIVIA

Дизайнер Реджина Пио устраивает челлендж: оптимистичный ридикюль (по нам, так футуристичный ланчбокс) следует носить не за тонкий ремешок, а в руках — под самым сердцем. Срочно на шопинг, тренироваться и записывать видео в TikTok с результатом.

rejinapyo.com



Выставка
ЖЕНСКОЕ ЛИЦО
ВОЙНЫ

Взглянуть в «Женское лицо войны» предлагают в Русском музее фотографии. На выставке представлено более 80 фотографий женщин-горьковчанок — тружениц тыла и участниц военных действий. **3–17 марта, 6+**



НАДО
БРАТЬ

Коллекция
ROMA
UVAROV
DESIGN

Вот молодой дизайнер из России, за которым действительно увлекательно следить и чьи вещи по-настоящему хочется носить — это победитель нашего конкурса «Новые имена в моде» Рома Уваров. И он устраивает цыганский грив: цветочное безумие в 2D и в 3D, искусственные розы и лилии на лампасах. Хотим платье-пакет!

[@romauvarovdesign](https://www.instagram.com/romauvarovdesign)

must have
март



Концерт
ТАНЦЫ

Весна — время танцевать! Заражают нас жадой движения финалисты и участники шоу «Танцы» на TNT, среди которых и победитель последнего сезона, уроженец Кстова Кирилл Цыганов. Новые номера, хореографические хиты из эфиров и буря эмоций — самый подходящий вариант для тех, кто хочет подзарядить свои батарейки после зимы. **17 марта, ДК «ГАЗ», 6+**



Фильм
«ФЕЯ»

Феерическая и пронзительная драма от автора «Про любовь» Анны Меликян. Разработчик игр видит себя на фреске Андрея Рублева и отправляется в прошлое, чтобы изменить настоящее. Роскошный дуэт Хабенского и Дапкунайте, музыка Кирилла Рихтера и много-много красоты.

с 26 марта, 18+



Книга
СЕРГЕЙ ГРЕБНЕВ «БЕСТИАРИЙ»

Путеводитель по Петербургу 1990-х глазами подростков тех лет. Они пьют дешевый спирт, состоят в партии, ныне запрещенной в РФ, и ходят по тому самому Петербургу. Прекрасная прививка от ностальгии. **Книжная полка Вадима Левентала, изд-во «Флюид ФриФлай», 18+**

РЕКЛАМА. *СМЯЮЩИЙ КРИСТАЛЛ



VERSACE

МОДА



МАСТ-ХЭВ ВЕСНЫ, ПО МНЕНИЮ ДИРЕКТОРА ОТДЕЛА МОДЫ КСЕНИИ ГОЩИЦКОЙ? БРЕНДИРОВАННЫЙ ПРИНТОМ DIOR OBLIQUE КЕЙС RIMOWA ДЛЯ ПИКНИКА С ШАМПАНСКИМ. И ПЕРЛАМУТРОВЫЕ ТУФЛИ. И ПЛИССИРОВАННЫЙ ТРЕНЧ. КАК МОЖНО ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО ОДНО?



Серьги Jacquemus Les Mimosas будем брать в актуальном оттенке baby pink

1

Коллекцией Le Coup de Soleil, «Солнечный удар», мы бредим уже полгода: стех пор как увидели невероятный показ среди лавандовых холмов. Шоу в честь десятилетия своего бренда Симон Порт Жакмю устроил близ коммуны Салон-де-Прованс, где провел детство. «Я хочу, чтобы показ Jacquemus был похож на картину Хокни или инсталляцию Кристо», — сказал дизайнер и вывел на ярко-розовый подиум моделей в белых оверсайз-пиджаках, желтых сафари-туниках, голубых микрошортах и оранжевых соломенных шляпах-гигантах. Но если говорить о том, что носить можно уже сейчас у нас, то мы ставим на серьги Les Mimosas, неоноворозовый оверсайз-пиджак и художественные рубашки с васильковым принтом. tsum.ru

Солнечный удар: за весну уже сейчас у нас отвечает коллекция Jacquemus

THIS WOMEN'S DAY:

STAY WITH HER. STAY TENDER.



TOUS 100 YEARS

FINE JEWELERS SINCE 1920

Нижний Новгород, ул. Бетанкура, 1 - ТРЦ Седьмое небо
Москва · Санкт-Петербург · Сочи · Новосибирск · Ростов-на-Дону · Краснодар · Новороссийск · Анапа ·
Екатеринбург · Воронеж · Казань · Владивосток · Астрахань · Сургут · Иркутск · Калининград · Чита

*В ЭТО 8 МАРТА: БУДЬТЕ С НЕЙ. БУДЬТЕ НЕЖНЫМИ. · 100 ЛЕТ · ЮВЕЛИРНЫЙ ДОМ С 1920 ГОДА · РЕКЛАМА

TOUS.COM

2



ЦВЕТОЧЕК АЛЕНЬКИЙ

«Пылающе-алый», как его художественно назвал институт цвета Pantone, жакет из твида Claudie Pierlot — разумная инвестиция: даже если наденете к этой вечной классике микрошорты, как настаивают буквально все дизайнеры, будете иметь вид многомудрой студентки Сорбонны. claudiepierlot.com

НАДО БРАТЬ

ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО

Неважно, рейв, вог-бал или выставка кинетического искусства в «Манеже» — голографические лодочки Gianvito Rossi везде желанный гость (и даже где-то экспонат!). tsum.ru

3



ВЕЧНО ЗЕЛЕНАЯ!

Сумку Chanel 19 придумал Карл Лагерфельд — оттого носим ее с особенной гордостью: ярко-травяная (тренд!), «дутая», в удобном размере миди — помещается и телефон, и новая книга Молли Уотсон «Станем ли мы все веганами?» — о насущном и тоже в зеленой обложке. chanel.com



5

СУПЕРМЕН, ЭТО ТЫ?

Костюм супергероя — это не эластичное трико и плащ, а пиджак и брюки Henderson. Благодаря технологии Wool Stretch сохраняют идеальную форму даже после путешествия из Петербурга в Москву (верно и в обратном направлении!). henderson.ru



4

ИСТОРИЯ ПОВТОРЯЕТСЯ

Сумка Aigner сохраняет винтажный дух, имеет ярко-синий окрас и минималистичный силуэт (похоже, это ремикс культовой «докторской» сумки бренда со столетней историей) — и все это ну очень актуально этой весной. aignermunich.com



РЕКЛАМА. ИГРУШКА 2. ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА.



