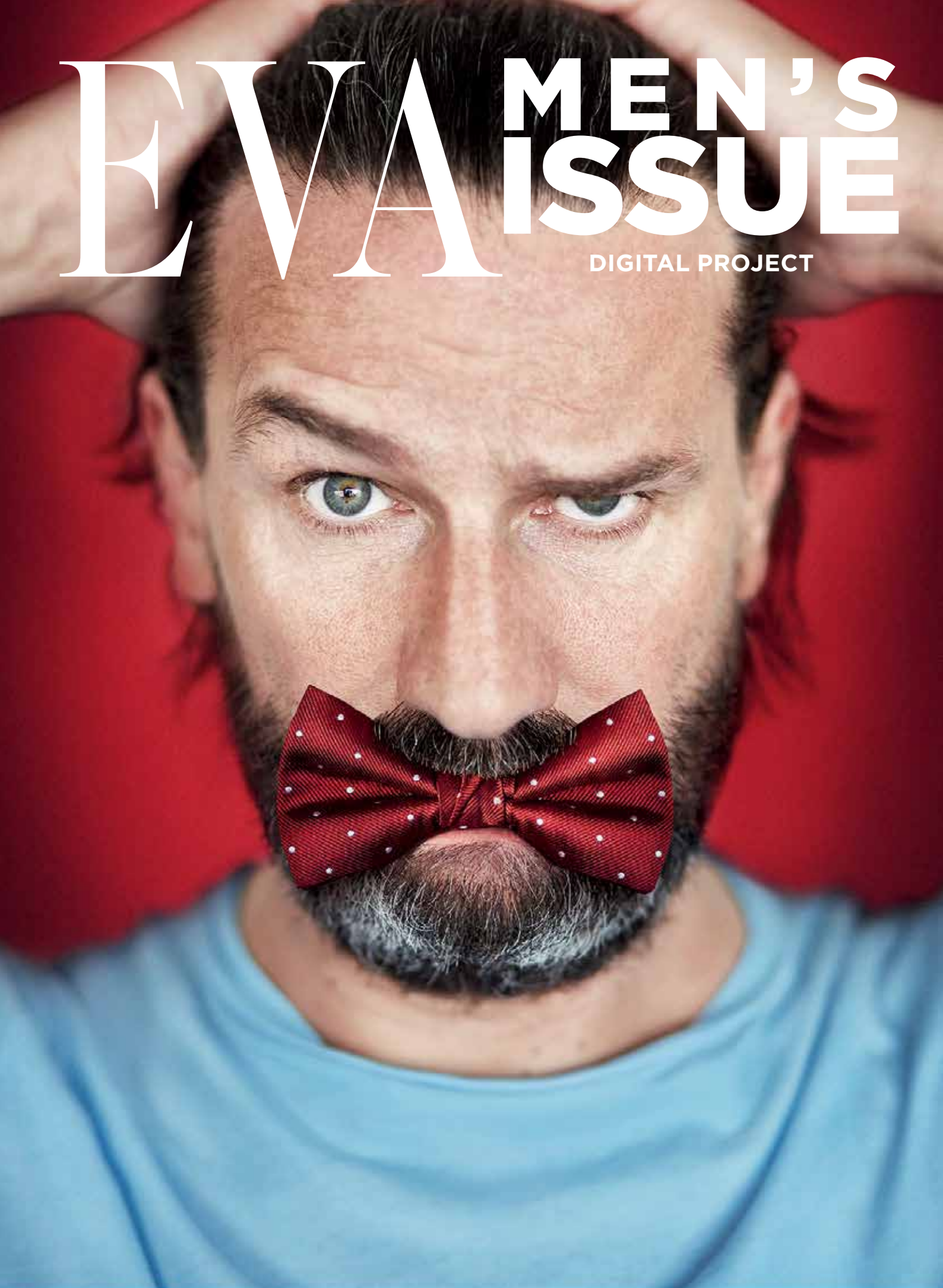


EVA MEN'S ISSUE

DIGITAL PROJECT



EVA.BG

Истории от женското сърце!



Intro

ФРЕДЕРИК БЕГБЕДЕ НЕ ТЪРСИ ОПРОЩЕНИЕ

Казва го самият той по повод последния си автобиографичен роман, в който опитва да разбере себе си и обезумелия свят. Дори и само една от 15-те му книги да сте чели, вече познавате неговите брутална откровеност и безпощаден хумор. В току-що излязлата „Изповед“, отново със знака на издателство „Колибри“, Фредерик разчиства сметки с дрогата и с алкохола, секса, прекалената политическа коректност, радикалния феминизъм, всезнаещите новопоявили се пророци. Със сигурност, ако издадем финала, няма да намалим тръпката от четенето, защото там, на финала, са една заявена любов и едно пожелание за приятен апокалипсис. Просто Бегбеде, по-силен и по-искрен от всякога.



С

траст без надмощие, съществува ли такова нещо? Мъчително е да срещнеш някой, който ти харесва. Жестоко е да не му харесаш. Да съблзаниш, е чудесно – моментът, в който зап-ленилото ви същество се навежда над устата ви и открехва устните си, о, благодаря, Госпо-ди, е върхът на всяко човешко съществуване. После обаче идва ред на хиляди болезнени не-доразумения. Карате се – това е жестоко; раз-деляте се – това е трагично; сдобрявате се – това е велико; отегчавате се – това е злоещо. Изменяте или ви изменят, и сърцето ни се разцепва на две. Всичко в любовта е ужасно опасно. И знаете ли кое е най-лошото? Нищо друго на земята не е от значение. Единствено-то, което си струва да се изживее от човека, е това отвратително нещо. Искате да живеете в свят без надмощие

– е, пожелавам ви късмет. Благославям всички жени, които са упражня-вали над мен своята жестокост, и им благодаря за психологическото насилие, което ми спести нещастieto да остаряя, без да съм живял.

„Изповедта на един назадничав, хетеросексуален мъж“,
превод Росица Ташева, изд. „Колибри“, 2024

EVA MEN'S ISSUE

АДРЕС НА РЕДАКЦИЯТА
1124, СОФИЯ, УЛ. „ХАН ОМУРТАГ“ 52
EVA@ATTICAEVA.BG
WWW.EVA.BG

главен редактор **Теодора Николова**
t.nikolova@atticaeva.bg

графичен дизайн
Диана Шингарова d.shingarova@atticaeva.bg

предпечат **Красимира Лекова**
k.lekova@atticaeva.bg

директор реклама **Зорница Петрова**
z.petrova@atticaeva.bg

коректор **Милена Евтимова**

автори в броя
Калина Константинова, Лилия Или_Ева

издава 
ATTICA EVA
MEDIA GROUP

Списанието не носи отговорност за съдържанието
на публикуваните в броя реклами.

ДИГИТАЛЕН ПРОЕКТ



ЛИЦЕ ОТ КОРИЦАТА
ФРЕДЕРИК БЕГБЕДЕ

фотография **Ивайло Петров**
постпроцес **Емануела Беловарски**

Fashion
Oscar



ЗА СМЕЛИТЕ СЪС СТИЛ

Съчетавайки иновации, съвременен дизайн и изящна изработка, колекцията очила за мъже пролет/лято 2024 на BVLGARI е почит към онези, които живеят според собствените си правила, със смелост и решителност. Вдъхновени от емблематичния осмоъгълен часовник на марката, колекциите Octo Roma и Octo Finissimo се отличават с уникални детайли, елегантност и класически чар.

Content

1
INTRO
ФРЕДЕРИК БЕГБЕДЕ НЕ ТЪРСИ ОПРОЩЕНИЕ

3
FASHION OSCAR
ЗА СМЕЛИТЕ СЪС СТИЛ

5
MUST HAVE
НЕЗЕМНА ПРЕЦИЗНОСТ

6
HIGH TECH
ТЕХНОЛОГИЧЕН РАЙ

8
READERS CLUB
МАЙК ВИКИНГ

10
COVER PHOTO
ИВАЙЛО ПЕТРОВ
„ГЛЕДАМ НА КЛАСИЧЕСКИЯ ПОРТРЕТ КАТО
НА МЕДИТАЦИЯ“

18
COVER STORY
Д-Р БРАНИМИР КИРИЛОВ
„МОЯТА ВЪТРЕШНА МОТИВАЦИЯ Е СИЛНА И
НЯМАМ НУЖДА
ОТ НАСЪРЧАВАНЕ“

22
FASHION REUNION

30
TOP MODEL
ДЕЙВИД ГАНДИ
ВСЕ ПО-КРАСИВ С ВРЕМЕТО

32
TRENDS

34
COVER STORY
СТОЯН ДОБРЕВ
ПРЕВРЪЩА ВСЯКА ЖЕНА В BELLE

38
PERFUMES

39
BEAUTY OSCAR
ЕЖЕДНЕВЕН ЛУКС

40
SKIN CARE

42
COVER STORY
Д-Р ЙОВКО ЧЕРВЕНКОВ
„ПОДХОЖДАМ С ЛЮБОПИТСТВО
КЪМ ВСИЧКО“

46
WELLNESS
ДОКТОР ФРЕДЕРИК САЛДМАН
ЗДРАВЕТО Е ФРЕНСКА ЦЕЛУВКА
И ЧЕРЕН ШОКОЛАД

48
INTERIOR
ДА БЪДЕШ ФРАНК ГЕНЗЕР,
ИЛИ НА ГОСТИ НА БЪДЕЩЕТО

52
COVER STORY
НИКОЛАЙ-ЕМИЛ ШОПОВ
БРОКЕРЪТ НА ИНФЛУЕНСЪРИТЕ
VS
ИНФЛУЕНСЪРА НА БРОКЕРИТЕ

56
AUTO BILD БЪЛГАРИЯ
ГОСТУВА НА EVA
КОЙ ШОФИРА -
АЗ ИЛИ АВТОМОБИЛЪТ?

58
УРОК ПО БЛАГОДАРНОСТ
ОТ МОУЗЕС НАЛОКА

60
FOOD IDEAS
ОТ MATE KITCHEN

Must
have



НЕЗЕМНА ПРЕЦИЗНОСТ

Три години след първото си представяне Chronomaster Sport на Zenith продължава да е на водеща позиция сред спортните хронографи. Днес компанията допълва серията си с два нови модела. Първият се отличава с елегантен зелен циферблат, зелена керамична рамка и гумена каишка, а вторият е истинско бижу, изработено с розово злато и украсено с диаманти и сапфири. В него откриваме и извънземен материал. Истински метеорит е послужил за изработката на циферблата.

High
tech

ТЕХНОЛОГИЧЕН РАЙ

Телефон, вдъхновен от автомобилния дизайн, многофункционални очила, свръхбързи 5G възможности – технологичните нововъведения правят живота ни по-приятен и интересен.



КАТО ШАМПИОН ОТ ФОРМУЛА 1

Картинг колата Gokart PRO развива максимална скорост от 37 км/ч и прави пробег от 24 км с едно зареждане. Изключително здравата и стоманена рамка може да носи товар до 100 кг. Има тройна защита срещу сблъсък и двойна комуникационна технология за повишаване безопасността на водача. Помислено е за любителите на дрифта с RR дизайн, а задният двигател и задвижването на задните колела са настроени като за суперколи. Моделът е оборудван с 4800 W максимална мощност на двигателя и 96 N максимален въртящ момент. Това позволява да спринтира от 0 до 23 тпрх за секунди. Дължината на рамката и височината на волана са регулируеми. Ръчната спирачка може да се използва при дрифт и като ефективен начин за спиране при спешни случаи. Gokart PRO разполага с четири режима на шофиране. Сгъваем е и се побира в повечето багажници на коли.



НОВО НИВО НА 5G СВЪРЗАНОСТ

Motorola представя moto g34 5G – достъпно 5G устройство, което въплъщава мисията на серията moto g да направи и най-големите иновации общодостъпни. Свръхбързите 5G възможности позволяват перфектно изтегляне на файлове, гледане на любими предавания и филми. Сертифицираната звукова система с висока разделителна способност осигурява аудиоизживяване на професионално ниво както на жични, така и на безжични слушалки или външни високоговорители. Moto g34 5G е оборудван с 50MP4 Quad Pixel сензор, който осигурява красиви снимки с 4 пъти по-добра чувствителност при слаба светлина. Специалната камера Macro Vision улавя дори дребни детайли. Предна камера с технология Ultra Pixel осигурява по-изразителни и живи автопортрети. Благодарение на AI и функцията за ретуширане на лица снимките се подобряват автоматично. Издръжливата батерия с капацитет 5000 mAh1, съчетана с елегантния дизайн и приятното усещане при допир, допълват нивото на комфорт.



ОТ МОТОПИСТАТА ДО ВАШАТА ДЛАН

PORSCHE DESIGN HONOR Magic V2 RSR е дебютната иновация от наскоро обявеното сътрудничество между HONOR и Porsche Design, съчетаваща грижа за здравето на човека и отличителен дизайн, вдъхновен от моторните спортове. Линията на сгъване напомня за капака на Porsche 911. Подобрената тактиленост и захват карат потребителя да се чувства така, сякаш държи волан. PORSCHE DESIGN HONOR Magic V2 RSR се предлага в цвета на автомобила Porsche – сив ахат (Agate Grey). В търсенето на удобство и преносимост HONOR и Porsche Design усъвършенстваха избора на материали и създадоха ултрамодерно устройство, което тежи само 234 грама и е с дебелина само 9,9 мм.

ЗА ВСЕКИ СТИЛ БРАДА

Тримерът на Philips от серията 9000 със система Lift & Trim (модел BT9810/13) предлага изключителна прецизност с неговата уникална технология. 30 различни настройки на дължината на ножчетата ви позволяват прецизност до 0,2 мм. Можете да подстригвате без усилие по-дълга или гъста брада. Тримерът винаги е под оптимален ъгъл спрямо кожата ви, така че да не нарани. Ножчетата се справят и с най-дебелите косми, без да ги издърпват. За вас остава само да потърсите идеи за това как искате да изглеждате.



ЗА ЗАЩИТА ОТ СЛЪНЦЕТО И НЕ САМО



Като защита от слънцето очилата на Ray-Ban Meta Wayfarer са всичко, от което имате нужда. Стъклата им с преливащ ефект избледняват от горе надолу, осигурявайки сянка и светлина там, където имате най-голяма нужда. Технологията Polar прихваща отраженията и намалява отблясъците за по-добър контраст и подобрена яснота. Имат 100% UVA и UVB защита. Харесвани както от холивудските звезди, така и от хип-хоп изпълнителите, Wayfarer продължават да се развиват и интегрират в рамката функции за слушане, обаждане, заснемане и предаване на живо.

МАЙК ВИКИНГ, СЪЗДАТЕЛ НА ИНСТИТУТА ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЩАСТИЕТО ГЛАСЪТ ЗАД КАДЪР ДА МЪЛЧИ!

ТЕКСТ ЛИЛИЯ ИЛИ_ЕВА
ФОТОГРАФИЯ ИК ХЕРМЕС

Майк е датчанин и на родния му език фамилията му означава „викинг“. Той превърна датската философия за уюта „хюга“ в световна мода с книгата си „Малък наръчник по хюга“. С последвалата я „Малък наръчник на люка“ разказа как постъпват хората в различните държави, за да повлияят положително върху собствения си живот и благосъстоянието на другите в следващата.

Майк, вие сте основател на Института за изследване на щастието в Копенхаген. Как се случи това?

Мой много близък колега и ментор и майка ми починаха на 49-годишна възраст. Аз бях на 33 тогава и си помислих, че ако и моят живот е толкова дълъг, ми остават още 15 години, за да направя нещо, което да ме направи щастлив. Напуснах директорския си пост в мозъчния тръст Monday Morning в разгара на икономическата криза. Беше 2011 г., ООН прие резолюция за щастието, Организацията за икономическо сътрудничество и развитие започна да отчита удовлетворението от живота като един от показателите за социален напредък. И това отекна у мен. Усетих, че нещата

в тази област се раздвижват. Започнах работа на един кофти лаптоп. След шест месеца поканих сътрудници и си поставихме за задача да отговорим на 3 въпроса: 1. Как бихме могли да измерим щастието, 2. Защо някои хора са по-щастливи от други, 3. Как бихме могли да повишим качеството на живота.

