

ОБЛОЖКУ МОЖНО ОЖИВИТЬ – НАВЕДИ КАМЕРУ ТЕЛЕФОНА НА QR-КОД

# ЖАРА<sup>o</sup>МАГ

№ 03/05 (52) весна'26



**ТРЕНИРУЕМСЯ**  
С МИШЕЙ  
МАРВИНЫМ

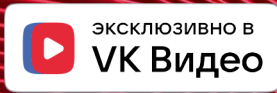
**ОТПРАВЛЯЕМСЯ**  
**НА АЛТАЙ**  
С «КОМНАТОЙ  
КУЛЬТУРЫ»

**РАЗВЛЕКАЕМСЯ**  
С ПТИЦАМИ



# ТАТЬЯНА КУРТУКОВА

LIVE  
АРЕНА | 8 АПРЕЛЯ | 2026



# ЖАРА<sup>®</sup>

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ



ANNA ASTI | СТАС МИХАЙЛОВ | ZIVERT | СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ  
АНИ ЛОРАК | ЕМИН | АЛСУ | А'STUDIO | ФИЛИПП КИРКОРОВ  
ЛЮСЯ ЧЕБОТИНА | ГРИГОРИЙ ЛЕПС | ДИМА БИЛАН | ВАЛЕРИЯ  
МАРИ КРАЙМБРЕРИ | JONY | ВЛАДИМИР ПРЕСНЯКОВ  
ПОЛИНА ГАГАРИНА | ОЛЬГА БУЗОВА | КЛАВА КОКА | МОТ  
АТИК & АСТИ | ЕВА ВЛАСОВА | ТАТЬЯНА КУРТУКОВА | АКМАЛ'  
РОЗА ЗЕРГЕРЛИ | GORODA и другие\*

ZHARAMEDIA.RU



VOICE



WOMAN.ru



LENTA.RU



super

БАЛЕТ АЛЛЫ ДУХОВОЙ  
TODES

\* В СОСТАВЕ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНИЯ.

РЕКЛАМА ООО «ЖАРА ТВ», ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 143401, МОСКОВСКАЯ ОБЛ., Г. КРАСНОГОРСК,  
УЛ., МЕЖДУНАРОДНАЯ, Д.12, СЕКЦИЯ №6/142А, ОГРН 1077757496937, ИНН 7717593759

16+

## СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Снова весна, а значит, у журнала день рождения! Нам исполнилось семь лет. Поздравляем себя и тебя, дорогой читатель!

Мы долго думали над темой этого выпуска, а потом она пришла сама собой. «Культурный код» — это то, что сегодня очень актуально. Причем это не только национальные традиции, ведь и популярная музыка, и культовые фильмы — это тоже часть того самого кода.

Поэтому на обложке Татьяна Куртукова. В интервью я сказал ей, что она олицетворение тренда на всё русское. Певица с этим, правда, не согласна, но пусть это будет моим частным мнением в рамках моей же колонки. С одним спорить сложно — Татьяна своими песнями и образами несет тот самый культурный код. Даже для фотосессии она выбрала образы Вячеслава Зайцева, а он — тоже часть нашей культуры.

В этом выпуске мы попытались показать и рассказать о том, что, на наш взгляд, формирует стиль жизни сегодня. Например, отправились с «Комнатой культуры» в путешествие по их родному Алтаю.

А еще в нашей семье пополнение. Теперь рубрику «Фитнес» будет вести певец Миша Марвин. Смотрим, читаем, вдохновляемся!

**С любовью,  
Роман Харрасов  
и команда ЖАРА MAG**



## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
Роман Харрасов

**АВТОРЫ**  
Светлана Рофиева  
Анастасия Тучкова  
Искусственный интеллект

**ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР  
РУБРИКИ «ФИТНЕС»**  
Миша Марвин

**АРТ-ДИРЕКТОР**  
Гала Шаповаленко

**ДИЗАЙНЕР**  
Евгений Тхагалегов

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР**  
Светлана Вовк

**КОРРЕКТОР**  
Виктория Пономарева

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ЖАРА MEDIA**  
Анна Соколова

**КОММЕРЧЕСКИЙ  
ДИРЕКТОР ЖАРА MEDIA**  
Елена Петрова

**PR И МАРКЕТИНГ-ДИРЕКТОР  
ЖАРА MEDIA**  
Анастасия Заболотная

**ГЛАВНЫЙ ЮРИСТ  
ЖАРА MEDIA**  
Юлия Буркун

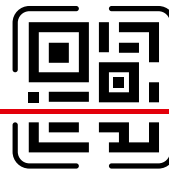
**ФОТО ОБЛОЖКИ:**  
Артем Мамонов

**ФОТО ГЛАВРЕДА:**  
Артем Мамонов

ЖАРА MAG благодарит бренд одежды в русском стиле «Соворотка» за образ главного редактора для этой полосы.

На Татьяне Куртуковой образ от Вячеслава Зайцева, кошонник от Ольги Мартыновой.

Инструкция к AR-обложке:



Отсканируйте QR-код, наведите камеру телефона на обложку — она оживет.

Приложение скачивать не обязательно: ваш смартфон работает на триггер автоматически.

## 02 ПЛЕЙЛИСТ

Слушай MAG

## 04 В ТRENDE

Народные аксессуары

## 06 КИНО

Простой человек:  
Олег Савостюк

## 08 РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Наблюдаем за птицами

## 10 ФИТНЕС

Не дорожкой единой

## 12 ЕДА

Салат от Макса Брандта

## 14 НЕОБЫЧНОЕ

Палитра «Дьявол носит  
«Прада» — 2»



## 18 ГЕРОЙ

Татьяна Куртукова

## 24 ФРЕШ

Adrenalin House

## 28 ПУТЕШЕСТВИЕ

На Алтай с «Комнатой  
культуры»



«ЖАРА MAG». Учредитель, редакция и издатель — ООО «ЖАРА ТВ», 143401, Московская обл., Красногорский р-н, г. Красногорск, ул. Международная, д. 12, этаж 6, секция 6/142а. Главный редактор: Харрасов Роман Александрович. Журнал издается с марта 2019 г. № 03/05 (52), весна '26. Подписано в печать: 06.03.2026. Время подписания в печать по графику — 18:00, фактическое — 18:00. Выход в свет: 15.03.2026. Тираж: 37 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, г. Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринингофский, набережная Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, помещ. 4-н-6-часть, ком. 311-часть. Заказ № ДБ-00524/52. Свидетельство о регистрации СМИ серии ПИ № ФС 77—84574 от 16.01.2023 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Форма распространения: печатное СМИ, журнал. Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Полное или частичное воспроизведение статей, материалов и других результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в «ЖАРА MAG», запрещено. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

16+

# СЛУШАЙMAG

СКАНИРУЙ QR-КОД  
И ДОБАВЛЯЙ ПЕСНИ  
В СВОЙ ПЛЕЙЛИСТ.



## Марго

### Kukareku («Кукареку»)

Lil Pump (Лил Памп),  
MARGO (Марго) ↓ ♥ ⋮

### «Дай мне силу»

MARGO (Марго) ↓ ♥ ⋮

### Buratino («Буратино»)

6ix9ine («СиксНайн»),  
MARGO (Марго) ↓ ♥ ⋮

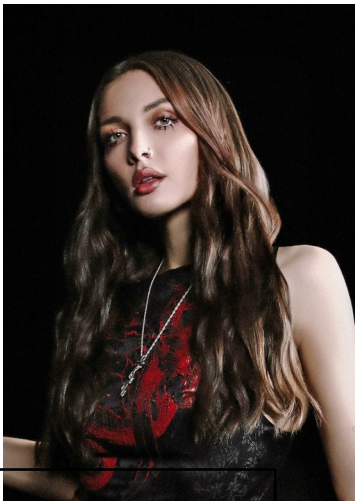
### «Табу»

MARGO (Марго) ↓ ♥ ⋮

### «Бесишь»

MARGO (Марго),  
Филипп Киркоров ↓ ♥ ⋮

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАМИ АРТИСТОВ



## Мэри Гу

### «Ничего после»

Snizov (Снизов),  
Mary Gu (Мэри Гу) ↓ ♥ ⋮

### «Ты и Питер»

Wildways («Уайлдвейз») ↓ ♥ ⋮

### «Отпусти»

Эка Джанелидзе ↓ ♥ ⋮

### «Никакой эмпатии»

ATL (АТЛ) ↓ ♥ ⋮

### «Сколько шансов у любви?»

Садковская ↓ ♥ ⋮



## Маш Милаш

### «Просто так»

MILASH (Милаш) ↓ ♥ ⋮

### «Лям»

MILASH (Милаш) ↓ ♥ ⋮

### Did It First («Сделал это первым»)

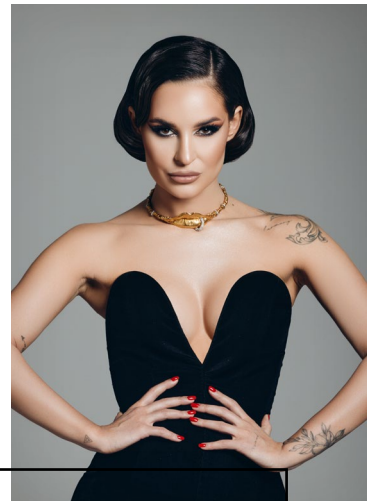
Central Cee (Сентрал Си),  
Ice Spice (Айс Спайс) ↓ ♥ ⋮

### Ma Tnsani (Yalla Habibi) («Не забывай меня» («Давай, моя любовь»))

Gordon feat. São Paulo  
(Гордон и Сан-Паулу) ↓ ♥ ⋮

### My Humps («Мои бугорки»)

The Black Eyed Peas («Зе Блэк  
Айд Пис») ↓ ♥ ⋮



## Севи́ль (Артик и Асти)

### Écoute Chérie («Послушай, дорогая»)

Purple Drank  
(«Перпл Дранк») ↓ ♥ ⋮

### Tristesse («Печаль»)

Zaho de Sagazan (Захо де  
Сагазан) ↓ ♥ ⋮

### «А может быть»

Артем Качер, TONI (Тони) ↓ ♥ ⋮

### Begin Again («Начни сначала»)

Jessie Ware (Джесси Уэа) (Joe  
Goddard Remix (ремикс Джо  
Годдарда) ↓ ♥ ⋮

### «Волосы на ветру»

Amourski (Амурски), Metra  
(Метра) ↓ ♥ ⋮

# НИЧЕГО НЕ ИСЧЕЗАЕТ

МЮЗИКЛ

# НИЧЕГО НЕ БОИСЯ, Я С ТОБОЙ



СМОТРИТЕ С АПРЕЛЯ В ТЕАТРЕ МДМ

[secretmusical.ru](http://secretmusical.ru)