MOSCHINO

TOY 2

EAU DE PARFUM



ШОУ 1970-Х

Самый актуальный фасон сезона — джинсы клеш на высокой талии Gerard Darel. Ставим суперлайк за «летний» деним в белые кубики и винтажные карманы как из 1970-х.

gerarddarel.com

11



СИЛА ОРЛА

Орел на роскошной сумке Stefano Ricci — не просто символ марки, он явно приносит удачу! Семья Риччи, уважаемые участники союза главных люксовых марок мужской одежды в Италии Classico Italia, — единственные, кому флорентийцы позволили провести шоу в галерее Уффици.

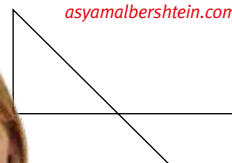
stefanoricci.com

СДЕЛАНО В РОССИИ

БАБУШКА-СТАЙЛ

Носить косынку петербургского бренда Asya Malbershtein, как A\$AP Rocky или Аленка, все еще актуально, но можно повязывать аксессуар на шею как платок или арафатку.

asyamalbershtein.com



НАДО БРАТЬ



РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ

Кейп, пончо или накидка? Оверсайз-плащ Maje похож на пенулу — широкую верхнюю одежду с капюшоном, которую древние римляне обожали за удобный для путешествий крой. Если перехватить массивным ремнем — будете самой модной патрицианкой.

maje.com



9

КАРЛ-БАУХАУС

Весенняя коллекция Karl Lagerfeld посвящена Баухаусу — стилю, который отметил сто лет, но только прибавил в актуальности: функционален, геометричен, заботится о человеке и его потребностях (это важно!). Берем: свитшот с перфорированными рукавами (и кибер-разрезами!), юбку плиссе на резинке (правильной длины по колено!), поясную сумку «з в одном» (на ремне крепятся сразу три небольших кошелька!).

www.instagram.com/karllagerfeld



РЕКЛАМА. БОСС ЭЛАЙВ. БОСС ХЬЮГО БОСС

BOSS
HUGO BOSS

ALIVE

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ЖЕНСТВЕННОСТИ



BOSS.COM

13



СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ!

С кейсом для шампанского из коллаборации Dior & Rimowa (мастеров багажных дел в кругу LVMH!) начнем сезон пикников. Ким Джонс украсил эту ценную кладь классическим принтом Dior Oblique с эффектом деградации (стиль!), а инновационный немецкий бренд ответил за прочный каркас из ультралегкого алюминия. Кроме кейса, в коллекцию вошли алюминиевые клатчи под кодовым названием «Мечта хайпбиста» и два вида чемоданов — классический и ручная кладь. dior.com

14



НОВАЯ АНГЛИЯ

Если вы тоже влюбились в костюмы «Маленьких женщин» Греты Гервиг, то вот хорошие новости: в Babochka приехал бренд Khaite — шоупотпер последней Недели моды в Нью-Йорке! Вместо рюшей и кружева современные сестры Марч носят топы с рукавами-буфами и из тонкого тюля, а к ним — юбки-годе с фатиновыми пачками, шорты-бермуды и брюки идеальной посадки.

BAVOCHKA, Петербург, Невский пр., 153

В КВАДРАТЕ

Босоножки Sandro с тонкими ремешками и квадратным носом обязательны в новом сезоне (да, маст-хэв маст-хэвов!), но еще круче носить их с тренчем-плиссе, ведь этой весной классический плащ меняет обличья: превращаясь в платье с драпировками, например.

sandro-paris.ru



НАДО БРАТЬ

16

КАК У НОРТ УЭСТ

«Кенгуру» впервые привезли детскую линию Balmain. У любимого бренда семьи Кардашьян будем брать спортивные костюмы, платья с пайетками и джинсовые жакеты с винтажными пуговицами — все как во «взрослой» коллекции Оливье Рустена.

balmain.com



ОН ВЕРНУЛСЯ

Comme des Garçons возвращают клатч на рампе. Модель «под винтаж» из линейки Aoyama Special команда Рей Кавакубо предлагает носить с широким ремешком cross-body или в руках — как небезызвестный «пельмешек».

tsum.ru



ТОЛЬКО В

Л'ЭТУАЛЬ

РЕКЛАМА, ООО «АЛЬКОР И КО», ОГРН 1027739498324, Г. МОСКВА, 119261, ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 72/2



WOOD
DSQUARED2

НОВЫЕ АРОМАТЫ

На одной волне с тобой!

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru | 8 800 200 23 45

ГОРОД

С ДИАНОЙ
МИКРЮКОВОЙ



РЕДАКТОР РУБРИКИ
СЛУШАЕТ МУЗЫКУ
ГОРОДА НА СЛИЯНИИ
ДВУХ РЕК И СОБИРАЕТСЯ
УЗНАТЬ «ОЧЕНЬ ЖЕНСКИЕ
ИСТОРИИ» В КИНО

Десятка Нижнего

Журнал «НН.Собака.ru» представляет аудио-визуальную карту, где из-за каждой фотографии и каждого QR-кода смотрит и звучит Нижний.



Ока

Музыкант Даниил Лазарев, фотограф Юлия Сахон

Вдохновение: микропластики в Оке и попытка всеми силами звуков обратить внимание на проблемы экологии.





Нижегородский район

Музыкант Вова Grin, фотограф Артем Строганов

Вдохновение: контрасты. Сделав шаг от главной улицы, встречаешь жилые здания в аварийном состоянии, которые словно «сшивают» на скорую руку линии трещин.



Московский район

Музыкант Андрей Яворский, фотограф Денис Календарь

Вдохновение: Московский район как портал в прошлое. Рассказ о людях, для которых ночные ларьки — центр уличной жизни.

Десять музыкантов, десять фотографов, десять дней, десять тем, которые задал каждой паре город, и, как результат, один проект, главным героем которого стал Нижний Новгород, его районы и реки.



Приокский район

Музыкант Дмитрий Чувилев, фотограф Аня Сахарок

Вдохновение: недострой в «Окском берегу». В строительство вложились более 2300 дольщиков, многие из которых до сих пор не получили свои квартиры.