Според книгите ви има начин сами да се настроим на вълна „щастие“. Има ли нещо, на което няма как да повлияем?

Има неща, които пречат на това да сме щастливи и са извън контрола ни. Сред тях е например генетиката. Има хора, които са генетично предразположени да не бъдат щастливи. Изследванията на еднотайчни близнаци показват например, че



Readers
club

Майк е създател на Института за изследване на щастието и негов изпълнителен директор и в разгара на ковид пандемията в средата на 2020 г. откри първия Музей на щастието в света – в Копенхаген.

те имат сходни настроения. Според изследванията кривата на щастието в житейски план по-често има U-образна форма. Тоест най-високи са нивата, когато сме млади и в по-късна възраст, най-склонни към мрачни настроения са 40-годишните. От значение е и къде живеем. Най-малко щастливите страни са, разбира се, намиращите се във война. За щастието от значение е стандартът. Според глобалната класация на щастието в първата десетка са скандинавските страни, Нова Зеландия и Швейцария. Все пак страните с подобен БВП отбелязват различни нива на гражданска удовлетвореност от живота, а някои по-бедни нации, като Коста Рика, имат високи резултати. Успехът на една нация в превръщането на „богатството в благополучие“ се свежда най-вече до способността ѝ да елиминира източниците на нещастие.

А вас какво ви прави щастлив?

Всичко, което прави щастливи и другите – да имам интересна работа, в която мога да се разгърна, връзката със семейството ми и с приятелите ми да е здравословна, близките ми да са здрави и да са добре. Важно е и да съм свободен да мога да избера живота, който искам да живея, да мога да задоволявам основните си нужди. Колкото по-задълбочено навлизаш в проучванията и изследванията на щастието, виждаш колко много си приличат хората. Всички са нещастни, ако децата им са болни или ако загубят работата, която обичат, и са по-щастливи, ако имат хубава връзка.

За някои семейството противоречи на идеята за свобода.

Въпрос на организация на живота може би, лична и обществена. Според статистиките различните нации реагират различно. В Америка 12% от обществото са хора, които са по-щастливи да нямат деца, в Англия са 8%, в Швеция и Норвегия хората със семейства и деца са по-щастливи. Същото е и в Португалия, България и Испания. Не че американските деца не са добри. Швеция и Норвегия имат по-добра социална политика за семейството от американците. Испания, Португалия и България приобщават бабите и дядовците в отглеждането на внуците. В Америка имат малко дни ваканция и недобри условия за съчетаване на семейство и кариера. Човек може да има семейство и да се чувства свободен, ако живее в условия на скандинавска държава и разполага с български баби и дядовци.

Как да научим децата си да бъдат щастливи?

Ако говорим за родителите – хубаво е да подкрепят талантите на децата си, да ги поощряват в това, в което се справят най-добре и където се чувстват щастливи и спокойни. Хубаво е да

се обърне внимание и на училището. В някои учебни системи в скандинавските страни учат децата на емпатия, доверие, как да си партнират и да работят в екип, как да бъдат гъвкави и какво им е необходимо, за да олекотят живота и взаимоотношенията си. За мен беше интересен и проектът на едно датско училище, свързан със социалните медии. В началото на първата учебна година събират телефоните на учениците и им разрешават да прекарват във Фейсбук, Инстаграм и другите социални мрежи по час на ден. След шест месеца подлагат на гласуване дали да се продължи с тази система. До момента 80% от учениците са „За“.

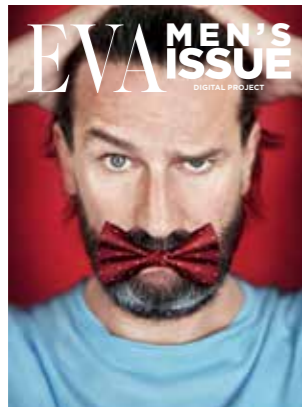
Какъв е вашият ритъм на живот?

Старая се да включвам упражнения и спорт всеки ден, за да балансирам умственото напрежение. Ходя на работа с колело. Машината за кафе в офиса ни е на партера, слизам пеша, пускам я, докато кафето се прави, се качвам и слизам четири етажа, когато е готово, го взимам и се качвам пеша. Така за една седмица съм изкачил 100 етажа. Защото пия много кафе. Много полезно въвеждане в офиса ни е часовият пояс за фокусиране. Всеки вторник имаме три часа без срещи, телефонни разговори, мениджърите не могат да прекъсват работата на никого, както и колегите помежду си. И всеки може да се концентрира и да работи върху по-сериозни задачи.

Какво правите през свободното си време?

Стремя се да приключа работа в 17 ч., да излизам вечер. С приятелите ми създадохме food club (клуб за хапване) и вместо да натоварваме някого с цялата организация за пазаруване и готвене, когато се събираме, обявяваме тема, например мексиканска кухня, всеки носи продукти и готвим заедно. Много по-приятно е, отколкото да седим и само да ядем. Когато пиша книга, го правя вечер, представяйки си, че разговарям с някого. При мен е много ефективно и да имам моменти, в които мозъкът ми изключва и редувам работата си с такива активности. Става въпрос за вглъбяване, което постигат артистите и художниците. Аз го постигам, когато карам ски, ловувам или... четири години танцувах аржентинско танго.

Накратко, много от нас имат глас зад кадър, който не спира да им говори, да критикува, да задава въпроси. Когато аз успея да накарам моя да замълчи, успявам да си почина. Тишината е добър източник на енергия. Нали знаеш притчата за будисткия монах, който опитвал да медитира веднъж дневно, освен когато е зает. Тогава го правел по два пъти.



Избрахме за корица на дигиталното издание „EVA MEN'S ISSUE“ фотография на Ивайло Петров – един от най-интересните ни и успешни фотографии и дигитални артисти. За този кадър Ивайло спонтанно кара Фредерик Бегбеде да захване случайно оказала се в ситуацията папийонка. Резултатът е повече от добър.

ИВАЙЛО ПЕТРОВ „ГЛЕДАМ НА КЛАСИЧЕСКИЯ ПОРТРЕТ КАТО НА МЕДИТАЦИЯ“

Дори когато говори за фотография, Ивайло Петров говори за нещо много по-голямо, за човека и за живота изобщо. Често разпознаваш себе си в това, което казва. Прави черно-бели портрети, камерни, с доведена до ръба светлина, която отваря бездни от смисли по лицето на портретуваните. Създава и избухващи в цветове изображения с богат метафоричен контекст. Експериментира и с AI. До момента има три самостоятелни изложби. Тук го представяме с няколко от мъжките му портрети. Пред камерата му са заставали Боян Петров, Иван Костов, Захари Карабашлиев, Ник Оливери, Фредерик Бегбеде, Орлин Павлов, Васил Бинев, Иван Бърнев, Кристоф Ламбер, Владо Пенев, Малин Кръстев...

ИНТЕРВЮ НА ТЕОДОРА НИКОЛОВА
ФОТОГРАФИЯ ИВАЙЛО ПЕТРОВ
ПОСТПРОЦЕС ЕМАНУЕЛА БЕЛОВАРСКИ



Ивайло Петров

Помниш ли все още така ярко историята със снимането на Фредерик Бегбеде?

Снимките с Бегбеде бяха откровено безумие като процес (казвам го в добрия смисъл) в един от най-горещите летни дни в CUBO във Варна. Имах 30-40 минути за всичко. Затова реших да съм подготвен – избистрих общи идеи за няколко контролирани портрета и осигурих нужното осветление. Оказа се, че нищо от това, което имах предвид, не можеше да се реализира лесно и бързо на терен. Пък и самият той, в начина, по който говореше – доста лежерен и дори бих казал умиротворен, просто не се вписваше в моите първоначални идеи. Избрах да реагирам спрямо наличното. В раницата си имах една изостанала папийонка, която си бях купил за миналогодишна сватба. Помолих го да я захване. Така стана единият кадър – на място и с естествена светлина. За другия просто нямаше как да не използвам пишещата машина, която се оказа там като част от декора на мястото. Бегбеде се съгласи да легне до нея на пясъка и усещането за „чуването“ ѝ с морето отзад като метафора някак ми се вписваха и в деня, а и в това кой е той поначало. Разбира се, снимайки този кадър, се превърнахме в местната атракция, докато се опитвах да изкарам от него усещане за лекота, но мисля, че все пак се получи.

Ако не правеше фотография, какво щеше да правиш?

Избирайки фотографията, не съм си позволявал да имам в съзнанието план Б. В едно бързо въпросниче, което ни дадоха като съвсем малки ученици, се питаше какви искаме да станем, когато пораснем. Тогава бях отговорил палеонтолог или детектив. Първото и към момента май-май си го искам. Или нещо, свързано с лингвистика.

А какво правиш, когато не правиш фотография?

Аз съм от тези умерено скучни хора, на които професията им е и хоби. Но абстрахирайки се от правенето на изображения – обожавам да пътувам. Карането на дълго разстояние, особено придружено с точната музика, за мен е силно медитативно, понякога граничецо с трансцендентно преживяване. Обичам да виждам нови места, да научавам факти, немалка част от които скоро след това вероятно забравям, да гледам нощното небе в ясни дни, да слушам нездравословно много музика, да чета и да поддържам приемлива физическа форма чрез някои спортове.

В началото фотографът не е добър, после става добър. Цитирам по памет твои думи. Винаги ли е необходимо време във фотографията?

Всеки велик фотограф е бил ужасен фотограф в самото си начало и за някакъв период от време. Чък Клоуз в едно интервю казва, че макар фотографията да е най-лесната медия, с която да започнеш да правиш приемливи изображения, тя е най-трудната, в която да постигнеш собствен, личен почерк и стил (цитат по памет). Много съм съгласен с това. В ръцете си в момента ние имаме изключително

съвършени инструменти за репродукции на реалността, каквито са модерните фотоапарати. Но ако ползващият ги не може да даде малко по-задълбочен отговор на простичкото „защо правя това, което правя?“, то тогава как бихме могли да говорим за истинска авторска стойност на едно иначе прекрасно изображение. А за всичко това е нужно време, натрупване на визуална информация, но и на строго лична такава – на разбирането на интровертни, персонални неща.

Какво разбираш за другия и за себе си, докато правиш класическите портрети?

Гледам на класическия портрет по-скоро като на медитация. Ценя го високо, защото процесът около него е изчистен от екипи, шум, подготовка и т.н. и е много по-директен, тих и фокусиран. Аз вярвам, че можеш да заснемеш само толкова, колкото човекът срещу теб е склонен да ти даде – не повече от това. Не вярвам в „убеждаването“ или „прикоткването“ на портретуваните. Повечето портрети, които правя, са със силно контролирано осветление, доста плътни сенки, остри, директни и дори агресивни контри, цялостно наситено и контрастно усещане. Причината за това, разбира се, се корени в част от моето светоусещане, в собствената ми природа, в музиката, която слушам и слушам, в личната ми емоционалност.

Имаш два прекрасни портрета на Малин Кръстев...

Те са едни от любимите ми. Сещам се за първото ми снимане с Малин Кръстев (снимали сме няколко пъти, за мое удоволствие). Дотогава някак все го асоциирах по-скоро с комичните му роли. Това, което той избра да ми подари – с една чиста, искрена и някак недоизказана тъга, четяща се в очите му, беше абсолютно неочаквано и силно емоционално за мен.

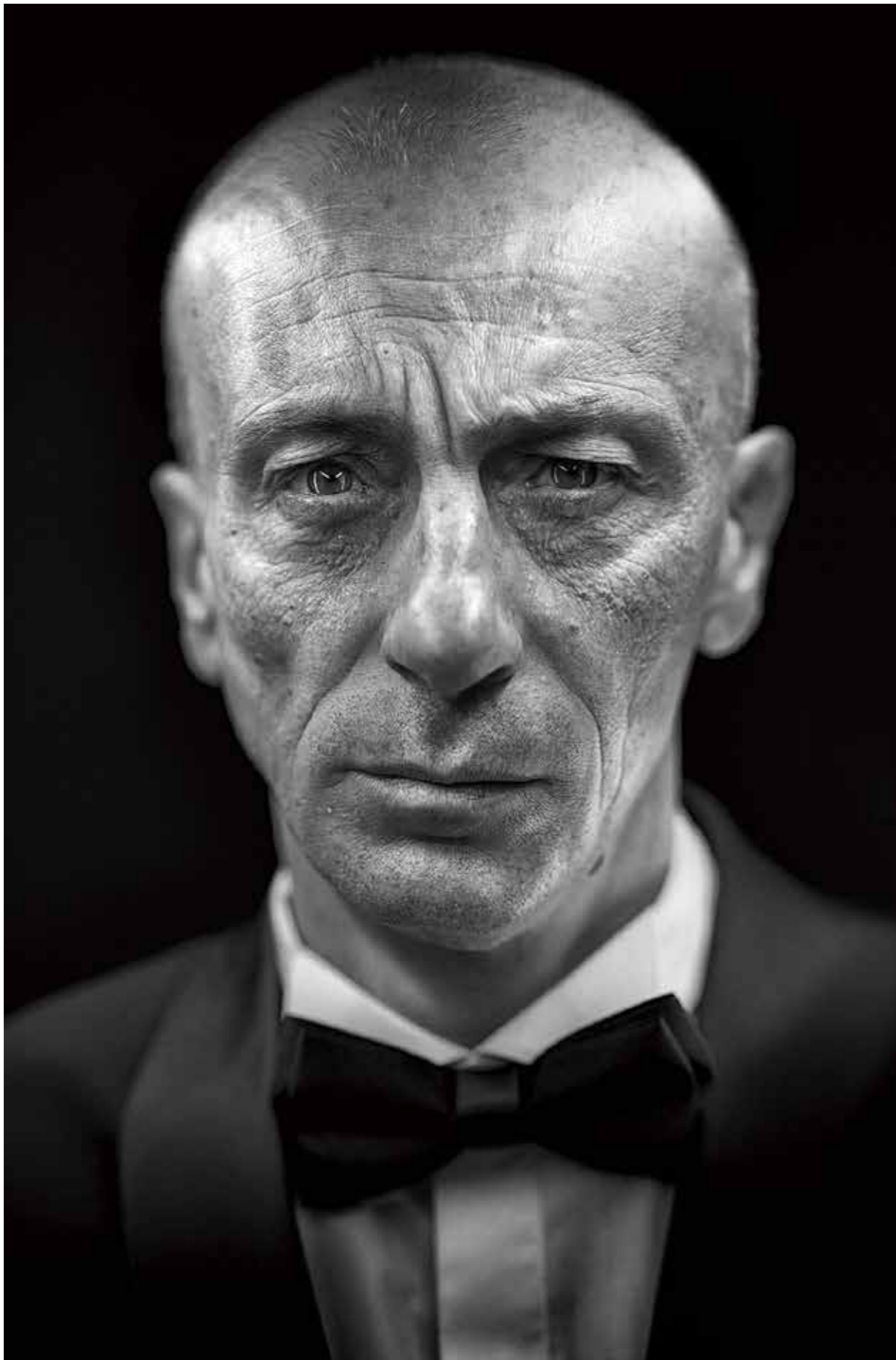
Изненада ли те с нещо Кристоф Ламбер, докато го снимаше?

Кристоф Ламбер имаше монументално нежелание изобщо да е в града, съдейки по енергията, която излъчваше, и всичките 10 мин, които имахме заедно. Всъщност се получи кадър, но той просто застана, лепна лицето, което винаги излъчва, и по най-студения и професионален начин ми даде това, което се очакваше тогава да ми даде.