 Яндекс Афиша

 TICKETLAND

ООО «КС» ОГРН 1107746065426 МОСКВА, МАРКСИСТСКАЯ УЛ., Д. 4 СТР. 1, ЭТ. 2 ПОМ. 3, ООО «ЯНДЕКС МУЗЫКА» ОГРН 1187746644920, Г. МОСКВА, УЛ. САДОВНИЧЕСКАЯ, Д. 82, СТР. 2, ПОМЕЩ. 10А05  
ООО «МТС ЛАЙВ», 109147, Г. МОСКВА, УЛ. ВОРОНЦОВСКАЯ, Д. 1/3 СТР. 2А, ОГРН 1137746647114  
РЕКЛАМА. ООО «ФЭНСИ ШОУ», 119146, МОСКВА Г, КОМСОМОЛЬСКИЙ ПР-КТ, ДОМ 28, ЭТАЖ 2, ПОМЕЩЕНИЕ V, КОМНАТА 37 ОГРН 1187847120647, ИНН 7842151973

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОД: КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНО, А НЕ ТЕАТРАЛЬНО



Стилист **Никита Карстен** о том, как разнообразить свой гардероб элементами национальной культуры

ГЛОБАЛЬНАЯ МОДА ДЕЛАЕТ ОБРАЗЫ ПОХОЖИМИ ДРУГ НА ДРУГА, ПОЭТОМУ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СЕГОДНЯ — НЕ ПРО ФОЛЬКЛОР, А ПРО ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. ВАЖНО НЕ КОПИРОВАТЬ ТРАДИЦИОННЫЙ КОСТЮМ, А ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ЕГО. СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ СТРОИТСЯ НА КОНТРАСТЕ: КУЛЬТУРНЫЙ АКЦЕНТ И АКТУАЛЬНАЯ БАЗА. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: НЕ РЕКОНСТРУКЦИЯ, А АДАПТАЦИЯ.

## ПЛАТОК — УМНЫЙ АКЦЕНТ

Носите его нестандартно: поверх кепки, как топ в многослойности или вплетенным в волосы. Сочетайте с кожей, денимом и строгими силуэтами — тогда образ будет выглядеть свежо, а не ностальгично.



ФОТО: ВАЛЕРИЯ КАЛУГИНА/ТАСС



## ПАПАХА — АКСЕССУАР СИЛЫ

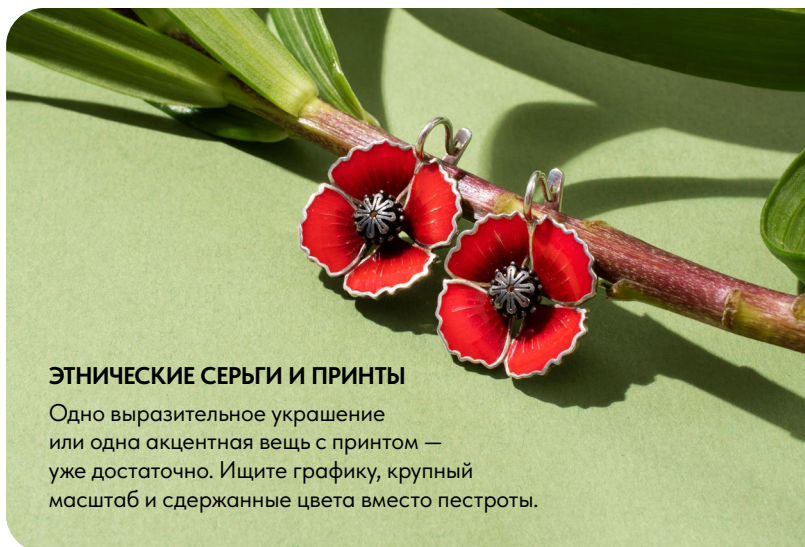
Работает только в лаконичных образах. Чистый крой, спокойные цвета и минимум деталей — пусть именно она задает характер.



### КОСОВОРОТКА — АЛЬТЕРНАТИВА БАЗОВОЙ РУБАШКЕ

Выбирайте модели без избыточной вышивки, из плотного хлопка или шелка. Носите с широкими брюками или добавляйте легкую асимметрию — это сразу делает образ современным.

ФОТО: БРЕНД ОДЕЖДЫ  
В РУССКОМ СТИЛЕ  
«КОВОРОТКА»



### ЭТНИЧЕСКИЕ СЕРЬГИ И ПРИНТЫ

Одно выразительное украшение или одна акцентная вещь с принтом — уже достаточно. Ищите графику, крупный масштаб и сдержанные цвета вместо пестроты.



### ФОРМУЛА, КОТОРУЮ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

**70%** СОВРЕМЕННАЯ  
БАЗА

**30%** КУЛЬТУРНЫЙ  
КОД



ФОТО: СЕРГЕЙ  
ФАДЕИЧЕВ/ТАСС

Национальные элементы сегодня — это не про «костюм», а про моду с глубиной. В ближайшие годы выигрывать будут не те, кто слепо следует трендам, а те, кто умеет говорить через одежду о своей идентичности. Стиль начинается там, где появляется характер. 🇷🇺

# ПРОСТОЙ ЧЕЛОВЕК

ЕГО ГЕРОИ ПРОШЛИ ВМЕСТЕ С НИМ ПУТЬ ВЗРОСЛЕНИЯ, А ТЕПЕРЬ ОН МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ БОЛЬШИМИ ГЛАВНЫМИ РОЛЯМИ В МАСШТАБНЫХ ПРОЕКТАХ. ОЛЕГ САВОСТЮК — О САМОМ ВАЖНОМ В СВОИХ ГЕРОЯХ, ЗАПОМИНАЮЩИХСЯ СЪЕМКАХ И ОЖИДАЕМОМ ПРОЕКТЕ.

## «ПЕРВАЯ» (16+)

Роль: Паша

Это фильм про первую любовь, самопознание, поиск себя и своего внутреннего голоса. Он о поиске чистоты и правды. Я многое пытался брать из своего опыта и каких-то внутренних чувств, пытался больше своего туда привнести, а не делать какого-то персонажа. Например, вспоминал свою первую любовь, какие-то горестные и счастливые моменты, старался всё это воспроизвести так, как у меня было на душе.

## «ДАЙТЕ ШОУ» (18+)

Роль: Павел Гончаров

Сериал про становление маленького человека из глубинки в большого человека на телевидении. В конце концов он вершит судьбами и становится таким, можно сказать, диктатором. Это очень глобальная история, мною любимая и откликающаяся во мне.

Мне кажется, мы похожи с Пашей каким-то поиском правды. Мне хочется, чтобы все персонажи искали справедливость, натыкались на все эти подводные и надводные камни, которые разбивают тебя. Но в этом и интерес, в этом и заключается провокация жизни.

## «СНЕГИРЬ» (18+)

Роль: Максим

Это картина о том, как два молодых пацана попадают в команду засаленных и прожженных мужиков. И те самые мужики открывают им глаза на реальное существование в море, в профессии, да и вообще, наверное, в жизни. Это большая трагедия, но главное в ней — взаимоотношения между людьми. Мой герой Макс — пацан, который окончил мореходку и хочет дальше заниматься этим делом, в отличие от своего друга.

Мы провели какое-то невероятное время в Териберке. По-моему, две недели мы снимали на реальном судне, и как-то всё у нас было по-настоящему, по-морскому. И команда была прекрасная. Я запомнил на всю жизнь этот опыт. И для меня это то, к чему хочется стремиться в кино.

## «ТАЙНЫЙ ГОРОД» (16+)

Роль: Артем

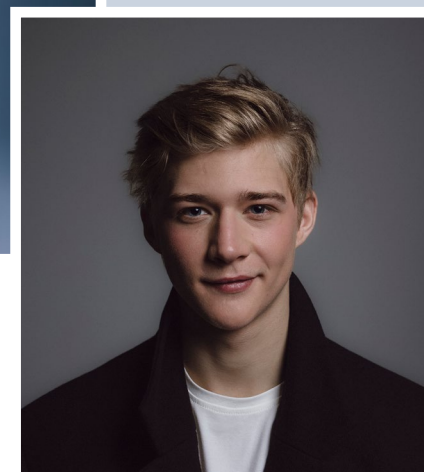
Здесь тоже маленький и простой человек, который вдруг оказывается в параллельном мире, в совершенно других правилах игры и жизненной позиции. Он бегаёт с очень важным артефактом по всей Москве и пытается не умереть весь сериал. И через это тоже познаёт себя в отношениях и вообще в своей маскулинности. Мужик он или нет — узнаем к концу истории.

## «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК 1812» (18+)

Роль: Михаил Разумовский

У нас было очень много натуральных смен, и это всё снималось зимой в лесу в капитальный минус. Мы, конечно, промерзли до костей. Не спасало ничего, потому что мороз был с ветром, который через поры проникает в кровь, и она стынет моментально.

И мы оставили, конечно, там много и физического, и эмоционального здоровья. Когда озвучивал своего героя, понял, как же я жду выхода «Красного призрака». Мне кажется, это получится очень интересная, классная, профессиональная работа со всех точек зрения: режиссерской, актерской, операторской, художественной, костюмерной. ▢



# НАБЛЮДАЙ ЗА МНОЙ



В усталости от бесконечного скроллинга и однообразных будней хочется чего-то настоящего, живого и интересного, наполненного сюрпризами. Мы решили, что пора открыть для себя мир бердвотчинга (наблюдения за птицами) — это сейчас одно из самых популярных хобби. Ты становишься настоящим детективом природы, выслеживая самых крутых пернатых обитателей. Это не просто развлечение, а стиль жизни, который сделает тебя умнее, внимательнее и просто счастливее.

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПТИЦАМИ: ЧТО ТАКОЕ БЕРДВОТЧИНГ

Для того чтобы погрузиться в мир бердвотчинга, порой достаточно лишь бинокля и открытого сердца. Будь то безмятежный парк, таинственный лес, шумный пляж или даже уютный балкон — любое место, где обитают пернатые, может стать вашей личной смотровой площадкой.

Однако для тех, кто стремится к глубокому пониманию и мастерству, советуем обратиться к опытному орнитологу. Его знания помогут не только безошибочно определить каждый вид, но и отыскать самые потаенные уголки, где птицы раскрывают свои секреты. К счастью, во многих крупных городах России существуют сообщества, объединяющие энтузиастов вокруг профессионалов. Вместе они отправляются в увлекательные экспедиции, исследуя городские ландшафты и прилегающие территории, превращая каждую вылазку в познавательное приключение.



