

# SPACES & CONCEPT

ДИЗАЙН  
АРХИТЕКТУРА  
БИЗНЕС  
ЛЮДИ

№ 3(12) ОКТЯБРЬ 2021

A portrait of a woman with brown hair, blue eyes, and a tattoo on her left arm. She is wearing a black halter-neck top, large gold earrings, a gold ring, and a gold bracelet. Her hands are clasped in front of her.

Федорова  
**Елена**

ГЕОМЕТРИЯ ЖИЗНИ:

бизнес отношения этикет

«Хандель» – мебельная компания с собственным производством в Костроме. Здесь можно заказать кухни, встроенные шкафы, прихожие, детские и гардеробные по индивидуальным эскизам. Более 20 тысяч проектов выполнили специалисты «Хандель» на объектах Центральной России, включая Москву и Московскую область.





handel\_mebel



# ХАНДЕЛЬ

мебельная компания



handel\_wood



Специалисты компании не оставят клиента один на один с несколькими видами столешниц или фасадов, а всегда дадут аргументированные советы в выборе материалов, исходя из задач конкретного проекта.



Рецепт идеальной кухни от «Хандель»: красивый дизайн, надежная фурнитура, стойкие к внешним воздействиям материалы и покрытия, грамотное наполнение и профессиональная сборка.



В салоне «Хандель» есть экспозитор мебельных элементов. Теперь можно заранее оценить работу направляющих, ящиков, разделителей и других механизмов будущей кухни, гардеробной или детской.



Большой производственный опыт позволил компании «Хандель» отобрать лучших поставщиков фурнитуры и материалов, чтобы каждый готовый проект радовал покупателей качеством и долговечностью на протяжении многих лет.



# Skin Clinic

Философия твоего  
преобразования





Ярославль,  
ул. Большая Октябрьская, д. 54  
Телефон +7 901 174 06 45  
@ skinclinic\_2021



### **Екатерина Трапчевская,**

врач-дерматолог, косметолог, основатель  
клиники Skin Clinic. Опыт работы 17 лет

С самого детства я хотела быть врачом. По воле судьбы я стала заниматься эстетической коррекцией лица, и познала эту сферу медицины достаточно глубоко, посвятила ей всю профессиональную жизнь.

Я обучалась у лучших тренеров России, перенимала опыт коллег из Европы, где доктора работают только в условиях клиники. Мечтой всей моей жизни было открытие подобного уютного клинического пространства. Именно в этих условиях хотелось создавать шедевры на лицах клиентов и заботиться об их здоровье и молодости.

Сегодня то, к чему я очень долго шла, стало реальностью. В Scin clinic я лично пристально подбираю персонал и уделяю время их образованию. Мы предоставляем полный спектр косметологических услуг и все продвинутые инъекционные методы в косметологии. В клинике также ведет прием трихолог, который лечит выпадение волос у мужчин и женщин.

Конечно, акцент 21-го века – это аппаратные методы в косметологии: IPL-терапия на израильском оборудовании, единственный в городе QSWITCH-лазер, направленный на работу с пигментацией и удаление тату, Deka Co2 (Италия) – прекрасен в работе с веками, рубцами и стриями. Немецкое диодное оборудование позволяет быстро достичь превосходного результата в эпиляции, всего за 5-6 процедур.

В клинике есть и SPA-зона, где каждый может посвятить 2-3 часа душе и телу. Соблюдено все до мелочей, чтобы вы могли почувствовать тотальное расслабление. Квалифицированные массажисты и SPA-технолог выполняют полный спектр ручных массажей, аппаратный LPG-массаж, талласо-терапию на французских брендах.

Я считаю, что, только работая на результат, уделяя много времени образованию и пользуясь с умом всем спектром новейших технологий, можно получать 100% довольных клиентов. Всегда имеются свои показания и противопоказания к тем или иным методам омоложения. Мы, будучи врачами, обязаны это соблюдать!

Я рада каждому гостю в своей клинике. Моя команда подарит вам профессиональный подход к решению любых задач. Мы обещаем хранить вашу молодость!





# СЕРВИРОВКА СТОЛА

## с Анжеликой Никулиной

Основатель интерьерных салонов «Инхаус», декоратор, автор курсов «Профессия декоратор»

Сервировка стола – отдельное направление в декорировании пространств, важная часть интерьерного решения, которой не стоит пренебрегать. Ведь даже на домашнем ужине каждая деталь играет определенную роль, не говоря уже о приеме гостей, когда эстетика обеденной группы говорит о вкусе и имидже хозяев. Специально для читателей SPACE&CONCEPT основатель интерьерных салонов «Инхаус», декоратор и автор курсов «Профессия декоратор» Анжелика Никулина ответила на вопросы по этой актуальной теме.

Я очень надеюсь, что ассортимент салона «Инхаус» и рекомендации наших специалистов помогут вам красиво и стильно декорировать стол, наполнить свой дом уютом, эмоциями и стилем. А для тех, кто хочет познать все тонкости сервировки и столового декорирования, в октябре я проведу мастер-класс.

**Следите за новостями в аккаунтах @anzhelikanikulina и @posuda\_inhouse.**

**Анжелика, возможность заказать посуду появилась в салонах «Инхаус» недавно. Почему вы решили открыть новое направление?**

В своей работе мы часто сталкивались с трудностями подбора посуды в Ярославле, и поскольку сервировка стола – значимая часть декорирования интерьеров, для удобства заказчиков мы ввели это в свой ассортимент.

На данный момент заключаем договоры о сотрудничестве с несколькими европейскими производителями предметов декора и аксессуаров. Надеюсь в скором времени порадовать наших клиентов элегантными и стильными вазами, скульптурными формами и предметами искусства.

**С какими производителями посуды вы сотрудничаете?**

Это известные бренды с безупречным качеством: Gien, Lenox, Noritake, Griffe Montenapoleone, Villeroy-boch, Rosenthal, Spiegelau, Degrenne и Arthur Price.

**Какой базовый набор посуды должен быть в каждом доме?**

Здесь все достаточно просто и понятно: столовый сервиз на необходимое количество персон, чайный сервиз, столовые приборы и бокалы.

**На что стоит обратить внимание при выборе посуды?**

В первую очередь, посуда должна сочетаться по стилю со стилем интерьера. Ультрасовременная посуда в традиционном классическом интерьере будет смотреться неуместно, как и наоборот.



Также необходимо заранее решить, на какое количество персон вам потребуется сервировать стол. Сервировка на одну персону называется куверт – определитесь, сколько кувертов вам нужно приобрести. В дальнейшем можно подбирать посуду под уже имеющиеся позиции сервировки и миксовать их между собой. Если вам сложно сделать это самостоятельно – менеджеры наших салонов всегда помогут в этом.

Помимо прочего, важно учитывать и способы ухода: не всю посуду можно мыть в посудомоечной машине или ставить в микроволновую печь.

### Какой дизайн выбрать?

Сегодня можно найти множество вариантов: от ультрасовременных до классических и винтажных. Выбирайте то, что будет сочетаться с дизайном кухни или столовой.

### Поделитесь основными правилами сервировки тарелок?

Сервировка зависит от блюд, которые вы хотите подать. Я люблю многослойность в декорировании интерьеров, поэтому мне симпатична и многослойность



в декорировании стола. В этом случае нужна постановочная тарелка, которая может быть и основной, затем закусочная или десертная, и суповая либо пиала. Рядом поставьте пирожковую тарелку, которую еще называют хлебной.

### Какой декор необходим для красивой сервировки, на ваш взгляд?

Рекомендую обязательно использовать текстиль: скатерти, салфетки, дорожки. Конечно же, цветы в вазах, роузбо-

лах или даже бокалах. Во флористическом декорировании существуют свои правила, которые помогут поддержать грамотный ритм стола. Не могу обойти стороной и самый романтичный, уютный декор — свечи. А различные аксессуары придадут стильный и оригинальный вид обеденной группе: это подставки для ножей, карточек, сервировочные приборы, ведерки для льда, декантеры и многое другое.



## Галерея мебели «Инхаус»

Ярославль, ул. Свободы, 60В 8 (4852) 20-60-25  
inhouse-mebel.ru @ inhouse\_mebel @ posuda\_inhouse

**ИНХАУС**  
ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА



## НАД ОБЛОЖКЕ:

Елена Федорова

НАД ОБЛОЖКОЙ РАБОТАЛИ:

Визажист и стилист-имиджмейкер Виктория Клигман, @kligman

Стилист по укладкам Ульяна Платун, @ulyana.platun

Фотограф Екатерина Урина, @\_lis\_0

РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ:

Мультибрендовый магазин La Vetrina  
за предоставленную одежду для съемки обложки, @lavetrina.store

Бутик UNIQUE BOUTIQUE  
за предоставление одежды для съемок интервью, @unique\_yaroslavl

Бутик WSSECRET и лично Наталью Антипову  
за помощь в подборе украшений и предоставление их для съемки, @wssecret

Фотостудию ФОТОЦЕХ, @fototseh\_pro

Главный редактор

ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА ГАМИЛОВСКАЯ

Ответственный и выпускающий редактор

АНАСТАСИЯ СОФИЙСКАЯ

Руководитель отдела рекламы

ВИКТОРИЯ ЛЕБЕДЕВА

e-mail: viktoriya-mtv-art@yandex.ru

Фотографы: Марина Диер, Иван Руднев, Екатерина Урина

Телефон редакции

+7 (915) 988-89-07

e-mail: conceptpress@yandex.ru

Сайт: www.spaceandconcept.ru

Печатный журнал SPACE&CONCEPT № 3 (12) 2021г. Издается с ноября 2018 г. Учредитель, издатель и главный редактор Гамиловская Ольга Владимировна. Адрес редакции и издателя: 150006, Ярославская обл., г. Ярославль, проспект Фрунзе, д. 78, кв. 2. Регистрационный номер ПИ № ТУ 50 – 02639 от 06.09.2018г. Зарегистрировано в Управлении Роскомнадзора по Центральному федеральному округу. Территория распространения: Ярославская область, Костромская область, Ивановская область. Отпечатано в СПК Типография Россия, 150062, г. Ярославль, пр-т Авиаторов 155В. Подписано в печать 01.10.2021г. Дата выхода в свет 14.10.2021г. Тираж 3000 экз. Цена свободная. Все права защищены. Статьи, рубрики и другие редакционные страницы журнала SPACE&CONCEPT являются справочно-информационными и аналитическими материалами, а также охраняемыми результатами интеллектуальной деятельности. Полное или частичное воспроизведение частей, материалов и других результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в SPACE&CONCEPT, запрещено. SPACE&CONCEPT не несет ответственности за точность и содержание предоставленных рекламных материалов, в соответствии с Законом РФ о рекламе, ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Фото предоставлены архивами пресс-служб. Рукописи, рисунки, фотографии не возвращаются.

16+



**Л**ето в этом году выдалось приятно-жарким, каждый из нас сполна получил тепла и солнца. А с началом осени стартовал новый деловой год и мы почувствовали это как никто другой: все наши партнеры активизировались и захотели непременно попасть в осенний выпуск. Скажу честно, мы с трудом поместили всех желающих на страницы этого номера.

В рубрике Дайджест – обновленные меню ресторанов, обзоры новых интерьерных коллекций от разных поставщиков и новости. Как и всегда, мы представляем информацию об актуальных тенденциях в мире дизайна и вдохновляющие, интересные дизайн-проекты.

В любом бизнесе, любой компании, главную роль играют личности: владельцы, специалисты, команда. На обложке октябрьского номера – Елена Федорова, руководитель фабрики «Геометрия мебели». Она откровенно и смело поделилась своими принципами ведения бизнеса, взглядами на современный мир и карьеру. Я уверена, что перенимать опыт и мышление людей, которые добились успеха, – бесценно. И на страницах журналов всегда есть возможности для этого.

В номере вы также найдете интервью с пластическими хирургами, основателями клиники экспертной медицины «Л.А.М.Э.», разговор со специалистом по масштабированию бизнеса в соцсетях Тимофеем Куин и многое другое.

Осень – время просыпаться после отпусков. Приятного чтения!

Ольга Гамиловская  
Главный редактор  
SPACE&CONCEPT



# Больше чем мебель



## ТРЕНД

### Коллекция «Сантори»

Последние годы все больший акцент делается на дорогих и сложных по фактуре материалах, простых и четких формах мебели, ступенчатых линиях, симметрии и выраженной геометрии архитектурных элементов.

Идеальные пропорции, выразительность простых форм, конструктивность и лаконичность чётко выверенных линий Ар-деко вдохновили специалистов Mr.Doors на создание коллекции с рельефными фасадами «Сантори».

## ИННОВАЦИИ

### Коллекция «Hoffice-Доусон»

Уникальные столы-трансформеры и стеллажи, составляющие с ними гармоничные пары, – совершенно новый продукт на рынке офисной мебели в нашей стране.

«Hoffice-Доусон» – это

- Современный дизайн: минимализм и лофт.
- Компактность: скрытые удобные отделения, встроенные прямо в столы, для хранения канцелярии, бумаг и прочих мелочей.
- Прочность и долговечность: высококачественные материалы столешниц, металлические ножки.
- Наличие встроенных приспособлений для подключения гаджетов к питанию.



## ЭКСКЛЮЗИВ

### Печать на фасадах

Современный UF-принтер позволяет нам предложить своим клиентам мебель с принтами.

- Уникальные детские с разработанными специально для Mr.Doors изображениями персонажей из к/ф «Трансформеры» и м/ф «My Little Pony».
- Нанесение логотипов и любых авторских изображений, в том числе по вашим эскизам.

## ОПЦИИ ДЛЯ ПАРТНЕРОВ

- Выступления и мастер-классы топовых дизайнеров интерьера
- Вебинары для повышения квалификации и экспертности.
- Акции, конкурсы с денежными призами, розыгрыши и подарки на праздники.
- Бесплатная съемка совместно реализованного проекта, публикация его на сайте и в соцсетях с контактами Партнера.
- Партнерам компании доступ к 3D-моделям, текстурам, чек-листам при заказе мебели и купонам на скидки для заказчиков.
- Возможность выступить в роли спикера в специальной рубрике Instagram «Советы дизайнеров».