Советский район

Музыкант Andy, фотограф Маша Фрогги

Вдохновение: однообразие беспросветного одиночества. Однородность жилого массива, атмосфера которого давит на людей, и кварталы кажутся безжизненными и пустыми.

Город как источник вдохновения и боли, где прекрасное и печальное переплетаются так тесно, что создают единый организм, в котором живем, дышим и существуем мы все...



Волга

Музыкант Aeger Smoothie, фотограф Кирилл Остров

Вдохновение: оздоровление Волги. Дамбы, которые мешают свободному течению Волги, и ее цветение сине-зелеными водорослями.

Ленинский район

Музыкант Павел Куртеев, фотограф Паша Назаров

Вдохновение: дикая природа в тисках города. Слон и слоненок передают атмосферу заключения, и в то же время воплощают самые прекрасные воспоминания в жизни и, в конечном итоге, дикую молодость с ее надеждой на лучшее.



Автозавод

Музыкант Шум блеска, фотограф Кристина Трапезникова

Вдохновение: Горьковский Автомобильный Завод и Пустота. 24 м² ржавеющей металлической массы, родившей и воспитавшей несколько поколений нижегородцев.



Кацавинский район

Музыкант Рома Любишь, фотограф Сандра Воскобойникова

Вдохновение: острая проблема недостроенных и неухоженных территорий рядом с воздвигнутым новеньким стадионом. Контраст старого и нового.



Сормово

Музыкант Александр Чирков, фотограф Андрей Серов

Вдохновение: место человека в современной постпромышленной среде. Район построен на контрастах: от производственных, иногда заброшенных, предприятий до театров, парков и памятников архитектуры.





реклама

г. Нижний Новгород
ТРЦ "Фантастика" ул. Родионова, 187В,
Тел. 8(831) 282 46 40

TWINSET.COM

TWINSET

MILANO

ГОЛОС ИТАЛИИ

Певец и пианист Роберто Кардилло (Robertone Cardillo) – живое воплощение всего итальянского: он страстно любит музыку, которую исполняет, публику, для которой поет, и места, которые его вдохновляют. Одним из таких источников вдохновения стал для него и Нижний Новгород.

Музыка в нашей семье – это настоящая страсть. Я родился с природным талантом, вырос в обстановке, где музыку по-настоящему любили, и для меня она стала неотъемлемой частью жизни еще в детстве. Еще до основных занятий я много слушал радио, наблюдал за отцом и дедом и играл то, что слышал. Когда, увидев мое рвение, родные пригласили учителя по игре на фортепиано, произошел такой случай: преподаватель сыграл произведение и попросил повторить его по нотам. А я запомнил мелодию на слух и начал играть по памяти, как привык. В какой-то момент учитель меня остановил и попросил показать в нотах, где я сейчас играю, а я не мог этого сделать.

Сейчас мое основное место работы – ресторан «Палаццо Дукале» в Москве, где я выступаю по вечерам. В этом ресторане я работаю уже семь лет, он – та причина, по которой я оказался в России. Один мой друг, который выступает в театре, сказал, что я счастливчик – у меня есть возможность выбирать песни, а не следовать чужому списку, и это действительно так. Еще в ресторане, музыкальных клубах я ближе к людям, поэтому они лучше чувствуют мое исполнение. Если бы я всегда выступал на большой сцене, то вряд ли бы смог совмещать это с рестораном. А я не хочу ставить себе подобные ограничения.

Задача музыканта в ресторане или на вечеринке – привлечь внимание, но в то же время не отвлекать от важных вещей, от того повода, по которому люди собрались. Иногда мне сложно поверить, что публика меня слушает. Но бывают такие слу-



Я же люблю свою профессию, со страстью отношусь к тому, чем занимаюсь, и не в моей натуре отработать положенные часы и уйти

чай, когда я вижу их вовлеченность, и это придает мне сил еще больше стараться. Например, однажды, когда во время выступления у меня было плохое настроение, ко мне подошел слушатель и сказал, что мой голос звучит не так, как обычно. Благодаря ему я понял, что меня слушают и слышат.

В одном концерте я могу исполнять песни на разных языках и в разных стилях, но в программе каждого вечера есть один обязательный пункт – песни из репертуара Адриано Челентано. Конечно, я использую и много композиций других итальянских исполнителей, но если за час нет ни одной песни Челентано, то у гостей создается ощущение, что выступления и не было.

В будущем планирую выпустить альбом с собственными песнями, но я не тороплюсь с этим делом. Есть артисты, которые любой ценой хотят выпустить песни собственного сочинения, для меня же важно качество. Не хочу, чтобы слушатели разочаровались в песнях моего авторства.

Петь романтические или веселые песни и играть известные композиции недостаточно: музыка должна быть тем звуком, который через слух трогает сердца. Такой подход «игры для души и от души» стал частью меня, и это мое преимущество перед другими артистами. Многие исполнители даже не стремятся к передаче чувств, они выступают на автомате, не заботясь о публике. Я же люблю свою профессию, со страстью отношусь к тому, чем занимаюсь, и не в моей натуре отработать положенные часы и уйти. Я всегда открыт людям, ориентируюсь на них во время выступления. Сейчас и выбор песен происходит на уровне предугадывания: я чувствую, что публика ожидает услышать дальше.

В первый раз я был проездом в Нижнем во время путешествия с друзьями из Дубны. Мы хотели заложить время на прогулку по городу, но опаздывали на поезд, поэтому не смогли его посмотреть. Я очень сожалел об этом, а друг сказал, что я сюда еще обязательно вернусь. Кто бы мог подумать, что на одном торжественном мероприятии в Сочи я встречу свою любовь, которая вернет меня в Нижний... Побывав в Нижнем Новгороде несколько раз, я очень надеялся выступить здесь. Скоро эта мечта сбудется: 7 апреля я буду выступать в качестве приглашенного гостя в дуэте с другим артистом в Феста Холле, а в мае у меня будет сольный концерт в Нижнем Новгороде и в Дзержинске. Да и на будущие месяцы уже планирую приезды. А вообще, мою связь с Нижним хочется выразить двумя словами: судьба и любовь.