*«С эстетической точки зрения мы можем любоваться птицами, не зная их названий, как наблюдаем за ночным небом, не зная созвездий. Но человек, который хочет изучить, понять тему глубже, будет открывать карты звездного неба и пытаться определить птиц. Наблюдатели за птицами — это люди увлеченные, которые хотят расширить свой кругозор. Тем более что птиц мы видим каждый день, их очень много. И шанс встретить что-то редкое, интересное — достаточно велик. Однажды в центре Санкт-Петербурга по дороге на работу мне удалось увидеть краснокнижного орлана-белохвоста».*

Сергей Петров, основатель проекта «Орнитологические экскурсии в Санкт-Петербурге», младший научный сотрудник Зоологического института РАН



ФОТО ГИДА ПРОЕКТА «ОРНИТОЛОГИЧЕСКИЕ ЭКСКУРСИИ» ИРИНЫ МОРОЗОВОЙ / ШКОЛА ПРИРОДОВЕДЕНИЯ «СОСНЫЕЛИШИШКИ»

❏ В мире около 11 тысяч видов птиц. Сергей Петров назвал серьезной целью увидеть хотя бы от одного до пяти процентов пернатых.

❏ Идеальное время для наблюдений за птицами — зима, весна и начало лета. А вот осень — наоборот, самое неудачное.

## ОТ ПЕРВОГО РАЗА ДО ПРОФЕССИОНАЛА: С ЧЕГО НАЧАТЬ

Для первого погружения в мир наблюдения за птицами подойдут орнитологические экскурсии. Опытные бердвотчеры организуют всех желающих, выдадут необходимый инвентарь, отведут в нужное место и помогут распознать пернатых.

Опытные энтузиасты могут расширить свои горизонты, отправившись в экспедиции — например, в лесные массивы или на горные хребты. Это популярное увлечение, сочетающее в себе прелесть кемпинга с интересной миссией: наблюдением за птицами.



*«Мы гуляем, слушаем и наблюдаем. Да, некоторые увлечены тем, чтобы распознавать птиц по пению. Экскурсовод рассказывает об особенностях того или иного вида, как они гнездятся и выводят потомство; объясняет, как, например, определить пернатых, схожих по внешнему виду».*

Сергей Петров, основатель проекта «Орнитологические экскурсии в Санкт-Петербурге», младший научный сотрудник Зоологического института РАН

## ОТ ДНЕВНИКА К ПРИЛОЖЕНИЯМ: КАК ВНОСИТЬ ЗАМЕТКИ

Советские юннаты вели свои записи в специальных дневниках. Сегодня есть интернет-ресурсы, которые позволяют фиксировать наблюдения. Это не только удобно, но и полезно. Таким образом создается карта распространения птиц, которой пользуются ученые-орнитологи. То есть бердвотчинг еще и помогает в глобальном изучении биоразнообразия Земли.

В приложения можно загружать фотографии и звуки пения.

*«В мире очень мало специалистов-орнитологов, мы физически не можем найти все редкие виды. А человек может приехать на природу по своим делам, снять птицу, загрузить ее в приложение, отметить геолокацию, а мы уже распознаем птицу и сделаем свои научные выводы».*

Сергей Петров, основатель проекта «Орнитологические экскурсии в Санкт-Петербурге», младший научный сотрудник Зоологического института РАН



iNaturalist — социальная сеть для любителей природы.



eBird.org — онлайн-база наблюдателей за птицами.

Представь: ты стоишь на пороге грандиозной тренировки, и тебе нужен идеальный старт. Фитнес-редактор журнала Миша Марвин покажет, как кардио становится не просто разогревом, а мощным фундаментом для твоих побед. Инерционная дорожка, аэробайк и гребной тренажер — твои верные спутники на пути к максимальной эффективности и невероятным результатам.

# НЕ ДОРОЖКОЙ ЕДИНОЙ

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛ  
ФИТНЕС-РЕДАКТОР ЖУРНАЛА  
МИША МАРВИН

ФОТО: СВЕТЛАНА БЕЛОВА



### ИНЕРЦИОННАЯ ДОРОЖКА

Забудь про скучные программы и предустановленный ритм. На этой дорожке ты сам диктуешь темп, а изогнутое полотно становится твоим личным кусочком улицы, где можно бежать так, как чувствуешь. Она работает исключительно на силе тренирующегося. С какой бы скоростью ты не двигался, поверхность тренажера подстроится под темп.

Никаких остановок, чтобы сменить скорость (что необходимо на обычной дорожке) — просто дай волю своим ногам. Хочешь выложиться на полную в спринте? Легко! Здесь все зависит только от твоей энергии.

**ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА:** мышцы голени.



### АЭРОБАЙК

Это не просто тренажер, это настоящий взрыв энергии. Его фишка — аэродинамическая система: чем быстрее крутишь педали и двигаешь руками, тем сильнее сопротивление. Так что тут тебе и ноги в тонусе, и руки работают на полную.

А еще, это отличная новость для тех, кто бережет свой позвоночник. Аэробайк минимизирует компрессионную нагрузку, что делает его хорошим выбором, если ты хочешь быть в форме, но при этом заботишься о спине.

**ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА:** ягодичные мышцы и передняя поверхность бедра и руки.



### ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР (ЭРГОМЕТР)

Мастерски имитирует движения гребца, помогая тебе не только улучшить физическую форму, но и развить координацию, будто ты действительно управляешь лодкой.

Это не просто кардио. Гребля — это комплексная тренировка, которая задействует сразу несколько ключевых мышечных групп. А еще это отличный способ развить анаэробную выносливость: короткие, но интенсивные подходы помогут тебе стать сильнее и крепче в разы.

**ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА:** все группы мышц, большая — на спину



**Данил Крюков**  
фитнес-тренер «Крокус фитнес»

**Спортсменам или любителям, которые долгое время занимаются фитнесом, тренажеры подходят для развития специальной выносливости.**

«Представим, что у вас запрос на выполнение быстрых резких движений. Я могу рекомендовать, например, аэробайк для развития алактатной мощности. На нем можно выполнить быстрые движения, но при этом не произойдет окисления в мышцах, или, если говорить проще, они не будут «гореть». Шесть секунд — взрыв — спринт, а затем 54 секунды отдыха. Всего есть пять уровней мощности, и все можно развивать на представленных тренажерах».

ЖАРА MAG благодарит «Крокус Фитнес» и тренера Даниила Крюкова за помощь в подготовке материала.

# МАКСИМАЛЬНО просто

## РЕЦЕПТ САЛАТА С РОСТБИФОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

от фуд-блогера Макса Брандта

### Ингредиенты (на четыре порции):

- Ростбиф — 120 г
- Смесь салатных листьев с руколой — 80 г
- Перец рамиро — 120 г
- Кедровые орешки — 20 г
- Оливковое масло — 3 столовые ложки

### ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Ростбиф нарезать тонкими небольшими кусочками и уложить на тарелку (можно в форме рулетиков).
2. Перец рамиро помыть, просушить бумажным полотенцем и запекать в духовке при температуре 180 градусов 15 минут.
3. Достать перец из духовки и остудить.
4. Нарезать перец порционными кусочками и выложить на тарелки.
5. Выложить салатный микс.
6. Посыпать салат кедровыми орешками.
7. Заправить салат оливковым маслом (медово-горчичным или цитрусовым соусом).



*Приятного аппетита!*

# Гид по идеальному загару от Ligne St Barth



МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА: ОБСЛЕДОВАТЕЛЬ РУБРИКИ «КРАСОТА» АЛЕНА ИВАНОВА  
ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО БРЕНДОМ LIGNE ST BARTH

- ☉ **SPF 30** — это спасение для моей подруги со светлой кожей, которая постоянно мучается от покраснений. Она просто в восторге!
- ☉ **A SPF 50+** — это моя палочка-выручалочка для самых чувствительных зон и тех дней, когда солнце особенно активно.

Я ценю, что формулы содержат более 90 % ингредиентов натурального происхождения и трио солнцезащитных фильтров нового поколения. Это так важно — знать, что ты используешь что-то бережное и эффективное. И то, что эти средства подходят для лица, тела и волос, делает их просто незаменимыми в моей косметичке, будь то дома, в поездке или в сумасшедшем ритме города.

## ГЕЛЬ АЛОЭ ВЕРА С МЯТОЙ: МОМЕНТ ИСТИННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

После долгого дня, проведенного на солнце или просто в активной городской среде, моя кожа особенно нуждается в спокойствии. Гель алоэ вера с мятой Ligne St Barth — это финальный аккорд, который дарит мне ощущение полного восстановления и комфорта.

Этот гель, полученный из мякоти листьев алоэ барбадосского и обогащенный двумя видами мяты, просто волшебен! Он интенсивно увлажняет лицо, тело и волосы, мгновенно впитывается и снимает любое ощущение стянутости. А это охлаждающее, успокаивающее действие! Кожа буквально оживает, процессы регенерации ускоряются, и даже моя чувствительная кожа чувствует себя прекрасно.

## LIGNE ST BARTH: Личный путь к сияющей коже и истинному наслаждению

Знаете, ухоженная кожа — это не просто дань моде или сезонная прихоть. Это целая философия, осознанный выбор в пользу себя, своего комфорта и красоты. И когда я открыла для себя спаритивалы Ligne St Barth, это стало настоящим откровением. Это не просто косметика, это приглашение замедлиться, почувствовать каждую текстуру, вдохнуть ароматы Карибов и довериться невероятной силе натуральных ингредиентов.

В основе всего — волшебное сочетание масла помадного дерева и геля алоэ вера. Они работают в абсолютной гармонии. Сначала подготавливают кожу, потом защищают, ухаживают и, наконец, дарят то самое чувство комфорта, которое так необходимо после всех испытаний, что преподносит нам окружающая среда.

## МАСЛО ПОМАДНОГО ДЕРЕВА SPF 6: секрет идеальной подготовки

Я просто обожаю это невесомое, соблазнительное масло помадного дерева SPF 6. Оно стало моим первым шагом в ритуале заботы. Его формула, насыщенная растительными маслами и натуральными экстрактами, так нежно

подготавливает кожу, что я чувствую, как она оживает. А какой ровный, красивый оттенок оно помогает получить!

И конечно, экстракт семян помадного дерева (аннато)! Зная, что его веками использовали индейцы племени араваков, я чувствую себя частью древней, мудрой традиции. Высокое содержание витамина А действительно творит чудеса: стимулирует синтез меланина, поддерживает упругость кожи и, что самое главное для меня, помогает замедлить процессы фотостарения. Я всегда стараюсь начинать использовать масло заранее, чтобы кожа успела адаптироваться и выглядела по-настоящему ухоженной. И это работает!