г. Ярославль, проспект Октября, 17Б  
Телефон: +7 (4852) 37-00-65  
График работы: с 10.00 до 20.00  
@mrdoorsrussia  
www.mrdoors.ru

mr. **DOORS**



Столкнувшись с пандемией, мы были вынуждены взглянуть на некоторые вещи под другим углом и начали решать задачи нестандартно. Так стали возникать новые краткосрочные поп-ап проекты: например, выставки современных художников и Фестиваль уличной культуры и стикер-арта. В «Ауре» также открылся первый в России автосалон со стенами, расписанными граффити.

## *Новый мир – новая «Аура»*

ТРЦ «Аура» – самый большой торговый центр в Ярославской области. Здесь собран уникальный состав арендаторов, включающий известные российские и международные бренды. 2020-й год и пандемия, безусловно, повлияли на управление: «Аура» изменилась и стала еще ближе к своим посетителям. Как именно, – рассказала руководитель отдела маркетинга Анна Морева.

Текст: Анна Морева, руководитель отдела маркетинга ТРЦ «Аура-Ярославль»

Для нас важно не только вернуть в любимую «Ауру» горожан и туристов, но и привлечь в торговый центр людей, которые чувствуют изменения времени и трендов, любят комфорт, моду и интересное времяпрепровождение.

В 2021-м году в «Ауре» появился долгожданный проект с огромным количеством поклонников – флагманский ресторан «Шоколадница» с детской площадкой и панорамным видом на Бутусовский парк.

*Среди новых открытий также важно отметить фирменный магазин нагревательных систем QSTORE и магазин ухода и ароматов L'OCCITANE.*





Уже принимает своих покупателей и первый флагманский магазин бренда SOKOLOV с уникальным сервисом ATELIER, где можно разработать и заказать индивидуальные ювелирные украшения. Это единственный магазин такого формата на территории Ярославской области и ближайших регионов.



Всего в этом году в торговом центре открылись и обновились 12 магазинов. Из новых для города брендов – магазин бытовой техники HAIER, магазин одежды VELVET, магазин детской одежды PLAYTODAY и одежда от ярославского дизайнера под маркой NX 11916.

В заключение хотелось бы отметить, что в ближайшее время мы ожидаем еще 10 открытий. Среди них всем известный бренд Armani Exchange.

**Ждем вас в Ауре на безопасный шопинг!**





Ярославль, ул. Победы, 60  
Тел.: (4852) 97-18-17  
+7 (915) 997-94-97

## Room-дайджест

Как легко и уверенно ориентироваться в потоке новых предложений от самых разных фабрик? Ответ прост: проанализировать их вместе с профессионалами. Представляем подборку интересных новинок в актуальных и свежих цветах от салона итальянской мебели Room.



Стол Meridiani  
GONG  
design by Andrea  
Parisio

Стулья Sylvie Meridiani – это баланс геометрических форм. Закругленная спинка из трех элементов создает идеальный комфорт, а сиденье, закрепленное на трубчатом металлическом основании, словно парит в воздухе.



Вращающееся  
кресло Cupido,  
EICHHOLTZ



Бренд Meroni & Colzani представил новую коллекцию Garda, состоящую из консоли и шкафа. Отличительной чертой коллекции стал ребристый профиль из матового ореха каналетто или ясеня, а также особенно тонкие ножки, которые контрастируют с более крупной конструкцией мебели.



Кровать Lema  
Victoriano  
design by Roberto  
Lazzeroni



Креативные решения светодизайна прочно заняли свое место в интерьерной моде. Асимметричные формы, стекло и металл – бесприкрытые решения, которое гарантированно станут акцентами любого помещения и всегда будут привлекать внимание гостей.



Коллекцию комодов и прикроватных тумб Nota casegoods дизайнер Филипп Табе разработал специально для мебельной компании Ripas. Здесь сочетаются противоположности: дерево и стекло, простота и креативность, прочность и легкость. Верхняя крышка стоит на конструкции, словно стеклянный поднос. А под ней – стильная открытая полка. Выдвижные ящики доступны в матовом и глянцевом исполнении в различных цветах.



## Шкафы SLIM RECTANGULAR

Коллекция кухонь Glatour от фабрики Old Line – это максимальная функциональность и эстетический шик. Прекрасное решение для больших пространств и кухонь-гостиных, когда зоны готовки и хранения всегда на виду.

На фото: фасады моделей Canetè (орех canaletto) и Petra (белый лак).



## Выход в свет

Сегодня уже недостаточно просто найти красивую люстру и повесить ее в центре комнаты. Выбор света стал большой самостоятельной областью дизайна, со своими законами, трендами и лайфхаками. Светом можно визуальнo изменить пространство, расставить акценты и создать особое настроение. Специалисты компании «Светлый дом» поделились с читателями Space&Concept актуальными приемами светодизайна для разных помещений и целей.

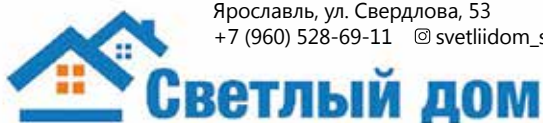
\*Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не содержащих указаний на авторов этих материалов и каких-либо ограничений для их заимствования

**У света есть цвет:** белый или желтый, теплый или холодный. Считается, что цвет освещения влияет на наше настроение и работоспособность: разные оттенки – для разных задач. Традиционно желтоватый мягкий цвет ассоциируется с домом, уютom и отдыхом. Он наиболее естественен для глаз человека и его рекомендуется использовать в квартирах.

**И наоборот: чем холоднее оттенок, тем больше концентрация внимания.** Белый цвет можно использовать взрослому человеку за работой. Попробуйте

установить такую настольную лампу в кабинете – будете меньше уставать и успеете сделать больше за день. Детям же рекомендуется использовать только теплые оттенки света.

Огромную популярность в последние годы завоевал скрытый свет, когда источники освещения практически не видны. Это создает очень уютную атмосферу, где ничего не раздражает глаза. Если такой прием использовать на потолке, он становится словно парящим и визуальнo поднимается выше.



Салон света «Светлый дом»  
Ярославль, ул. Свердлова, 53  
+7 (960) 528-69-11 @ svetliidom\_salonsveta



**Подвесные светильники переживают настоящий бум в интерьерной моде.** Их используют везде: над обеденной зоной, в спальне вместо прикроватных настольных ламп, в ванной комнате. Для спальни хорошо подойдут небьющиеся модели, ведь их можно случайно задеть рукой во сне. В ванной у зеркала можно повесить два разных по форме или виду светильника в одной стилистике. Асимметрия всегда выглядит интересно в современных интерьерах, в отличие от классики, где важно соответствие канонам и полная гармония.



*В одном пространстве часто реализуют сразу несколько сценариев освещения. Например, для картин используют точечный свет, чтобы выделить произведение искусства. На кухне, в зоне приготовления пищи, нужен направленный свет, а для отдыха и расслабления в гостиной – спокойный рассеянный.*



## ЛАЙФХАК



Чтобы зрительно увеличить площадь помещения, повесьте зеркало на стене напротив светильника. Свет будет отражаться и создаст оптическую иллюзию расширения пространства.

**Для освещения небольшой кухни достаточно одного светильника или нескольких точечных.** В случае, если кухня совмещена с гостиной, необходимо зонирование: выделите светом обеденную зону, зону готовки и диван в гостиной. Дополните настенными бра и торшером – получится хорошо организованное, с точки зрения света, пространство.

Выбирая настольную лампу для работы, обращайте внимание на надежность и функциональность. Чем больше она может двигаться, сгибаться в разных направлениях, тем лучше. Совсем другое дело – лампа как предмет интерьера. Здесь на первый план выходит дизайн. В гостиной она может стать ярким, даже кричащим акцентом, а в спальне будет мягко поддерживать уют приглушенным светом и декором.



# Изразцы

## История, стили, выбор

С древности в каждом жилище есть свой источник тепла. К постройке печей люди подходили со всей ответственностью, ведь изменить что-то в конструкции или передвинуть ее невозможно. В те времена особым признаком процветания и достатка хозяев считались печь или камин, облицованные изразцами. Такую роскошь могли позволить себе лишь избранные. В современном мире, несмотря на продвинутые системы отопления, людям все равно хочется посидеть морозным зимним вечером у потрескивающего огня, подбросить поленьев в очаг, укрыться пледом и помечтать о чем-то хорошем. А сделать это около камина, украшенного изразцами, – приятно вдвойне.

Керамика – уникальный материал, созданный человеком. Глина, превращенная в камень. Пластичность, термостойкость, долговечность и многообразие цветов сделали керамические изделия такими привычными для нас, встречающимися повсеместно в самых разных применениях. Одно из них – изразцы для печей и каминов.

Изразцы известны с 15 века. Это разновидность кафеля, специально созданная для печей. Развитие изразцового дела изучают по сохранившимся фрагментам, определяя формы, орнаменты и технологии, характерные для разных периодов и стран. Сегодня выделяют три стиля изразцов: классический, русский и европейский.

Особенность классического стиля – в несложных повторяющихся орнаментах, поэтому такие изразцы часто дешевле других.

Русский стиль берет свою основу в узорах старорусской глиняной посуды. А в европейском стиле самое большое число вариаций, от барокко до готики. Такие изразцы отражают стили разных стран и периодов европейской культуры.



г. Ярославль, ул. Лисицына, д. 57  
(ЖК «Династия»)  
8 (4852) 28-99-09  
center-kaminov.ru

Специалисты «Центра каминов» помогут вам создать любой домашний очаг, в том числе облицованный изразцами. Для примера они предоставили несколько фотографий таких каминов, созданных лучшими мастерами России и Европы.



## ДАЙДЖЕСТ: КОЛЛЕКЦИЯ



В серии фирменных обоев «Экзотика» (Exotic) представлены тропические мотивы, в том числе в цветах молодой зелени. Пышная листва словно нарисована пастельными мелками на холсте с деликатным тиснением. Тиснение здесь совмещает эффект штукатурки и структуры ткани. В цветовой гамме преобладают нежные светлые оттенки, но в серии есть и более темные, контрастные варианты.

Дизайн серии «Бамбук» (Bamboo) вдохновлен одной из коллекций от-кутюр Джорджо Армани. Это обои, на которые приятно смотреть, а еще приятнее к ним прикасаться. Такие рисунки и фактуры создадут стильную атмосферу в любом помещении.

## Выбираем обои KERAMA MARAZZI

Уже не первый год одним из главных трендов в дизайне остается «натуральность», близость к живой природе.

Процессы изменения климата, забота об экологии, пандемия – все это оказало огромное влияние на решения людей жить в гармоничных, комфортных пространствах. Нейтральная палитра оттенков и природные мотивы как нельзя лучше вписываются в эту концепцию. Белый, бежевый, всевозможные оттенки серого и другие приглушенные тона – самые актуальные цвета в качестве базы.

Все эти тенденции нашли отражение в новых коллекциях обоев Kerama Marazzi: роскошные фактуры, ультрамодные оттенки и изысканные узоры, повторяющие фактуру натуральных материалов. С обоями Kerama Marazzi очень просто воплотить в жизнь любые интерьерные мечты.

Вдохновением для серии обоев «Венециано» (Veneziano) стал терраццо – один из наиболее известных вариантов мозаичного покрытия из камней и бетона. Тисненные, немного выступающие участки выполнены с микроструктурой – радиальными полосками, которые придают отдельным «камешкам» дополнительную выразительность. Деликатный блеск поверхности делает рисунок более живым и насыщенным.



Обои из коллекции «Мрамарос» (Marmaros) – это фантазия на тему натурального материала, горной породы «Император». Такая эстетика с разнообразными текстурами мрамора хорошо дополняет самые разные стили интерьеров.

# Прольем свет на тренды

Приходя домой после рабочего дня, когда за окном уныло и темно, вы просто включаете свет. Он может быть мягким, от настенного бра, или ярким, от большой потолочной люстры. Может успокаивать, завораживать или ослеплять. А в одном помещении сегодня с помощью светодизайна можно создавать самые разные сценарии и настроения. У света есть своя мода, и в рубрике Тенденции мы представляем актуальную подборку светильников от салона e27: в тренде стекло, кристаллы и капли, флористика в формах и металл.

Подвесной светильник Sylcom Lulu 9



Настенный светильник Delight Collection Pezzo gold



Люстра Delight Collection D2030



Торшер Arteriors Prescott Gold Leaf



Подвесной светильник Serip Aqua



Настенный светильник Delight Collection OMB19003



Настольная лампа Delight Collection Crystal Table Lamp



Настольная лампа Delight Collection Crystal Table Lamp

**e27**

**Салон света «e27»**  
Ярославль, ул.Свободы, д. 60в  
(ЖК «Династия»)  
Тел. 8 (980) 700-78-80  
[www.e27-yar.ru](http://www.e27-yar.ru)

# Эко-стиль: выбираем шторы

Интерьер в эко-стиле – это возвращение городского жителя к своим истокам. К природе, с ее умиротворяющим спокойствием и тишиной. Главная причина растущей популярности такого дизайна – возможность совместить все преимущества цивилизации и городской среды с ощущением покоя и гармонии. В рубрике Тенденции дизайнер штор и основатель салона «Декоратор» Ольга Горелова рассказала о нюансах выбора текстиля в эко-интерьеры.

**ОЛЬГА ГОРЕЛОВА**

Основатель салона штор «Декоратор»,  
опыт работы более 10 лет

## Эко-стиль: немного теории

Прежде чем говорить о текстиле в интерьерах, я хотела бы кратко выделить основные особенности эко-стиля. Здесь трудно ошибиться: все формы, цвета, материалы и изображения, которые вы можете встретить в природе, гармонично впишутся в такое пространство. Мягкая цветовая палитра с характерным сочетанием цветов, принты с различными листьями, цветочками, ветками,



натуральное дерево и камень. Избегайте пластика, хрома, ядовитых цветов и всего, что выглядит неестественно. Для эко-стиля нет четкого свода правил и законов – каждый интерпретирует его по-своему.



Эко-стиль – для тех, кто хочет побыть наедине с природой, не выходя за пределы квартиры. Даже если за окном бесконечные улицы большого города.