MAX FACTOR X

СОВЕДУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ FALSE LASH EFFECT -
ЭФФЕКТ НАКЛАДНЫХ РЕСНИЦ.
ПРОВИТАМИН В5 ОКУТЫВАЕТ КАЖДУЮ РЕСНИЧКУ
ДЛЯ РОСКОШНОГО ОБЪЕМА И ЧЕТКОГО РАЗДЕЛЕНИЯ.

№ 1 ТУШЬ ДЛЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНОГО
ОБЪЕМА*

* Тушь False Lash Effect среди других тушей для ресниц марки MAX FACTOR
в категории экстремального объема, по данным НИЛЬСЕН в мире, сентябрь 2019.

Планета женщин

Продюсер «Горький Fest», номинантка премии «ТОП 50» в Нижнем Новгороде **Оксана Михеева продолжает покорять киноиндустрию. В марте на большие экраны выходит сборник видеонovelл «Очень женские истории», в одной из которых она выступила режиссером и автором сценария.**



Проект «Очень женские истории» (18+) родился из желания авторов раскрыть женскую душу. он совершенно не касается повсеместной волны феминизма. Даже наоборот, авторы пытаются показать некое взаимодействие между мужчиной и женщиной, взгляд на те события, которые не произошли бы с женщиной без участия мужчины. Это попытка разобраться в отношениях, задать нужные вопросы и задуматься. Именно поэтому для мужчин это кино тоже будет интересно, наверняка они даже не догадываются, что мы так думаем, так поступаем и так живем!

Над фильмом работал большой коллектив режиссеров: 4 женщины и один мужчина. Истории писались авторами, режиссерами и

Мозг перестраивается, записывая каждую интересную историю, реплику или мизансцену, чтобы потом их можно было использовать в сценарии

сценаристами. Свою историю я писала сама. Это не просто заказ сценария — это полностью авторская идея и личный опыт. В этом смысле профессия обязывает, и мозг перестраивается, записывая каждую интересную историю, реплику или мизансцену, чтобы потом, в нужный момент, их можно было использовать в



сценарии. В нашем проекте каждый перенес на экран свое видение женщин, свой горький или сладкий опыт, простую наблюдательность.

Сама идея новельного фильма пришла нашим продюсерам ровно в тот момент, когда мы создавали эти картины. Был достаточно длинный процесс сборки и выхода на прокатчиков. Это, кстати, те ребята, которые прокатывали фильм «Зеленая книга» в России и первый русский фильм, за который они взялись — наш! Это невероятно лестно.

Короткие истории должны быть более громкими и глубокими, нежели полнометражные картины. Они более динамичны, нужно успеть рассказать историю, вложить в нее смысл, и нет возможности тянуть время.

Если бы я была героиней фильма, моя история точно была бы о любви! Не знаю, какой именно, но даже если любовь просто есть — это уже круто! Вообще, любая тема в

кино должна быть раскрыта с долей любви, особенно любви между мужчиной и женщиной. Поэтому моя история — это история женщины, которая влюблена и которую любят. Но обязательно с какой-нибудь замученной драматургией как это часто бывает в жизни.



— март 2020 —

1	ВОСКРЕСЕНЬЕ НАЧАЛО 18:00	ЩЕЛКУНЧИК	0+	П. ЧАЙКОВСКИЙ БАЛЕТ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
4	СРЕДА НАЧАЛО 18:00	МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ	12+	Ф. ЛОУ МЮЗИКЛ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
5	ЧЕТВЕРГ НАЧАЛО 18:00	АИДА	12+	ДЖ. ВЕРДИ ОПЕРА В 3-Х ДЕЙСТВИЯХ
6	ПЯТНИЦА НАЧАЛО 18:00	ПРЕМЬЕРА СИЛЬВА	12+	И. КАЛЬМАН ОПЕРЕТТА В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
7	СУББОТА НАЧАЛО 19:00	ШОПЕНИАНА, ИЛИ ЯПОНСКИЕ ЭТЮДЫ	12+	МУЗЫКАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ФАНТАЗИЯ В ОДНОМ ОТДЕЛЕНИИ
12	ЧЕТВЕРГ НАЧАЛО 18:00	КАЗАКИ	12+	Ш. ЧАЛАЕВ ОПЕРА В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
13	ПЯТНИЦА НАЧАЛО 18:00	ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО	6+	П. ЧАЙКОВСКИЙ БАЛЕТ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
20	ПЯТНИЦА НАЧАЛО 18:00	ПРЕМЬЕРА БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА	12+	В. КАЧЕСОВ БАЛЕТ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
21	СУББОТА НАЧАЛО 18:00	БЕЛАЯ АКАЦИЯ	12+	И. ДУНАЕВСКИЙ ОПЕРЕТТА В 3-Х ДЕЙСТВИЯХ
22	ВОСКРЕСЕНЬЕ НАЧАЛО 15:00	СТРАСТИ ПО МАТФЕЮ	12+	МИТРОПОЛИТ ИЛАРИОН (АЛФЕЕВ) ОРАТОРИЯ ДЛЯ СОЛИСТОВ, ХОРА И СТРУННОГО ОРКЕСТРА
25	СРЕДА НАЧАЛО 18:00	СТРАСТИ ПО МАТФЕЮ	12+	МИТРОПОЛИТ ИЛАРИОН (АЛФЕЕВ) ОРАТОРИЯ ДЛЯ СОЛИСТОВ, ХОРА И СТРУННОГО ОРКЕСТРА
26	ЧЕТВЕРГ НАЧАЛО 18:00	АБОНЕМЕНТ «ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА ПРИГЛАШАЕТ» ШТРАУС. ЖИЗНЬ АРТИСТА	12+	И. ШТРАУС МУЗЫКАЛЬНОЕ РЕВЮ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
27	ПЯТНИЦА НАЧАЛО 18:00	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТЕАТРА ИСТОРИИ ЛЮБВИ	12+	К. ЛАМБОВ БАЛЕТ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ
28	СУББОТА НАЧАЛО 18:00	ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ	12+	И. ШТРАУС ОПЕРЕТТА В 3-Х ДЕЙСТВИЯХ
29	ВОСКРЕСЕНЬЕ НАЧАЛО 18:00	БЕЛОСНЕЖКА	0+	К. ХАЧАТУРЯН БАЛЕТ В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ



КАССА ТЕАТРА

Нижний Новгород, ул. Белинского, 59.
Часы работы: 9:30-19:00,
перерыв на обед 14:00-14:30.