## СУХИЕ МАСЛА ПОМАДНОГО ДЕРЕВА SPF 15, SPF 30 И SPF 50+:

**надежная защита и нежный уход**

Сухие масла помадного дерева Ligne St Barth — настоящая находка! Они стали естественным продолжением моих спаритивалов. Легкая, абсолютно нежирная текстура мгновенно впитывается, оставляя на коже ощущение шелковистости и невероятной увлажненности.

- ☉ **SPF 15** — мой выбор, когда кожа уже немного загорела. Оно помогает поддерживать это естественное сияние, которое так радует глаз.

Маленький секрет от национального тренера бренда Ligne St Barth Никиты Тюляндина: «Если заранее охладить гель в холодильнике, его освежающее и успокаивающее действие усиливается вдвойне. Это простой, но особенно приятный жест заботы о себе».

# ЦВЕТНОЕ ВДОХНОВЕНИЕ

«Пантон» (Pantone) виртуозно обыграл грядущий выход фильма «Дьявол носит «Прада» — 2». Задолго до майской премьеры, вдохновившись культовой картиной о самом влиятельном журнале в мире моды, Институт цвета представил палитру, которая обещает доминировать в новом сезоне.



В ней преобладают оттенки, ассоциирующиеся с природными текстурами, землей, выцветшими тканями и винтажной эстетикой. Этот мощный тренд набирает обороты не только в мире одежды, но и в дизайне, интерьере и аксессуарах.



**MUTED CLAY** («Приглушенная глина») — этот оттенок, словно фундамент всей коллекции, задает тон. Институт цвета описывает его как утонченный песочный с заметным хаки и пшеничным подтоном, создающий ощущение приглушенной, но глубокой естественности.



**NEPTUNE GREEN** («Зеленый Нептун») — свежесть весенней листвы, обогащенная голубоватым отливом, приносит с собой спокойствие и умиротворение, напоминая о безмятежности природы.



**GREEN ENVY** («Зеленая зависть») — еще один представитель зеленой гаммы, но уже с совершенно иным характером. По мнению «Пантона», этот насыщенный и теплый оттенок пробуждает чувства и ассоциируется с интеллектом, идеально подходит для активного образа жизни.



**ARABIAN SPICE** («Арабская пряность») — глубокий терракотовый, пряный и землистый, с нотками корицы и кардамона, переносит нас на восточные базары и в мир древних караванов, наполняя пространство экзотикой.



**FOXGLOVE** («Наперстянка») — нежный приглушенно-розовый с изысканным лиловым подтоном, этот цвет, названный в честь цветка, стал прямой отсылкой к романтическим историям прошлых эпох, привнося в сезон поэзию и мягкость.



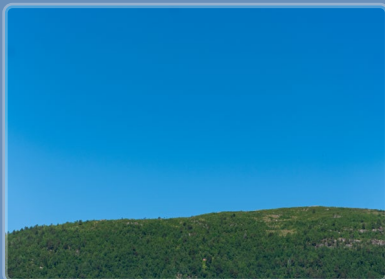
**FESTIVAL FUCHSIA** («Фестивальная фуксия») — воплощение творчества, роскоши и утонченности. Этот оттенок спелой вишни с легким фиолетовым подтоном идеально подходит для создания ярких акцентов в одежде или интерьере.



**RED MAHOGANY** («Красное махагони») — благородный оттенок красного дерева, который мгновенно придает образу или пространству тепло и элегантность.



**ACACIA** («Акация») — ярко-желтый с легким зеленым подтоном, этот цвет словно оживляет всё вокруг, наполняя оптимизмом и ассоциируясь с пробуждением ранней весны.



**ALL ABOARD** («Все на борт») — чистый цвет ясного неба, предвещающий бодрящие морские или речные прогулки, дарит ощущение свободы и свежести.



**BURNT OLIVE** («Жженая олива») — универсальный серо-зеленый с коричневым оттенком, этот цвет является надежной базой, легко вписываясь в любую палитру.

Отдельно «Пантон» назвал и универсальные оттенки, которые будут актуальны вне зависимости от сезона. В их числе — **EGRET** (молочно-белый), **CANDIED GINGER** (теплый карамельно-бежевый), **TOFFEE** (карамельно-коричневый), **UNDERWORLD** (нейтральный серый) и **POSEIDON** (глубокий темно-синий).

Egret

Candied ginger

Toffee

Underworld

Poseidon

# ХИТОВЫЕ ИСТОРИИ

РАССКАЗЫВАЕМ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПЕСНЯХ, КОТОРЫЕ В СВОЕ ВРЕМЯ ВОЗГЛАВЛЯЛИ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЧАРТЫ, И ИСПОЛНИТЕЛЯХ, КОТОРЫЕ СОБИРАЛИ МОЩНЫЙ УРОЖАЙ НАГРАД.

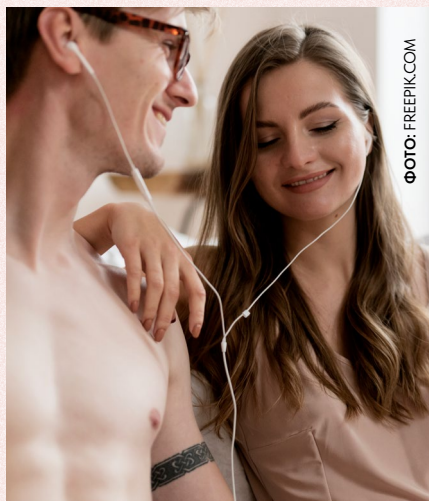


ФОТО: FREEPIK.COM

## БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

Журнал «Билборд» составил список главных хитов на тему секса, от прослушивания которых краснели даже самые искушенные меломаны. В рейтинг вошло 25 композиций разных лет, а возглавил его коллектив LMFAO с песней *Sexy and I Know It* («Сексуален, и я знаю об этом»), которая с момента выхода в 2011 году остается символом самоиронии и эпатажа. На втором месте расположился трек Рода Стюарта *Da Ya Think I'm Sexy?* («Ты считаешь меня сексуальным?») 1978 года, а бронза досталась провокационному хиту *I Wanna Sex You Up* («Я хочу заняться с тобой сексом») группы *Color Me Badd*, выпущенному в 1991 году.

Кроме того, в первую десятку попал трек *Sexy Back* («Сексуальная спина») Джастина Тимберлейка, вышедший в 2006 году и ставший в 2025-м основой для популярного мема.

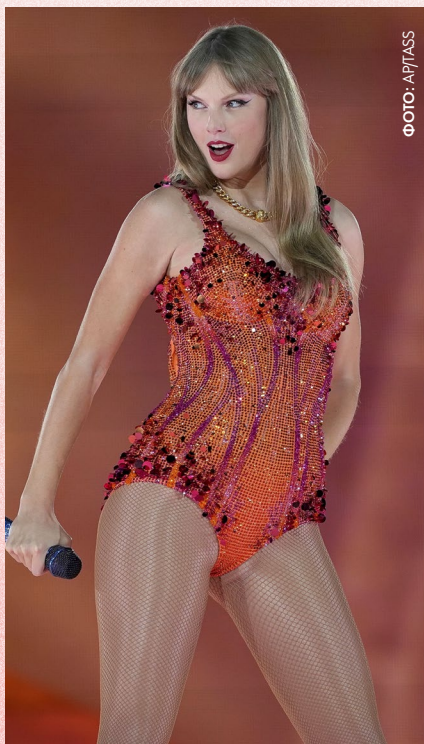


ФОТО: ARTGLASS

## ВСЕГДА ТВОЯ

Тейлор Свифт установила рекорд чарта «Билборд», где композиции из ее последнего альбома *The Life of a Showgirl* («Жизнь танцовщицы») заняли весь топ-10, а до этого суперзвезда показала впечатляющие результаты по числу проданных за последнее десятилетие виниловых пластинок.

Мировой тур Тейлор Свифт *The Eras* («Эпохи») принес артистке два миллиарда долларов и стал самым прибыльным в истории. В рамках турне певица дала 149 концертов, причем билеты на каждое шоу раскупались полностью и в кратчайшие сроки. Более того, в октябре 2024 года Тейлор Свифт стала самой богатой женщиной в музыкальной индустрии по версии журнала «Форбс».

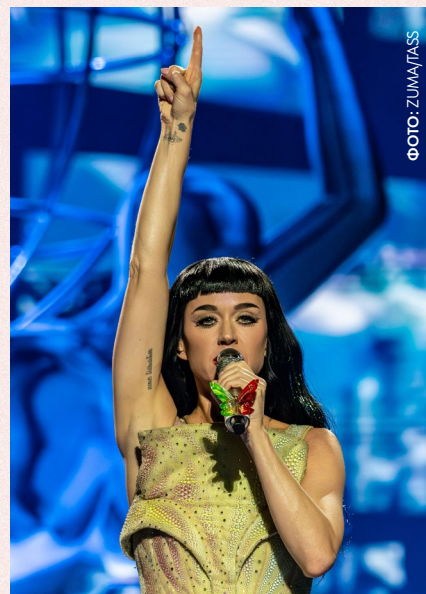


ФОТО: ZUMA/ГЛАС

## ПЛАСТЫРЬ МНЕ НА ДУШУ

В 2025 году Кэти Перри представила новый сингл *Bandaids* («Пластыри») и клип на него, удивив фанатов откровенной лирикой и самоиронией. Исполнительница поет о том, что она изо всех сил старалась спасти умирающие отношения, причем в расставании артистка обвиняет именно мужчину. Ради него она «перепробовала все лекарства» и «занизила свои ожидания», но всё было напрасно, ведь этот негодяй даже не мог поинтересоваться у бедняжки, как прошел ее день.

Что же касается клипа на «Пластыри», то в нем Кэти Перри смело иронизирует на тему того, что ей постоянно не везет. Певица ранит пальцы в раковине, застревает в эскалаторе, падает с дерева и едет по встречной полосе, а в конце видео даже высмеивает провальный трек *Woman's World* («Мир женщин»), который захейтили в 2024 году.

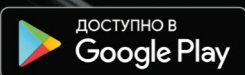
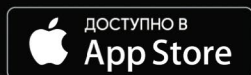
К слову, от расставания с Орландо Блумом Кэти Перри отошла довольно быстро и спустя пару месяцев закрутила новый роман. Избранником певицы стал бывший премьер-министр Канады Джастин Трюдо, вместе с которым она впервые вышла в свет 25 октября 2025 года, посетив парижское кабаре *Crazy Horse* («Сумасшедшая лошадь»), где влюбленные отмечали 41-й день рождения артистки.

# ЖАРА° FM



## БУДЬ С ЖАРОЙ ВСЕГДА

### СЛУШАЙ НА 100.5 FM И НА ЛЮБОМ СМАРТФОНЕ



РЕКЛАМА



ООО «ЖАРА FM», РАДИОКАНАЛ ЗАРЕГИСТРИРОВАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ 16 АПРЕЛЯ 2018 ГОДА. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР ЭЛ № ФС77-72643 \* 100.5 – FM-ЧАСТОТА В МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛ.