*Decorator*  
ДИЗАЙН И ПОШИВ ШТОР  
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРОВ

**Салон «Декоратор»**  
Кострома, ул. Островского, д. 44/7  
лит А, 2 этаж  
+7 (909) 256-69-53



## Текстиль

Конечно, для интерьеров в эко-стиле идеально подходят натуральные ткани, но если ваш бюджет ограничен – можно использовать и искусственные материалы, имитирующие натуральные. По фактуре это могут быть полупрозрачные вуали и шторы с плотным переплетением, а также сетки, жатки, ткани, повторяющие структуру дерева, листья и тому подобное. Выбирайте естественные орнаменты и цвета: песочные, древесные, пастельные. В помещении с такими шторами и текстилем всегда визуально больше света, здесь легче дышится, и человек быстро расслабляется после рабочего дня.

## Аксессуары

Неправильно подобранные аксессуары для штор – карнизы и подхваты – могут испортить впечатление покоя и умиротворения, которое создает эко-стиль. Металл и пластик – не лучшее решение. Для подхватов можно использовать, например, джут или канаты из хлопчатобумажной ткани, различные ленты спокойных цветов. Карнизы и крючки для стен можно сделать деревянными – из сосны, бука или липы.

## Микс стилей

Как правило, эко-текстиль гармонично сочетается с самыми разными стилями, делает любое пространство комфортным и эстетичным. Прекрасно дополняет современные интерьеры и интерьеры с приглушенными, естественными цветовыми решениями.



## *MOMENTS:* *в счастливом* *моменте*

Ресторан Moments находится в самом центре Ярославля, на улице Ушинского. Ужины, деловые встречи, мероприятия и фотосессии в красивом эффектном интерьере провели уже сотни гостей, потому что здесь все создано для настоящих ценителей комфорта и хорошей кухни.



### Кухня и бар

В Moments гостям предлагают европейскую кухню. Ключевые позиции ресторана — блюда из испанской угольной печи Josper, которая сохраняет аромат и вкусовые качества продуктов. Сочные стейки и рыба особенно раскрываются благодаря аромату углей.

Барная карта сформирована по принципу гармоничного сочетания вкусов. Здесь созданы комбинации напитка и основного блюда, идеально дополняющие друг друга.



## Интерьер

Зеленые растения и спокойное сочетание изумрудных и бордовых оттенков настраивают на отдых, расслабление и приятные беседы. В середине зала расположен стол на большую компанию, до 8 человек. Но, даже находясь в центре помещения, вы будете чувствовать себя уютно, поскольку зона посадки отделена золотистыми нитяными шторами.

## Instagram-локации

Интерьер Moments создавался так, чтобы в каждом уголке, за любым столиком появилась возможность сделать фото для Stories или публикации. Детали, фактуры, оформленные блюда – все это словно просится в ваш Instagram.



## Парковка

Позвоните на рабочий телефон 8 (4852) 33 96 11 ресторана и вам предоставят удобное парковочное место за закрытыми автоматическими воротами.

## Фотосессии

Приходите в Moments с фотографом, чтобы сделать фото для контента в соцсетях или создать на память теплые снимки в компании родных и друзей. Пусть профессионал фотографирует вас во время семейного ужина или делового мероприятия – репортажная съемка ловит самые искренние и настоящие эмоции.



В Moments  
у вас всегда будут  
только счастливые  
моменты!

### Ресторан Moments

г. Ярославль, ул. Ушинского, 16а  
8 (4852) 33-96-11  
@moments.yaroslavl

# BULVARGROUP

## Ресторан в твоём смартфоне

Ресторан «Бульвар» и кафе-пекарня «Киш-Миш» стали ближе к своим гостям: теперь заказать доставку любимых блюд можно в удобном приложении BULVARGROUP. Больше нет необходимости звонить менеджерам или искать нужный сайт в интернете. В 21-м веке ценно то, что можно сделать в пару кликов без лишних контактов. Это удобно, быстро и выгодно: для пользователей мобильного приложения действуют специальные акции!

### Скидка 10% на первый заказ в приложении

- Подарок при заказе от 2000 рублей в кафе-пекарне «Киш-Миш»: ассорти пхали и бадриджани. Невозможно представить грузинскую кухню без этих традиционных закусок из овощей, грецких орехов и специй. Попробуйте и ощутите атмосферу прекрасной и теплой страны, дух ее гор и характер ее народа.
- При заказе от 2 500 рублей в ресторане «Бульвар» — роллы Иллинойс в подарок! Эти роллы давно стали визитной карточкой ресторана, а в их приготовлении используются только высококачественные ингредиенты.

Вкусные  
блюда  
с доставкой  
всегда  
под рукой

Ищите по запросу  
«BULVARGROUP»  
в App Store и Google Play



кафе-пекарня  
*Киш-Миш*

**BULVAR GROUP**  
RESTAURANTS ▲ SINCE 2012



Кафе-пекарня «Киш-Миш»  
Адрес: город Ярославль, улица  
Республиканская, 82  
Телефон: 8 (4852) 663-665

Ресторан «Бульвар»  
Адрес: город Ярославль, площадь  
Челюскинцев, 14  
телефон: 8 (4852) 33-59-03

[www.bulvargroup.ru](http://www.bulvargroup.ru)

# Это (Честно!) вкусные завтраки

В меню ресторана «Честный стейк» каждый найдет любимое блюдо: сочные стейки, аппетитные бургеры, легкие салаты, интересные сочетания вкусов и классические рецепты в необычном прочтении. А в одном из обновленных залов появилось особое утреннее меню, которое здесь называют «завтрак на каждый день», ведь в нем собраны самые вкусные и полезные гастрономические хиты последних лет.

*Тосты с лососем,  
шпинатом и  
соусом гуакамоле*



*Френч-тост,  
эспрессо крем,  
кленовый сироп*



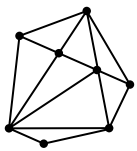
*Боул с киноа,  
авокадо,  
яйцами пашот  
и злаковыми  
чипсами*



Стейк-хаус «Честный стейк» — это ресторан с особой концепцией, где сотрудников и гостей объединяет искренняя любовь к сочным и ароматным стейкам. Вас ждет авторская кухня и только лучшие рецепты от шеф-повара Максима Салова.



г. Ярославль,  
пр-т Ленина, д. 26  
Режим работы  
9:00-23:00  
8 (4852) 33-92-90  
@steak.yar



ФАБРИКА  
ГЕОМЕТРИЯ  
МЕБЕЛИ

Беседовали  
Ольга Гамиловская и Анастасия Софийская

Фотограф  
Екатерина Урина

## Елена ФЕДОРОВА: «Любому бизнесу нужно время»

Четыре года назад в Ярославле открылось новое мебельное производство – фабрика «Геометрия мебели». Сегодня у этой компании безупречная репутация, сотрудничество с заказчиками из разных регионов России, доверие дизайнеров. Елена Федорова создала свой бизнес с нуля, сумев сохранить женскую мягкость и деликатность. Мы встретились с героиней обложки, чтобы узнать, каких принципов она придерживается в работе и в жизни, поговорить о ситуации на мебельном рынке и секретах управления большим коллективом.

### **Елена, расскажите о ситуации на мебельном рынке. Конкуренция среди компаний усилилась?**

Если мы говорим о сегменте «мебель на заказ» - это очень страдающая доля рынка. Здесь много «гаражного» производства, а российские фабрики в большинстве своем предоставляют только стандартизированные модели, без возможности изменения размеров, цветов и прочего. У нас же команда работает отдельно с каждым продуктом, это полностью индивидуальное производство.

Я очень давно в этом бизнесе и поначалу отдавала заказы подрядчикам. Четыре года назад поняла, что мне просто не с кем больше работать. Люди меня не слышали, и весь негатив от клиентов приходилось принимать на себя. Тогда и возникла идея создать свою фабрику, где все будет по моим стандартам. Качество, организация процессов, сервис, работа над ошибками – все под контролем и так, как это должно быть. С самого начала у меня был бизнес-партнер по производству, и мы вместе уже 4 года развиваем наше общее дело. Я очень рада, что он со мной и что я могу ему полностью доверять.

Конкуренцию мне также составляют салоны мебели из Европы. Там есть большие выставочные залы, где можно посмотреть мебель, оценить качество материалов и фурнитуры. В «Геометрии мебели» небольшая выставочная композиция, но в ближайшее время мы это исправим – уже освободили огромную площадь, где будут установлены кухни, корпусная мебель, самые разные материалы и механизмы. Качество у нас абсолютно соизмеримо с европейским, и скоро каждый сможет в этом убедиться. Я планирую использовать пространство выставки не только для презентации

возможностей фабрики, но и для встреч, мероприятий, кулинарных мастер-классов. Будет очень уютно и эстетично.

В целом, я мало думаю о конкуренции. Конечно, для развития нужно анализировать другие компании, чтобы знать ситуацию на рынке и видеть их изменения. Но, в основном, я ориентируюсь на себя и не оглядываюсь на других.

### **Сейчас во многих сферах происходит резкий рост цен, коснулось ли это вашего производства?**

К сожалению, да. Во время пандемии все мебельщики оказались в одинаково сложных условиях: цены выросли в несколько раз, материалов нет. Сейчас ситуация понемногу восстанавливается, но цены по-прежнему в динамике. Бывает так, что мы считаем проект, а через неделю, когда клиент принимает решение, стоимость уже возросла на 10-20 процентов. Поэтому сейчас большим спросом пользуется услуга рассрочки платежа, чтобы зафиксировать цену договора сразу.

### **Как вы выстраиваете отношения с заказчиками? Клиент всегда прав?**

Я стараюсь всегда и со всеми быть на равных – от уборщицы в моей компании до самого высокопоставленного клиента. В любой ситуации мысленно встаю на сторону другого человека и думаю: как бы я хотела, чтобы сейчас поступили со мной?

В общении с клиентами многое зависит от их отношения. Если человек ведет себя деликатно и тактично, не нарушает границы,



---

Елена  
Федорова,  
основатель  
и директор  
фабрики  
«Геометрия  
мебели»





не хамит – все вопросы решаются оперативно, спокойно, комфортно для каждой стороны. Иногда я иду навстречу такому клиенту, даже если проблема выходит за рамки договоров и обязательств. Это мои принципы.

Иногда клиент просто не понимает всей ситуации и тогда я делаю шаг назад, останавливаюсь, сохраняя рамки делового общения. При этом я всегда за справедливость и стараюсь решить спорные моменты так, чтобы все остались довольны.

#### **Какие сложности возникают в работе с заказчиками?**

Самый лучший результат происходит тогда, когда есть доверие. И часто возникает огромное количество проблем, когда человек старается излишне контролировать нашу работу. Здесь мне хочется привести в пример ресторан: когда вы приходите поужинать – вы не станете диктовать повару, как приготовить блюдо. Вы приходите получить удовольствие за ту цену, которую вам обозначили. Хотя, конечно, приготовить то же самое дома можно дешевле, но ведь вам не хочется готовить это дома, правда?

Такая же ситуация происходит и с мебелью. Сейчас много компаний, где любой может оптом купить мебель, ДСП. И иногда клиенты начинают считать нашу наценку, говорят, что должно быть дешевле.

Я не хочу обделять своих сотрудников. Я хочу, чтобы они могли кормить свои семьи, покупать то, что им нравится, ездить в отпуск и что-то себе позволять, нормально жить. Конечно, для этого им приходится очень много работать, и я ценю их труд.

В процессе мебельного производства участвует огромное количество людей, а клиенту нужно лишь принять готовый результат и наслаждаться им. Конечно, можно сделать и своими силами, потратить время и сэкономить. Это здорово и я уважаю людей, которые делают такой выбор. Каждый получает то, за что готов платить.

#### **Расскажите о своей команде. Приходилось ли вам принимать жесткие решения?**

На своем опыте я поняла, что команда формируется не сразу, и это нормально. Сначала у меня не было имени как у производителя, репутации руководителя. Никто не знал, буду ли я исправно платить зарплату и выполнять то, что обещала. Мне пришлось увольнять алкоголиков, жестко ставить задачи сотрудникам и следить за их выполнением, прописывать инструкции и постоянно контролировать. В первый год это была настоящая кадровая «мясорубка». Но вот уже три года вся команда стабильно со мной, никто не уходит. Я им очень благодарна и рада, что штат сотрудников только расширяется. Любому бизнесу и любому руководителю нужно время для становления, но сейчас часто пропагандируется головокружительный успех сразу, на старте. Я с этим не согласна.

#### **Вы считаете, что развитие может быть только постепенным? Но ведь многие мечтают о резком взлете и внезапном богатстве.**

Да, развитие может быть только постепенным. Высокие заработки приходят лишь с опытом: с ошибками и ситуациями, которые приходится решать. Когда вы их решаете – вы делаете выводы, становитесь сильнее и идете дальше. Только так можно вырасти. День за днем развивать себя как личность, свою команду, выстраивать системы управления. Мне грустно смотреть, как некоторые люди прыгают от одного к другому: сегодня он SMM-специалист, завтра дизайнер, послезавтра астролог. Берет один-два проекта, не видит сверхрезультата и переключается на что-то другое. Это неправильно, на мой взгляд. Специалистов нет, но все хотят много зарабатывать.

Развитие бизнеса – это путь повышения зрелости. Путь организационный и духовный, и конечно же, этот путь требует времени и сил.



Ведь невозможно из ребенка стать сразу же взрослым. Я не за скоротечные результаты, а за прочное основание под крепкий дом.

### **Легко ли вы принимаете свои ошибки? Может быть, у вас есть специальные техники и практики для этого?**

Я давно не сторонник практик, медитаций и тому подобного. Чтобы восстановиться, я надеваю спортивную форму и иду бегать. Или еду к маме помогать на грядках. Мне кажется, что в погоне за психологическими инструментами люди часто забывают о реальной жизни. Обучаться, развиваться – это здорово, важно только не забывать применять это на практике.

### **В мире бизнеса нужно иметь твердый характер, но вы выглядите очень мягкой и женственной. Как вам удается не терять женскую энергию и оставаться сильным руководителем?**

Несколько лет назад я осознала, что моя женская история начала закрываться. Во мне стало больше мужского, чем женского. Чтобы изменить это, я пошла на курсы по этикету.

Этикетов очень много разносторонних, это не только про то, как держать бокал или уместно одеваться. Для меня этикет – это удобство и любовь к самой себе, чтобы на себя, в первую очередь, было приятно смотреть. В Instagram я много об этом рассказываю и однажды даже провела ужин. Все хотят повторения, но я пока не могу найти ресурсов: компания растет, и мои силы нужны там.