СПРАВКИ И ЗАКАЗ

БИЛЕТОВ ПО ТЕЛЕФОНУ
428-50-56 / 428-70-35
428-12-55

БИЛЕТЫ ОНЛАЙН

OPERANN.RU

Учимся у лучших! Открываем рубрику «Как всё успевать» и узнаем у самых влиятельных героев, как, наконец, научиться управлять своим временем. Личными принципами тайм-менеджмента с «Собака.ru» поделился

Андрей Шаронов.

Спойлер: президент Московской школы управления «Сколково», в прошлом заместитель мэра Москвы и замминистра экономического развития и торговли, от всего сердца советует вам, дорогие, — вы и не должны пытаться все успевать, если не хотите столкнуться с выгоранием.

ВРЕМЯ ПЕРВЫХ

Фото: АЛЕКСЕЙ КОСТРОМИН

Текст: МИХАИЛ СТАЦЮК, КАТЕРИНА РЕЗНИКОВА



Подводить итоги прошедшего дня

Стараюсь начинать утро с короткой рефлексивной записки, анализирующей вчерашний день. Привычка появилась у меня три года назад, когда я закончил обучение во французской бизнес-школе INSEAD. Это не какие-нибудь формальные «итоги дня», я не описываю все произошедшие за прошедший день события и результаты. Скорее отмечаю самые значимые ощущения и мысли по поводу этих событий. Такая методика дает чувство осмысленности. Иногда после важных мероприятий, на которые ты затратил много времени, понимаешь, что писать тут не о чем. А что-то короткое, фрагментарное, наоборот, вызвало эмоции и новые идеи. Смысл этих записей состоит еще и в том, чтобы их впоследствии перечитывать. Это у меня, к сожалению, пока плохо получается.

Формировать цели на год

В конце каждого года я составляю план действий на будущее — основные задачи, связанные и с моей работой, и с собственным развитием. Я отвожу на это пару часов, все умещается буквально на одну страницу. Там нет каких-либо откровений, но сам факт наличия этой бумаги перед глазами очень дисциплинирует.

Структурировать ежедневные задачи

Сейчас для планирования своих дел я пользуюсь календарем в смартфоне. А первый еженедельник появился у меня еще на первом курсе института, в далеком 1981 году, когда не было никакой культуры тайм-менеджмента. Сначала свои планы на неделю я помещал на страничный разворот. Через три года его стало не хватать, я перешел на формат ежедневника. Один день — одна страница ежедневника. Живу в таком режиме 40 лет, и это очень помогает. Некоторые мероприятия расписаны на год вперед, некоторые — на несколько месяцев. Но основное количество своих задач я представляю за 2–3 недели. И добавить что-то экстренное на следующую неделю будет уже трудно. Конечно, это всегда вопрос приоритетов — если мне нужно провести действительно важную встречу, я могу отказаться от другого дела. Но все же люблю, когда все идет по плану.

Сохранять перерывы между встречами

Я стараюсь, чтобы между всеми запланированными мероприятиями были небольшие окна, чтобы одна группа посетителей не сменяла другую в непрерывном потоке. Это дает возможность осмыслить услышанное, переключиться на другую тему. Понимание того, что перерывы необходимы, пришло ко мне всего несколько лет назад. Например, когда я работал в Министерстве экономического развития и торговли РФ, такого понимания еще не было. Во-первых, была большая нагрузка и давление из-за количества дел и встреч. Во-вторых, ложная, на мой взгляд, мысленная установка, что ты не можешь себе позволить ни минуты без продуктивной деятельности.

Останавливаться для спокойных размышлений

Я уверен в том, что огромная часть проблем в нашей жизни появляется только потому, что мы не находим пять минут, чтобы спокойно подумать над ситуацией. Мы постоянно чем-то заняты и не позволяем себе делать остановок. Однако за пять минут в голову могут прийти действительно важные вещи, которые, например, изменят ваш график, сделают его менее насыщенным, но более содержательным и продуктивным. Раньше мне казалось, что ты не можешь просто сидеть, ничего не делая, я боялся таких моментов. Сразу начинал срочно чем-то заниматься, обычно чем-то

СТАРАЮСЬ
ЗАДАВАТЬ
СЕБЕ
ВОПРОС —
ЗАЧЕМ
Я ЭТО
ДЕЛАЮ

банальным и рутинным. Если все же попробовать остановиться, может начаться продуктивная мысленная работа. Конечно, главное не подгонять себя: «Почему уже три минуты сижу, а в голове ни одной интересной идеи».

Уметь делегировать задачи, чтобы сохранить время и избежать манипуляций

Если вы хотите сохранить свое рабочее время, нужно научиться делегировать полномочия. Рассматривая свой опыт в ретроспективе, могу сказать, что я часто на словах говорил о том, что делегирование — это важно, но на деле ничего не делегировал. Если вы не склонны к делегированию, подчиненные могут манипулировать и перекладывать на вас свои задачи. Например, сотрудник спрашивает совета: «Как вы думаете, как поступить в этой ситуации?» Вы подсознательно воспринимаете такой вопрос как профессиональный вызов, не хотите показать подчиненному, что вы чего-то не знаете, не можете или, не дай бог, не хотите решать. И забываете, что предложить решение — это задача сотрудника, причем оплачиваемая. Сейчас, даже зная ответ, я стараюсь себя останавливать и не озвучивать его.

Участвовать в совещаниях дистанционно

Я стараюсь не растягивать совещания на привычные получасовые и часовые форматы или

проводить их в формате конференц-колла. Если есть возможность не присутствовать на выездном обсуждении, а подготовив свое мнение по проблеме, озвучить его дистанционно — я поступлю именно так. Некоторые относятся к этому спокойно, некоторые, в особенности чиновники, воспринимают как оскорбление. Экономия времени на дорогу — очевидный лайфхак, которым пользуются во всем мире. Но для России он пока в новинку.

Использовать время в дороге для работы

Услугами личного водителя я пользуюсь около тридцати лет. И это не показатель статуса, а рабочая необходимость. Если бы не личный водитель, то моя продуктивность упала если не в разы, то на десятки процентов. У меня много переездов в течение дня, дорога занимает большое количество времени, и все это время я могу работать. Мой рабочий день начинается в машине, там я читаю, пишу, совершаю необходимые звонки. Даже пробки не заставляют меня нервничать, так как я могу потратить время с пользой. Да, работать в автомобиле менее комфортно, чем в своем кабинете, но я привык. В метро иногда тоже спускаюсь — это единственный способ гарантированно попасть в нужное место в нужное время.