# ТАТЬЯНА КУРТУКОВА:

«НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ  
ПЛАТОК,  
ЧТОБЫ ПЕТЬ НАРОДНЫЕ  
ПЕСНИ»

Татьяна Куртукова — сверхновая и уже большая звезда шоу-бизнеса. Каждая ее новая песня — абсолютный хит, который выходит за пределы России. Десятки перепевок и каверов, сотни рилсов и тысячи фанатов. Татьяна не боится экспериментов, что в очередной раз доказала в фотосессии для нашего журнала.

ИНТЕРВЬЮ: РОМАН ХАРРАСОВ  
ФОТО: АРТЕМ МАМОНОВ



«У МЕНЯ НЕ БЫЛО  
ГЛОБАЛЬНОЙ ЗАДАЧИ  
СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ».

**Первый большой сольный концерт прошел. С какими чувствами ты подошла к его подготовке?**

Концерт стал важным этапом моей двухгодичной популярности. Творчеством и музыкой я занималась с детства, но это стало, так скажем, «срезом знаний», который я сама себе провела. Я показала публике рост, который произошел благодаря не только моим усилиям, но и моей команды. Тем более что программу мы собирали по крупницам.

**Твой путь к популярности уникальный. Песне «Матушка», которая и стала толчком для узнаваемости, если кто не знает, восемь лет, а не два года. Стоили того все твои усилия, вся та работа, которую ты так долго проделывала?**

Как бы странно это ни звучало, я не шла к популярности всю жизнь. Да, я выбрала своей профессией творчество, но у меня не было глобальной задачи стать звездой. Это дело случая, многие факторы сошлись в одной точке. Мои усилия, в том числе и специальное образование, работа моих педагогов, команды, сама судьба, если можно так сказать, привели к такому результату. Но для меня главное — наблюдать в этом динамику, а не удовлетвориться только самим фактом известности.

Я хочу развиваться в популярности прежде всего как личность, сохраняя свои ценности, приоритеты и качества, которые считаю преимуществом.

**То есть, правильно ли я понимаю, ты не боишься потерять популярность? Всё-таки все творческие люди тщеславные, кто-то больше, кто-то меньше...**

Уверена, что невозможно популярность потерять. Только если сознательно остановишь карьеру: перестанешь выпускать музыку, появляться в медиапространстве. Такое, да, бывает по разным причинам.

Убеждена, что популярность можно контролировать! И ее развитие, и ее падение. Нельзя забывать, что сцена — это бизнес. Я в состоянии этим управлять. Да, многое зависит от успеха и удачи, но фундамент закладываю только я.

«ТРЕНД НА РУССКОЕ —  
С НАМИ НАДОЛГО».



**Вот как раз у трека «Матушка» популярность не падает так точно. Люди продолжают хотеть его слушать, снимать видео. Не появилась ли усталость от исполнения песни?**

Я устала от подобных вопросов, а вот от исполнения этого, не побоюсь слова, мирового хита — нет (*смеется*)!

**Ты не просто следуешь тренду возвращения России к народной культуре, ты, на мой взгляд, одно из его олицетворений. Твое отношение к этому?**

Мне кажется, это преувеличение. Наша Родина богата талантами, так было и будет. Могу допустить, что народное направление стало более востребованным вместе с ростом моей популярности. Возможно. И радует то, что любовь к песням в жанре, в котором я работаю, возрастает. Наконец-то появился запрос на русские мотивы во всём. Это же не только музыки касается, но и одежды, например. Посмотри, как много дизайнеров сегодня включают в свои коллекции народные элементы.

Считаю, что это было неизбежно и со мной могло быть и не связано — это всё равно бы произошло!

**Но мода циклична, и определенные тренды всё же сходят на нет. Как ты думаешь, востребованность народного в России скоро угаснет?**

Я много думаю над этим, и кажется, это надолго. Тренд не сходит на нет. Просто появляются новые повороты. Сейчас, например, появился тренд на славянский взгляд. Суть-то та же, просто новая фишка.

И два года для тренда — это немало, потому что некоторые живут пару месяцев, а то и вовсе пару недель. Здесь просто происходит трансформация. Хорошо, что у людей богатая фантазия.

И мне это на руку, потому что те же видео «славянский взгляд» снимают в том числе и на песню «Одного». Это плюс к популярности, да и монетизации, что уж там скрывать. Но радует то, что

**«ПОПУЛЯРНОСТЬ НЕВОЗМОЖНО ПОТЕРЯТЬ, ПОТОМУ ЧТО ЕЮ ВОЗМОЖНО УПРАВЛЯТЬ».**

**«МЕНЯ РАДУЕТ, ЧТО ЛЮБОВЬ К НАРОДНОМУ ЖАНРУ ВОЗРАСТАЕТ».**

много красивых девушек, и не только из России, транслируют через русский код красоту нашей культуры.

**А ты удивляешься, когда встречаешь очередной рилс на свою песню, или это уже обыденность для тебя?**

Не хочется воспринимать это как данность, и, разумеется, я рада подобному вниманию, но я не тщеславный человек. Есть некоторые видео, которые умиляют. Например, что люди объединяются и под мою песню, всем ЖК выходят во двор праздновать Новый год, водят хороводы.

**Так происходит, что тебя сравнивают с артистами, которые выступали в твоём жанре довольно давно. Это и Надежда Бабкина, и Надежда Кадышева. Как ты к этому относишься?**

Я вообще ничего об этом не думаю. Мы совершенно разные, и зачем это обсуждать.

**Ты делаешь музыку в русском жанре профессионально: соответствующие вокальные техники, смысл песен и так далее. Но есть певцы, которые, следуя трендам, начинают что-то такое «а-ля народное» вставлять в свои треки. Как ты оцениваешь это?**

Я очень хорошо отношусь к экспериментам в творчестве, потому что оно для этого нам и дано. Есть точные науки, где всё по формуле, и иногда это даже жизненно важно — следовать правилам. В нашем деле — не может быть такого. Люди придумывают себе границы.

Здорово, что певцы экспериментируют и с народным звучанием! Пусть продолжают.

**А твой трек-лист как-то меняется?**

Нет. Мой плейлист устоялся много лет назад, что-то новое я не слушаю. Я вообще стала меньше слушать музыку, потому что хочется отдохнуть и переключиться на что-то другое. Поэтому, когда нужно, возвращаюсь к тому, что хорошо знаю, к прежним мыслям.



«Я ЛЮБЛЮ МОРОЗЫ  
И СУРОВЫЙ КЛИМАТ».

## «ЗДОРОВО, ЧТО АРТИСТЫ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЮТ С НАРОДНЫМ ЗВУЧАНИЕМ».

**Ты часто появляешься на разных шоу, иногда там нужно исполнить чужие песни. Легко на это соглашаешься?**

Сначала — нет, отказывалась. Я считала, что нужно исполнять только свои, оригинальные песни, а делать каверы — это чревато. А потом подумала, что это тоже точка роста и будет полезно. В «Битве поколений» кавер на песню «Боже, какой пустяк» получился очень ярким! И мы выпустили его вне программы на все цифровые площадки. Я его исполняю, включаю в свою программу, и люди принимают на ура.

**Сначала мы тебя видели исключительно в платке. В какой-то момент ты от него отказалась и стала появляться в абсолютно разных образах, не всегда с народными элементами. В чем тебе самой комфортнее ходить?**

В нашей команде, куда входят и стилисты, есть ключевое правило — мне должно нравиться то, что я ношу.

От платка я не отказалась. Если чувствую, что хочу его надеть для того или иного выступления, то с удовольствием делаю это. Не обязательно надевать платок, чтобы петь народные песни.

Сценические костюмы, да, порой технически очень сложные и не всегда комфортные. Но артисты терпят это ради зрителя, я не исключение.

В целом, что касается образов, для меня важно показывать разную себя: как внешне, так и внутренне.



**Какое место в нашей стране у тебя ассоциируется только с Россией?**

Такого нет. Мне кажется, какую бы точку страны мы ни посетили, везде видно — это Россия (*смеется*). И это очень хорошо.

**Есть ли какие-то места в России, которые хочешь посетить, но пока не удавалось?**

Таких действительно много. Знаешь, я бы и родной Хабаровск посетила с удовольствием. Я в нем так и не была с трех лет, когда мы оттуда уехали. И я обязательно сделаю это, потому что связь с тем местом, где родился, никуда не исчезает.

Я люблю морозы, суровый климат, нравится что-то преодолевать. Дальний Восток — не про простую жизнь.

**Бывают моменты, когда ты включаешь ребенка и позволяешь себе покапризничать?**

Случается. Но почему-то в негативном ключе. Например, когда устаю. Хочется, чтобы пожалели.

А всё-таки нужно иногда использовать внутреннего ребенка, чтобы веселиться от души, забывать о грузе ответственности: ведь я жена, мама, Татьяна Куртукова. Тем более вне сцены-то я и не Татьяна Куртукова, у меня фамилия супруга. Куртукова — медийная личность, Макеева — для дома и личной жизни. И вот Макеевой нужно иногда быть менее серьезной.

**А в чем главное препятствие для того, чтобы позволять себе иногда пошалить?**

В большей степени это связано с работой. С другой стороны, я всегда такой была. Вспоминаю себя в шестилетнем возрасте, да как будто мне уже тогда было шестьдесят (*смеется*).

**А какая та Татьяна, которую мы не видим на сцене, чем ты любишь заниматься, когда нет сотен глаз и софитов?**

Так люди этого не видят — и не надо (*смеется*)! 🍷



# ADRENALIN HOUSE:

**«У НАС НЕТ КОНТЕНТ-ПЛАНА —  
НАДО ПРОСТО ЧУВСТВОВАТЬ»**

Adrenalin House («Адреналин Хаус») — это шестеро молодых ребят, которые полюбили огромной аудитории своими забавными роликами и запоминающимися треками «ХАЙП» и pro Likee. Сегодня они не только собирают десятки тысяч лайков в соцсетях, но и устраивают масштабное и концептуальное шоу на большой площадке, как настоящие суперзвезды.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА: АНАСТАСИЯ ТУЧКОВА  
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ADRENALIN HOUSE

### Ребята, как подготовка к московскому шоу? Чего ждать зрителям?

**Кристина:** Это будет совершенно другой уровень, очень крутые номера. Вы не просто придете посмотреть, как поют ребята из Adrenalin House, вы увидите настоящих артистов.