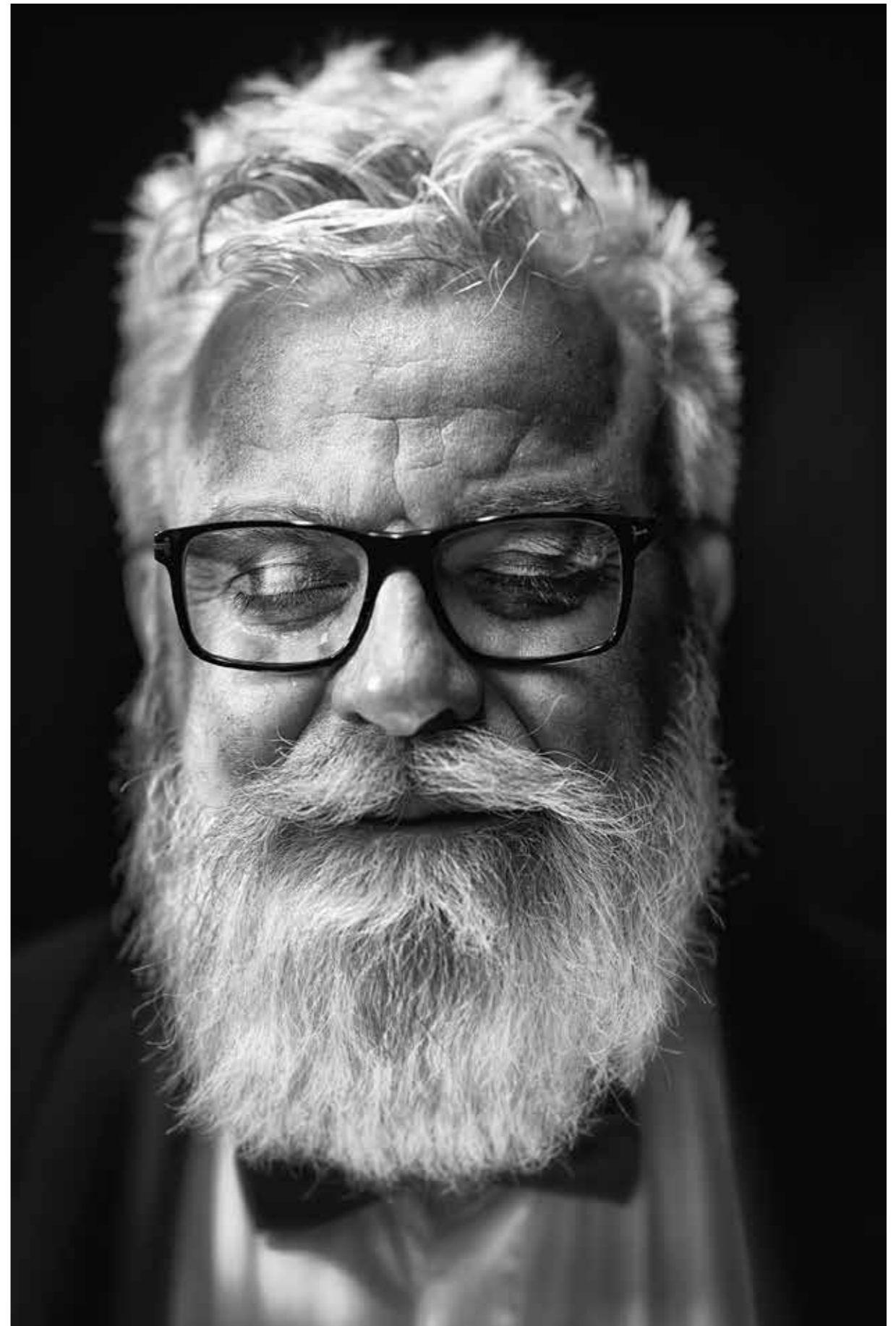
Незаличимият спомен от снимането на един портрет...

Винаги ще помня пътя до ателието на Любен Зидаров на една тиха улица в Лозенец. Отидох с доста техника. Беше на последния етаж на една кооперация, а самият Любен – на 91 или 92. Аз бях на може би 28. Помня, че за да се кача заедно с осветлението до последния етаж, таванския, ми костваше много физически усилия и се запъхтах съвсем видимо. Той се качваше, пеша, без асансьор, всеки един ден дотам, за да рисува и, доколкото знам, е правел това до последно. Това за мен беше прекрасен символ на едно посвещение и отдаденост, от които си мисля, че поначало имаме повече нужда в нашия свят.





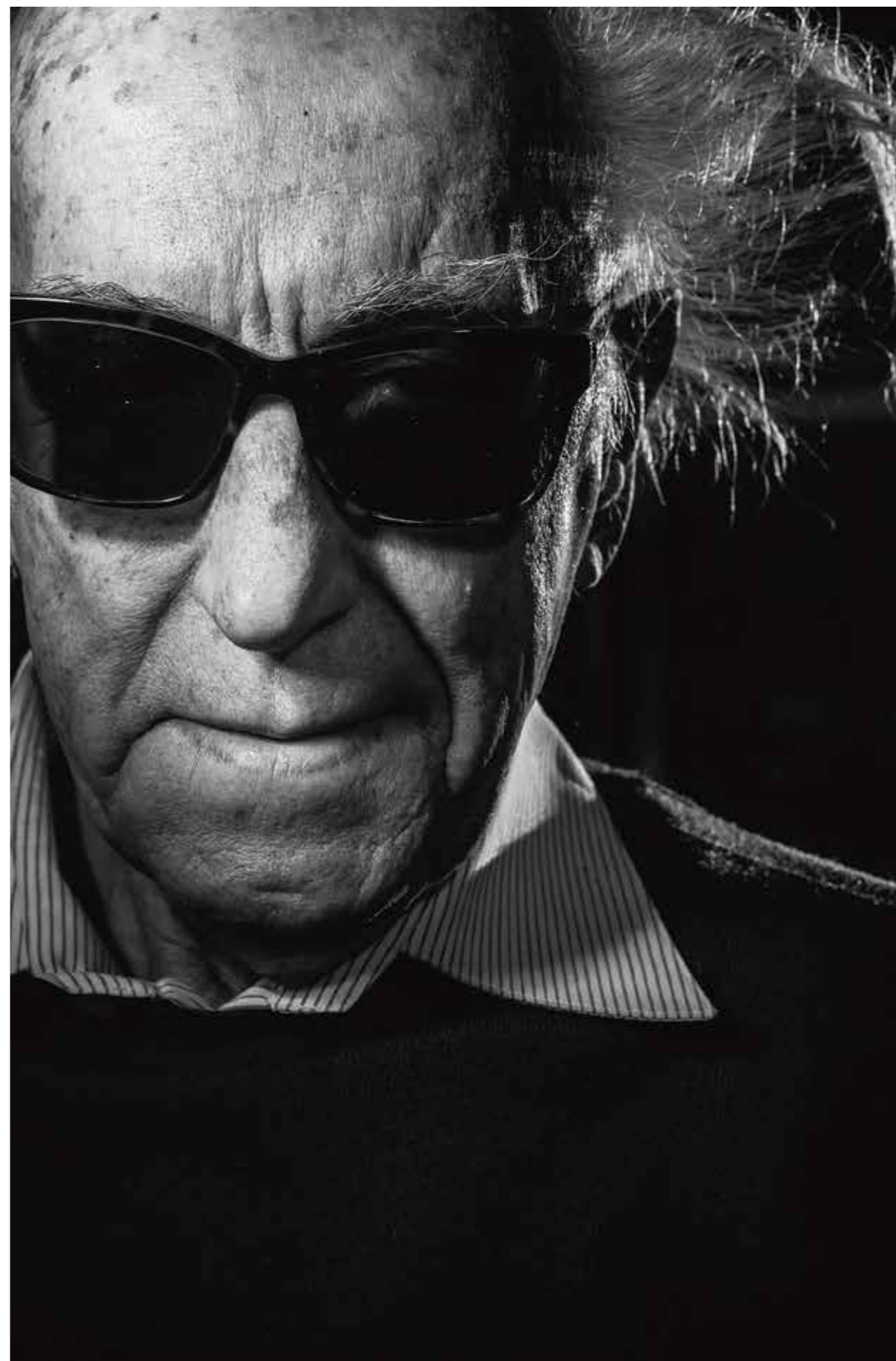
МАЛИН КРЪСТЕВ



ВЛАДО ПЕНЕВ



КРИСТОФ ЛАМБЕР



ЛЮБЕН ЗИДАРОВ

Д-Р БРАНИМИР КИРИЛОВ „МОЯТА ВЪТРЕШНА МОТИВАЦИЯ Е СИЛНА И НЯМАМ НУЖДА ОТ НАСЪРЧАВАНЕ“

ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА
ФОТОГРАФИЯ КОСТАДИН КРЪСТЕВ-КОКО

С томатологът имплантолог е специалист, който възстановява или съхранява основните функции на лицево-челюстната област. И не по-малко важното – естетиката на усмивката. Затова той отчасти е бижутер, отчасти дизайнер, физик, химик, психолог и едновременно с това лекар, винаги готов да помогне. Естествено, зад всичко стои човекът със своите вкусове, хобита и характеристики на личността. С д-р Бранимир Кирилов, собственик на дентална клиника Medical Dent, се срещаме не за първи път. Но в този разговор поглеждаме в личния му свят, който отчасти дава отговори за успешния му дългогодишен професионален път.

Д-р Кирилов, последния път, когато Ви гостувах, клиниката не изглеждаше така. Сега виждам обновен интериор с много светлина, модерни акценти и предмети на изкуството, а апаратурата е последно поколение.

Беше настъпил естественят момент за обновяване на интериора, имаше също нужда да се разширим. Нямам намерение да правя верига от клиници. Имам капацитет и не държа да го разводнявам. Не мога да си позволя да не успявам да контролирам процеса на работа, а на няколко места това няма как да се случи.

По мои наблюдения за Вас е важно усъвършенстването – не само професионално, но и лично. В професионалния си живот общувате с хора постоянно, и то в деликатни за тях моменти. Промени ли Ви това по някакъв начин?

Не точно професията. Животът променя човека. През годините се учим на толерантност, търпимост, мъдрост, търпение – това са житейски уроци. Животът отвсякъде поднася подобни изпитания. Особено през последните 10 години наблюдавам един особен модел на поведение у хората, който наричам „Аз искам. Имам право“. Например по магистралите 90% от колите карат в лявата лента, която по принцип е предназначена само за изпреварване. Тоест това, че имаш право да го правиш постоянно, и то в лявата лента. Аргументите за определено поведение според мен трябва да идват от желанието на човек да се учи и да приложи наученото в ежедневието си. За усъвършенстване е необходима себerefлексия. Малко са хората обаче, които могат да имат обективна собствена преценка за самите себе си – при повечето е важна оценката на външен наблюдател, който да им помогне да достигнат до осъзнаване.

Коя е обратната връзка, която за Вас е важна?
От всеки мога да получа такава обратна връзка. ▶

„За мен
стоматологията
е призвание.“





„Дентална клиника Medical Dent е център за специализация по орална хирургия, също и център за обучение на дентални асистенти.“

Отворен съм за нея. Но трябва да се има предвид, че обратната връзка малко е като лично преживяване на човека. Затова не е задължително да е вярна и обективна за самите нас. Аз съм готов да получа обратна връзка от абсолютно всеки, без значение кой е и какъв е. Взимам си я, давам си време да проверя дали наистина е така. След

което променям нещо в себе си или не.

Имплантологията е сложно направление на стоматологията. Как поддържате енергията, за да сте винаги в професионална форма, да не стигате до изтощаване?

Професията ми никога не ме е изтощавала. От много години изповядвам една философия, която

предавам и на учениците си: най-голямото конкурентно предимство, което човек може да създаде пред другите хора, е да можеш да работиш повече от другите. Когато правиш нещо, трябва да го правиш добре. Това не го коментираме. Но трябва да работиш повече от другите. Това включва много неща – психически баланс, функционално тяло. В началните години на кариерата си съм работил по 12 часа без почивен ден. Но тогава тялото ми е позволявало. С напредването на годините то се променя и грижите за него стават повече. Ако слушаме тялото си, то само казва какво да направим. А ние само трябва да действаме. В годините се наложи да въведа по-добър баланс между почивка и натоварване, който подобрявам постоянно. Спортувам, усвоявам нови спортове и усъвършенствам придобитите си умения в спортовете, които практикувам. Поставянето на предизвикателства пред мозъка – нова книга, създаването на нов навик, научаването на нов език – държи човека в тонус и му дава енергия. Всичко, което правя, го правя, за да е функционално тялото ми и да ми позволява да се справя с всичко. Здрав дух, здраво тяло.

А какво се случва, когато „не Ви е ден“?

Нямам такъв. Не знам какво означава това. С годините работа върху себе си съм се научил да превключвам съзнанието си много бързо. Например в рамките на една минута 4 различни казуса могат да минат през съзнанието ми и да дам адекватен отговор на всеки от тях. Неуспехите в работата са нормални, но е въпрос за умение за емоционално преработване на случилото се. Моята вътрешна мотивация е силна и нямам нужда да ме насърчават някой. Най-вероятно това играе голяма роля да нямам лош ден.

Има ли иновация в професията Ви, която Ви е удивлявала до такава степен, че да промени работата Ви?

Има много иновации, които са променили работата ми. Имплантологията сама по себе си е иновация, която е променила съдбата на пациентите. Преди тези хора са ходили с протези. От 2000 година се занимавам с имплантология. В началото на кариерата ми имах случай, при който се наложи да слагам импланти в горна и в долна челюст при цялостно обеззъбяване. Тогава поканих за операцията един холандски лекар, а в лабораторията в България не бяха правили подобна конструкция до този момент. Стъпка по стъпка изграждахме процеса на работата. Към онзи момент имплантологията сама по себе си беше нещо подобно, несъществуващо дотогава.

За успеха на една клиника от бизнес гледна точка само пациентите и професионализмът на стоматолога достатъчни ли са?

Всъщност, когато създадеш клиника, създаваш лечебно заведение. Всички лечебни заведения функционират на едни и същи принципи. Задъл-

Cover story

жителните фактори за успех са грамотни лекари с висока квалификация, специализация, опит и обучение. Но и най-добрият лекар няма да може да се справя отлично без модерна апаратура, която му позволява да поставя добри, точни и навременни диагнози на пациентите си. Следващо условие са материалите, които се ползват, и тяхното качество. Тук е мястото да отворя една скоба – българският пациент се интересува на първо място от цената. Тя обаче се формира от факторите, които изброих. Така че цената е нещо, което е предварително определено от изискванията на бизнеса. С търговските маржове при здравеопазването трябва да се покриват всички тези неща – апаратура, интериор, обучения, материали, – за да отговаря лечебното заведение на изискванията: да изглежда приятно, да предлага модерна апаратура и висококвалифицирани специалисти, да е чисто и човек да е спокоен, че ще получи адекватно лечение в добър работен процес.

Преди много години бях чел една книга за бизнес, в която се казваше: когато тръгнеш нанякъде, най-важното е да качиш в автобуса, който ще управляваш, правилните хора. Ако успееш да качиш правилните хора, той ще стигне там, където трябва. Подборът на хората е ценен.

Какво още може да се добави към разноликия Ви професионален образ, за което може би много хора не знаят?

Извън това, че съм партньор в няколко бизнеса, които се развиват успешно, има много теми, които ме вълнуват. Родолубието е една от тях. Аз вярвам и съм възпитан така, че човек не може да бъде добре, семейството не може да бъде добре, ако държавата не е добре. За да е добре тя, трябва да има българи, които да я обичат, да я познават и да помогнат на другите да я опознаят. Затова подкрепих издаването на книга за историята на България „Българите са в основата на човешката цивилизация“ с автор проф. Евгений Сачев. Близко ми е родолубието и отделям време за него, подпомагам различни дейности, посветени на това. Много от нещата, които правя, са свързани със социални дейности. Дентална клиника Medical Dent е център за специализация по орална хирургия, също и център за обучение на дентални асистенти. Имам обаче по-големи идеи в тази посока.