Адекватно планировать количество дел

Чем моложе я был, тем больше событий пытался уместить в один день. Эффективность оценивалась по количественным показателям: если я запланировал 15 дел, то все они должны были быть исполнены. А если сделаны только 13 — это уже повод для расстройства. Часто я откладывал задачи на выходные — незавершенные рабочие дела, что-то связанное с моим личным развитием или семьей. Это все нагромождалось и, к сожалению, чаще всего в ситуации проигрывала именно семья. Чтобы исправить ситуацию, пытался совмещать личное и рабочее — например, брать близких с собой на профессиональные мероприятия. Потом, довольно поздно, стал сокращать списки задач, перестал испытывать удовлетворение от этой гонки, научился смотреть философски на ситуации, когда ты чего-то не успел. Жизнь стало легче.

Отказываться от задач, в которых не видите смысла

На какие дела я отказываюсь тратить время? На те, по которым не могу ответить на вопрос: «Зачем мне это нужно?» Раньше я думал, что постоянное откладывание какой-либо из задач — это вопрос неорганизованности. Затем я понял, что это вопрос мотивации. Иногда ты не можешь приступить к делу не потому, что у тебя нет времени или ты в плохой форме. Ты неосознанно отодвигаешь его, потому что оно не представляет для тебя ценности. И вопрос уже не в том, как найти время, а в том, чтобы оценить реальный смысл задачи. Стиснуть зубы и сделать — так я поступал часто и в каких-то случаях поступаю до сих пор.

Но все чаще стараюсь задать себе вопрос: «Зачем я это делаю?»

Есть две крайности: первая — когда ты перегибаешь палку в работе, а внешние цифры начинают преобладать над смыслом. Но можно уйти и во вторую — быть слишком добрым к себе и бездействовать. Обе маргинальные ситуации являются следствием проблем с целеполаганием. Например, в первой ситуации большим объемом работы часто заглушается и оправдывается отсутствие реальных целей. Каждый должен найти для себя тонкую грань — не переходить в зону насилия над собой, распознавать откровенную лень и не откладывать честный разговор с собой.

Использовать бег в качестве инструмента самодисциплины

Для меня отличным инструментом самодисциплины стал бег и участие в марафонах. Все началось три года назад, когда я пришел в бизнес-школу «Сколково», где многие этим увлекаются. Сейчас я пользуюсь услугами тренера, внимательнее подхожу к технике и слежу за питанием. Тренировки — отличный индикатор твоего состояния. Если у вас что-то получается, вы чувствуете себя в хорошей форме, это сказывается и на ментальной, и на эмоциональной стороне жизни. И наоборот. Бег для меня — это еще и самая подходящая форма медитации, возможность побыть наедине с собой. Стараюсь бегать каждое утро и в абсолютной тишине — те же самые подкасты сбивают.

Не тратить начало рабочего дня на проверку рабочей почты

Я проверяю рабочую почту несколько раз в день, а не отвечаю на каждое письмо по мере поступления. И обычно занимаюсь подобными вещами вечером, а не в начале рабочего дня. Есть мнение, что первые 90 минут — самые продуктивные в жизни человека. Поэтому их нужно занимать не рутинной, а нестандартными и творческими делами. Я сторонник такого подхода.

Не выстраивать жестких границ между рабочим и личным временем

Я всегда считал, что работа для меня важнее личной жизни. Но когда-то объяснял это тем, что должен создать материальное благополучие для своей семьи. Так думают многие — вот сейчас я поработаю, стану большим начальником, разбогатею, а потом смогу больше времени проводить с близкими. Чаще всего это иллюзия — количество работы со временем

только увеличивается и его нужно искусственно ограничивать.

Если сравнить мою работу в школе с работой в минэкономразвития, то сейчас физически я провожу меньше времени на рабочем месте. С другой стороны, у меня куда сильнее стертые грани между работой и личным временем. Нет такого, чтобы я закрыл дверь кабинета и перекрестился: «Ну вот, с работой закончено, теперь начинается жизнь». Мое личное время



Бег для меня — это форма медитации

посвящено фактически тем же вопросам. Если я изучаю дома литературу, полезную для моей профессиональной деятельности, то делаю это потому, что мне это нравится.

Практиковать короткий отпуск

Я могу позволить себе двухнедельный отпуск, при этом не заглядывать в почту и отложить подальше телефон. Хотя за время карьеры

ответы на срочные звонки стали частью моей ДНК, сейчас работа в меньшей степени завязана на оперативности. Могу сказать, что такое существование мне нравится гораздо больше. Со временем я понял, что короткий, а не длинный отдых обладает максимально предельной полезностью. Выделить себе дополнительный выходной после стандартного уик-энда куда эффективнее, чем добавить еще один день к 14-дневному отпуску. Тут, как в экономике, действует закон убывающей предельной полезности — каждое следующее благо (в нашем случае, каждый следующий день отпуска) имеет все меньшую ценность. Мне кажется, отдыхать нужно не слишком долго, но чаще, чем два раза в год. Чтобы ты мог позволить себе серой осенью добавить пару дней к выходным и вернуться совершенно другим человеком.

Избегать выгорания, осознавая цели своей работы

Я сам сталкивался с профессиональным выгоранием. Например, в 2007 году ушел из министерства, осознав, что каждое утро вытаскиваю себя из кровати за волосы. Конечно, так было не всегда. С 2000 по 2003 год я чувствовал максимальный подъем: тогда ведомство возглавил Герман Греф, менялись задачи, казалось, что мы влияем на ситуацию в стране и делаем важные вещи. После 2004 года это ощущение стало исчезать. Я понимал, что даже карьерный рост, перспектива занять министерский пост меня уже не греют.

Удовлетворение тщеславия, наслаждение от статуса — эти ощущения быстро проходят, но интереса к работе от них не появляется.