**Никита:** Это космическое шоу, в рамках которого мы отправимся путешествовать по разным планетам.

**Мусим:** Шоу покажет каждого из нас, ведь все участники придумали концепцию к своему номеру, вплоть до костюмов. И все эти идеи надо было воплотить так, чтобы всё смотрелось гармонично в единой концепции.

**Артем:** Мы будем скакать по сцене, много людей будет задействовано в программе. Крутые декорации, подтанцовка, акробатические элементы.

### На кого вы ориентируетесь при подготовке шоу?

**Мусим:** Для меня самый большой ориентир по масштабу шоу — Леди Гага. То, что она делает, не сравнится ни с чем. Еще в списке: Джейсон Деруло, Егор Крид.

**Никита:** Я вообще придерживаюсь другой политики на этом концерте. Раньше я за кем-то наблюдал, но в этом шоу хотел воплотить свою фантазию из детства: что-то из сказок, фильмов, чтобы было всё по-другому.

**Соня:** Я вдохновляюсь мультфильмами с историей друзей, которые идут спасать кого-то.

**Никита:** Но это всё мы подводим к единой космической тематике.

### А какую музыку слушаете?

**Кристина:** Я — меломан. Но вообще слушаю то, что сейчас в тренде. Однако музыка не влияет на мое творчество, потому что всё это более взрослое, а мы делаем треки в другом стиле.

**Артем:** Мне нравятся Надежда Кадышева и «Любэ».

**Соня:** Я за тяжелый рэп — Eminem (Эминем), например.

**Никита:** У меня есть странная штука — я люблю слушать саундтреки, например, к «Бременским музыкантам», фильму «Пророк. История Александра Пушкина».

### Кто ваш зритель?

**Соня:** Это смешанная аудитория. Ребята много рассказывают семье о своих кумирах, а потом к нам подходят их родители и говорят, что знают нас.

**Артем:** У нас был тур, во время которого мы видели и родителей, и детей. Мы не раз замечали, как родители орут, кричат на наших концертах. Поэтому мы пытаемся каждый наш трек делать отличным от предыдущего: когда-то под юную аудиторию, когда-то — под взрослую.

**Никита:** Мы растем, аудитория растет, и мы совершенствуемся.



МУСИМ

НИКИТА

КИРА

### Вы до сих пор живете вместе как TikTok-хаус?

**Кристина:** Мы разъехались в прошлом году: сначала жили вместе в квартире в Москве, а потом около года в доме.

**Мусим:** Мы поняли, что это тяжело. У нас был сложный выбор, но мы всё-таки решили попробовать разъехаться. У каждого свое мнение, свое я, и часто это не совпадает с мнением других — отсюда возникают недопонимания и ссоры.

**Никита:** Но наши квартиры находятся практически все в одной точке — друг до друга можно дойти пешком. Мы разъехались, но всё равно каждый день видимся, снимаем контент, гуляем, путешествуем вместе. У нас нет никого ближе, чем мы.

### Не пропала командная продуктивность после того, как разъехались?

**Соня:** Когда мы жили все вместе, не было новых историй, сплетен. Мы везде были вместе. Теперь мы встречаемся и сначала на эмоциях что-то рассказываем друг другу, а потом уже начинаем работать. При этом то, что мы разъехались, не значит, что мы перестали быть командой.

**Мусим:** Теперь мы успеваем соскучиться, и в моменты встречи хочется обсудить всё.

### Как строится ваш день?

**Есть кто-то, за кем последнее слово в рабочих моментах?**

**Кристина:** Мы каждый день снимаем по шесть роликов на общий аккаунт, не считая личных. У нас самый идейный Никита, но последнее слово всегда за Мусимом.

**Мусим:** Мы ежедневно встречаемся, просто веселимся и такие: «О, давайте этот ролик сделаем», потом на вайбе записываем и выкладываем.

**Соня:** У нас нет контент-плана — надо просто чувствовать. Снял ролик на «всё равно» — охваты одни, снял на вайбе, чтобы было весело и интересно, — охваты совсем другие.

**Кристина:** Аудитория всё чувствует. Люди даже как-то догадываются, что кто-то из нас поссорился.

### Как молодому зумеру стать блогером/тиктокером?

**Кристина:** Самое главное — никогда не сдаваться и идти к своей цели. Если не получается, переступить и делать дальше всё для осуществления своей мечты.

**Соня:** Не обращать внимания на хейт и буллинг. Когда тебя пытаются затоптать, надо плевать на этих диванных критиков.

**Никита:** Надо избавиться от лени и не опускать руки, если не заходят видео. Придумывайте дальше — рано или поздно что-то выстрелит.

**Артем:** Делать то, что нравится.

**Мусим:** Не слушать хейтеров.

О вас не будет говорить плохо человек, который лучше вас.

**Кира:** Немаловажно найти в себе изюминку, чтобы среди всех блогеров ты как-то выделялся. Потому что сейчас мало блогеров, за кем действительно хочется следить. ▣



# ВАШ КРУГ ИНТЕРЕСОВ

Своя атмосфера.  
Своя атмосфера.



## ГАСТРОНОМИЯ

ДАНИЛОВСКИЙ РЫНОК | КАФЕМИЛАНО  
ВИНОТЕКА ПЕРВЫЙ НОС  
SHORE HOUSE VILLAGE | КАЛЬЯННАЯ НУР  
КАРАОКЕ ROYAL ESTATE

## ШОПИНГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

PASSION BEAUTY | TOGAS | BRUNO ALTRO  
NA STYLE BOUTIQUE | GREATS | SEA BREEZE  
НЕДВИЖИМОСТЬ POINT ESTATE

## УСЛУГИ

АВТОМОЙКА | GROOMING AVENUE  
ICLEANING | БАНКОМАТ Т-БАНК  
ЗАРЯДНАЯ СТАНЦИЯ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

CROCUS FITNESS И СТУДИЯ ТАНЦЕВ  
DRY BAR HEALTH & BEAUTY | GOORU BARBERCLUB  
СЕМЕЙНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ VAMBINO  
KLUBMED PREMIUM | АПТЕКА ДОКТОР СТОЛЕТОВ

д. Захарово, ул. Заречная 45А

Анонсы, скидки, актуальные новости  
на сайте [estatemall.ru](http://estatemall.ru)

# ВДОХНИ СВОБОДУ, ПОЧУВСТВУЙ ВОСТОРГ

ОТПРАВЛЯЕМСЯ НА АЛТАЙ ВМЕСТЕ  
С ГРУППОЙ «КОМНАТА КУЛЬТУРЫ»



Алтай — удивительный, живописный регион, который называют зеленой жемчужиной Сибири. Здесь, на стыке России, Монголии, Казахстана и Китая, величественные заснеженные горные вершины, могучие реки, чистейшие озера и бескрайние густые леса. Впечатления от этой уникальной природы незабываемы. Путешествие по родному краю для ЖАРА MAG провела группа «Комната культуры».



## ГОРЫ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ НЕБА

Первое, что бросается в глаза на Алтае, — это, конечно же, горы. Величественные, покрытые лесами и снежными шапками, они уходят ввысь, создавая ощущение бесконечности. Здесь вы найдете и пологие склоны, идеальные для неспешных прогулок, и крутые пики, притягательные для альпинистов. Каждая гора на Алтае имеет свою историю, свой характер, и каждая готова поделиться с вами своей мощной энергией.



ФОТО: ДМИТРИЙ ФЕОКТИСТОВ, ТАСС



## ОЗЕРА КАК ЗЕРКАЛА ДУШИ

Регион славится многочисленными озерами, каждое уникально. Телецкое, или Золотое озеро, — одно из самых глубоких и чистых в мире. Бирюзовые воды, окруженные горами, создают невероятно живописную картину. А есть еще и Мультигинские озера, Каракольские, Шавлинские. И везде можно насладиться тишиной, искупаться в прохладной воде, полюбоваться отражением неба.

ФОТО: КИРИЛЛ КУХМАРЬ, ТАСС





## РЕКИ, НЕСУЩИЕ ЖИЗНЬ

Их множество — больших и малых. Они пронизывают Алтай, создавая неповторимый ландшафт. Катунь, Бия, Чуя — эти названия знакомы каждому, кто интересовался краем. Их бурные потоки, перекаты и водопады завораживают своей мощью и красотой. Здесь можно заняться рафтингом, рыбалкой или просто посидеть на берегу, слушая шум воды и наслаждаясь умиротворением.



ФОТО: КИРИЛЛ КУХМАРЬ, ТАСС

## ЛЕСА, ПОЛНЫЕ ТАЙН

Это настоящий зеленый океан. Хвойные, смешанные леса, березовые рощи — огромное разнообразие деревьев, кустарников, грибов, ягод и трав. Воздух наполнен ароматами хвои, растений и цветов, а тишину нарушает лишь пение птиц и шелест листвы. Прогулка по алтайскому лесу — удивительное погружение в мир дикой природы, где можно столкнуться со всяким зверьем.

ФОТО: ТАТЬЯНА ВАЛЬКО, ТАСС

## ЦВЕТЫ, РАСКРАШИВАЮЩИЕ СКЛОНЫ

Весной и летом алтайские склоны превращаются в настоящие живые ковры. Яркие маки, нежные эдельвейсы, ароматные пионы — сотни видов, многие — эндемики, встречаются только здесь. Настоящий рай для фотографов и любителей природы.



ФОТО: ЮРИЙ СМИТКОК, ТАСС



ФОТО: КИРИЛЛ КУХМАРЬ, ТАСС



ФОТО: ДМИТРИЙ ФЕОКТИСТОВ, ТАСС

## ОБЫЧАИ И КУХНЯ, СПОСОБНЫЕ УДИВИТЬ ЛЮБОГО

Алтай — место с богатым культурным наследием. Здесь живут алтайцы, казахи, русские и другие народы, сохраняющие свои традиции, музыку, ремесла и обряды. Местная кухня славится блюдами из мяса, рыбы и диких ягод.