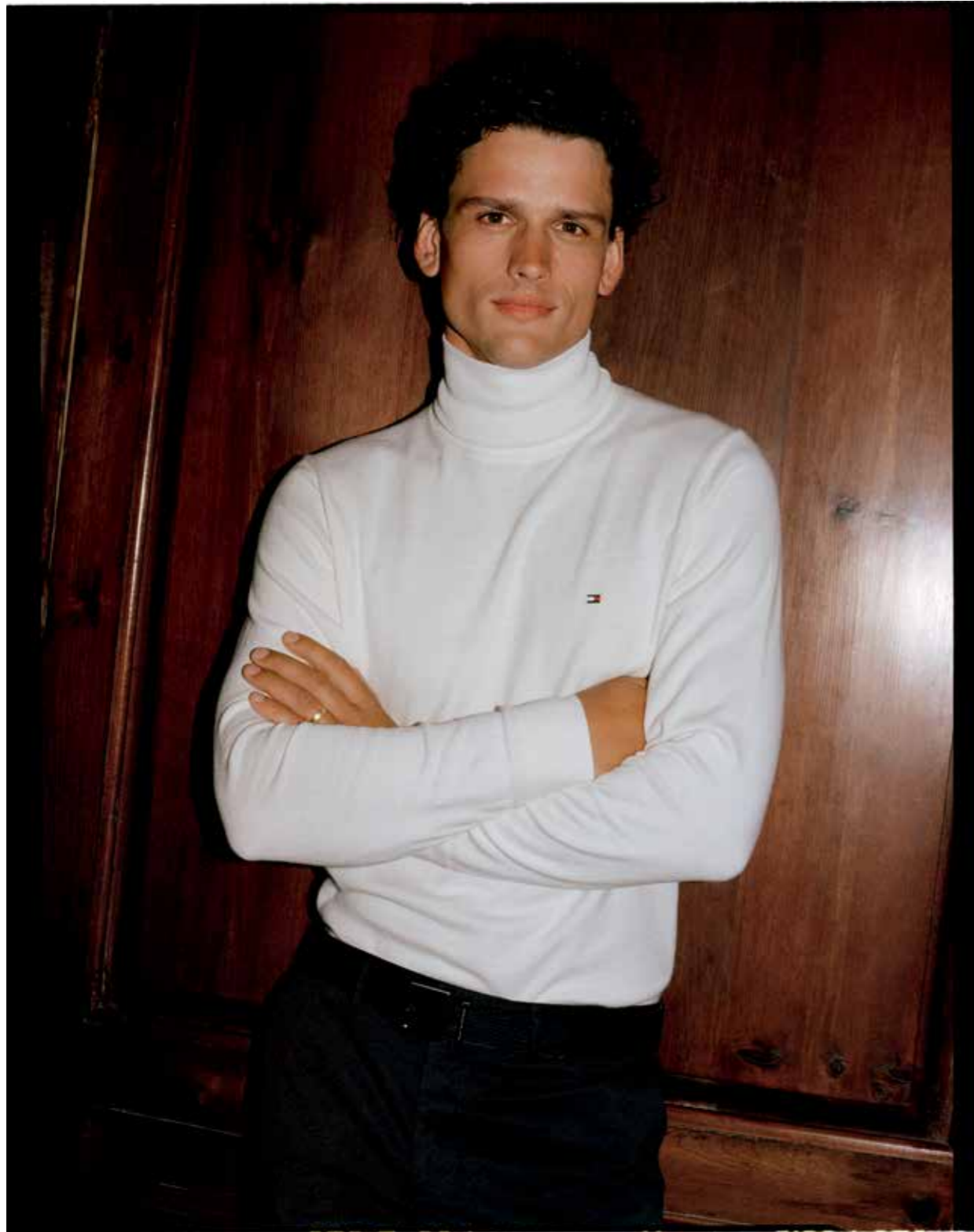
Постоянно дарявам средства за различни каузи и социални кампании в името на това да помогна. Но вярвам, че по-ценно е да научиш някого да лови рибата, а не да му я дадеш. По-скоро моята социална кауза е в тази посока – да помогна на хора да се сдобият с професия. В България е остър дефицитът на медицински сестри. Можем да подпомогнем нуждаещите се да станат отлични медицински сестри, или дентални асистенти, или зъботехници. Мисля в тази посока – да направя така, че тези хора да се сдобият с професия.

Повече на www.medicaldent.bg, www.drkirilov.bg



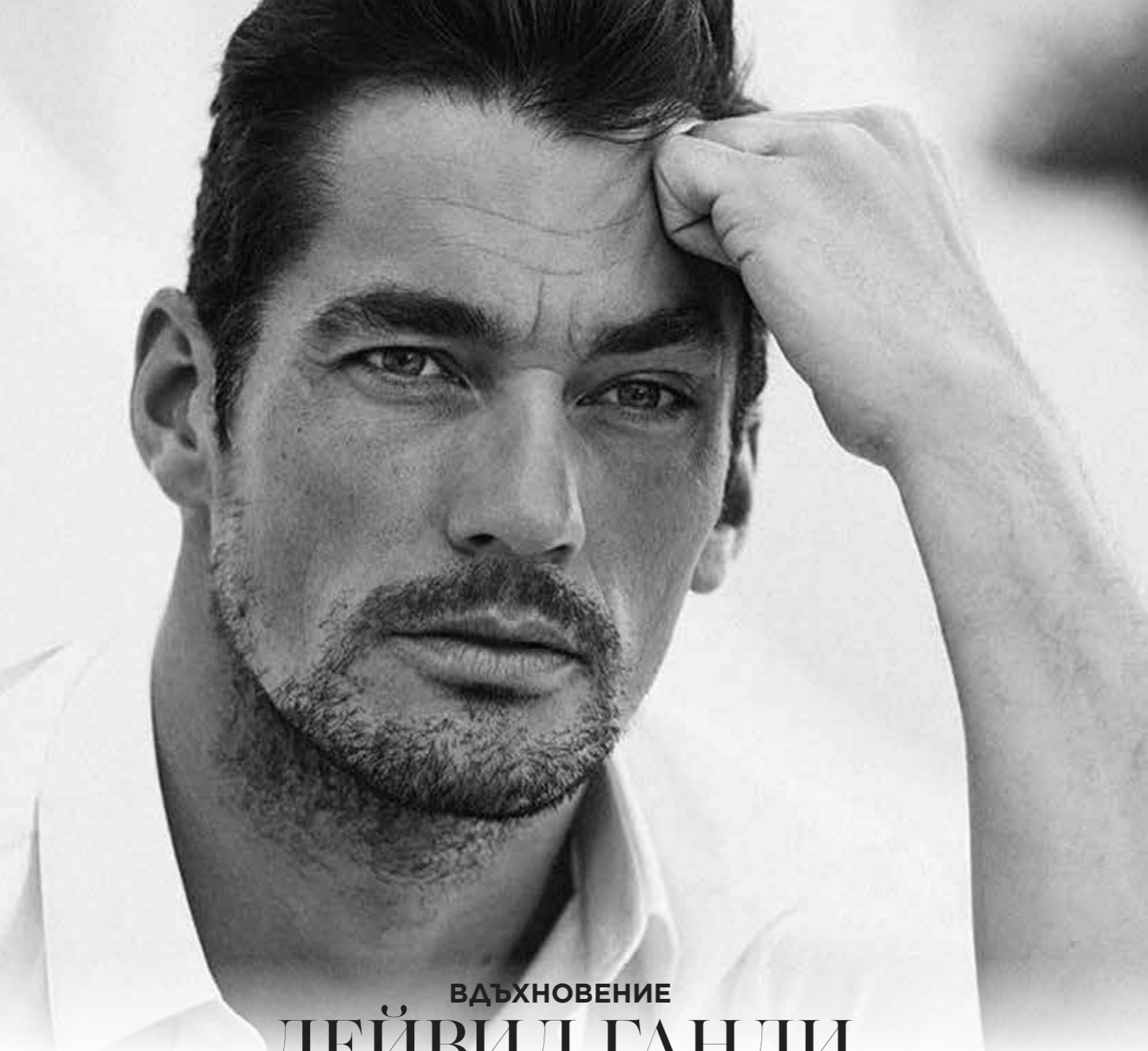
FASHION REUNION

КАТО ЗАВРЪЩАНЕ У ДОМА Е ТАЗИ КОЛЕКЦИЯ
НА ТОММУ HILFIGER, СЪЗДАВАЩА ЧУВСТВО ЗА ТОПЛИНА,
УЮТ И ЩАСТИЕ. ЕСЕНЦИЯ НА СТИЛА CLASSIC&COOL AMERICANA,
ТЯ БАЛАНСИРА НЕПРИНУДЕНИЯ ШИК, КОМФОРТА,
СВОБОДАТА И ТИХИЯ ЛУКС.









ВДЪХНОВЕНИЕ ДЕЙВИД ГАНДИ ВСЕ ПО-КРАСИВ С ВРЕМЕТО

ТЕКСТ ЛИЛИЯ ИЛИ_EVA СНИМКИ INSTAGRAM

Вочите му, волевата му брадичка, усмивката, походката, в съвършените извивки на мускулестото му тяло е кодирана мъжествеността в чистия ѝ расов вид. Дейвид Ганди е материализираното сексуално привличане. Според много класации е най-успешният модел. Той е и сред най-високоплатените в един от малкото браншове, в които жените водят мъжете. Израснал е в Есекс, Англия. Мечтаел да бъде ветеринарен лекар. Родителите му имали бизнес с

превоз на стоки, после – с недвижимо имущество. Дейвид не си спомня момент, в който да не са работили. Дори по време на вечеря баща му ставал непрекъснато, за да говори по телефона. От друга страна, семейството му винаги се събирало вечер да се храни заедно. Били и запалени пътешественици. Благодарение на това Дейвид и сестра му Клер обиколили света от деца. Пътували са до Аляска, горите на Амазония, островите Галапагос. Пътуванията продължили и по-нататък в живота му много интензивно, особено когато станал модел.

Top
model

За разлика от много от колегите си, които са само красиви лица и хубави тела, Дейвид е завършил маркетинг и горе-долу по това време съквартирантът му изпратил негови снимки без знанието му на състезанието за модели по телевизионния канал ITV's This Morning. Дейвид спечелил конкурса и договор със Select Model Management в Лондон, без да има идея, че въобще участва.

Бил на 21 г., когато започнал да работи като модел. „По онова време моделите мъже бяха андрогинни слаби момченца – споделя той, – а аз в училище играех ръгби и футбол и бях доста едър (висок е 1,91 см). Саката на кастингите не ми ставаха. Спомням си как безуспешно се опитвам да се напъхам в панталон на Dolce&Gabbana и физиономиите на моделите около мен. Случвало ми се е да ми кажат, че изглеждам твърде добре, за да бъда модел.“ Учел се от най-големите – от супермоделите, чиито фамилии не беше нужно да се споменават. Всички ги знаеха просто като Линда, Синди, Наоми и Кейт. Изградил кариерата си по техен образ и подобие. „Времената вече са различни – споделя Дейвид. – Социалните медии промениха начина, по който марките снимат и рекламират. Изчезна традицията някой да бъде харесан от скаут на улицата, да бъде обучен за ден, да участва в кампания на Calvin Klein на следващия и това да го превърне в суперуспешен модел.“

Дори заради статута си на голяма звезда в своя бранш Ганди няма как да хареса явлението „модели инфлуенсъри“, макар в интерес на истината те да са основната му конкуренция днес. „Няма да критикувам това, което правят. Много хора се хванаха на тази въртележка. Има и умни, и проникателни сред тях, но сега вирее нещо, което наричам „креативност за еднократна употреба“. Скролваш за секунди през 50 различни рекламни послания в социалните медии. Дали нещо ти остава в главата? Дали ти въздейства? До какво те води то?“

Той лично държи дъщерите си, които все още са малки все пак – Матилда е на пет, Табита – на две, далече от социалните медии и ще се опита да ги опази до възможно най-късно. Не би имал против да тръгнат по неговия път и да се занимават с моделство. В същото време и не очаква да имат съвършени тела. Той самият невинно е изглеждал така. „Тялото ми се променяше през годините – разказва. – Имал съм и много подкожна мазнина. Когато навърших 17 г., станах изведнъж 1.88 см и се оказах кльощав. Тогава започнах да работя за физиката си, за да добия плътност и да изградя мускули, защото така се чувствах по-добре.“

Смята да обясни на дъщерите си, че ако някой не ги харесва такива, каквито са, и ги кара да се променят, това оглежда неговата собствена несигурност, и че ако са уверени в себе си, ще се справят.

Неговото собствено тяло е резултат на много усилия. Когато повечето хора вечерят и си лягат, той е във фитнеса.

По-големият проблем според Ганди е не толкова очакването да имаш съвършено тяло, колкото натискът да останеш вечно млад. Засега той самият устоява на поривите си да влезе в омагьосания кръг на ботокса. Макар че... Не е сигурен, че това ще е завинаги. Във всеки случай е категоричен, че мъжете трябва да се грижат редовно за кожата си по същия начин, по който го правят жените. И най-важно е хората да са здрави, което се постига с умерен спорт и умерено хранене. През ранните години на кариерата си Ганди работи за фирми като Jaguar, Zara, Gant U.S.A., Hugo Boss, H&M, Carolina Herrera, Massimo Dutti. През 2006 г. става лице на Dolce&Gabbana и участва в кампаниите и модните им шоута и в рекламите на техни парфюми до 2011 г., работейки със Скарлет Йохансон, Жизел Бюндхен и Наоми Кембъл.

**ПРОЧУВА СЕ
С УЧАСТИЕТО СИ В
РЕКЛАМАТА НА ПАРФЮМА
НА DOLCE&GABBANA
LIGHT BLUE, СНИМАНА
ОТ МАРИО ТЕСТИНО.
ПРЕЗ 2011 Г.
DOLCE&GABBANA
ИЗДАВА АЛБУМ ОТ 280
СТРАНИЦИ, ПОСВЕТЕН НА
ОБЩАТА СИ РАБОТА
С ДЕЙВИД ГАНДИ.**

През 2012 г. е на корица на 16 списания, има 18 модни фотосесии. Говорител е на Martini's „Luck Is An Attitude“, има блог в британския Vogue, посланик е на уискито Johnnie Walker и на благотворителна организация в защита на животните, пише за коли за британското сп. GQ, колумнист на секция за лайфстайл на The Daily Telegraph – Telegraph Men. С годините и като продължение на кариерата си Дейвид се превръща в икона на стила. Той е рекламно лице и на Marks & Spencer, с които си партнира за своя авторска колекция от 28 модела белъ и пижамы – David Gandy for Autograph collection.

Вече е креативен директор и на собствената си марка дрехи – Wellwear, заедно с това е най-вдъхновен от ролята си на баща на двете си дъщери и връзката с майка им Стефани Мендорос.



BALLY



FERRAGAMO

01 — ДЕВЕТДЕСЕТАРСКИ МИНИМАЛИЗЪМ

Студеният, но спокоен минимализъм от 90-те години се завърна! Мислете за него като “тих лукс” среща “нормкор”, минус претенцията на първия и повечето спортни елементи на втория. Силуетът е остър, но комфортен.



VALENTINO



PRADA

03 — КЪС КОСТЮМ

В последните няколко сезона подгъва на късия мъжки панталон пълзи все по-нагоре по бедрото. За тази пролет тенденцията си проправя път и във формалното облекло — почти нямаше дизайнер, който да не предложи силуета под една или друга форма.

02 — РАБОТНО ОБЛЕКЛО

Мъжете традиционно обичат както комфорта, така и утилитарността на своите дрехи. Затова не е изненада, че работното облекло е неизчерпаем източник на вдъхновение в “голямата” мъжка мода. Този сезон това е вярно до такава степен, че дори цялата колекция на Fendi беше подчинена на темата.



FENDI



FENDI

04 — ВОЕННО ЗЕЛЕНО

При сериозни военни действия по света, дизайнерите най-често реагират с директни инспирации и коментари по темата и това е видимо и в последните няколко модни сезона. Така е и тази пролет, когато едни от най-големите имена предлагат монохромни военно-зелени тоалети и очевидни “кражби” от силуета и функцията на фронтовия гардероб.