### **Этикет помогает вам в работе?**

Мне важно деликатно разговаривать с любым своим сотрудником, деликатно решать любые ситуации. Этикет – в первую очередь о том, как правильно общаться. Ты не можешь красиво себя вести, если не умеешь красиво общаться. С этого все начинается.

Манеры, жесты, тон, тембр, голос, уместность. Вся остальная картинка – потом.

Деловой этикет – это вообще отдельная история, и от обычного социального он очень сильно отличается. Зная этикет, на переговорах вы всегда будете на коне. Потому что никогда ни с кем не спорите, вступаете в диалог с определенными словами. Знаете, как обратиться, с какой подачей, что можно попросить. И люди проникаются. Мне не раз удавалось подписывать крупные контракты, даже если наша цена была несколько выше конкурентов, потому что я вела себя в соответствии с постулатами делового мира. И таким образом партнеры понимали, что мне можно доверять.

### **Вы хотели бы стать тренером по этикету?**

В прошлом году я пошла учиться на преподавателя, но поняла, что не хочу рассказывать правила для королевской семьи и обучать им других. Нас слишком много и почти никто не попадет на прием к английской королеве. А для тех, кто попадет – вспомните историю с Юрием Гагариным, когда он нарушил этикет, а королева нормально на это отреагировала. Воспитание себя в этикете – это сделать так, чтобы лицо твоего собеседника не поменялось ни при каком раскладе.

В будущем я планирую проводить встречи по этикету, но я дала себе обещание, что буду транслировать его только так, как чувствую сама.



# УЙТИ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

## в паутине абьюза

Время от времени СМИ взрываются заголовками о насилии. Это происходит в семьях актеров, певцов, общественных деятелей. А иногда мы слышим душераздирающую историю о преступлении, которое совершил муж по отношению к жене или, что реже, жена к мужу. Почему человек терпел? Почему не ушел, не развелся, не сбежал? Все не так просто, как кажется. В рубрике Психология для жизни Наталья Юрьевна Мамаева рассказала о причинах и циклической природе абьюза, а также подготовила специальный тест, который поможет понять, нет ли в ваших отношениях паутины абьюза. И, конечно, ответила на одни из главных вопросов: «Что делать?» и «Как это прекратить?».

Редактор текста Анастасия Софийская  
Фотограф Ульяна Денисенко



НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА МАМАЕВА

Психолог-консультант, гипнотерапевт, сертифицированный специалист EMDR и Access Bars, арт-терапевт, коуч-тренер.

WhatsApp, Viber: +7 (980) 703-09-99 • Instagram: @psycholog.mamaeva

Абюзом называют насилие, жестокое обращение, причем не только физическое. Человек, который совершает насилие – абьюзер.

Абюз – это, по сути, треугольник Карпмана, о котором я писала в одном из прошлых выпусков (S&C №2(08) июль 2020, прим. ред.), с той лишь разницей, что в нем нет Спасателя. Тиран всеми силами постарается сделать так, чтобы жертве никто не помог. Он ведет свою игру тонко и изощренно, ведь абьюзеры – отличные стратеги.

### Кто может стать абьюзером, а кто — жертвой? Ищем причины

В первую очередь, жертвами становятся те, кто в детстве сам подвергался любому виду насилия. Или, например, девушки

из патриархальных семей, которые мечтают убежать от родителей. Они еще не умеют разбираться в людях, получают первый сексуальный опыт от тирана, а затем и первую агрессию и не понимают, что бывает по-другому. Кто-то просто хочет выйти замуж, боится остаться в одиночестве, поэтому не замечает тревожных сигналов.

Любая зависимость – алкогольная, игровая, наркотическая – повышает риск попасть в руки абьюзера. К сожалению, это касается и тех, кто много лет живет рядом с алкоголиком или наркоманом.

Абьюзерами становятся не только люди с психопатологией. По статистике, таких всего 5-10 процентов. Гораздо чаще причиной насилия становятся несамостоятельность и инфантилизм. Человек умеет самоутверждаться только за счет других.

К слову, не стоит надеяться, что абьюзер сам все осознает и пойдет к психологу. На моей практике таких людей было всего двое, и они закончили терапию гораздо раньше, чем нужно для качественных изменений. Вероятность, что абьюзер перестанет быть абьюзером – практически нулевая.

### Виды насилия

Насилие бывает не только на физическом уровне – пощечина, удар, пинок,

### Цикл абьюза

#### 1 Нарастание напряжения

Абьюзер копит внутри недовольство, терпит

#### 2 Насилие

#### 3 Примирение

Напряжение снижено. Абьюзер может либо обвинять жертву в том, что она сама виновата в его действиях, либо быть очень добрым и заботливым, либо и то и другое вместе

Абюз – это непрерывный цикл. За примирением снова наступает нарастание напряжения и насилия. Со временем фазы примирения и напряжения сокращаются, а насилие становится все более интенсивным. Развитие происходит по спирали, где на каждом новом витке – все больше агрессии.

Жертва и абьюзер могут меняться местами. Например, один упрекает, другой молчит, а затем один бьет, второй терпит и так до бесконечности.

шлепок, толчок и так далее. Контроль, угрозы, оскорбления, обман – это формы психологического и эмоционального насилия. Партнер также может вас игнорировать, наказывать молчанием, принуждать к каким-либо формам сексуальных отношений.

Насилие – это и запреты учиться, работать, расти и развиваться как личность. Финансовые ограничения, отбирание денег, лишение необходимой поддержки (во время декрета, к примеру). И практически всегда абьюзер применяет несколько видов насилия одновременно.

### Почему от абьюзера сложно уйти?

Природа этого явления такова, что на протяжении многих лет жертва даже не осознает, что в ее жизни что-то не так. В начале отношений абьюзер легко вызывает доверие, располагает к себе партнера. Как паук, он создает кокон, завлекая и удерживая: помогает в чем-то, берет на себя финансовые заботы, постепенно обрывает контакты с окружающими. И затем, ощутив достаточно свою важность и значимость, начинает унижать, критиковать и обесценивать.

Верные помощники абьюзера – методы газлайтинга, когда один партнер заставляет другого усомниться в истинности собственных воспоминаний и восприятия событий. Примеры фраз в газлайтинге:

- Ты все неправильно поняла!
- Я такого не делал.
- Ты постоянно придумываешь!

В последнее время много случаев, когда абьюзер убеждает жертву в ее психической неадекватности, несостоятельности. А жертва, срастаясь с чувством огромной вины, думает, что насилие – лишь справедливое наказание. Поэтому она покрывает партнера и прощает его.

### Как прекратить такие отношения?

#### Советы психолога

Как психолог, я понимаю, что многие проблемы быстро и легко решаются с помощью психотерапии. Но я также понимаю, что не каждый человек на это готов, поэтому всегда стараюсь дать методы самопомощи. К сожалению, длительный абьюз – совершенно не тот случай. Здесь без поддержки родных, друзей и психолога практически не обойтись. Слишком крепко привязывает тиран к себе жертву. Слишком сильно внушает ей, что она и шагу не сможет сделать одна. Потеря таких отношений кажется ей катастрофой.

### Проверь себя: тест

Бывают ли такие ситуации в ваших отношениях? За каждый ответ «Да» поставьте 1 балл

1. Партнер вас контролирует, препятствует встречам с друзьями. Часто звонит и устраивает допросы: «Где ты? Что делаешь?». У вас нет личного пространства.
2. Слова любви могут моментально смениться на ледяной взгляд и оскорбления. От «люблю» до «ненавижу» – секунда.
3. Партнер всегда прав и не признает своих ошибок.
4. Что бы вы ни делали – все не так! Вы постоянно чувствуете себя виноватой.
5. Ваши достижения, поступки и интересы подвергаются беспощадной критике.
6. Сарказм. Очень обидные вещи партнер произносит словно в шутку.
7. Вы испытываете необъяснимый животный страх перед этим человеком.
8. Он вам угрожает. Например: «Не сделаешь, как я хочу – будут последствия».
9. Вы не можете рассчитывать на его помощь. Он никогда о вас не заботится.
10. То, что позволено партнеру – не позволено вам. Например, если вы зависимы финансово, то получаете деньги лишь на самое необходимое, при этом себе он не отказывает ни в чем.
11. Вы контролируете все слова и поступки, подбираете фразы, чтобы не раздражать партнера. Но он все равно злится!

Честно говоря, даже один ответ «Да» – повод для серьезного анализа ситуации. Если же таких ответов 3 и более – настоятельно рекомендую обратиться к специалисту. Важно разобраться в своих эмоциях, чтобы понять, как дальше действовать. Вовсе не обязательно, что вам порекомендуют разорвать отношения: возможно, причина ее из своей жизни – совершенно точно станет свободнее и счастливее.



**Жертва никогда не говорит. Не молчите — это и есть первый шаг к свободе.**

Единственный способ расстаться с абьюзером – полностью прервать все контакты. Заблокировать и не следить за его жизнью ни в реальности, ни в соц.сетях. Если есть дети – без эмоций общаться ради них. При этом придется научиться самостоятельно принимать решения, отстаивать свое мнение и брать ответственность за свой выбор и поступки. Все это было утрачено в процессе деструктивных отношений.

В терапии важно поддержать человека, вернуть ему чувство самоценности, вкус к жизни. Дать ему осознать, что это не его вина. И главное – отследить и проработать ту травму, которая привела к абьюзеру, чтобы это не повторилось в дальнейшем, с другим партнером.

**В абьюзе жертва теряет свою уникальность как личность. Забывая о своих интересах, она постоянно пытается угодить партнеру. Вся энергия тратится на поддержание таких отношений. Тело не выдерживает ежедневного стресса и уходит в психосоматику: мигрени, проблемы с пищеварением, снижение иммунитета. Жертва выглядит унылой, вялой, заторможенной и безынициативной. Такой она и приходит в терапию, искренне не понимая, что с ней происходит и каким образом выйти из этого состояния.**

**Абьюз иногда называют колесом власти и контроля, душевным гестапо или психологическим концлагерем. Но все решетки с колючей проволокой – лишь в голове, а освободиться – можно. Если вы узнали себя в роли жертвы, приходите, я помогу вам. Вместе мы справимся!**

Беседовала  
Анастасия Софийская

## Тимофей КУИН: «Вконтакте нужен всем!»

Клиенты приходят к нему по сарафанному радио как к человеку, который монетизирует бизнес в социальной сети Вконтакте. Он может разработать дизайн страницы, настроить рекламный кабинет, написать тексты и этим увеличить оборот компании в несколько раз. В чем секрет продвижения Вконтакте? Почему из всех возможных современных площадок он выбрал именно эту? Какой бизнес ждет успешный рост в соцсетях и что для этого нужно? В рубрике Интервью – Тимофей Куин. Человек, который не боится раскрывать лайфхаки продвижения не только на платных консультациях, но и прямо на страницах журнала.

### Почему вы выбрали в качестве своей специализации сеть Вконтакте?

У меня не было цели становиться таким специалистом. Можно даже сказать, что я не выбирал. Три года назад, когда я был без работы, увидел пост Алексея Кочнева, владельца мебельной компании «Тридекор». Он писал, что ищет помощника для ведения соцсетей, и я откликнулся. Публиковал тексты и фото, монтировал видео. Поначалу я даже не стал брать деньги за эти услуги, пока мы не увидели реальный результат. Алексей был заинтересован в развитии, покупал обучающие курсы, я их проходил и также смотрел все, что можно было найти в свободном доступе. Начал осваивать рекламные кабинеты, запускать рекламу и таргет. Так постепенно развивался. Я до сих пор работаю с этой компанией и помог им сделать стабильный поток заказов и большую клиентскую базу.

Я стал работать и с другими заказчиками, на площадках Instagram и Вконтакте. Это только кажется, что ведение соцсетей – легкий заработок. Я перестал общаться с друзьями, видеть семью и даже спать. Постоянно работал. Пока не осознал, что нужно что-то менять. В то время был огромный спрос на Instagram, все хотели туда зайти, искали СММ-специалистов только по этой сети. А я смотрел и думал: «Почему они не видят возможностей Вконтакте? Это же просто, понятно, удобно, там много клиентов и дешевле реклама?». И я решил, что пока в Instagram только нарастает конкуренция и цены, я сосредоточусь на Вконтакте и сделаю своим клиентам реальные продажи.

### Чем вы занимались раньше, до того, как пришли в соцсети?

Я работал в ресторанном бизнесе, су-шефом и шеф-поваром, руководил сотрудниками. Параллельно изучал продажи,

лидерство, менеджмент. Не могу сказать, что мне нравилась моя работа, и в какой-то момент я просто «упал» в психологическую яму. Три месяца мне было плохо морально и физически, ничего не хотелось делать. Я сидел дома, занимался своим маленьким ребенком, а жена работала. Да, так бывает. И я очень ей благодарен, что она тогда поняла и поддержала меня. Я понял, что хочу работать только от сердца, в удовольствие, делать то, что меня мотивирует к развитию. Когда я стал заниматься соцсетями, я горел этим, у меня постоянно появлялись новые мысли, идеи и я торопился их осуществить, пока есть запал. И сейчас я продолжаю работать с удовольствием, это здорово. Это помогает мне находить нестандартные решения и работать не так, как другие.

### Что вы думаете об Instagram, TikTok и YouTube? Каким компаниям стоит заниматься продвижением в этих соцсетях, а кому нужен Вконтакте?

Скажу так: Вконтакте сейчас нужен всем. Абсолютно всем. Там отличные условия для привлечения целевой аудитории. Если все грамотно настроить, упаковать техническую часть, сделать красивый дизайн и понятные кнопки – у вас будет отличная визитная карточка компании.

Если говорить о других соцсетях, то я как специалист по продажам не люблю Instagram из-за сложностей с рекламными кабинетами. Они связаны с Facebook и очень часто бывают проблемы с баном и различными блокировками. А поскольку управление находится не в России, решать все это довольно сложно. Вконтакте – российский продукт, здесь все гораздо проще.

TikTok – соцсеть вирусных видео, которая не интересна моим заказчикам. Это в основном люди старше 35 лет, которые хотят быть успешными в своей нише и товарах, и для них я пока не вижу смысла использовать TikTok.