Я уверен, что мотивацию в работе создает только осознание цели. А профессиональное выгорание — следствие не тяжелой, а бессмысленной работы. Выгореть можно, не напрягаясь от количества задач, но мучаясь от осознания того, что не делаешь ничего полезного. Есть трудоголики, которые работают по 17 часов, но светятся так, что ты никогда не скажешь, что они устали. Чаще всего за этим кроются сильные и ценные цели. Присутствие смысла защищает от выгорания. Тут опять же нужно ответить себе на вопрос: «Зачем я это делаю?» Если ответ приходит легко, при этом не врет тебе и не лукавит, вряд ли вам грозит выгорание.

Не пытаться всё успеть

Всё успевать — невозможно. Разговаривая на эту тему, мы должны уходить не в технологии (как быстрее пользоваться гаджетами или передвигать ногами), а в осмысление ответа на вопрос — зачем всё успевать. Похоже, что современные реалии настаивают на том, что вас ждет все больший вал задач. Не осознавая смысла своей деятельности, вы получаете драйв от объемов работы, который сменяется выгоранием. Мне кажется, главное — уметь вовремя остановиться через осознание своих целей и ценностей.

ЕДА

С АНАСТАСИЕЙ
БАЗИЛЕВОЙ



НАШ РЕСТОРАННЫЙ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ
ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ МЯСА
НЕ РАДИ ДУХОВНОГО
ОЧИЩЕНИЯ, А РАДИ НОВЫХ
ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ
ОЩУЩЕНИЙ

НА ПОСТУ

К умеренности во всем призывает нас осознанное общество, эко-активисты и Грета Тунберг. Умерить свои хищнические аппетиты призывает Великий Пост. Шеф-повара ресторанов Нижнего велют не отчаиваться, ведь и поститься можно со вкусом, особенно, если знать проверенные места.

MITRICH

Пост — это отличный повод взглянуть на привычные ингредиенты по-новому — решили в стейкхаусе Mitrich и составили меню, полное интриги. Близкий русскому сердцу картофель здесь подают с водорослями и грибным паштетом, а баклажан отправляют в гастрономический тур к берегам Кореи, подавая его с острым соусом кимчи. Даже простой салат, и тот превратили в гимн дружбы народов: к жареным томатам добавили экзотический бок-чой и благородный гриб портобелло.

Mitrich steakhouse, Ковалихинская ул., 8



Крокеты из фалафеля
с соусом тхина



Жареные томаты и салат Бок-чой с грибами портобелло

COFFEE CAKE

Весенняя зелень бодрит и радует, особенно, если зелень — это молодой шпинат, повстречавшийся с тропическим кокосовым молоком. В результате этой встречи получился суп-пюре, присыпанный прозрачными лепестками миндаля — нежность, как она есть. Для особенно тоскующих по мясу граждан здесь тоже припасен вариант — хрустящий пряный фалафель с азиатским соусом легко заменит собой любые митболы и даже курочку. Волшебный хруст, приятная текстура, чувство сытости — и пост уже не в тягость. *Городская кофейня Coffee Cake, Большая Покровская ул., 2, Рождественская ул., 24*

«ПАРК КУЛЬТУРЫ»

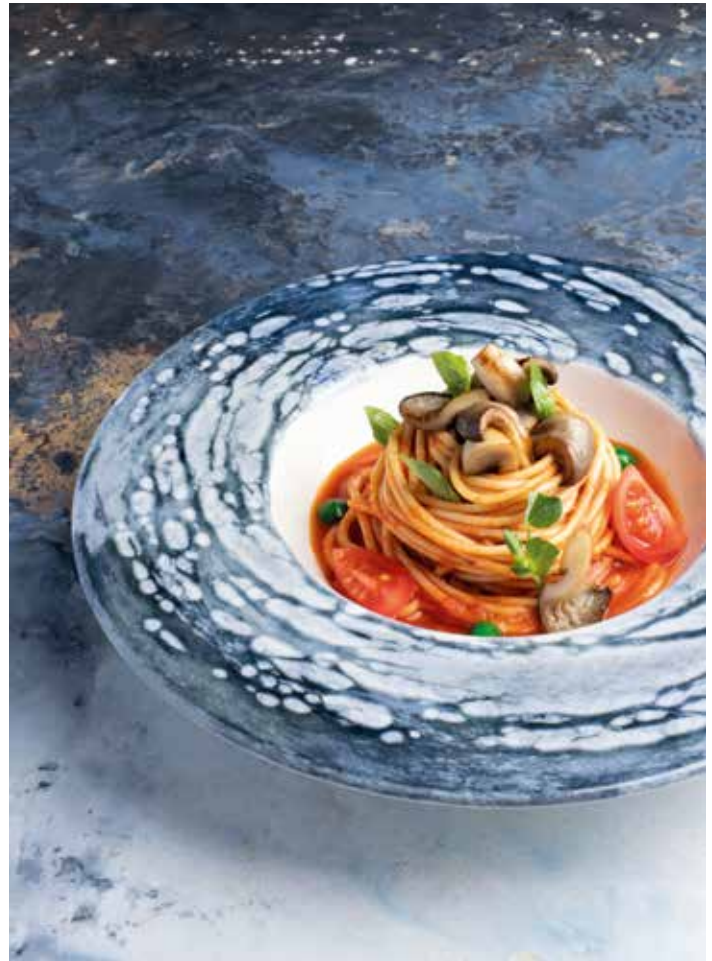
Чтобы пост не превращался в подвиг, шеф-повар Галереи вкуса «Парк Культуры» Ирина Гравшина расставила авторские акценты в привычных постных историях. Привычная каждому посетителю запеченная свекла здесь соседствует с муссом из авокадо и киноа, а к запеченному картофелю подают веганский бекон. Для тех, кто стремится обмануть привыкший к вредной еде организм, советуем веганский бургер. Удовольствие без чувства вины — это двойное удовольствие.

Галерея вкуса «Парк Культуры», Верхневолжская наб., 10а



Запеченная свекла с муссом из авокадо

Паста с шампиньонами и вешенками



MÜKKA

Флаг Италии как ничто другое располагает к мыслям о здоровой пище: красные помидоры, зеленый базилик, белоснежная мука... Сразу понятно, чем вдохновлялся шеф итальянского ресторана, когда создавал постную пиццу Primavera с баклажанами, цукини и маслинами на соусе из свежих томатов и базилика! Однако, согласно последним тенденциям мультикультурности, в постное меню проникли кокосовое молоко, тофу, кунжутное масло и прочий фьюжн, взбудивший привычные итальянские вкусы.