GIVENCHY



DIOR HOMME

СТОЯН ДОБРЕВ ПРЕВРЪЩА ВСЯКА ЖЕНА В BELLE

ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА
ФОТОГРАФИЯ КОСТАДИН КРЪСТЕВ-КОКО

Едно от най-хубавите неща на козметичната индустрия е промяната. Самата тя претърпява трансформации, които се отразяват не само на визията, но и на мисленето на потребителите, на начина, по който „консумират“ козметиката. Едно от явленията в бюти индустрията е кутията с козметични продукти BelleBox – месечна изненада под формата на абонамент, която стига до вратите на хиляди клиенти у нас. А вече и в чужбина. Разговаряме с основателя на BelleBox Стоян Добрев, който сподели интересни подробности от бекстейджа на бизнеса. И не само.

Г-н Добрев, каква е основната мотивация на потребителите да купят цяла кутия с козметика?

Мотивацията на различните хора е различна. За част от клиентите на BelleBox елементът на изненадата е ключов. За други е важен финансовият аспект – само срещу 27.99 лв. на месец получаваш пет продукта на значително по-висока обща стойност. За трети мотивиращ фактор е възможността да се докоснат с помощта на BelleBox до някои от най-популярните и любими световни брандове като Fenty на Риана, HUDA Beauty, Anastasia Beverly Hills и Jeffree Star Cosmetics, с които ни предстои колаборация през май.

Как определяте с кои бюти брандове да работите?

Сещам се Стив Джобс, който казваше, че Apple не разчитат на пазарни проучвания, защото вярват, че потребителите не знаят какво искат, докато не им го покажеш. Е, ние не сме чак толкова смели и пияме Belles. В края на всеки месец молим клиентите ни да оценят всеки един от продуктите в месечното издание и ги питаме какви други продукти и брандове биха искали да получат в бъдеще в BelleBox. Така постигнахме някои от най-вълнуващите си колаборации през годините. Когато още стартираме, ние бяхме тези, които търсехме брандовете и ги убеждавахме да работят с нас. Шест години по-къ-

сно ежедневно получаваме запитвания от брандове за включване на техни продукти в BelleBox, а екипът ни се старае да подбере най-новото, интересното и иновативното от света на козметиката.

Когато стартирахте този бизнес, моделът на пазаруване на бюти кутия беше рисков. Как решихте да се заемете?

Смело и без много да го мисля. Честно казано, нямаш идея за рисковете и трудностите. Представата ми за този абонаментен модел беше доста по-различна. Идеята ми хрумна по време на една от редовните ми тренировки в басейна. Разсъждавах с какво да се захвана и се сетих за тези кутии, които бях виждал да получават колежките ми от университета, докато учех в Манчестър. Беше ми интересно как така си поръчват и плащат за нещо, без да знаят предварително какво е. И тогава в басейна реших, че това е много лесен бизнес. (Смее се.) В първите три месеца след стартирането на BelleBox бях отслабнал 7 килограма и не бях спал повече от 5 часа на вечер.

Преди BelleBox сте развили и стартър в травъл индустрията – мобилното приложение SpeediFly. Помогна ли ви по някакъв начин този опит?

Ах, какви планове само имаше за SpeediFly... Но Вселената нямаше такива планове. (Смее се.) Стартирах бизнеса с двама мои приятели. Но допуснахме някои типични стартър грешки и в крайна сметка SpeediFly ▶





пропадна геройски. Неуспехът на този проект ми даде някои безценни уроци, които впоследствие приложих в BelleBox. Например най-логично беше да стартираме в България и да мислим за нови пазари едва след като се наложим тук.

Колко минимум трябва да са активните членове на BelleBox месечно, за да има смисъл съществуването на компанията? Българският пазар може ли да ги осигури?

Според мен това е много философски въпрос и опира до разбиранията и амбициите на човек. Например, когато стартирах през 2018-а, си бях казал, че ако достигнем до 3000 активни абоната месечно, това би било сериозен успех. Когато ги достигнахме, си казах, че ако вдигнем до 5000 месечно, ще е out of this world. Днес имаме над 30 000 активни месечни абоната и непрестанно работим върху стратегии за привличане на нови клиенти. Преди по-малко от година пуснахме услугата в Гърция и вече сме най-купуваната кутия там. А до края на 2024-та очакваме да пуснем BelleBox и в Румъния. От тази гледна точка – не мога да ви кажа колко активни абоната са нужни, защото знам, че ако ги достигнем, пак няма да са достатъчно.

Кои са най-големите рискове?

Рисковете са най-вече логистични, защото бизнесът е свързан с получаването на голям брой доставки от много различни доставчици, ежемесечно. Закъсненията не се дължат единствено на транспорта, но и на производството, защото голяма част от продуктите се произвеждат специално за BelleBox. Причината е, че рядко брендовете поддържат над 30000 бройки на склад. И въпреки че планираме изданията си 6-8 месеца напред, понякога се случва да правим промени в последния момент заради закъснение на продукти. Но с времето се научихме как да минимизираме тези ситуации. И може би най-големият риск е работата с некоректен партньор. Все още има едни 4 продукта, които трябваше да получим през май 2022-ра от САЩ. Кой знае? Може и да ги получим някой слънчев ден.

Успяхте ли да промените нещо в мисленето на потребителите?

Още от самото начало мисията на BelleBox е да вдъхновява дамите да изразяват ежедневно своята красота и неповторимост. И като говорим за вдъхновение, се сещам за една кампания, която направихме точно преди една година - Self-Care Февруари, която беше под формата на 28-Day Challenge. Бях изненадан колко много наши последователи се включиха в self-care предизвикателствата. Редовно получаваме съобщения от клиенти, които споделят, че вече почти не купуват козметика от магазините, а използват само продуктите от BelleBox или, че са открили новите си любими продукти и брендове. Така че вярвам, че сме успели.

На какво се научихте, откакто развивате BelleBox?

За тези почти шест години научих страшно много, и то в доста различни направления. Първо, вече знам разликата между контур, коректор и хайлайтър. (Смее се.) Със сигурност научих много за маркетинга, инфлуенсър маркетинга, логистиката, комуникацията с клиенти, преговорите с партньори, работата с хора, менажирането на различни процеси, навлизането на нов и непознат пазар. И продължавам да се уча всеки ден, защото колкото повече растем, толкова по-сложно става всичко.

Май без женска помощ би било трудно да анализирате тенденциите на бюти пазара. На кого разчитате в тази посока?

О, без женска помощ нещата щяха да изглеждат по много различен начин. Даже не искам и да си помислям. (Смее се.) Като започнем от подбора на продуктите, минем през дизайна на кутиите и стигнем до информативните описания и съвети за това как да използваме продуктите. Разчитам на моя Dream Team! Убеден съм, че успехите на BelleBox се дължат на това, че сме страхотен екип от енергични и креативни млади хора, които правят нещата с удоволствие и много любов. И да, екипът се състои предимно от момичета. А разговорите в офиса се въртят около най-новата 10-степенна бюти рутина от Корея, какъв маникюр е модерен този сезон и още подобни дискусии, в които един мъж би се изгубил моментално.

От какво се влияят тенденциите за красота на българския пазар – от световните тенденции или от родните звезди?

Живеем в свят на социални мрежи, така че бих казал – и от двете. Но все пак мисля, че родните ни знаменитости имат по-голямо влияние, защото рекламират и български брендове.

Ако днес трябва да стартирате този бизнес, какво бихте направили по различен начин?

Няма да поръчам онези четири продукта, които очаквам да ни доставят от май 2022 г. (Смее се.) Аз обичам да мисля, че нещата, които ни се случват, се случват с причина. А за нас остава да се учим от грешките си и да не ги допускаме отново. Не бих направил нищо по-различно, именно за да науча уроците си. И все пак няма да поръчам тези 4 продукта.

Към какви професионални хоризонти гледате?

В следващите 3-4 месеца ни предстоят някои много вълнуващи колаборации с Jeffree Star Cosmetics, Mi Amante, NL Beauty и Anastasia Beverly Hills. Чакам ги с нетърпение, защото подготвяме тези кампании от повече от половин година. Освен това работим върху някои новости в сайта ни, чрез които да подобрим услугата и цялостното преживяване на Belles. Надявам се, че съвсем скоро ще мога да ви кажа повече. И разбира се, гледаме към Румъния, където очакваме да пуснем BelleBox до края на 2024-та.

Повече на www.bellebox.bg

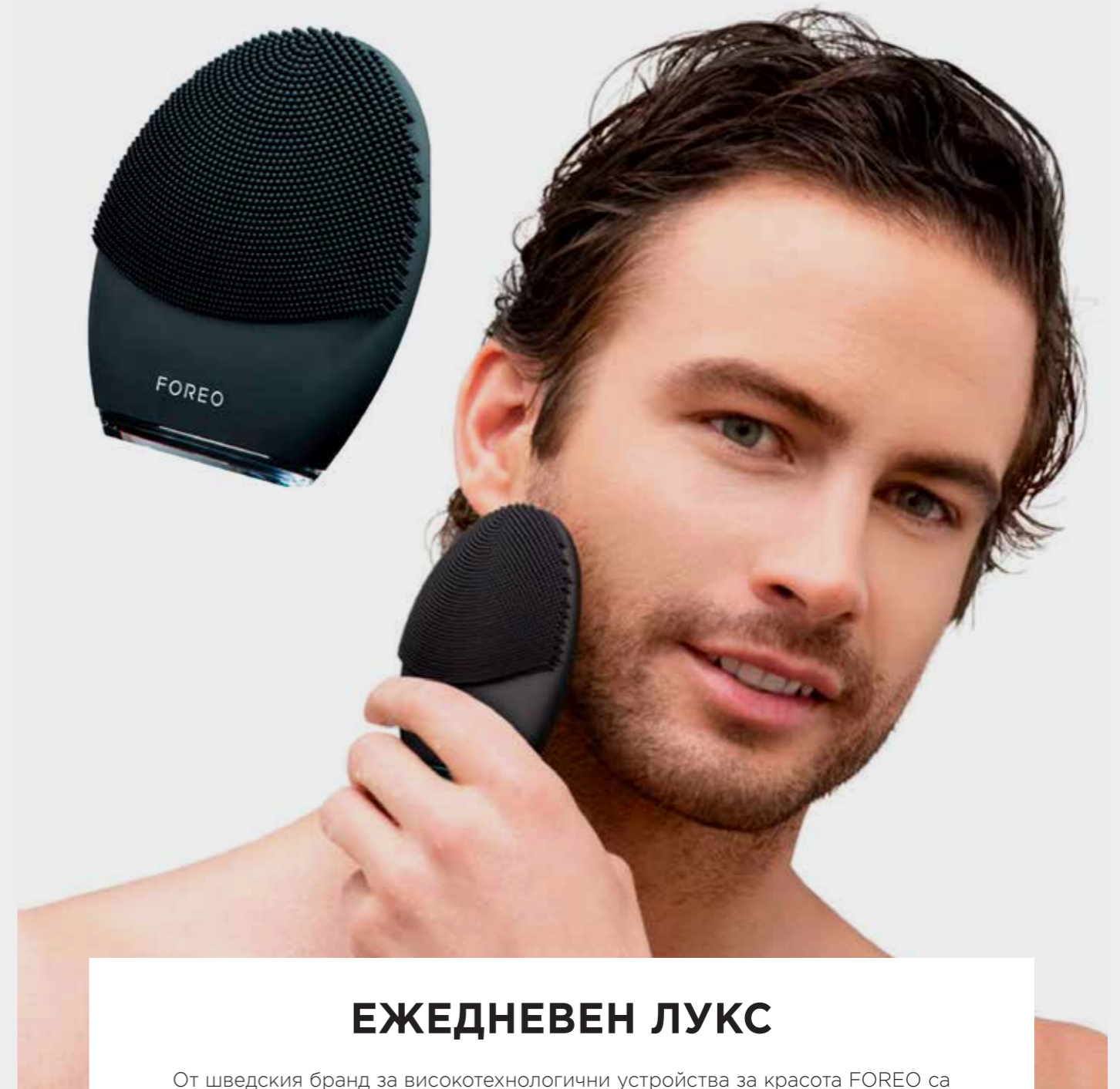
АРОМАТЕН КОНТРАСТ

ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА ФОТОГРАФИЯ ПРЕСОФИСИ

Аурата е тайната на първото впечатление, а уханието е сред нейните най-ярки проявления. Макар и абстрактна, ароматната аура постига особеното си въздействие чрез контрастите, влияещи сякаш на няколко сетива едновременно, предаващи различни послания и настроения. Затова днес уханията за мъже са класически, но и изненадващи. Мускус гони тъгата, но ветивер и пачули настройват за динамика. Евкалит и розмарин ни отправят в дълбочина, а оттам ни извеждат енергичните тревисти и озонови нотки. И така можем да се реем в противопоставянето до безкрай. Ето пет мъжки аромата, обединили контрастите в себе си.



BOSS The Scent Elixir (1) на Boss едновременно заемава с дървесна основа, но и провокира изненадващо с нотки лавандулов абсолют. **MYSLF** (2) от YSL Beauty добавя цветя към дървесното „звучене“ и така чувствеността на индонезийско пачули и мускус е обогатена с авантюристичен портокалов цвят. Контрасти има и в **Eternity Aromatic Essence** (3) на Calvin Klein, където свежестта на джин и хвойна се сблъсква със сладостта на лавандула, успокоява ги топъл кокос. **Gucci Guilty Elixir de Parfum Pour Homme** (4) е едновременно благороден и авангарден с комбинацията на опушени нотки индийско орехче, гурме усещане, създавано от ванилин, и дълбочина и магнетизъм, идващи от базовата нотка бензоин. Едновременно свежест и топлина, дълбочина и жизненост са контрастите, обединени в **Oud Minérale** (5) на Tom Ford Beauty – дълбоки дървесни нотки се заиграват с искрящата жизненост на розов пипер и минерали, както и на смолистите намеци на иконичния уд.



ЕЖЕДНЕВЕН ЛУКС

От шведския бранд за високотехнологични устройства за красота FOREO са помислили за улесняване на мъжкото ежедневие, особено ако част от него е поддържането на брадата. LUNA™ 3 MEN е уред за дълбоко почистване на кожата и брадата. Нежните силиконови частици екسفолират нежно и премахват мъртвите клетки. Същевременно уредът тонизира и енергизира лицето със стягащ масаж, помага на активните съставки в козметиката да бъдат абсорбирани по-лесно. Клиничното доказателство е за 99,5% премахнати замърсявания и мазнини от кожата (включително дълбоко в порите) и брадата.

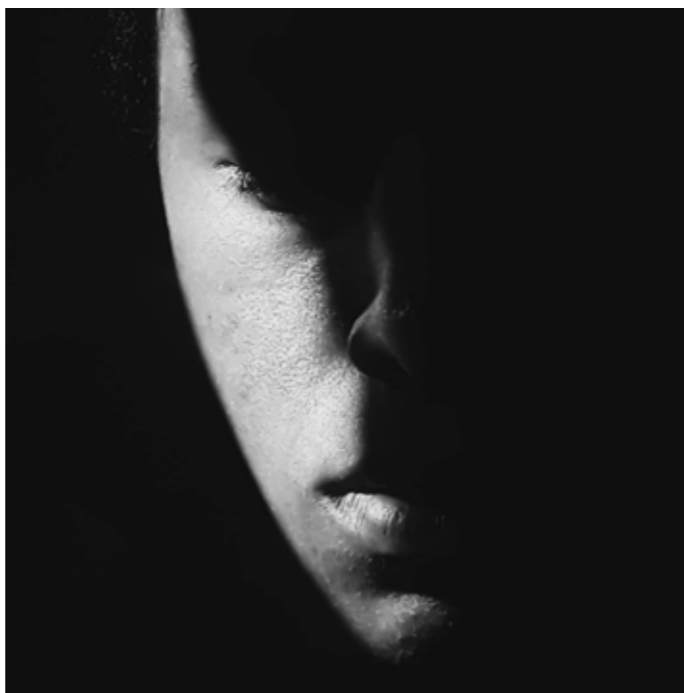
НЕГОВАТА КРАСОТА

ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА ФОТОГРАФИЯ ПРЕСОФИСИ, PEXELS.COM

Днес много активисти се опитват да ни убедят, че полът е само модел на поведение и ако трябва да има разделение, то не се ограничава до два пола. Унисекс днес са освен дрехите, също и доста парфюми, а дори и грим продукти. Всеки сезон сме свидетели поне на едно модно шоу, в което се чудим дали по подиума крачат мъже или жени. Дизайнерите махат грима от лицата на моделите, а момичетата се подстригват като момчета. Докато модната индустрия все повече се отказва от подобно разделение, козметичната е по-бавна в този ход.