YouTube – отдельная соцсеть со своими законами. Если моим заказчикам нужно выйти на эту площадку, я порекомендую им грамотного специалиста, ведь за время работы у меня появилось много полезных знакомств. Я же хочу поделиться одним лайфхаком по YouTube, которым сам пользуюсь всегда. Если вам нужно загрузить видео и вы сделаете это Вконтакте, то зритель перед просмотром будет вынужден ждать окончания рекламного ролика, который длится 10-30 секунд. Его никак нельзя отключить. Нетерпеливый подписчик может просто выключить видео и так и не узнает, что же полезного и классного вы снимали. Если же вы загрузите ролик на YouTube и опубликуете одной ссылкой Вконтакте – рекламы не будет, видео начнется сразу!

**На своих страницах вы не называете себя маркетологом, продюсером, менеджером или копирайтером. Как вы охарактеризуете то, чем занимаетесь? Это мульти-профессия?**

Я никогда себя не приравнивал к СММ, маркетологам или менеджерам. Я скорее такой человек, который разбирается в продажах, продвижении, а самое главное – в людях. Понять, что нужно клиенту – это ключевое на всех этапах. Ко мне часто приходят заказчики, которые вообще не понимают, что такое онлайн и соцсети. Они ценят меня за то, что я никогда не говорю на непонятном СММ-сленге, непонятными терминами и теориями. Я даю нормальные ответы на понятном языке, что конкретно нужно сделать бизнесу для получения результата.

**По каким критериям вы выбираете проекты? С кем будете сотрудничать с удовольствием, а за чье продвижение никогда не возьметесь?**

По отношению владельца к своему бизнесу и готовности его мне довериться. На первых встречах я не стараюсь продать свои услуги, вообще. Не надо этого делать. Я лишь знакомлюсь с людьми и хочу услышать некий внутренний отклик от себя – хочу ли я работать с этим человеком? Как он относится к своему бизнесу? Как он о нем рассказывает? Есть ли в нем тот самый внутренний огонь? Я хочу видеть, что этот человек живет своим делом и создает что-то полезное для других. Это главный критерий.

**Услуги таких специалистов – это всегда довольно дорого. Есть ли у вас предложения для новичков, стартапов, которые на определенном этапе не готовы вкладывать большие бюджеты в маркетинг и рекламу?**

Да, если компания пока не готова нанять специалиста на постоянную работу, можно брать консультации. Я всегда даю максимум информации – честно говорю, что бы я сделал, как бы стал продвигать товары или услуги. Делюсь своими наработанными секретами и фишками для соцсетей. Если человек сам настраивает рекламный кабинет – я могу вместе с ним посмотреть, что-то подсказать, протестировать. Так делают не все – часто люди охраняют свои знания, но у меня другое отношение к этому: больше отдаешь – больше получаешь.

Когда я работаю со стартапами, то всегда предупреждаю, что оценивать результаты можно только спустя 3-6 месяцев. Раскрутить страницу с нуля непросто – много работы по анализу целевой аудитории. Важно понять, какую рекламу нужно запускать, тестировать



контент. Хорошая новость: обычно я сразу вижу по проекту, стоит ли вкладывать силы, время и деньги в соцсети. Принесет ли это прибыль и результат или убытки и разочарование. Важно понимать, что благодаря потоку клиентов и маржинальности товара траты на ежемесячное ведение соцсетей всегда окупаются. Если бы это было не так – у меня бы не было так много клиентов.

**Как нужно писать, чтобы публикации не только дочитывали до конца, но еще и покупали товары и услуги?**

Моя любимая тема. Запомните главный секрет – не пишите скучных приветствий и долгих вступлений. Они никому не нужны. Представьте, сколько контента вы видите каждый день. И наверняка вы постоянно скроллите ленту, пока что-то не зацепит ваше внимание. Это что-то – классный заголовок в чьем-то посте. Поэтому, когда будете писать свой текст – уделите заголовку максимум внимания. По содержанию людям нравятся интересные и смешные истории, нравится открытость и честность.

Хотите писать так, чтобы вас не только читали, но еще и покупали товары и услуги? Подумайте, какие вопросы могли бы задать ваши клиенты. Отвечайте на них письменно – вот и получится текст для вашей страницы. Будущие клиенты прочитают, им станет все понятно о товаре или услуге – больше вероятность, что они нажмут кнопку «Заказать». Если, конечно, вы позаботились о том, что эту кнопку хорошо видно.

Для рекламных объявлений и продающих постов есть свои схемы, например, «вопрос-точка-восклицательный знак», «боль-решение-убеждение-отзыв-призыв» и множество других. В рамках статьи о них рассказывать не буду, но при желании вы легко найдете эту информацию в свободном доступе в интернете или книгах.

Беседовали:  
Ольга Гамиловская, Анастасия Софийская

# Осень в POMPA STYLE

Юлия Владимировна – предприниматель, владелица бутика Pompa style и нескольких магазинов в Ярославле и Ростове Великом. В октябрьском номере 2020 года (№ 3(09)) мы рассказывали об истории развития бизнеса и о том, какими качествами необходимо обладать, чтобы не побояться расширять свое дело в период пандемии. Летом бутик Pompa style отпраздновал первый день рождения, и мы вновь встретились, чтобы поговорить о стиле, трендах и конкуренции.



ЮЛИЯ СИДОРОВА

Предприниматель, владелица магазинов Pompa style и «Льняной терем» в Ярославле, «Юнона-стиль» в Ростове Великом

что сумасшедшая энергетика чувствовалась за несколько кварталов. Мы постарались создать атмосферу праздника для клиентов, ведь они для нас как семья. Я могу сказать, что очень вырос коллектив и я благодарна своим сотрудникам, даже тем, кто по разным причинам ушел из компании. Оглядываясь назад, мы, конечно, смотрим только вперед. Думаем непрерывно о дальнейшем развитии. При этом я понимаю, что все было правильно: и открытие во время пандемии, и то, что мы не стали работать по франшизе Pompa, а можем сами формировать ассортимент бутика.

## На что вы ориентируетесь при отборе ассортимента? В чем преимущество работы без франшизы?

Преимущество очевидно – мы можем выбирать только те вещи, которые хотим продавать. Франшиза обязана представлять все. Хотя, должна сказать, что мы берем практически всю коллекцию, она меня устраивает. То, что делает Pompa, с каждым сезоном становится круче и круче. Появилась домашняя коллекция и спорт-шик: худи, свитшоты, повседневные брюки. Это здорово, что бизнес-гардероб можно «расслабить» такими вещами, и все будет прекрасно сочетаться между собой. Еще одно важное преимущество – без франшизы я имею право представлять в бутике и другие марки и более гибко продумывать ценовую политику.

## Есть ли у вас конкуренция с масс-маркетом? Какие перспективы у ритейла, на ваш взгляд?

## Юлия Владимировна, расскажите, чем вам запомнился этот год? Все ли идет так, как было запланировано?

Прошел уже год, как мы открыли бутик Pompa style. На день рождения мы пригласили больше 50 человек, провели модный показ. Ни дождь, ни гроза не смогли нам помешать, а гости сказали,





## Осенняя коллекция **Pompa Style**

Одно из главных преимуществ одежды от Pompa, помимо безусловного качества ткани и пошива, – это капсульность коллекций. Дизайнеры разрабатывают лукбуки так, чтобы все вещи сочетались друг с другом словно пазл, конструктор. Если вы одеваетесь в Pompa – у вас не будет сложностей в создании образов.

Взаимосочетаемость прослеживается не только в рамках одной коллекции – в рамках всего сезона. Это значит, что платье Pompa, которое вы купили летом 2021 года, можно надеть со свитером или кардиганом из новой осенней коллекции.

Масс-маркет очень расслабляет средний сегмент, ведь у них низкая себестоимость. Но мы уверенно чувствуем себя на рынке, поскольку качество ткани и пошива намного выше. Например, качество пальто в масс-маркете не может сравниться с качеством пальто от фабрики. Pompa единственные, кто запатентовали мембрану, адаптировали спортивные пальто для города. Помимо этого, у нас большая база постоянных клиентов, которые нам доверяют. Мы сотрудничаем со стилистами активно, и это дополнительные бонусы для покупателей.

### **Как часто у вас бывают «клиентские дни», когда стилисты-профессионалы помогают создать образы?**

Каждый день! Все наши консультанты прошли обучение у Виктории Куприяновой и получили квалификацию стилистов. Для меня очень важно, чтобы каждый клиент был уверен в своем образе и мог рассчитывать не на личный вкус продавца, а на его грамотный и обоснованный совет. Сторонних стилистов – Викторию Куприянову и Ольгу Гусарову, мы привлекаем для съемок коллекций.

### **Вы много сил и средств вкладываете в фотосъемки. Но ведь Pompa предоставляет фотоконтент. Почему вам важно делать это самим? С какой целью?**

Мы хотим показать образы так, как их видим мы. Pompa сделали шикарную съемку новой коллекции на фоне Исаакиевского собора, тоже проводят обзоры со стилистами, но в этом мало эмоций, нам хочется больше жизни. В основном, фотосъемки мы используем для социальных сетей, и фиксируем хорошую отдачу: продажи и охваты растут. Значит, все делаем правильно!

### **Какие сейчас тенденции развития марки Pompa?**

Переход на натуральные ткани. Лето и осень уже полностью производятся без полиэстера. Хотя, должна сказать, что технологичный полиэстер я ношу и сама, он абсолютно не ощущается и приятен к телу. Но у некоторых клиентов есть принцип – носить только натуральное. Лично для меня качество пошива важно



также, как и ткань. После введения эмбарго на импортные товары я внимательно слежу за российским производством. Сегодня мы наблюдаем расцвет русских дизайнеров – и это прекрасно. В своих магазинах я все больше перехожу на отечественные марки: это часто премиальное качество по доступным ценам.

### **Какие у вас планы на будущее?**

Продолжать развитие бизнеса, укреплять сотрудничество с Pompa. В этом году я хочу создать ассоциацию партнеров марки, что-то вроде закрытого сообщества владельцев магазинов, чтобы обмениваться остатками, помогать друг другу советом и делом. Я считаю, что нужно не конкурировать друг с другом, а поддерживать. Во всех сферах. За этим будущее: объединяясь, всегда можно достичь большего!

Беседовали  
Ольга Гамиловская и Анастасия Софийская

Интерьерная съемка  
Иван Руднев

## Клиника «Л.А.М.Э.» Эстетика как стиль жизни

Название клиники «Л.А.М.Э.» образовалось по первым буквам имен ее основателей. Это четыре врача, которые много лет работают вместе: Мария и Андрей Шелег, Эдуард Шульгин и Елена Короткова. Мы встретились с ними в уютном кабинете новой клиники, чтобы поговорить о том, как сегодня развивается пластическая хирургия и что самое важное в работе пластического хирурга. Мы спросили, почему иногда видим неудачные результаты операций у звезд шоу-бизнеса, а также узнали о новых принципах работы в косметологии, которые реализуют специалисты «Л.А.М.Э.» и обучают этому коллег из других регионов.



Основатели клиники экспертной медицины «Л.А.М.Э.»:  
Андрей Валерьевич Шелег,  
травматолог-ортопед, кистевой хирург. Директор клиники



Мария Юрьевна Шелег,  
пластический хирург



Эдуард Анатольевич Шульгин,  
пластический хирург



Елена Анатольевна Короткова,  
врач-косметолог

### Расскажите, как вы друг с другом познакомились? Давно работаете вместе?

**Андрей:** Мария и Эдуард много лет назад пришли ко мне на практику в отделение микрохирургии. У нас у всех одна базовая специализация: травматология-ортопедия.

**Мария:** Свой путь мы начинали с экстренной хирургии, а мой муж, Андрей Валерьевич, – высокочеловеческий кистевой хирург. С Еленой мы познакомились 15 лет назад, когда стали заниматься эстетикой. Она работала косметологом в том центре, куда мы пришли работать.

### Долгое время вы успешно оперировали на базе больницы им. Соловьева. Почему решили открыть свою клинику? Ведь это огромные затраты и сложности.

**Мария:** Да, мы 15 лет работали на базе больницы скорой помощи. Но однажды к нам приехала пациентка из Москвы, которая и натолкнула нас на мысль об отдельной клинике. Дело в том, что пока мы оформляли ее историю болезни, она прошла по коридорам, увидела людей, которые ходили на костылях, передвигались на каталках, испытывали боль. Она вернулась в кабинет и сказала, что, не может наводить красоту там, где другие пациенты

борются за жизнь. Ей стало психологически неудобно перед ними.

**Эдуард:** Именно поэтому сейчас мы позиционируем себя исключительно как клиника плановой помощи. Мы никогда не станем расширяться до масштабов многопрофильного учреждения. Мы сосредоточились только на процедурах и операциях, нацеленных на улучшение качества жизни, помогаем людям обрести полную гармонию, и делаем это на самом высоком уровне.

### Вы оказываете помощь по разным направлениям: и пластическая хирургия, и косметология, и хирургия кисти. Разве это не многопрофильность?

**Эдуард:** Нет. Мы не планируем заниматься экстренной или гнойной хирургией. В стенах нашей клиники будет сосредоточена помощь только в сфере косметологии, пластической и реконструктивной хирургии, эстетической гинекологии и смежных с ними специальностей.

### Почему у вас такая позиция?

**Мария:** Я рассказала про пациентку, которая не захотела наводить красоту там, где люди страдают. Любая экстренная помощь – это спасение жизни, здесь счет идет на часы. В нашей сфере



никуда невозможно опоздать, все решения принимаются максимально взвешенно.

**Елена:** Вообще, слово «больница» происходит от слова «боль». Но наши пациенты – не больные, а здоровые люди, и мы максимально ограждаем их от любого дискомфорта. Когда мы планировали интерьер, то особенно подчеркивали дизайнеру, что она должна создать не проект больницы, а пространство обретения красоты. Хотя, конечно, все нормы СанПин у нас соблюдены.

**Мария:** Психологический настрой очень важен. Перед операцией мы всегда разговариваем с пациентами, убеждаем их и поддерживаем, обезболиваем все процедуры. Атмосфера клиники тоже располагает к доверию и спокойствию: играет приятная музыка, а кофе мы дегустировали всем коллективом, чтобы выбрать самый вкусный и качественный. Любая деталь сервиса очень важна, включая интерьер, ведь к нам приходят за красотой.