Один из самых необычных и популярных ингредиентов — папоротник (соленый орляк). Из него делают салаты и добавляют в горячие блюда. Блюда из марала (крупных оленей) можно найти повсеместно и на любой вкус — котлеты, отбивные и гуляш. А вот из напитков стоит попробовать чегень, кисломолочный напиток, напоминающий кефир. Также обязательно продегустируйте кровяную колбасу кан и сыр курут. ▢



ФОТО: ЮРИЙ СМИТКОК, ТАСС

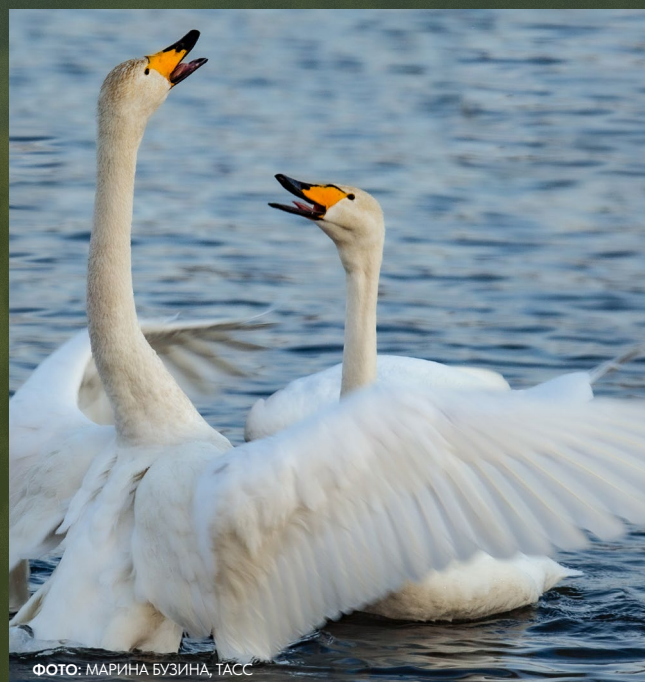


ФОТО: МАРИНА БУЗИНА, ТАСС

# ЭХО «ГРЭММИ»



PHARRELL WILLIAMS  
(ФАРРЕЛЛ УИЛЬЯМС)

ФОТО: CHRIS TORRES/EPA



LADY GAGA (ЛЕДИ ГАГА)

ФОТО: CHRIS PIZZELLO/AP/TASS



BILLIE EILISH (БИЛЛИ АЙЛИШ)

ФОТО: CHRIS TORRES/EPA



ALEX WARREN (АЛЕКС УОРРЕН)

ФОТО: CHRIS PIZZELLO/AP/TASS



WATT (СОТТ)

ФОТО: JILL CONNELLY/EPA



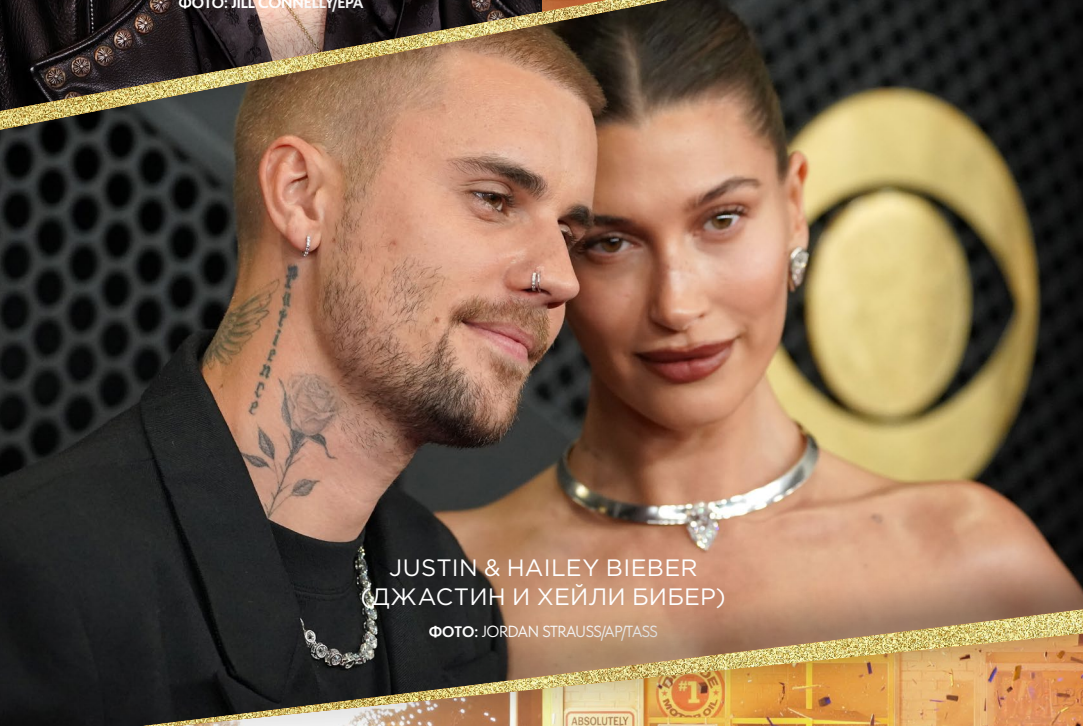
CHER (ШЕР)

ФОТО: CHRIS PIZZELLO/AP/TASS



SPIRITBOX  
 («ШКАТУЛКА ДЛЯ ДУХОВ»)

ФОТО: CHRIS PIZZELLO/AP/TASS



JUSTIN & HAILEY BIEBER  
(ДЖАСТИН И ХЕЙЛИ БИБЕР)

ФОТО: JORDAN STRAUSS/AP/TASS

«Грэмми-2026»: главные итоги уже известны. Церемония вручения престижной музыкальной награды состоялась, определив победителей и закрепив новые тренды. Шоу было полным неожиданных побед, триумфальных выступлений и, конечно же, незабываемых моментов. Самые яркие из них — в материале ЖАРА MAG.



TYLER, THE CREATOR (ТАЙЛЕР, СОЗДАТЕЛЬ)

ФОТО: CHRIS PIZZELLO/AP/TASS

# DJ DIMIXER:

## «ИИ НЕ СОСТАВИТ КОНКУРЕНЦИЮ МУЗЫКАНТАМ»

DJ DIMIXER в музыке с тринадцати лет, сегодня его треки — на ведущих радиостанциях и в топах стримингов. Дмитрий (настоящее имя артиста) не только успешно развивает собственный проект, но и активно работает как автор песен для других российских артистов.

### Когда ты впервые понял, что твой трек выстрелил?

2011 год, трек We Want Summer («Мы хотим лета»), в стиле рингтонов нулевых. Тогда не было стримингов. Я понял, что он стал популярным, когда увидел на разных пиратских сайтах число скачиваний (смеется).

Тогда, наверное, единственным способом монетизации были мелодии, которые ставили на ожидание ответа при звонке. И как раз

ко мне постучалась команда, которая и занималась этими «гудками». Получал тогда с этого тысяч пятьдесят, но для Новосибирска, когда за один диджей-сет

платили 2000 рублей, это были очень хорошие деньги.

Вторая волна пришла в 2014-м, когда трек Lamantine («Ламантин») взяли на федеральные радиостанции. И тогда я этот трек слышал буквально отовсюду. Это было очень приятно.

### А не хотелось кричать: «Это я! Моя музыка»?

Нет. В этом плане я достаточно скромный. Я видел результат — этого хватало.

### Ты называешь себя артистом, но не диджеем. Почему?

Потому что приставка DJ к моему псевдониму осталась из нулевых, когда я начинал. Сегодня я все же больше музыкант, артист, потому что пишу музыку, выхожу на сцену.

### Насколько то, чем ты занимаешься, на твой взгляд, сегодня актуально?

Переломный момент наступил в 2020 году, когда я начал делать русскоязычную музыку. До этого была иностранная, да, тоже популярная, но не так. Кроме того, люди не соотносили треки со мной, их автором. Я даже отчасти страдал от этого и думал, как изменить ситуацию. Первой песней была «На заре». Тогда я почувствовал эту почву и понял, что есть тренд, почувствовал динамику развития русской музыки. И отдачи стало больше, чем от англоязычной.

И к 2026 году актуальности меньше не стало, даже наоборот. Это видно по числу прослушиваний на стримингах.

**Тренд на народную музыку очевиден сегодня, но популярными становятся не только русские мотивы, но и других народов России, вспомнить хотя бы AY YOLA.**

### Не хочешь поработать с артистами из национальных республик?

Для себя я определил, что нужно брать что-то понятное, прежде всего мне самому. Поэтому всё же сосредоточил внимание на русской музыке. Например, сейчас в топах стримингов трек «Улетай» — переработка хора невольниц из оперы Бородина «Князь Игорь». Я сделал стильную, чилловую, немного танцевальную обработку. Именно этого сегодня не хватает слушателю.

### Над чем ты работаешь сегодня?

Сам пишу музыку, а потом стучусь к разным артистам и предлагаю треки. Мне в этом вопросе немного легче: я со многими дружу.

В работе треки с группой «Te100стерон», Владом Соколовским и Вячеславом Макаровым.

В общем, ждите много новой музыки от меня.

### Тебе всего хватает для развития карьеры в России? Или, может быть, нужно что-то, что есть, например, на Западе или, наоборот, в Японии, Южной Корее, Китае?

Хороший вопрос. Я был на разных музыкальных тусовках в той же Европе. И знаешь, в России гораздо больше возможностей для артиста, чем там. У нас сформировался очень хороший музыкальный рынок и свои «исконно русские» стриминговые сервисы, вокруг которых появилась собственная экосистема.

### ИИ стал конкурентом для композиторов?

Нет! Но стал пинком: нужно заниматься творчеством более активно. Одновременно с этим нейросеть — хороший помощник. С помощью ИИ можно проверить свои музыкальные теории, попросить его спеть мелодию, например, мужским или женским голосом, чтобы что-то исправить оперативно, но живой вокал он не заменит. ■



*Астория Гранде*

# МОРСКИЕ КРУИЗЫ



ИЗ СОЧИ В ГРЕЦИЮ, МАЛЬТУ, ГРУЗИЮ  
ИТАЛИЮ, ТУРЦИЮ, ИЗРАИЛЬ И ЕГИПЕТ

ЧТО ВКЛЮЧЕНО В ВАШ КРУИЗ:



ЕЖЕДНЕВНАЯ  
ПРОГРАММА  
РАЗВЛЕЧЕНИЙ



ВЕЧЕРНИЕ  
ШОУ



ПОРТОВЫЙ И  
ТОПЛИВНЫЙ СБОРЫ



МЕДИЦИНСКАЯ  
СТРАХОВКА



4-РАЗОВОЕ  
ПИТАНИЕ



ДЕТСКАЯ  
АНИМАЦИЯ



г. Сочи, ул. Круизная Гавань, 4/5

☎ 8 (800) 550 80 36

🌐 [astoriagrande.com](http://astoriagrande.com)

📺 [astoria.grande](https://www.vk.com/astoria.grande)

📍 [astoriagrande](https://www.instagram.com/astoriagrande)

# ЗВЁЗДНЫЕ СИМСЫ

НЕЙРОСЕТЬ СОЗДАЛА ПЕРСОНАЖЕЙ ПОПУЛЯРНОЙ ИГРЫ SIMS («СИМС»), КОТОРАЯ ВНОВЬ ОБРЕЛА ПОПУЛЯРНОСТЬ.