КАК СТОЯТ НЕЩАТА С GENDER FREE КАТЕГОРИЯТА В КОЗМЕТИКАТА ЗА ГРИЖА ЗА КОЖАТА?

Кожата не може да бъде измамена, а понятието унисекс за нея остава непознато. Учените доказват, че разликата в козметиката за мъже и за жени излиза извън рамката на розовото и сивото бурканче. По този въпрос дерматолозите са единодушни и твърдят, че козметиката има „пол“. Най-големият орган в човешкия организъм е особено чувствителен към мъжките и женските хормони. Мъжете имат далеч по-високо ниво на тестостерон, който прави кожата с до 25% по-плътна в сравнение с женската. Така че без специални съставки и високотехнологични формули грижата за нея не би била подходяща. И не очаквайте чудеса от овлажняващия серум на жена ви. По-лошо положението с кожата ви няма да стане, но и по-добро – също.



1. универсална хидратираща и възстановяваща грижа за всеки тип мъжка и женска кожа **Ecological Compound Advanced Formula** на Sisley
2. стягащ околочен серум с реструктуриращ ефект на околочния контур **Homme Dermo System Anti-Fatigue Firming Eye Serum** на Dior
3. хидратиращ и ревитализиращ антиейдж гел **Force Supreme Gel Moisturizer** на Biotherm
4. освежаващ и тониращ гел за лице **Mister Healthy Glow Gel** на Givenchy



5. глинена маска 2 в 1 и ексфолиращо измиване на лицето за мъже **Age Defender Cleanser** на Kiehl's
6. афършейв гел 2-в-1, който овлажнява кожата и се грижи за брадата **After Shave Soothing Gel** на Clarins
7. подмладяващ, стягащ и освежаващ флуид за мъжка кожа от всяка възраст и всеки тип **Nuxellence Men** на Nuxe
8. мултибалсам за бръсне-не и овлажняващ крем за лице с бадемово масло и етерично масло от хвойна на L'Occitane

ХОРМОНИТЕ

Основният мъжки хормон тестостеронът е отговорен за плътността на мъжката кожа и за това да има тя повече мазнини. Любопитното е, че мастните жлези по кожата на мъжкото лице са по-малко, отколкото по женското. Но пък за сметка на това работят по-активно, което е причина за по-широките и видими пори. Затова почистващите продукти за мъже е добре да съдържат глина или салицилова киселина, които ексфолират в дълбочина. Задачата им е да премахват излишния себум по кожата и ефективно да я освобождават от мъртвите клетки на повърхността ѝ.

PH НА КОЖАТА

Кожната бариера (повърхностният слой) се състои от себум, млечни киселини и аминокиселини. Именно те създават и pH баланса на кожата, който трябва да се колебае между стойностите 4 и 6. Ако се повиши, кожата става по-суха, ако се понижи – появяват се възпаления. pH на мъжката кожа изначално е по-ниско, но от друга страна, епидермисът ѝ е по-плътен, което прави защитната бариера по-устойчива и позволява задържането на повече влага. На практика това означава, че овлажняващият крем, без който днес нито една кожа не оживява, в мъжкия вариант трябва да съдържа масла и да притежава матиращи свойства. Нивата на серум в мъжката кожа не се променят за разлика от тези в женската кожа, което я прави по-суха и чувствителна. Затова по-рядко посягайте към нейната козметика.

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ

Опитът показва, че мъжете, за разлика от жените, предпочитат да използват по-малко количество козметични продукти и те да бъдат многофункционални. Но има една безспорна територия, в която и най-закоравелият мачо се предава – брадата! Средно мъжете се бръснат около 16 000 пъти за целия си живот. Освен механичното дразнене,

този процес засяга още фоликулите и създава проблем като вратна косми. Спасението е в ексфолиантите, които разтварят мъртвите клетки и почистват в дълбочина. Освен това козметиката за брада е с лека текстура и противовъзпалителни съставки като алое вера и водорасли.

ОСТАРЯВАНЕ

След 30-годишна възраст не само жените започват да губят по около 1% колаген на година. Тук съществува бюти равнопоставе и този процес е същият и при мъжете. Но количеството на колаген и еластин намалява значително по-бавно в мъжката кожа, което означава, че младостта в нея се запазва по-дълго. Друг бонус е, че тя доста по-лесно понася активните антиейдж компоненти като ретинол например. Така че след 30 години мъжете смело може да включат тази съставка в козметиката си – най-добре в нощната грижа. А през деня остава условието да нанасят крем с SPF за защита (тъй като ретинолът повишава фоточувствителността на кожата).



9. успокояващ лосион за кожа и омекотяващ продукт за брада **Skin & Stubble** на Nivea Men

Д-Р ЙОВКО ЧЕРВЕНКОВ „ПОДХОЖДАМ С ЛЮБОПИТСТВО КЪМ ВСИЧКО“

ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА ФОТОГРАФИЯ МЦ „СВ. СВ. КОЗМА И ДАМЯН“ - ПЛОВДИВ

Отлично познатият вече на пациенти от цялата страна ортопед-травматолог в медицински комплекс „Св. Св. Козма и Дамян“ в Пловдив д-р Йовко Червенков е гостувал на страниците на списанието ни няколко пъти. Но сега причината за поканата ни към него е интересът не само към професионалната му дейност.

Д-р Червенков е водещ специалист, който извършва корекции чрез оперативни методи на тежко плоскостъпие и на всички видове ходилни деформации. Този път любопитството ни прави лек завой към личността му, за да узнаем кои са чертите на характера му, сложили отпечатък си върху постиженията му. И да се убедим, че в този случай между отличния професионалист и човека с висока мотивация, силна емпатия и дисциплина има знак на равенство.

Д-р Червенков, вие сте сред малкото успешни специалисти в областта. Защо избрахте това направление на медицината?

Първо, благодаря за поканата да участвам в дигитален проект на списание EVA, посветен на нас, мъжете, и да бъда лице на дигиталната корица. Приветствам идеята да представите на преден план личността, поради факта, че характерът на човека е неразривно свързан с нивото на неговия професионализъм.

Аз съм трето поколение лекар. Дядо ми е педиатър, баща ми акушер-гинеколог, чичо ми е анестезиолог и неусетно медицината се превърна

в мой естествен професионален избор. Реших да последвам техния път. Не ми беше лесно с избора на специалност, тъй като не съм потомък ортопед, което знаех, че ще ме изправи пред трудностите по пътя, които не са малко. От позицията ми днес мога да кажа, че най-важното е да не спиращ, когато усещаш, че правиш това, което обичаш, и го правиш добре.

Започнах специализацията си във ВМА София, където получих сериозна научна и практическа основа от едни от най-добрите специалисти в областта. Вече повече от 10 години се стремя да развивам себе си и да направя необходимото, за да изградя доверие в пациентите си.





Cover story

Разви ли професията у Вас емпатията, или все още се учите на търпение?

Медицината е от малкото професии, които са и призвание. До този извод стигнах след многобройните нощни дежурства в спешно отделение, когато на масата лежи пациент след тежка катастрофа и първосигнално в теб се отключва чувство на емпатия – силно желание да спасиш човешки живот, в този момент съзнателно поставяш тази цел пред всички твои нужди. Способността да изпитваш това особено чувство на емпатия за мен е нужното парче от пъзела, което превръща медицината в нещо повече от професия. Професионализмът идва след това, когато затвърдиш наученото и работата се превръща в удоволствие.

Какво играе най-важна роля за вътрешната Ви настройка – да сте винаги мотивиран, концентриран, когато трябва?

Работата и поставянето на нови цели е това, което ме кара да вървя напред! Изминалата година беше голямо предизвикателство в професионален план за мен. Назначението ми като началник-отделение в държавна болница е като заявка за нов етап в кариерата ми. Отговорността на този пост идва на една крехка за мен възраст. Освен ежедневните казуси в операционна зала, които решаваме, се изправям и пред предизвикателствата на администратора. Смя да кажа, че с колегите ми направихме доста нововъведения, с които успешно развиваме повереното ми отделение. Успехът категорично изисква комплексни качества – упоритост, мотивация и възможности, за които си подготвен в точния момент. Работя на няколко места, развивам успешна частна практика, всичко това си има цена и тя не е малка – плащам я с времето, което бих искал да отделям за моето семейство.

Как всъщност перфекционизмът се отразява на ежедневието Ви?

В моето напрегнато ежедневие перфекционизмът е необходимост, за да свеждам до минимум нежеланите резултати както в работата, така и в личния си живот.

Извън операционната зала се старая да използвам свободното си време, за да възстановя фокуса си – за това ми помагат разнообразните ми хобита. Хората, които ме познават, знаят, че потъвам във всичко, което правя. Мисля, че просто така съм устроен, старая се да стигна до същината на всичко, с което се захващам, да си обясня как работят нещата и как са конструирани, буквално. Откакто се помня, подхождам с любопитство към всичко. Така с много усилия успях да модифицирам собствен метод за миниинвазивна корекция на Халукс Валгус, с който постигам доста добри резултати. Корекцията отнема от 20 до 30 минути и за двете ходила, същевременно разрезите са козметични, друго предимство на метода е съкратеното време на възстановяване за пациентите. Това определено е ярък пример за силата на волята на условия на абсолютно новаторство в областта на ходилната хирургия.

Кои са иновациите, които помагат на развитието на ортопедията в направление, в което практикувате?

С развитието на медицината миниинвазивните техники за работа разширяват спектъра си на приложение. Щастлив съм да имам възможността да надграждам уменията си в областта на ходилната хирургия и да използвам най-новите технологии за корекция на ходилни деформации.

Пациентите ви са от цялата страна. Мислили ли сте да разширите дейността си и в други градове?

Моите пациенти често ми задават този въпрос. Действително графикът ми е силно натоварен, това е една от причините да провеждам консултации само в определени дни. Хората идват при мен от цялата страна, отделили са целия си ден, за да се срещнат с мен и да споделят проблема си. Ето защо смятам, че за да съм максимално полезен, е необходимо да подхождам индивидуално към нуждите на пациентите, което изисква от мен да отделя достатъчно внимание на всеки.



За контакт с д-р Йовко Червенков: www.doctorchervenkov.com; тел. 0888 444 443;
гр. Пловдив, жк „Тракия“, бул. „Освобождение“ № 79, Медицински център „Св. св. Козма и Дамян“.

ДОКТОР ФРЕДЕРИК САЛДМАН ЗДРАВЕТО Е ФРЕНСКА ЦЕЛУВКА И ЧЕРЕН ШОКОЛАД

ИНТЕРВЮ НА ЛИЛИЯ ИЛИ_ЕВА ФОТОГРАФИЯ АРХИВ ЕВА



Преди 35 години кардиологът д-р Фредерик Салдман тежи 89 кг, за разлика от сегашните си 62. Тази трансформация и звездната му кариера на нутриционист стават възможни не само благодарение на познанията, волята и дисциплината му, но и на факта, че се влюбва в по-млада с 20 години от него жена. Когато среща Мари, с която са двойка от 30 години, Фредерик Салдман не само не е във форма, но е и с четири деца от четири различни жени и живее в хотел. На всичкото отгоре е без никакви пари. И очевидно любовта му дава крила, защото 35 години по-късно д-р Фредерик Салдман е медийна звезда във Франция, освен кардиолог е и нутриционист, директор на списанието Nutrition Pratique („Практика на храненето“) и един от най-продаваните автори на книги на тема здраве и хранителна хигиена в света. Негови клиенти в кабинета му в болницата „Жорж Помпиду“ в Париж са знаменитости като Ален Делон, Изабел Аджани, Софи Марсо, Жак Ланг, Клод Льоуш, писателя Жан Дюжарден, режисьора Роман Полански и бившия президент на Франция Франсоа Оланд.

Да добавим и че децата му са вече общо шест. Три от неговите книги – „Лекар сам на себе си“, „Вашето лекарство е във вашите ръце“ и „Най-доброто лекарство сте вие“, са преведени и издавани на български от изд. „Колибри“.

На база на лекарската ми практика – разказва д-р Салдман – и на различни научни изследвания мога да твърдя, че необходимите медикаменти за излекуването на голяма част от сериозните съвременни болести са дълбоко в самите нас. Човешкият мозък и човешкото тяло имат неизползвани огромни ресурси. Достатъчно е те да бъдат активирани и много симптоми и болести ще могат да се лекуват ефикасно. Моята амбиция е да ви покажа как да се предпазвате от болестите, за да живеете дълго и в добро здраве. Ключовете, с които можете да овладеете тялото си, са: храненето, контролът на телесното тегло, сънят, чревната проходимост, половият живот, овладяването на стреса и на стареенето.

ХРАНЕТО КАТО УДОВОЛСТВИЕ

Преди век за целия си живот човек е изяждал 5 кг захар. Сега изяжда поне 25 кг. Представете си колко работа е принуден да извършва панкреасът всекидневно, който тежи 80 грама и отговаря за обработката на храната за целия организъм. Естествено е да се умори, ако го претоварвате, както и това да провокира болести. Достатъчно е да намалите захарта и солта в храната си, за да се погрижите за здравето си. Така първо ще усетите истинския вкус, ще регулирате и апетита. Ако човек яде, за да се успокои, да се отпусне и да си оправи настроението, той е пристрастен и вече не изпитва удоволствие. За да преоткрие удоволствието, трябва да извоюва свободата си. Първата крачка към щастието и равновесието е да се научите да не изяждате всичко в чинията си. Ако сте изяли 100 г повече на ден, в края на годината ще тежите с 3 кг повече. А ако приемате 30% по-малко калории дневно, продължителността на живота ви ще нарасне с 20%.

ЧЕРНИЯТ ШОКОЛАД РЕГУЛИРА АПЕТИТА

Ако имате неконтролируем импулс за хранене, съдвечете две-три блокчета стопроцентов натурален шоколад и ще се убедите – импулсът за хранене прекъсва. Редовното хапване на 2 парченца черен

шоколад намалява артериалното налягане. Освен това той съдържа полифеноли – органични молекули с антиоксидантно действие. Чували ли сте за френския парадокс? Според изследванията французите получават два пъти по-рядко инфаркт от американците. Това се дължи не само на факта, че пият чаша червено вино на всяко ядене, но и на черния шоколад. Французите са най-големите консуматори на черен шоколад в света. Можете да регулирате апетита си и с шафран. Той провокира усещане за ситост. Ще ви помогне и изпиването на чаша вода преди хранене, една 5-минутна пауза, когато стигнете до средата на блюдото. Те дават възможност на мозъчния ви център да се задейства. Лютият пипер също намалява апетита и улеснява храносмилането, съдейства за изгарянето на мазнините и потиска натрупването им, съдейства за намаляване на холестерола.

КОЛКО Е ВАЖНО ДА СМЕ СЛАБИ

Не е важно това. Важно е да сме в здравословни граници, тоест телесният ни индекс BMI (body mass index) да е между 18 и 25. Той е равен на теглото в килограми, разделено на ръста, повдигнат на квадрат. При индекс над 25 сте със свръхтегло, а при над 30 има затлъстяване. Човешкият организъм е прецизна машина и за да функционира безпроблемно, има нужда от равновесие. Неслучайно във всички религии съществува постенето. Разбира се, трябва да се консултирате с лекаря си дали е подходящо за вас. Периодичното гладуване е лечебно за някои възпалителни процеси като астма, ревматизъм и алергии. То позволява на организма да възстанови и задейства задрямали механизми на клетъчната регенерация. Наложително е да се пие обилно вода. Доказано е, че ако всяка седмица човек прави почивка от ядене в продължение на между 12 и 16 часа, производството на дефектни клетки от организма намалява. Всяка секунда тялото ни произвежда 20 милиона нови клетки, които заменят нефункционалните. Грешките при размножаването им са в основата на раковите заболявания. Правени са изследвания, че ако всяка седмица човек спира да се храни за 24 часа, рискът от рак намалява с 20%. Имунната му система се засилва.