**В сфере косметологии сейчас огромная конкуренция, очень много клиник и специалистов. Почему вы тоже ввели ее в спектр услуг, а не сосредоточились только на хирургии?**

**Елена:** Мы – главные адепты тандема косметолог-пластический хирург, не только в нашем регионе, но и в стране. Считаем, что они не могут существовать друг без друга. Всеми силами стараемся довести эту идею до пациентов и врачей, выступаем на конференциях, проводим мастер-классы.

**Мария:** Основная проблема, почему это трудно осуществить – в том, что сложно найти партнера. Здесь важно общее мышление, общая философия, желание максимально помочь пациенту, а не считать упущенную выгоду, если пациент достанется другому специалисту. Часто в клиниках работают и хирурги, и косметологи, но они вообще никак не взаимодействуют. А у нас это слаженный годами коллектив, где специалисты всегда работают в тандеме.

**Елена:** Мы никогда не конкурируем между собой, не перетягиваем пациента на свою сторону, консультируем всегда совместно, определяя тактику лечения.

**На своей странице в Instagram вы анонсировали новое направление работы – эстетическую гинекологию. Кому она показана и какие проблемы решает?**

**Мария:** Это направление подсказали наши пациенты. Они

столько лет с нами, что могут поделиться даже самым сокровенным. Эстетическая гинекология – это очень интересная специальность, стремительно набирающая обороты. Она показана практически всем женщинам, перенесшим роды, лактацию и гормональные нарушения, связанные с возрастными изменениями. Это не столько эстетика, сколько обретение физического комфорта и эмоциональной гармонии. Эстетическая гинекология – это то, без чего невозможно обрести полноценное качество жизни.

**Когда обыватель думает о пластической хирургии, ему сразу представляются ее «жертвы»: российские и западные звезды шоу-бизнеса, которые ужасно выглядят после пластики. Почему так происходит?**

**Эдуард:** Проблемы некрасивых результатов – это все проблемы повторных вмешательств. Звезды на виду, им хочется всегда выглядеть идеально, поэтому они приходят к пластическим хирургам и просят сделать подтяжку лица в очень молодом возрасте. И в некоторых клиниках им, к сожалению, не отказывают, ведь это



# ИНТЕРВЬЮ



## Ольга Дубровина, дизайнер интерьеров



Заказчики после первой визуализации поняли, что мы мыслим в одном направлении, и дали мне полный карт-бланш. Как дизайнеру мне очень важно и приятно видеть, что реализация полностью совпала с проектом: все сделано так, как и было задумано.

Основные помещения клиники достаточно сдержанного современного дизайна, зато в санузлах удалось немного «похулиганить»: они получились каждый со своими харизматичными деталями.

Главная достопримечательность – это, конечно, аквариум. Пациенты клиники с удовольствием рассматривают рыбок. Думаю, это успокаивает их перед операциями. Совсем скоро здесь также появятся кофейные столики из эпоксидной смолы, картины и вертикальное озеленение. А еще мы сознательно использовали очень много зеркал, потому что здесь делают людей красивыми.

При первом же знакомстве стало понятно, что заказчики открытые, позитивные и честные, искренне заботятся о пациентах и любят свое дело. И клиника полностью отражает это. Кстати, логотип тоже мое творение. Это четыре руки, как олицетворение того, что главное в любом деле – это люди, а в медицине – не только люди, но и их руки.

возможность хорошо заработать. Но эффекта от такой операции не хватит на всю жизнь, а вот после повторных операций и получается то, что вы видите, и то, что вас пугает.

**Мария:** А с каждым последующим вмешательством в одной и той же зоне возникают проблемы, которые, порой, невозможно исправить. Наш подход абсолютно другой: мы не будем делать операцию ради операции, даже если это лишит нас прибыли. Я всегда говорю: «Если показаний на копейку, не надо затевать операцию на миллион».

### Операция по увеличению груди, наверное самая популярная в пластической хирургии. Расскажите, какие здесь могут быть подводные камни?

**Мария:** Самое главное – пойти не по пути наименьшего сопротивления, а подумать на несколько лет вперед. Нельзя всем подряд устанавливать импланты доступом в подгрудной складке. Ведь если впоследствии женщина родит еще ребеночка или у нее будут скачки веса и железа над имплантатом опустится, то есть вероятность, что она снова придет к хирургу. А он должен предложить ей сделать подтяжку, не трогая имплантаты. Но руки врача окажутся связанными, потому что рубец от первой операции уже некуда спрятать: при подъеме тканей он переместится в видимую зону, на нижний склон железы.

**Эдуард:** Смысл нашего подхода в том, чтобы оставить женщине шансы на будущее, что на лице, что на груди, что на теле. И этому мы учим своих ординаторов.

### Кто проходит у вас ординатуру?

**Андрей:** У нас у всех есть ученики, каждый год берем на стажировку несколько человек. По пластической хирургии к нам приезжают ординаторы из Первого медицинского университета им. Сеченова. Ко мне приходят обучающиеся с кафедры травматологии-ортопедии Ярославского медицинского университета, чтобы почерпнуть знания по хирургии кисти.

**Елена:** Я обучаю дерматовенерологов, которые решили пройти специализацию по косметологии: преподаю им инъекционные методики. А также провожу постановку руки уже практикующим

врачам как наставник от крупнейшего в мире производителя косметологических препаратов.

### Сложно ли совмещать административную работу с практикой? Не задумывались ли вы о том, чтобы привлечь управленцев, а самим заниматься только хирургией?

**Андрей:** Ни в коем случае. Что нас отличает от остальных: мы сами делаем операции, сами владеем бизнесом и сами руководим. Только непосредственный исполнитель знает, в чем отличие дешевого шовного материала от качественного и дорогого, почему нельзя экономить на оборудовании, поддерживающем жизнедеятельность пациентов. Поэтому, распределяя бюджет клиники, мы правильно расставляем приоритеты: исключительно в интересах пациента и поддержания самого высокого качества услуг. Ведь главное для любого врача это репутация, а сарафанное радио – лучшая реклама.

### Что самое важное в профессии пластического хирурга?

**Мария:** Мы придерживаемся одной единственной истины, которая нас никогда не подводила: «Будь честен со своим пациентом и тогда твое дело обречено на успех».



г. Ярославль, ул.  
Республиканская, д. 3  
8 (4852) 33-33-26

@lame.clinic



# KERAMA MARAZZI



# ГРАН • ПРИ

КОНКУРС ДЛЯ АРХИТЕКТОРОВ И ДИЗАЙНЕРОВ

ПРИЗОВОЙ ФОНД

# 3 570 000 ₽

Прием работ с 20 августа по 7 ноября 2021.

Подробности и условия на сайте

[kerama-marazzi.com](http://kerama-marazzi.com)



Участие в конкурсе могут принимать граждане Российской Федерации и других стран в возрасте от 18 лет и старше. Конкурс проводится в срок с 20 августа по 10 декабря 2021 года. Право на участие в конкурсе не связано с внесением платы. Призовой фонд формируется за счет средств организатора ООО «КЕРАМА ЦЕНТР». Стоимость всех призов относится к рекламным расходам на продвижение продукции под торговой маркой KERAMA MARAZZI. Подробности об организаторе конкурса, правилах его проведения, номинациях и призах, месте и порядке их получения уточняйте по телефону +7 (495) 495-00-45 или на сайте [www.kerama-marazzi.com](http://www.kerama-marazzi.com)

# ГРАНД- *Петроградка*



**Студия дизайна интерьеров:** Проектное бюро 7.4.2  
**Дизайнер:** Анищенко Наталья Анатольевна ( г. Санкт-Петербург)

**Образование:** СПбГАСУ

**Опыт работы:** 15 лет

**Сайт:** [www.pb742.com](http://www.pb742.com)

**E-mail:** [nata.draft@gmail.com](mailto:nata.draft@gmail.com)

**Тел.:** +7 (962) 708-02-26

**Объект:** Квартира в Санкт-Петербурге, S=110 кв. м

**Стиль интерьера:** современный

**Год реализации:** 2021

**Декоратор:** Диана Ремизова

**Фотограф:** Иван Сорокин

---

НАТАЛЬЯ АНИЩЕНКО – АРХИТЕКТОР, И, В ОСНОВНОМ, ЗАНИМАЕТСЯ ПРОЕКТИРОВАНИЕМ ЗДАНИЙ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОСТРАНСТВ. К ДИЗАЙН-ПРОЕКТАМ КВАРТИР ПОДХОДИТ С АРХИТЕКТУРНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, КОГДА ГЛАВНОЕ – ДОБИТЬСЯ ГРАМОТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕМА. ПРЕВРАТИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ В УДОБНОЕ, ЭРГОНОМИЧНОЕ МЕСТО ДЛЯ ЖИЗНИ, ГДЕ ПРИЯТНО НАХОДИТЬСЯ И КУДА ПРИЯТНО ВОЗВРАЩАТЬСЯ. ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ И В ЭТОЙ КВАРТИРЕ НА ПЕТРОГРАДСКОЙ СТОРОНЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА. ЗАКАЗЧИКИ, СЕМЬЯ ВРАЧЕЙ, ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРИЛИСЬ ДИЗАЙНЕРУ И ПОСТАВИЛИ ЗАДАЧУ СОЗДАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ИНТЕРЬЕР С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОГО СТИЛЯ И ОТГОЛОСКАМИ ШЕСТИДЕСЯТЫХ.





Эргономика изначальной планировки оставляла желать лучшего: в квартире есть радиусная фасадная стена и конфигурация комнат была совершенно неудобной. Все несущие перегородки были демонтированы и план квартиры приведен к более строгим и грамотным пропорциям. Кроме того, появились дополнительные помещения – хозяйственная комната и гардероб.

Вся площадь квартиры условно разделена на две зоны: общую, для приема гостей, и приватную – спальня с гардеробной и дополнительным санузлом.

К моменту начала работы над проектом заказчица вернулась из путешествия по Японии. Это также оставило свой след в окончательном облике квартиры: здесь появились светильники Fogtakami от дизайнера Хайме Айона. Своеобразная версия японских фонарей из рисовой бумаги вносит восточные ноты в западный интерьер. Высокие гладкие двери до потолка тоже поддерживают японскую тематику и добавляют визуальной высоты всем помещениям.





## Спальня

ЛЮСТРА: MARKET SET, СТУДИЯ «МАГИЯ СВЕТА»

КРОВАТЬ: ETHNICRAFT

ЭТАЖЕРКА: TEAK HOUSE

ТУМБОЧКА: ALEXANDER KANYGIN, КОНЦЕПТ-СТОР «ПАЛАТЫ»

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ: MORPHEUS

ОБОИ: BORASTAPETER

ETHNICRAFT (САЛОН «ПРЕДМЕТЫ»)



## Кухня-гостиная

ПОТОЛОЧНЫЕ ЛЮСТРЫ: FORMAКAMI

КРАСКА: PAINT&PAPER LIBRARY

ТОРШЕР: SEYVAA

КОВЕР: KOVER.RU, ИНДИЙСКИЙ РУЧНОЙ НАБИВКИ UNEVEN

КРЕСЛО: ОРРО BY VLA STATION, ПОСТАВЩИК FLAI GROUP

ДИВАН: РОНЖАНМААН

ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ: ФАБРИКА «ТОК»

ПОДВЕСЫ НАД СТОЛОМ: MARSET

ВАЗЫ НА СТОЛЕ: ТАТЬЯНА СОЛОДОВНИКОВА И ТОКЕРАМИКА, КОНЦЕПТ-СТОР «ПАЛАТЫ»

АВТОРСКИЕ ПОДУШКИ: МАРИНА ВАРНАШОВА

КАРТИНА (ОКОЛО ЧЕРНОЙ ДВЕРИ): ЗИНШТЕЙН АРОН, ГАЛЕРЕЯ «МАНСАРДА ХУДОЖНИКОВ»

СТОЛ ОБЕДЕННЫЙ: TEAK HOUSE





## *Кабинет*

КОВЕР: KOVER.RU, КОЛЛЕКЦИЯ BELIZE

ДИВАН: SAIWALA

ЛЮСТРА: CATELLANI & SMITH, СТУДИЯ  
СВЕТА «ПАЛАНТИР»

ОБОИ: BORASTAPETER

ДВЕРЬ: «ВОЛХОВЕЦ»

## Коридор

ЛЮСТРА: MARSET  
СТЕЛЛАЖ-  
ЭТАЖЕРКА: GULLAR  
ОБОИ: COLE&SON  
КРАСКА:  
PAINT&PAPER LIBRARY  
ПЛИТКА: «АТЛАС  
КОНКОРД РУС»



## Ванная комната

РАКОВИНА, ВАННА:  
VILLEROY&BOCH  
ЗЕРКАЛО: BERLONI BAGNO  
ТУМБА: TEAK HOUSE  
ПЛИТКА: ФАБРИКА  
PERONDA, MIRAGE



## Санузел

ПЛИТКА: ФАБРИКА  
SANT'AGOSTINO, MARAZZI  
КРАСКА: LITTLE GREEN  
ДВЕРЬ: UNION

Хозяева квартиры очень любят музыку, поэтому все ограждающие конструкции (пол, потолок и перегородки) выполнены специальными звукоизоляционными материалами. А в гостиной разместили аудиосистему класса Hi-End. Для правильного распределения звука была составлена акустическая 3D-модель.

Все окна квартиры панорамные, за исключением спальни, и в сочетании с нейтральной отделкой стен они наполнили пространство светом и воздухом. Стены здесь играют роль холста, на котором выступают несколько ярких цветных пятен – синяя стена в кабинете, красное дверное полотно в гостевом санузеле и коралловое кресло в гостиной.

Для того, чтобы поддержать эффект фоновой работы стен, шкафы и библиотеки сделали встроенными. Кроме того, это повысило качество звукоизоляции.

В качестве основного материала для мебели и отделки использовался дуб, приятный тактильно и визуально.

Для отделки внутренней поверхности двери в гостевом санузеле дизайнер и заказчики выбрали яркий оттенок красного. Это стало вызовом и риском, потому что у поставщика такие двери еще никто никогда не заказывал. Результат получился впечатляющий: экстравагантность на фоне спокойной гаммы остального интерьера создает выгодный контраст. Каждый, кто сюда входит, останавливается в восхищении.