«Симс» — игра, ставшая настоящим феноменом нулевых, вновь обрела былую славу благодаря ностальгическому тренду. Неудивительно, что на стримингах появились целые «плейлисты для уборки» из игры, под которые многие с удовольствием занимаются домашними делами.

А что, если бы наши артисты стали героями этого симулятора жизни?



ИЗОБРАЖЕНИЯ СГЕНЕРИРОВАНЫ НЕЙРОСЕТЬЮ GPT4.0  
МАТЕРИАЛ ПОЛНОСТЬЮ СГЕНЕРИРОВАН ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ.

# MIRRA — ЭТО БРЕНД, С КОТОРЫМ ОСТАЮТСЯ НАДОЛГО

В этом году компании 30 лет!

За это время она стала надежным ориентиром для тех,  
кто ценит заботу о себе, комфорт и здоровье.

Секрет MIRRA — работающий уход, понятный и комфортный.

Всё создается внутри компании — от идеи до готовой продукции.

Так MIRRA гарантирует качество и результат, который видно день за днем.

## КАЖДАЯ ЛИНИЯ УНИКАЛЬНА ПО-СВОЕМУ



- **CAVIAR («ИКРА»)** дарит роскошь и реальный эффект благодаря черной и красной икре.
- **VINotechnology («ВИНОделие») и BIOtechnology («БИОтехнологии»)** превращают уход в ежедневный ритуал с научно подтвержденным действием, а премиальная **GOLDEN LINE («ЗОЛОТАЯ ЛИНИЯ»)** — это идеальный баланс передовых научных инноваций, направленных на борьбу со всеми признаками преждевременного старения.

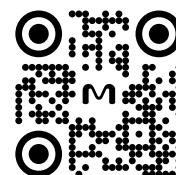
**Вся косметика MIRRA подходит для реальной жизни:** быстрое утро, активный день, вечеринка или деловая встреча — кожа выглядит ухоженно без лишних усилий. Средства легко комбинируются, подходят для регулярного ухода и помогают коже адаптироваться к стрессу, усталости и городскому ритму.

**Ассортимент бренда учитывает всё:** уход за лицом и телом, декоративную косметику, ароматы. В составах — природные компоненты, натуральные масла и растительные экстракты.

**Качество остается главным приоритетом.** Производство соответствует международным стандартам, каждый продукт проходит строгий контроль, а внимание к деталям ощущается с первого прикосновения.

**За 30 лет MIRRA получила более 80 российских и международных наград.** Но главное — доверие людей. Косметику рекомендуют, к ней возвращаются, она становится частью личного ритуала ухода.

**Сегодня MIRRA** — это бренд с русским характером и узнаваемой эстетикой, в основе которого лежит главное — внимание к себе и своим близким. Развиваясь и следуя холистическому подходу, MIRRA помогает выглядеть прекрасно и чувствовать себя лучше с каждой минутой.



# «ВАУ»

## БЕЗ ПРИЧИНЫ — БОЛЬШЕ НЕ РАБОТАЕТ

В авторской рубрике ЖАРА MAG режиссер-постановщик, сценарист и музыкант Никита Садовников рассказал о трендах в постановке современных шоу и отдельных номеров артистов, а также о пути, который выбирает российская индустрия.

### Что сегодня модно в постановках шоу в мировых тенденциях?

Я всегда немного косился на слово «модно». Оно слишком быстро устаревает. Сегодня важны не тренды, а векторы мышления, мне кажется. Ну или я так себе это вижу. Шоу перестает быть демонстрацией формы или эффекта и становится средой переживания. Хотя шоу без эффектов невозможно, пространство больше не фон — оно субъект. Зритель становится участником, а технология — телесной, почти незаметной. Самый важный сдвиг — отказ от эффекта ради эффекта. Никогда не стремился быть «модным» режиссером, мне больше нравится характеристика «стильный».

Сейчас перестает работать всё, что сделано по инерции. «Вау» без причины. Универсальные сцены «на всех». Технологии, которые «просят» внимания к себе. Притворная интерактивность. Заимствованный стиль без личной позиции. Всё, что пытается впечатлить, а не говорить.

Если сделать заключение, я бы сказал, что сейчас модно не иметь форму, а позволять форме быть субъектом — так, чтобы она стала средой смыслов, а не просто фоном действий.

### Какие тенденции в постановке шоу есть в России?

Россия ищет собственный язык. Между колоритом этнических культур, которых в нашей стране множество, и современной аудиовизуальной эстетикой. Простыми словами — слияние традиций и актуальных форм. Создаются концерты, инсталляции и постановки — гибриды театра, перформанса и шоу. Много внимания к ритуалу, символам. Меньше копирования, больше авторской позиции. Мне кажется, это



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО НИКИТОЙ САДОВНИКОВЫМ

# ZHARA MODELS

МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ЭМИНА АГАЛАРОВА

- СЕТЬ МОДЕЛЬНЫХ ШКОЛ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ
- УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

+7 (495) 663-67-11

[www.zhara-models.ru](http://www.zhara-models.ru)

то, куда многие авторы будут смотреть в ближайшее время. Почва ведь очень благодатная.

**С развитием технологий: и сценографии, и съемок (включая коптеры) — как сегодня режиссеры подходят к постановке конкретных номеров артистов?**

Хороший вопрос. И он на самом деле не про технологии, а про систему мышления. Могу ответить на примере своего опыта: если честно, я реже начинаю с вопроса: «Какие технологии мы можем тут использовать?» и всё чаще: «В каком состоянии должен оказаться человек в том или ином моменте шоу или концерта?»

В хорошем шоу артист не обязан «держат сцену» в одиночку. Это и плюс, и минус современных постановок.

Раньше номер часто строился вокруг идеи «артист должен быть сильнее всего пространства». Сегодня всё чаще пространство поддерживает артиста. Оно берет на себя часть эмоции, разгружает артиста, а иногда даже ведет его за собой.

**Чем ты вдохновляешься, начиная новый проект?**

Да всем подряд! Это постоянное состояние поглощения контента. Меня вдохновляют архитектура, живопись, дизайн, фотография, музыка — всё, что может триггерить внутренне спокойное состояние и возбуждать в хорошем смысле слова.

Любой проект я начинаю с разговоров — с артистом, продюсером, заказчиком. Совмещаю в голове вдохновение и ограничения одновременно.

Вдохновение — это состояние, а не картинка, хотя я нередко начинаю с референсов.

**Какие сложности возникают в начале проекта?**

Человеческие, временные и финансовые. Сложности почти всегда не в технике, а в людях и времени. Разный темп или образ мышления. Недоверие. Самое сложное в этих реалиях — не предать начальное ощущение проекта, когда ты им загорелся.

**Куда движется индустрия и что будет в ближайшие 5–10 лет?**

Давай пофантазируем. Индустрия глобально расслаивается на гигантские события и камерные формы, а Россия может найти собственный маршрут и стиль. Шоу как среда, а не событие. Большие проекты будут всё меньше ощущаться как «вечер, на который ты пришел», и всё больше — как «пространство, в которое ты попал». Шоу перестает



быть точкой, а становится контекстом жизни.

Второе — радикальное разделение масштаба. Будет два полюса — и почти ничего между. Гигантские, редкие, события — очень дорогие, очень выверенные, почти как современные церемонии. И малые, точные, интимные формы, где важнее не эффект, а контакт.

Средний формат — самый уязвимый. Он либо станет более личным, либо исчезнет. Как будто прогноз из кино про утопическое будущее.

**Чего не хватает российской индустрии, чтобы стать еще лучше?**

Если честно, российской индустрии, на мой взгляд, не хватает не денег, техники или талантов, а доверия и времени.

Доверия к процессу — что идея может не родиться сразу в форме презентации. Доверия к автору — что он думает не только про «красиво», но и про «зачем». Доверия к зрителю — что его не нужно постоянно вести за руку и всё объяснять.

Нам очень не хватает времени на мысль. У нас всё слишком быстро: концепция, визуал, решение, продакшен. А сложные, сильные решения требуют паузы. Не для сомнений — для созревания. Дороже стоят — дольше окупаются.

Не хватает права на риск. Риск у нас всё еще воспринимается как ошибка, а не как часть профессии. Но без риска не появляется язык, а только повтор.

Очень не хватает культуры диалога, а не согласования. Мы умеем утверждать и править, но редко умеем говорить по-настоящему — о смысле, а не о списке правок.

И, честно, не хватает уважения к тишине. Не всё должно быть заполнено светом, звуком и действием. Пауза — это тоже режиссура.

**Какие из мировых и российских проектов ты можешь выделить в качестве примеров идеального (или максимально близкого к нему) шоу?**

Это сложный вопрос. И немного коварный. Идеального шоу не существует — и это нормально.

Живые формы не бывают совершенными, скорее — точными для своего времени, контекста и задачи. Проект, который был идеальным вчера, сегодня уже может потерять свою значимость. Смотря что ты ставишь во главу угла.

Мне нравятся лайв-шоу формата «Супербоула», стадионные церемонии, такие как открытие Олимпиады в Лондоне или Паралимпиады в Париже, концептуальные концерты Трэвиса Скотта или максимально выверенные гляцевые шоу Тейлор Свифт. Недавно посмотрел новую камерную постановку на Бродвее в Нью-Йорке.

В России замечаю сильный рост концертной и фестивальной индустрии: такие проекты, как Outline (Аулайн), концерты Зиверт и Антона Белява, — это меня вдохновляет. ■

**ЖАРА°ТВ ЖАРА°FM ЖАРА°MAG**

# **ЖАРА° МЕДИА**

**СМОТРИ,  
СЛУШАЙ,  
ЧИТАЙ!**



**БУДЬ В КУРСЕ ПОСЛЕДНИХ  
СОБЫТИЙ, НОВОСТЕЙ  
И ТРЕНДОВ В МИРЕ МУЗЫКИ!**

**ZHARAMEDIA.RU**

ЮБИЛЕЙ  
20  
ЛЕТ

# SEA BREEZE

С 2006 ГОДА

ГОРОД-КУРОРТ  
ДЛЯ ЖИЗНИ И ОТДЫХА  
НА БЕРЕГУ  
*Каспийского моря*

ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
СПА | АКВАПАРК | ЛУНА-ПАРК  
ЦИРК | АРТ-ЦЕНТР | ЯХТ-КЛУБ



750+ га

территория  
застройки

50+

ресторанов,  
кафе и баров

50+

проектов  
недвижимости

300+ га

озеленения

7+ км

пляжной зоны

60+

бассейнов

[seabreeze.ru](http://seabreeze.ru)

Реклама. Товарный знак №1189499.  
Представительство ООО «Нардаран Инвест» в РФ,  
НЗА 20220001483, ИНН 9909625493, г. Москва, Кутузовский пр., 1/7