КАК СЕ СПРАВЯМЕ СЪС СИНДРОМА БЪРНАУТ

По принцип стресът е здравословен. Той е двигател за развитие и е нормална реакция на организма към приятните и неприятни въздействия на външната среда, но при продължителен стрес има крайна фаза, която може да се окаже пагубна. В един момент тялото се поврежда. За да се предпазим, трябва да се научим да изключваме.

Достатъчни са ни 15 минути на ден. Аз си правя медитации. Изглежда просто, но не е. Помага да се върнете в сегашния момент и да го осъзнаете. Хората непрекъснато мислят за вчера или утре, но ако сте тотално в сегашния момент, това ще ви даде спокойствие.

Едно от най-ефикасните средства за регулиране на стреса е френската целувка. Говоря за дълбока, изпълнена с любов целувка, уста в уста, с участието на езика. Тя активира едновременно обонянието, осезанието и сетивото за вкус. Слюнката, която се обменя, участва в нарастване на сексуалното желание, тъй като съдържа тестостерон.

Този хормон отключва много по-силен сексуален импулс и при мъжете, и при жените. След това се намесва секрецията на допамин, хормона на насладата. Той е невротрансмитерът на удоволствието и удовлетворението, който мозъкът освобождава при приятни преживявания.

И най-накрая се отделя и окситоцин – хормонът на привързаността към другия. Освобождават се ендорфини, които предизвикват усещане за лека еуфория и отпускане. Изучавайки хормоналните промени у мъжете и жените след продължителна целувка, учените наблюдават намаляване на нивата на кортизола, наречен биологичен маркер на стреса. Така тя действа като мощно противостресово средство.

ЖЕНСКИТЕ СЪЛЗИ ПОНИЖАВАТ СЕКСУАЛНОТО ЖЕЛЕНИЕ У МЪЖЕТЕ

Израелски учени са доказали, че мирисът на женските сълзи понижава тестостерона, който отговаря за влечението на мъжете към жените. От друга страна, редовната сексуална активност е гаранция за добро здраве. Ако една двойка има 12 полови акта месечно, тя увеличава продължителността на живота си. При мъжете това количество полови актове намалява риска от сърдечно-съдови заболявания. Ако го увеличите на 21, това ще намали възможността мъжът ви да заболее от рак на простатата. При жените редовният секс намалява риска от рак на гърдата. Правени изследвания в манастири доказват, че монахините боледуват по-често от рак на гърдата в сравнение с останалите жени. Във всички случаи е препоръчително човек да се движи поне 30 минути на ден. 30 минути упражнения намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания, рак и алцхаймер с 40%. И за всички, които се оправдават с липса на време, ще подскажа, че едно от най-елементарните и достъпни средства за спортуване е качването на стълби. Човек, който качва и слиза по стъпала с равностойност на 21 етажа дневно, задържа трайно теглото си с най-малко 2 кг под първоначалното.

ДА БЪДЕШ ФРАНК ГЕНЗЕР, ИЛИ НА ГОСТИ НА БЪДЕЩЕТО ДОМЪТ НА ФРЕНСКИЯ ДИЗАЙНЕР ПРЕДСТАВЯ НА ФОНА НА УДИВИТЕЛНА СЦЕНОГРАФИЯ МОДЕЛИ ОТ РАЗЛИЧНИТЕ МУ КОЛЕКЦИИ.

ТЕКСТ КАЛИНА КОНСТАНТИНОВА
ФОТОГРАФИЯ VINCENT LEROUX



Прекрачиш ли прага на Flat Office Gallerie, апартамент-галерия на дизайнера Франк Гензер на булевард „Сен-Жермен“ в Париж, трябва да си наясно, че оставяш зад себе си реалния живот, шума на улицата, скучното ежедневие.

Всичко тук учудва, всеки детайл привлича и destabilизира. Още антрето, подобно на въздушен шлюз, сякаш пренася в друго измерение.

Формите и обемите са екстравагантни и сюрреалистични. В същото време става дума за дизайн от висок клас, при това безкомпромисно практичен – ергономичен и smart: стенните и подовите лампи са без кабели и се включват и загасяват само с допир; масите се регулират на височина със скрит механизъм, табуретките и столовете поддържат правилната стойка на седящия.

Тук някога е живяла и работила психоаналитичката на Ив-Сен Лоран. Франк Гензер попада на апартаментата през 2021 г. Тогава той е с тежка класическа декорация. Изключително респектиращ, но тъмен, претрупан, с множество вътрешни

стени. Простира се на 205 кв. м и има седем стаи. Елементът, който обаче привлича веднага вниманието, е големият полукръгъл прозорец с изглед към булевард „Сен Жермен“ и улица De Seine – като екран към забързания градски живот. „Повечето стени бяха боядисани в ярки цветове от пациент на психоаналитичката, който се е занимавал с това близо две години като терапевтичен подход. Начинът, по който бяха положени боите, показваше нервността на жеста и сякаш излъчваше все още тази негова по-скоро нездрава енергия. Разхождайки се в апартаментата, сякаш пътувахме из съзнанието му. Аз всъщност харесах атмосферата и се двоумях дали да я променям, но по-малкият ми син заяви, че не би искал да живее в картина на Мунк“, спомня си дизайнерът. Изисква се доза дързост и определено самочувствие да решиш напълно да прекроиш това пространство, да го „съблечеш“, да го отвориш към светлината и света. Две години са били необходими за тази пълна промяна и осъвременяване. Премахнати са стени, преосмислени са всички зони, а резултатът е повече от впечатляващ. Основната идея е била разкриването на различни перспективи.



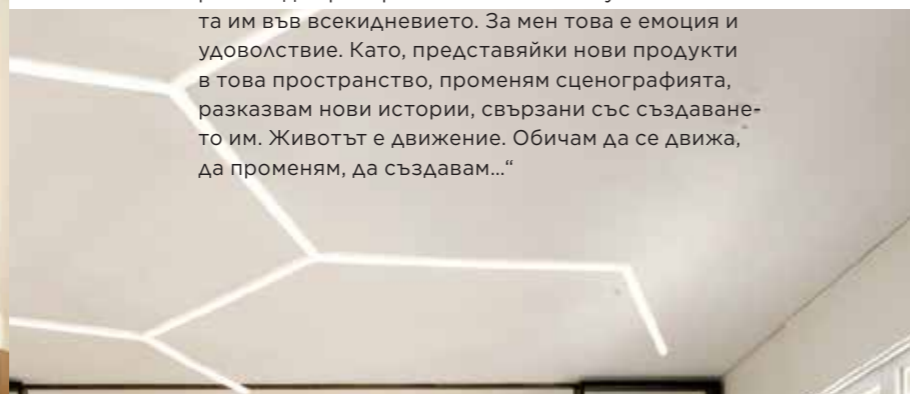
Interior



Дали фактът, че Ив-Сен Лоран е посещавал мястото често, е повлиял на проекта? „Срещнах Ив в края на живота му. Винаги съм харесвал чувството му към детайла и тази негова непреходна елегантност. Според мен определено съм бил повлиян от неговото наследство, създавайки това ново пространство.“

Много емоционална находка са поздравителните новогодишни картички, подписани от моделиера и намерени в апартамента.

Интересуваме се как се живее в галерия. „Аз обичам да живея с предметите, които създавам, реално да проверявам качеството и устойчивостта им във всекидневието. За мен това е емоция и удоволствие. Като, представяйки нови продукти в това пространство, променям сценографията, разказвам нови истории, свързани със създаването им. Животът е движение. Обичам да се движа, да променям, да създавам...“



Франк Гензер е познат с научния си подход към дизайна. Неговият професионален път не е стандартен. След като завършва инженерни науки, създава собствена компания и работи в различни области. През 1995 г. той получава Голямата награда на „Националната агенция за оценка на изследванията“ за работата си, фокусирана върху почвата - почва, която все още се използва днес на много европейски футболни стадиони. Но творчеството винаги е било част от живота му и през 2015 г. решава да създаде компания за дизайн, в която да си сътрудничат учени, арти-

сти и занаятчии. „Когато започнах да се занимавам с дизайн, бях силно повлиян от Жак Емил Рулман и от J.M. Frank. Но ние живеем в различна епоха и като инженер аз не се страхувам от технологиите, които за мен са просто инструмент. В собствения ми дом любовта към материалите, майсторската изработка и технологиите е очевидна. Преплитането на традиционното умение и авангардната технология е във всеки детайл. Така създавам пространство, което е едновременно непреходно и насочено към бъдещето“, допълва дизайнерът.

НИКОЛАЙ-ЕМИЛ ШОПОВ БРОКЕРЪТ НА ИНФЛУЕНСЪРИТЕ VS ИНФЛУЕНСЪРА НА БРОКЕРИТЕ

Известен в социалните мрежи като @NESHOPOV, Николай-Емил Шопов е успешен предприемач, който се стреми с разнообразни инициативи да промени към по-добро сферата на недвижимите имоти в България.

ТЕКСТ КАЛИНА КОНСТАНТИНОВА
ФОТОГРАФИЯ КОСТАДИН КРЪСТЕВ-КОКО

Трудно е да представим Николай-Емил Шопов (@NESHOPOV) накратко. Толкова млад, а с такъв богат професионален опит зад себе си, че сякаш е живял вече няколко живота. Бил е режисьор на музикални видеоклипове, водещ на тв предавания, изпълнителен продуцент, а сега е брокер и собственик на агенция за недвижими имоти, предприемач, ментор... Ако не сте били вече негов клиент, то много вероятно е все пак да сте чували името му или да сте попадали на негово видео в някоя от социалните му мрежи, които той развива изключително успешно. С над 130 000 последователи (Facebook, Tik Tok, Instagram, YouTube) определено може да се твърди, че е едно от най-разпознаваемите лица в сферата на недвижимите имоти. Впечатляващото е, че започва по-сериозно да инвестира времето си в тези

специфични канали за комуникация едва от март 2023 г. Успехът му не е случаен и показва нуждата от съдържание, свързано с тази тема в медийното пространство. Съдържание, което е кратко, забавно, любопитно, но и полезно, представено по необичаен, интересен начин. Във видеата си Николай ни показва имоти за продажба, говори за важните неща, свързани със сделките с имоти, среща ни с различни хора в кратки интервюта, осмива недотам добрите практики в професията си, но най-вече ни кани в домовете на известни личности и инфлуенсъри. Благодарение на поредицата „37 въпроса“ вече сме надникнали в интериорите на Ивка Бейбе, Виктор Стоянов-Ергена, Алекс Гърдева, Благомир Масагарков, Алекс Богданска..., а тепърва предстоят още вълнуващи срещи. За Николай присъствието в социалните мре-





Cover story

жи е начин да достигне до изключително голям брой потенциални клиенти. Скептични ли сте по отношение на това дали един имот може да бъде продаден през TikTok? Съмненията ви са несъстоятелни. Едностаен апартамент, „кибритена кутийка“, по думите на брокера, на цена от 95 000 евро, представен в приложението, предизвиква такъв интерес, че се продава в рамките на 48 часа. От страна на продаващите пък интересът към подхода на Николай е толкова голям, че трябва да се чака поне две седмици за публикуването на нов имот.

Да застанеш с лицето си, да споделяш личния си опит, да искаш да повишиш осведомеността на хората и да им помагаш със съвети, със сигурност създава доверие към теб като професионалист. Именно към това се стреми инфлуенсърът на брокерите.

Когато започва да се занимава с недвижими имоти, не харесва особено средата, сблъсква се с некоректност, липса на регулации, недостатъчна ангажираност и иска да промени това. Създава своя компания за посредничество на недвижими имоти и платформата за имоти ново строителство – BezBroker, която е позиционирана като най-голямата онлайн общност за недвижими имоти с над 800 000 потребители във Фейсбук. Част от бъдещите му планове са да създаде менторска академия и да помага на свои колеги брокери да стават все по-добри в това, което правят. Обича да предава опита си. Ментор е в петия сезон на програмата Mentor the Young, която тази година има над 1000 участници. „Смисълът на живота е да си помагаме, да бъдем полезни и да споделяме своите знания и умения“, убеден е Николай.

Би искал да вижда все повече млади хора, които остават в България или се връщат тук след опит в чужбина, точно както го е направил и той. „Напълно възможно е да реализираме „американската си мечта“ тук. Дори по-бързо и по-лесно.“

Щастлив е, че у нас се организират различни събития за предприемачи, „защото благодарение на тях виждаме, че не сме сами, и ни показват примери за успех“.

Каква е неговата лична формула за успех? „Като начало трябва да имаш добра идея, в която вярваш не само ти, а и широк кръг от хора. Тя трябва да бъде приложима, необходима. Впоследствие трябва да събереш около себе си екип, съмишленици, които да я припознаят като своя. Нищо не може да направим сами. Преди да достигнеш до успеха, се приготи и за провал. Но ако си на правилното място, обграден си с правилните хора и си в правилното време, успехът със сигурност ще дойде. А за да го задържиш, се изисква нагласа, знания, упоритост. Никога не спирайте да учите, да се образовате, да работите. Гледайте към следващото предизвикателство. Всяка мечта е постижима“, ни мотивира Николай.

Изкушаваме се да зададем на Николай всички 37 въпроса, които той задава на събеседниците си, но му оставяме авторството на рубриката и се спираме на 10.

10 въпроса с @NESHOPOV:

Какво е да бъдеш един от най-известните брокери в България?

Голяма привилегия и отговорност. Опитвам да се давам добър пример на колегите и да променям, доколкото мога, представата на клиентите за добрите брокери.

Как започва твоят ден?

С чаша горещо кафе и тренировка във фитнеса или на пътеката вкъщи. След това следват множество телефонни обаждания и обучения на новите брокери в агенцията.

Каква е тайната на успеха?

Упоритост, търпение и знания.

Какво харесваш и не харесваш в характера си?

Харесвам това, че съм много последователен и преследвам целите си докрай. Бих искал да се науча по-добре да понасям загубите, на този етап това за мен е трудно.

Телевизия или интернет?

Моята най-голяма страст е телевизията и затова предпочитам нея, но напоследък се запознах с доста онлайн продукции и нямам търпение да видя дали ще се появи нещо, което би могло да бъде конкурентно с телевизионните предавания.

Кое е любимото ти тв предаване?

Dancing Stars и Big Brother делят първото място при мен. Dancing Stars беше първото предаване, в което започнах работа още на 15 години. Тогава водещи бяха Тодор Колев и Радост Драганова. А Big Brother е един гениален формат и според мен най-успешният такъв не само в България, а и по света.

Коя зодия си?

Дева.

Каква беше първата ти работа?

Първата ми работа беше на автомивка – бях на 14 години, няколко месеца по-късно започнах като „клакьор“ – платена публика по предавания, откъдето тръгна и моята телевизионна кариера. Докато си играех на поредната игра в компютърния клуб („Матрицата“), реших че искам да работя и да изкарвам пари сам, отворих сайта за обяви и така си намерих работата в автомивката.

Кой е най-успешният ти проект?

Предстои през 2024 г., като няма да издам нищо освен това, че идеално комбинира двете ми страсти – телевизия и недвижими имоти.

Ако имаше машина на времето и можеше да се върнеш 10 години назад, какво би казал на тогавашния Ники?

Бих му казал, че всяка мечта е постижима. И никога да не позволява еуфорията от успеха да се превърне в страх от провал.

Self-driving

AUTO BILD БЪЛГАРИЯ ГОСТУВА НА EVA

КОЙ ШОФИРА – АЗ ИЛИ АВТОМОБИЛЪТ?