# Интерьер ПО-КИЕВСКИ



Студия дизайна интерьеров: *ТУДА СТУДИЯ*

Дизайнеры: *Исакова Валерия (бакалавр архитектуры МАРХИ, master of business administration MBS), Куркова Мария (бакалавр архитектуры МАРХИ, магистр архитектуры МАРШ)*

Стаж работы: *более 10 лет*

Сайт: *2designarch.com*

E-mail: *info@2designarch.com*

Тел.: *+7 (915) 230 51 01 (Валерия)*

Объект: *Квартира в Киеве, S=68 кв. м*

Год реализации: *2019*

Фотограф: *Евгений Дешко*

---

КВАРТИРА РАСПОЛОЖЕНА В ЦЕНТРЕ КИЕВА, НА ЖИВОПИСНОЙ УЛИЦЕ ШЕЛКОВИЧНАЯ. ИЗ ОКОН ОТКРЫВАЮТСЯ ПРЕКРАСНЫЕ ВИДЫ ИСТОРИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ГОРОДА. ВОКРУГ НЕТ ВЫСОТНОЙ ЗАСТРОЙКИ. ЭКСТЕРЬЕР СТАЛ ВДОХНОВЕНИЕМ ПРОСТРАНСТВА: ДИЗАЙНЕРЫ ГУЛЯЛИ ПО ГОРОДУ, ПОДМЕЧАЯ ДЕТАЛИ, ТЕКСТУРЫ, ЦВЕТА. ВСЕ ЭТО ПОЗВОЛИЛО СОЗДАТЬ ИНТЕРЬЕР, ОТРАЖАЮЩИЙ ТРЕПЕТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ЗАКАЗЧИКОВ К МЕСТУ, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ДОСТАТОЧНО УНИВЕРСАЛЬНЫЙ, ЧТОБЫ СДАВАТЬ КВАРТИРУ В АРЕНДУ.





**П**оскольку назначение помещения не было четко определено заказчиками, а тренды меняются достаточно быстро, дизайнеры решили создать интерьер «вне времени». Пространство основано на классических композициях, осевом развитии и симметрии, а мебель максимально простая и функциональная. Авторам проекта пришлось во многом полагаться на опыт и интуицию, налаживать связи и выстраивать сложную логистику, поскольку работа, по большей части, велась онлайн из Москвы.

Изначально квартира была поделена на небольшие комнаты и казалась темной и тесной, поэтому в первую очередь было полностью пересмотрено планировочное решение. В результате в центре квартиры разместилась просторная кухня-гостиная, а в бывшей гостиной – главная спальня. На месте кухни появилась детская гостевая комната. Колористическое решение стало продолжением городского пейзажа: мягкие тона серо-голубой и бежевой палитры с яркими акцентами.



СВЕТИЛЬНИКИ: TOSSB, AROMASDEL CAMPO  
ТРЕК: «ЦЕНТРСВЕТ»  
ОБЕДЕННАЯ ГРУППА: MIDJ  
СИНИЙ ДИВАН: TWILS  
КОФЕЙНЫЕ СТОЛИКИ: MENU  
ДИВАН С ВЫСОКОЙ СПИНКОЙ: SANCAL  
ЗАНАВЕСКИ, ПОДУШКИ: «АМПИРДЕКОР»  
АКСЕССУАРЫ: ZARA HOME, EICHHOLZ  
КАРТИНЫ: ARTBRUT MOSCOW, ГАЛЕРЕЯ  
MATISS



КРОВАТЬ: ХАМ  
ТУАЛЕТНЫЕ СТОЛИКИ,  
КОМОД: PIANCA  
СТУЛ ДЛЯ ОДЕЖДЫ:  
SATELANITALIA  
БАНКЕТКА: SANCAL  
БРА: VIBIA  
ПОТОЛОЧНАЯ  
ЛЮСТРА: TOSSB  
НАКЛАДНЫЕ  
СВЕТИЛЬНИКИ: ITALINI  
ШТОРЫ:  
«АМПИРДЕКОР»







В проекте только натуральные материалы: на полу паркетная доска, дубовые окна и подоконники, гипсовая лепнина, перегородки из кирпичной кладки. Стены и потолки оштукатурены и покрашены. Парадности интерьеру придают двери, высота полотна которых достигает 2,8 м. Они, также как и вся корпусная мебель, были созданы по эскизам дизайнеров и вдохновлены окружающим пространством города.

В процессе реализации удалось получить разрешение на устройство дымохода через чердачное помещение дома. Так в гостиной появился настоящий камин – гордость владельцев. Книжные стеллажи по бокам симметрично уравнивают композицию.

Чтобы создать атмосферу отдыха, в спальне использовали приглушенные тона в отделке и различные сценарии освещения. Заказчики особенно отметили удобство стула для одежды от Cattelanitalia.

Дизайн детской комнаты актуален как для спальни подростка, так и для кабинета или гостевой комнаты. Здесь предусмотрено рабочее место, вместительный шкаф, открытые стеллажи, а в кровати есть бонус – дополнительное выдвижное спальное место. Любимая деталь спальни – керамические бра Мооо: персонажи интригуют и претендуют на роль полноценных обитателей интерьера.



СВЕТИЛЬНИКИ:  
AROMASDEL CAMPO  
ПУФ: SAN CAL  
ЗЕРКАЛО:  
CATELANITALIA  
ПОЛКА: TONIN CASA  
КУЛИК: NORMAN  
COPENHAGEN



СМЕСИТЕЛИ: AXOR  
MONTREUX  
САНТЕХНИКА:  
VILLEROY & BOCH,  
DEVONDEVON  
ПОЛОТЕНЦЕДЕРЖА-  
ТЕЛИ: KELA VARDA  
БРА:  
AROMASDEL CAMPO  
ЛЮСТРА: VIBIA  
АКСЕССУАРЫ: SONIA  
КАРТИНА: ГАЛЕРЕЯ  
MATISS



# ЕСЛЕСТІС

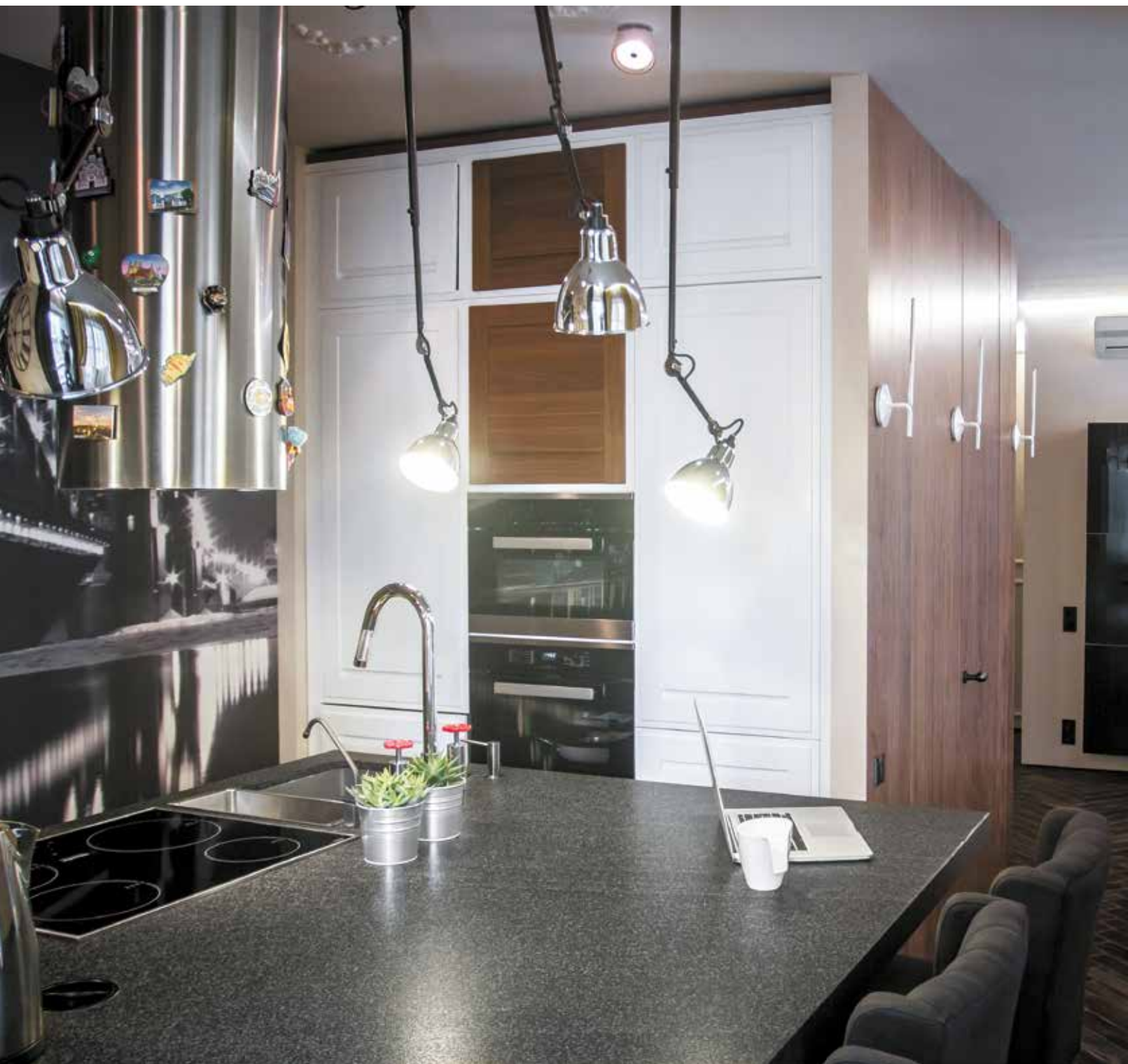


Студия дизайна интерьеров: *ToTaste.studio*  
Дизайнеры: *Жуков Макс, Штефан Виктор (г. Санкт-Петербург)*  
Образование: *СПбГУТчД, Технология и дизайн*  
Опыт работы: *12 лет*  
Сайт: *www.totaste.design*  
E-mail: *max@totaste.ru*  
Тел.: *+7 (921) 331-11-60*  
Объект: *квартира в новом доме в центре Санкт-Петербурга,*  
*S=78 кв. м*  
Стиль интерьера: *Эклектика*  
Декоратор: *Макс Жуков*  
Фотограф: *Макс Жуков*

---

ЭКЛЕКТИКА В ИНТЕРЬЕРЕ ЭТОЙ КВАРТИРЫ В ЦЕНТРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА РОДИЛАСЬ БЛАГОДАря РАЗНОГЛАСИЯМ ЗАКАЗЧИКОВ, МОЛОДОЙ ПАРЫ. ДИЗАЙНЕРЫ МАКС ЖУКОВ И ВИКТОР ШТЕФАН СМЕШАЛИ СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ УГОДИТЬ ТАКИМ РАЗНЫМ ВКУСАМ ВНУТРИ ОДНОЙ СЕМЬИ. ЗДЕСЬ ЕСТЬ И КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЕПНОЙ ДЕКОР, И СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ В СТИЛЕ MID-CENTURY, И СТРОГИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СКАНДИНАВСКОГО ДИЗАЙНА.





**П**оскольку несущие конструкции располагаются только по периметру квартиры, дизайнеры предложили избавиться от ненужных стен и перегородок, которые резали пространство на мелкие части. Так получилось создать больше мест хранения, не затрагивая при этом жилую площадь.

Самым сложным элементом в реализации стал «функциональный куб» внутри квартиры, куда спрятались туалет, кладовка,

прихожая, кухонный гарнитур с техникой и хозяйственно-технический блок. Все двери в «куб» замаскированы отделкой панелями из американского ореха. Такой прием объединил пространство.

Отделка везде однотонная, без лишних принтов и деталей. Исключением стала редкая лепнина, которая усиливает эффект эклектичности.



## *Гостиная*

ЛЕПНОЙ ДЕКОР: «ЕВРОПЛАСТ»  
КРАСКА ДЛЯ СТЕН: DERUFA  
ПЛИТКА НАПОЛЬНАЯ: CIR  
ОСВЕЩЕНИЕ: FLOS, ARTEMIDE,  
LAMPE GRAS  
НАПОЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ: QUICK STEP  
КУХОННЫЙ ГАРНИТУР: L'OTTOCENTO  
ДИВАН: ARFLEX  
НАСТЕННЫЕ МОДУЛИ: IKEA  
ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛ, МОЛЬБЕРТ,  
БАРНЫЕ СТУЛЬЯ: EICHHOLTZ  
РАДИАТОРЫ: ZENNDER



## Спальня

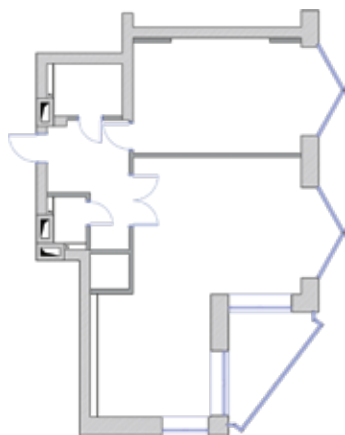
КРОВАТЬ:  
MERIDIANI  
КРЕСЛА: B&B  
ITALIA  
ПРИКРОВАТНЫЕ  
ТУМБЫ: ИКЕА  
ЛЮСТРА:  
АХОLIGHT  
БРА: ARTEMIDE



## Санузел

ПЛИТКА: REX, CIR  
САНТЕХНИКА:  
DEVON DEVON,  
ANTONIO LUPI,  
DUKA, GESSI,  
VILLEROY BOCH





В каждом помещении продумано несколько световых контуров. Светодиодный закарнизный свет создает эффект парящего потолка, а над кухонным островом расположились промышленные светильники, дизайн которых не менялся с 20-х годов прошлого века! Но основной звездой пространства стал сдвоенный светильник Artemide Skydro, который можно увидеть из любой точки квартиры, кроме спальни.

Эклектика в грамотных руках позволяет сочетать неочевидное. Здесь, например, мраморно-никелевые столики живут рядом со скандинавскими прикроватными лесенками. Чтобы каждый день открывать в интерьере что-то новое и никогда не скучать.