Ресторан Mükka, Ошарская ул., 36б



Зеленое ризотто с постным песто, цукини, перцем и томатами черри



АМО

Воздержанность – это прекрасно, но от любви не убежишь, а значит и в пост нужно место для романтического ужина. В ресторане-гриль-баре Амо позаботились о тех, кто хочет впечатлить любимых подачей и необычными сочетаниями вкусов: арбузная редька перед тем как попасть в салат маринуется в сладком меду, а подается под соусом из садовой малины. Брутальная красная фасоль при подаче прячется под хрустящей ажурной сеткой и оттеняется нежным ореховым соусом. Даже овощной «Строганов» соблазняет миндальными нотами — не поддаться такому посту очень и очень трудно!

Ресторан-гриль-бар Амо, Нестерова ул., 22



Салат с красной фасолью, свежими овощами и ореховой заправкой



Салат с арбузной редькой, рукколой и малиновой заправкой

Штрудель с яблоком и вяленой грушей



ВОССОНЦИНО

Когда меню превращается в игру с привычными вкусами, проиграть невозможно. Классические итальянские равиоли в миг превращаются в звезду обеда, стоит добавить к ним цветную капусту и ароматные грибы. Тальятелле с грибами — сами по себе классика, но если добавить к ним орехи, то вкус меняется и становится интереснее. А классический яблочный штрудель, обогащенный тягуче-сладкими нотами вяленой на солнце груши, и вовсе способен за считанные минуты превратить пост из испытания в чистую радость.

Ресторан Воссонцино, Алексеевская ул., 10/16, ТЦ Лобачевский PLAZA



Тальятелле с грибами и лесным орехом





...И ПОСТ БЫВАЕТ СО ВКУСОМ!

БРОНИРУЙ СТОЛ УЖЕ СЕЙЧАС: 8 (831) 433-87-63

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ, 6  bezuhov_cafe  bezuhov_cafe



Бармены
Илья Великанов (слева),
Николай Беляков (справа).

В недрах секретного бара спрятан загадочный аппарат, создающий удивительные эликсиры, способные обмануть восприятие и взорвать вкусовые и обонятельные рецепторы. Магической лабораторией заправляют бармены двух ведущих коктейльных баров Нижнего Новгорода: Илья Великанов из Franky и Николай Беляков из ÖÖ.

ОСНОВЫ ЗЕЛЬЕВАРЕНИЯ

Машина ароматов

Николай Беляков

Аромат — это 70% вкуса и впечатления. Если распылить экстракт из листьев крымского эвкалипта на коктейль, то люди будут чувствовать его в напитке, им будет казаться, что это непосредственно один из ингредиентов коктейля, при этом это может быть абсолютно любой по рецептуре напиток. Это игра с восприятием.

Аппарат для создания барной ароматики называется «вакуумный ротационный испаритель». Мы берем нейтральную спиртовую основу, мешаем ее, например, с лемонграссом, смесь заливаем в колбу и выставляем нужную температуру. Перегонка происходит при отрицательном давлении в вакууме. Получается, что мы не варим жидкость, а перегоняем, испарения уходят, и на выходе мы получаем конденсат. При этом сохраняется исходное качество продукта — аромат, свежесть того самого лемонграсса.

Сам аппарат очень хрупкий и работать с ним следует крайне внимательно. В Нижнем нельзя просто сходить в магазин и купить к нему запчасти. За ним требуется тщательный и осторожный уход, чтобы продукт и аромат был чистым, без примесей.

Если при окончании процесса жидкость, которая осталась в колбе, не пахнет ничем — значит, перегонка удалась.

Один из самых удачных экспериментов — созданный нами дистиллят из чая лапсан сушонг. Запах получился немного копченым, и, что самое интересное, он имеет вкус, хотя обычно парфюмы отличаются только запахом.

Сейчас мы стараемся поставить производство парфюмов на поток, чтобы больше с ними работать и использовать в новом меню. Одна из идей — превратить барную карту в склянки с ароматами, которые можно будет понюхать и на их основе смешать коктейль исходя из предпочтений гостя.



Вакуумный ротационный испаритель

Вкус помады, запах хлеба

Илья Великанов

Барный парфюм — это тренд последних двух лет. Обычно новые тренды сначала стремительно идут в гору, а потом теряют актуальность. Это та вещь, которая меняется по щелчку пальцев. Раньше испаритель использовался в высокой кухне, но ему нашли применение в барной индустрии, и мы пользуемся им, поскольку это производит впечатление на гостя.

Мы стараемся работать с действительно богатыми и изысканными, сложными напитками и ароматами.

Пока в Нижнем барная ароматика не сильно развита, но со временем она может произвести невероятную революцию. У барменов, работающих с аппаратом, пока не так много опыта, и те ароматы, что сейчас у нас в арсенале — результат сумасшедших экспериментов!

Например, парфюм хлеба с кунжутом. Мы испекли хлеб, привезли его в лабораторию и сразу перегнали, получился парфюм с ароматом свежеспеченного хлеба. Все зависит только от воображения. В Москве, например, ребята, работающие на таком оборудовании, сделали коктейль Негрони со вкусом губной помады.

Здорово, что подобное дополнение к подаче напитка становится все более популярным. Гости стали отходить от привычных коктейлей, которые постоянно на слуху. И это большая заслуга баров, которые в первую очередь уделяют большое внимание концепции. Да и культура питья, конечно же, меняется. Сейчас тема барных заведений набирает обороты, и люди все больше интересуются напитологией как явлением гастрокультуры. Исчезает желание пить, чтобы напиться, а возникает желание пить, чтобы попробовать что-то новое, сложное. И я считаю, что это основная идея работы бармена — преподнести гостю выбор напитка так же, как выбор основного блюда в меню.

ПРОБОВАЛИ ГОВЯЖЬЕ «РЕБРО БЫВШЕГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»?*



**ЗАЛЕТАЙ В «ПАБЛО РЕСТОБАР»
НА АЛЕКСЕЕВСКОЙ, 15/14**

наведи камеру



для брони 218-85-00



pablo.restobar



pablo.restobar



*Это название блюда из основного меню «Пабло Ресторбар», стоимость 1600 рублей. Реклама. 21+