ТЕКСТ РАЛФ ПЕТРОВ СНИМКИ AUTO BILD БЪЛГАРИЯ, UNSPLASH

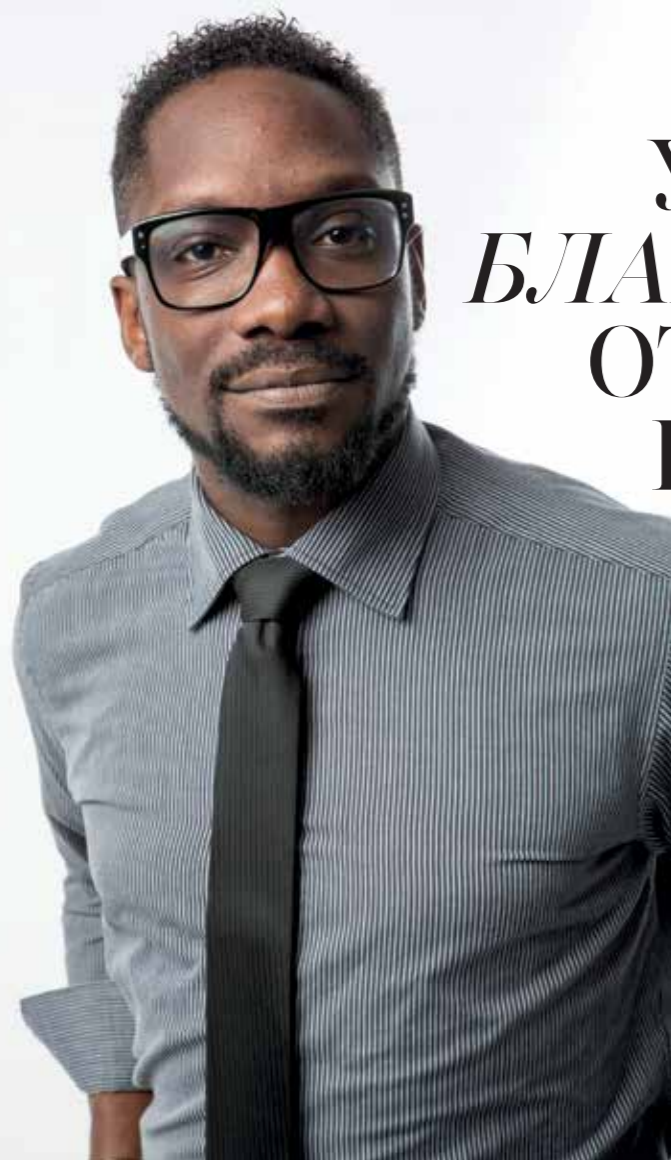


Става все по- и по-възможно да се доверяваме на способността на собствената ни кола да се самоуправлява и вместо да шофираме сами, просто да бъдем пътници в нея, твърди главният редактор на сп. AUTO BILD БЪЛГАРИЯ Ралф Петров. Ето какво ни разказва още той:

АВТОМОБИЛНАТА ИНДУСТРИЯ РАЗРАБОТВА АВТОНОМНО ДВИЖЕЩИ СЕ АВТОМОБИЛИ ОТ ДВЕ ДЕСЕТИЛЕТИЯ НАСАМ. В НАШИ ДНИ ТРАДИЦИОННИТЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ВЪЗЛАГАТ НА КОМПЮТРИТЕ В ТЯХ ВСЕ ПОВЕЧЕ И ПОВЕЧЕ ОТДЕЛНИ ФУНКЦИИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО УПРАВЛЕНИЕ ПРИ ДВИЖЕНИЕ – КАТО УПРАВЛЕНИЕ НА ВОЛАНА, НА УСКОРЕНИЕТО И НА СПИРАНЕТО, ПОДДЪРЖАНЕ НА ДВИЖЕНИЕТО В ПЪТНАТА ЛЕНТА ИЛИ НА ДИСТАНЦИЯ С ПРЕДНИЯ И ЗАДНИЯ АВТОМОБИЛ.

Прехвърлянето на отговорността за управлението на колата между човека и машината продължава да бъде предизвикателство за компаниите. За да гарантират необходимата сигурност, германските производители например използват не само радари, камери и HD карти, но също и лазерно базирани сензори, т.нар. лидари. Тоест ако искате да притежавате кола, в която степента на самоуправление е по-висока, трябва да имате нагласата, че това е свързано със сериозни допълнителни разходи. Всички тези услуги, или асистенти, се продават отделно на клиентите. За своя Drive Pilot от Mercedes например искат между 10 000 и 15 000 лв., подобни цени се очакват и от BMW. Предлага се и автопилот за автономно движение в задръстване, когато има условия за това, при задействането на който кормилото се прибира, а колата продължава да се управлява сама. А когато компютърът реши да прехвърли обратно управлението на водача, прозвучава предупредителен сигнал, воланът светва и се връща в обичайната си позиция. Шофьорът има 10 секунди, за да поеме отново командването, които според психолози са достатъчни, за да се концентрирате отново върху трафика. След Mercedes и BMW могат да се похвалят с разрешително от регулаторните органи, което позволява автомобилът временно да бъде управляван изцяло от компютърна технология. Това означава, че в германските премиум марки Mercedes и BMW водачът може да махне ръцете си от волана и да не следи пътя. Може спокойно да се довери на автомобила си за способността му да се самоуправлява и да гледа филм или да отговори на съобщения в телефона си например. Тоест това е функция, благодарение на която водачът вече официално има право да загърби трафика. Автомобилът сам преценява и действа в конкретната ситуация. Това е тотална промяна на парадигмата, защото

Mercedes и BMW за първи път изразяват готовност да поемат отговорност при евентуални проблеми. С това изпреварват дори създателя на идеята за автономно управление Tesla, чиито автомобили могат да ускорят и да спират, както и да въртят волана самостоятелно, но при т.нар. автопилот шофьорът трябва да продължи да наблюдава пътя, за да може да се намеси, ако е нужно. В Tesla цялата отговорност носи шофьорът. Единственото ограничение за момента при Mercedes и BMW остава скоростта. Функцията е разрешена със скорост до 60 км/ч за самостоятелно управление в задръстване на магистрала, и то при добри метеорологични условия. До края на 2024 г. производителите от Щутгарт се надяват прага на скоростта да бъде вдигнат до 90 км/ч, а дългосрочно дори до 130 км/ч. В Мюнхен имат сходни планове. Производство на автономен автомобил планираха и Audi, за 2025 г., но проектът беше отложен заради високите разходи. По-сериозни продажби на системите за самоуправление се очакват от производителите едва през втората половина на десетилетието. За да се случи това, трябва обаче не само първо да паднат цените. Има още какво да бъде усъвършенствано. Системите в момента са много предпазливо настроени и не работят при мъгла и на тъмно. Ограничението на скоростта допълнително възпира ентузиазма на купувачите. Другият сериозен аспект е необходимата правна рамка. Както споменах, в Германия от 2021 г. действа уникален в света закон за автономното шофиране. Той цели да гарантира юридическа сигурност и предвижда производителите да доказват, че техниката им допуска по-малко грешки, отколкото човека. За целта се обработват данни от симулатори. От началото на 2023 г. федералното правителство вдигна прага на допустимата скорост до 130 км/ч. Сега следва производителите да генерират достатъчно убедителни данни от тестовите.



УРОК ПО БЛАГОДАРНОСТ ОТ МОУЗЕС НАЛОКА

ТЕКСТ ЛИЛИЯ ИЛИ_ЕВА
СНИМКИ ИК „КИБЕА“

МАЛКО ИСТОРИЯ

Личната история на Моузес Налока е впечатляващ урок по успех. Минава през много препятствия и нелеки задачи. Още преди да се роди, докато майка му е бременна с него, войници бият родителите му заради християнските им вярвания. Моузес се ражда почти два месеца и половина по-рано. Първите седмици оцелява в кувъз. Още е малък, когато братчето му Джошуа е блъснато от кола на излизане от детската градина.



Моузес Налока и Ивет Горанова

После семейството емигрира в Италия. Налока мечтае да следва право, но се разочарова от системата на правосъдието и започва да се занимава с бизнес. На 23 години е, когато баща му напуска семейството им, завещавайки на сина си и на близките си дълг от десетки хиляди евро, натрупан от хазарт. И това е трамплин за Моузес. Урок по живот и за това как да се издигнеш, ако съдбата те е потопила много дълбоко в океана на трудностите. След четвъртия провал да създаде успешен бизнес Моузес Налока среща първия си бизнес треньор и осъзнава, че бизнесът е огледало на собственика си. Като коучинг експерт и НЛП специалист сега той навигира клиентите си как да изградят ефективни и печеливши стратегии за бизнеса, да превъзмогнат ограничаващите си убеждения и да разрешават сложни проблеми.

Моузес Налока е международно признат мотивационен говорител, коуч, НЛП специалист, предприемач и съосновател на Академията за консултиране на ръководители на високо ниво (Worldwide Experts). Консултира световната компания за организиране на семинари на звезди-мотиватори като Тони Робинс, Робърт Киосак и Гари Вий – Success Resources, и е част от най-близкото обкръжение на Тони Робинс. У нас е популярен и с приноса си за блестящото представяне на Ивет Горанова на Олимпийските игри в Токио, на които благодарение и на работата им заедно тя спечели златен медал по карате.

На български излезе втората му книга „Повече благодарност“ (ИК „Кибеа“). Оформена е като дневник и практически наръчник с цел да помогне за постигане на щастие и удовлетворение, събуждане на спящите ни мисли и идеи и за отключване на скрития ни потенциал.



ОТ КНИГАТА МУ „ПОВЕЧЕ БЛАГОДАРНОСТ“

Всяко човешко същество или тъкмо излиза от страшна ситуация, или се намира в нея, или му предстои такава. Работата на живота е да ни учи. Той ни дава уменията, които са ни нужни да се справим и да успеем.

У нас се крият отговорите на всички въпроси, които си задаваме. Спрете за момент и се огледайте. Пресейте нещата, върху които нямате власт и контрол. Фокусирайте се върху онези, които пряко ви засягат и на които можете да повлияете. Това опростява ситуацията и намалява чувството за безсилие, което изпитваме пред всички случващи се тревожни неща по света.

Когато сме ядосани, тревожни, мразим и не можем да простим, се отнасяме непочтително към дара на живота. Дори когато се будим сутрин след изобилие от блага, се извърщаме от тях и ги отричаме. А Вселената ни се усмихва всеки ден. Изобилието е навсякъде около нас. Дори богатствата, които притежаваме засега, да нямат облика на пари, ние сме милионери в много други валути. Парите ще дойдат, когато сме готови да ги използваме мъдро, не и преди това.

Най-просто казано, благодарността е онова специално качество, което поражда хармония между нас и вселената и привлича хубави неща в живота ни. Думата „благодарност“ очевидно произлиза от корените Благо и Дар. Благого е

дар от Бога. То не се заслужава, не се купува. А най-голямото Благо, което ни е дарено, е самият живот.

Всеки има мисия в живота и уникален талант, който да сподели със света. Когато го съчетаем със служба в полза на другите, преживяваме екстаз и възвисяване на духа. А това е най-важната и върховна цел.

Наличието на цел помага да се концентрираме. Без цел нямаме усещане за смисъл. Ясната цел е един от стълбовете на удовлетворението.

Дори най-невзрачната и неблагодарна работа е пълна с възможности, стига да я вършиш всеотдайно. Всеки път, когато даваме всичко от себе си в дадена област, Вселената ни отваря нова врата. Когато живеете според целта си и реализирате най-добрата си версия, вълните, които оставяте в езерото, ще стигнат надалече.

В целия си живот учим по нещо ново всеки ден, развиваме нови умения и откриваме нови преживявания. Щастието не може да бъде достигнато, притежавано, заслужено, носено или консумирано. Щастието е духовното преживяване на всяка минута с любов, милост и благодарност.

Всички можем да оставим значимо наследство на света, когато си отидем, и никога не е късно да започнем да правим онова, с което искаме да ни запомнят. Животът не е репетиция. Имаме само един шанс. Не го пропиявайте.



ЗВЕЗДЕН ОБРАТ

Има малки неща, които могат да превърнат на пръв поглед традиционни ястия в звезди. Виждаме го и в тези три здравословни и зареждащи с енергия рецепти, подходящи за забързаното ежедневие на заетите мъже.



САЛАТА СЪС СПАНАК И ПОРТОКАЛ

Искате да изненадате с по-нетрадиционна салата, но и да не е прекалено екзотична и стряскаща - направете салата със спанак и портокал.

Необходими продукти:
бейби спанак - 125 г
сварен нахут - 150 г
халуми - 200 г
орехи - 50 г
портокали - 2 бр.

За дресинга:
зехтин - 40 мл
балсамов оцет - 3 с.л.
мед - 1 с.л.
пресен джинджифил - 1 ч.л.
портокалова кора - 1 ч.л.
сол на вкус

За дресинга: В купа смесете зехтина, балсамовия оцет и меда. Добавете сол, настърганата портокаловата кора и настъргания джинджифил. Разбъркайте дресинга много добре. В тиган сипете малко зехтин и запечете нарязаното на ивици сирене халуми. В купа смесете спанака, нахута и обеления и почистен от ципите портокал. Добавете ядките и полейте с дресинга. Разбъркайте салатата добре, превърнете в подходяща купа или чиния, отгоре подредете запеченото сирене и поднесете.

Рецептите и снимките са любезно предоставени от matekitchen.com



Необходими продукти:
За соса:
зехтин - 100 мл
лимонов сок - 50 мл
магданоз - 1/2 връзка
пресен девесил - 1/2 връзка
сол на вкус
черен пипер на вкус

За рибата:
ципура изчистена и с глава
зехтин - 100 мл
сол на вкус
черен пипер на вкус

ЦИПУРА НА ГРИЛ

Но ако случайно не сте на морския бряг, а ви се хваща риба, можете да се поглесите и в домашни условия. Рецептата е лесна за изпълнение и с минимален набор от продукти. Рибата е в центъра, останалото са подправки и вкусове, които ще я превърнат в истинска звезда в чиния.

Лимоновият дресинг е най-вкусният начин да поднесете прясна ципура на грил. Можете да го ползвате и за лаврак и друга морска риба, която сте изпекли цяла на скара. Отгоре полейте за красота, когато я сервирате. Иначе сложете соса на масата с малко черпаче или голяма лъжица. Разтворете рибата и докато е още топла, полейте обилно. Сосът попива в месото и го овкусява по неповторим начин.

За соса: Първо смесете лимоновия сок и зехтина. Разбъркайте добре и прибавете ситно нарязаните пресни подправки и овкусете със сол и черен пипер. Разбъркайте отново, след което оставете встрани.

За рибата: Почистената и измита риба поръсете със сол и черен пипер и от двете страни, след което полейте със зехтин отвън и отвътре и разтъркайте хубаво.

Вече овкусената риба изпечете на скара грил или грил тиган. Печете по около 6-8 минути от всяка страна (взависимост от големината на рибата) и от време на време мажете със зехтин. След като рибата е готова, залейте със соса и поднесете с гарнитура по желание.

КРЕМ ОТ ТИКВА С МЕД И ИЗВАРА

Плътната основа на този крем от тиква е извара - това го прави лек и ефирен. Разбира се, в него има и мед, орехи и канела - вечната комбинация с тиква, но в нова форма. След като пасирате всичко, се получава съвършено гладка консистенция, към която счуканите орехи прибавят хрупкавост. По желание, може да ги изпечете предварително, а за контраст може да добавите сол.

Необходими продукти:
тиква - 1 кг
извара - 300 г
пудра захар - 100 г
мед - 80 г
орехи - 50 г
олио - 4-5 с.л.
канела - 1/2 ч.л.

Обелете и почистете тиквата, настържете я на едро ренде и я задушете в сгорещено олио. Прибавете вода колкото да покрие тиквата и я оставете да се свари докато омекне. Дръпнете тиквата от котлона и я оставете да изстине. Към изстиналата тиква прибавете пудрата захар, меда и изварата и пасирайте до гладка смес. Разпределете крема в десертни купички, украсете с орехи и канела и поднесете.



Съвет: когато правите десерти с тиква, винаги опитвайте, за да прецените колко е сладка. По този начин можете да коригирате количеството захар и мед, които да добавите.