# ВИД НА КРЕМЛЬ



Студия дизайна интерьеров: *Quatrobase*  
Дизайнеры: *Илья и Света Хомяковы (г. Москва)*

Стаж работы: *более 10 лет*

Сайт: *www.4base.ru*

E-mail: *hello@4base.ru*

Тел.: *+7 (926) 872 00 49*

Объект: *4х-комнатная квартира на Садовом кольце (г. Москва),  
S=100 кв. м*

Стиль: *сочетание лофта, классических элементов и русского стиля*

Год реализации: *2018*

Фотографы: *Ник Руденко, Ольга Мелекесцева*

---

ИЛЬЯ И СВЕТА ХОМЯКОВЫ 5 ЛЕТ ПОДРЯД ПОПАДАЮТ В СПИСОК ЛУЧШИХ ДИЗАЙНЕРОВ ПО ВЕРСИИ AD, А ИХ ПРОЕКТЫ ПУБЛИКУЮТСЯ В РОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ЖУРНАЛАХ. В НОВОМ ВЫПУСКЕ SPACE&CONCEPT – ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ В МОНУМЕНТАЛЬНОМ ДОМЕ 1953 ГОДА ПОСТРОЙКИ. ДИЗАЙНЕРЫ РЕШИЛИ ОБЪЕДИНИТЬ СОВРЕМЕННОСТЬ И БРУТАЛЬНОСТЬ С АТМОСФЕРОЙ СТАЛИНСКОГО АМПИРА И РУССКИМИ ТРАДИЦИЯМИ. ЗДЕСЬ НАШЛОСЬ МЕСТО И ЛОФТУ, И АНТИКВАРИАТУ. И, ПОЖАЛУЙ, ЕСЛИ ИЗ ОКОН ВИДЕН КРЕМЛЬ, ХОЧЕТСЯ ОТРАЗИТЬ В ИНТЕРЬЕРЕ ВЕСЬ СПЕКТР ИСТОРИИ. ТОГДА ЭКЛЕКТИКА – КАК РАЗ ТО, ЧТО НУЖНО.







## Гостиная-кухня

ЛЮСТРА В ИНДУСТРИАЛЬНОМ СТИЛЕ: MOOOI

ОБЕДЕННЫЕ СТУЛЬЯ: IDEA

БАРНЫЕ СТУЛЬЯ: TEAM7

КОВЕР: ИКЕА

ПРОБКОВЫЙ СТОЛИК: MOGG

ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛ ПЕРЕД ДИВАНОМ: SATTELANITALIA

КУХНЯ: СТОЛЯРНАЯ МАСТЕРСКАЯ «ЭСТЕР-М», ПО ЭСКИЗАМ ДИЗАЙНЕРОВ

ШТОРЫ: CREATIONBAUMANN

ДУБОВЫЕ ПОЛЫ: «ЗОЛОТОЙ ЛЕС»



## Холл

ЛЮСТРА: & TRADITION

СЕКРЕТЕР: АНТИКВАРНЫЙ

ВСЕ ДВЕРИ, КРОМЕ СТАРИННЫХ, ШКАФЫ В ПРИХОЖЕЙ: «СВОЁ»

Э то объединенная коммунальная квартира, в которой дизайнерам предстояло разместить несколько спален для родителей и 4 детей, кухню-гостиную, два санузла и как можно больше скрытых мест хранения. Внутри квартиры с советских времен находится мусоропровод, который тщательно закрыли и сделали шумоизоляцию.

Основными цветами интерьера стали серый, оттенки синего и зеленого. Чтобы подчеркнуть исторический облик дома, в проекте использовали старинные предметы: наличники, двери, ручки, амбарную доску, а также грубые финишные покрытия – кирпич, ржавчину, фактурные ткани. В духе дома стилизовано и оформление потолков.

Здесь много интересных предметов. Например, русский наличник, который превратили в раму для картины в комнате девочки;

ржавые ручки по эскизам дизайнеров в мастер-спальне; огромный светильник Moooi над обеденным столом – в масштабе квартиры он смотрится очень внушительным и подчеркивает основательность всего интерьера. Но главная гордость авторов проекта – обеденный стол. Дело в том, что по планировке идеальным вариантом был круглый, но заказчик наотрез отказался от этой идеи. Приставить стол к стене никак не получалось, учитывая площадь и количество членов семьи. В итоге Илья и Света придумали конструкцию, состоящую из стола сложной формы и барной стойки. Теперь всей семье хватает места, а кухня зрительно отделена от гостиной. Композиция не смотрится громоздкой, так как наполовину изготовлена из прозрачного акрила.

Гостиная, несмотря на компактность, получилась очень уютной и обособленной. Она вмещает «целую футбольную команду» – разместиться можно на большом диване и лавке во всю стену с окном,



## Мастер-спальня

ШКАФ, ВИТРИНЫ:  
МАСТЕРСКАЯ  
НИКИТЫ  
МАКСИМОВА,  
ПО ЭСКИЗАМ  
ДИЗАЙНЕРОВ  
ПОДВЕСНОЙ  
СВЕТИЛЬНИК: NEMO  
СТУЛ: KARTELL  
ШТОРЫ: JAB



## Комната мальчиков

ШКАФЫ, КРОВАТЬ: «СВОЁ»  
РАБОЧИЙ СТОЛ, ПОЛКИ: МАСТЕРСКАЯ НИКИТЫ  
МАКСИМОВА  
ПОТОЛОЧНЫЙ СВЕТИЛЬНИК: NEMO  
НАСТОЛЬНЫЙ СВЕТИЛЬНИК: ИКЕА  
ШТОРЫ: CREATION BAUMANN



## Комната девочки

ДИВАН-КРОВАТЬ: MERIDIANI "FOX"  
ЛЮСТРА: & TRADITION  
СТОЛ РАБОЧИЙ: PORADA  
КРЕСЛО: ВИНТАЖ  
ШТОРЫ: HARLEQUIN

а также занять барные стулья. На стенах – галерейная развеска картин: основная работа Антона Татибадзе дополнена картинами из коллекции заказчика и двумя холстами Светы Хомяковой.

В скромной по размеру мастер-спальне сочетаются разные фактуры: декоративная штукатурка, ржавый декор на потолке, грубая ткань на изголовье с ржавыми вставками по бокам. Вся крупная мебель изготовлена по эскизам дизайнеров в едином стиле. Из спальни через центральные двери шкафа попадаем в мастер-ванную. Она тоже получилась компактной, но функциональной и удобной. Благодаря крупному формату керамогранита ванная комната не раздроблена и смотрится цельно.

Детская комната для младших сыновей с кроватью-домиком достаточно просторная, несмотря на обилие мест хранения. Вся

габаритная мебель здесь наполовину задвинута в стены. Другая детская с кроватью-чердаком появилась благодаря виду из окна: если забраться повыше, виден Кремль. Фотообои с тематикой Звездных войн – желание старшего сына.

Детская девочки – самая нежная комната, с неожиданным сочетанием старинной двери и рамы-наличника с современной мебелью в серо-розовой гамме.

Ближе к завершению ремонта заказчик предложил добавить сказочности в коридор, ведь это «детская территория». Так появилась идея спрятать все двери и приходящие гости видят только проход в гостиную справа, акцентированный порталом из бронзы. В отделке скрытых дверей в детские, санузел и шкаф со стиральной машиной использовали амбарную доску.

## Замира Шамсидинова

Инструктор по пилатесу, растяжке и оздоровительной физкультуре, студия Balans

+7 (915) 991-29-35

Занятия проходят по адресу:

г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 3 корп. 4

@zamira\_pilates



# Пилатес

## Путь к здоровому телу

Уже в 23 года у меня заболели суставы и спина. Я, как и все, начала искать «волшебные таблетки», но вскоре поняла, что противовоспалительные препараты помогают только снять обострение. Массаж, облегования, анализы и визиты к мануальному терапевту для вправления позвоночника стали моей обычной реальностью. Врачи говорили, что это особенность организма.

В 26 лет я родила первого ребенка. Жили мы тогда на пятом этаже без лифта и мне приходилось часто носить малыша по лестнице. Проблемы усугубились настолько, что у меня заклинило спину. Я не могла разогнуться. Мне за ребенком ухаживать: мыть, гулять и прочее, а я не могла его даже поднять!

Однажды очередной мануальный терапевт на очередном сеансе сказал, чтобы я перестала к нему ходить. Сказал, что нельзя исправить за пять минут то, что складывалось годами. Что болезни опорно-двигательного аппарата лечатся правильным движением.

Он направил меня к врачу ЛФК на занятия. Было скучно, непонятно, тяжело себя заставить, но боль стала уходить. Именно врач ЛФК посоветовала мне пилатес, за что я очень ей благодарна. К слову, пилатес

и лечебная физкультура имеют много общего.

Через два месяца регулярных занятий у меня практически ушли боли в пояснице, живот стал плоским и красивым. Так 10 лет назад я влюбилась в пилатес на всю жизнь.

Мне захотелось всем об этом рассказывать. Я начала советовать друзьям упражнения для спины, а потом пошла учиться профессионально: сначала в Москве, а потом на длительном курсе Pilates & stretch.

Я поняла, что наше тело в разы сложнее, чем мы думаем. Поэтому постоянно повышаю квалификацию, ведь всегда появляется что-то новое, что хочется изучить. Остновиться невозможно.

Жаль, что многие недооценивают важность движения в лечении суставов и позвоночника. Необходимо укреплять мышцы, чтобы боли возвращались реже. Наша осанка не только для красоты, от нее зависит гораздо больше. Я не знаю, существует ли мотивация, чтобы заняться наконец спиной, но когда отвыкаешь от постоянной ноющей боли, хочется бежать на тренировку. Ведь очень многое зависит от нас самих: как боль, так и радость движения!

Пилатес – это функциональная тренировка, уникальная на все случаи жизни. За счёт синхронизации с дыханием и постоянного контроля техники выполнения упражнений в работу включаются глубокие мышечные группы. Именно они являются каркасом нашего тела, отвечают за здоровую спину и красивую осанку, имеют огромное влияние на здоровье внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

- При сидячем образе жизни пилатес снимет лишнее напряжение с верхней части спины, поможет раскрыть грудную клетку, а значит, и увеличить количество вдыхаемого кислорода.
- Пилатес отбалансирует мышечную систему, включив в работу ослабленные участки и разгрузив напряженные.
- Уравновесит асимметрии и перекосы в теле.
- Улучшая с помощью пилатеса технику выполнения упражнений, вы сможете повысить показатели в тренажёрном зале или любом другом виде спорта.
- Позвоночник и суставы двигаются одновременно сразу в нескольких плоскостях, поэтому восстанавливается их подвижность.
- Пилатес незаменим в послеродовом восстановлении.
- Как и любая другая физическая нагрузка, пилатес увеличивает скорость обмена веществ, а значит, при адекватном балансе прихода и расхода калорий, вы скорректируете вес.
- Комбинация сразу нескольких направлений, таких как растяжка и МФР (самомассаж) в одном занятии, поможет улучшить эластичность мышц и фасций.
- За счёт постоянной концентрации на выполнении упражнений, вы научитесь слушать и слышать своё тело, станете более осознанными и в обычной жизни.
- Кроме того, любой спорт стимулирует выработку серотонина – гормона счастья, и улучшает ваше психоэмоциональное состояние.

## Сабина Голос

Тренер по речи, голосу и публичным выступлениям

Автор курса «Ораторское мастерство», который прошли более 700 участников

Основатель школы вокала «Споём»

Лицензиат Университета риторики и ораторского мастерства



# Как снизить волнение?

## 5 рабочих методик для спикеров

Думаю, каждому знакомо волнение перед выступлением. Школьники волнуются перед выходом к доске, студенты – на экзамене, защите диплома или курсовой, а взрослые – когда необходимо говорить или петь на публике.

Я много лет помогаю людям готовиться к самым разным выступлениям: кто-то поет, кто-то рекламирует свою компанию или бренд на разных мероприятиях, кто-то делает презентации и отчеты для коллег или руководства. Конечно, для любого выступления необходимы дикция, голос, определенные позы и жесты, но все это будет напрасно, если человек не справится с волнением.

Первое, что я всегда говорю своим ученикам – волноваться нормально! Благодаря волнению в организме вырабатывается адреналин, включается харизма, эмоциональность и динамика речи. Даже известные артисты признаются, что перед каждым выходом на сцену волнуются.

Но бывает и так, что волнение становится чрезмерным, полностью окутывает с ног до головы: потеют ладони, теряется смысловая нить рассказа, появляются слова-паразиты. Людям с очень сильным волнением важно научиться снижать

его. Для этого есть несколько простых способов:

- 1 Работа с дыханием.** Прийти в себя поможет глубокий вдох-выдох.
- 2 Физическая встряска.** Можно поприседать, активно походить, а лучше всего найти возможность потанцевать – это гарантированно снимет напряжение с тела и добавок улучшит настроение. Помните: расслабленный звук может быть только в расслабленном теле!
- 3 Аффирмации.** Нарисуйте в своем воображении позитивный исход выступления, опишите детали: какие слушатели придут, какие вопросы будут задавать. Почувствуйте атмосферу в зале. В таком внутреннем монологе с собой настраивайтесь только на успех.
- 4 Подготовка к выступлению.** Заранее тщательно продумайте свой внешний вид и несколько раз отрепетируйте текст, особенно если вам нечасто приходится быть спикером. Недостаточно просто набросать план речи за день до мероприятия.
- 5 Смотрите на поддерживающих.** В первые минуты выступления вам может быть сложно смотреть в зал, поэтому найдите тех, кто вам улыбается, откликается

и смотрите на них. Как только начальное волнение спадет, устанавливайте зрительный контакт со всеми слушателями.

Более подробно о том, как снизить волнение перед выступлением – в небольшом видео-уроке, который я записала специально для читателей SPACE&CONCEPT. Чтобы посмотреть его, просто наведите камеру смартфона на QR-код:



**Пусть каждое выступление  
будет вам в радость, а если это пока  
не так – вместе мы можем легко  
это исправить!**

*Сабина Голос*

школа речевого имиджа

8 (906) 631-20-96

@sabina.golos

sabinalivemusic@gmail.com

# СОБЫТИЯ

## Праздник танца

**Что:** Юбилейный концерт чир-данс студии «ГРАЦИЯ»

**Когда:** 1 ИЮНЯ 2021 ГОДА

**Как:** В День защиты детей прошёл пятый отчётный концерт девчонок из студии «Грация». Зал был полон гостей, счастливых родителей, детей разных возрастов и выпускников танцевальной студии. Коллектив «Грации» в лице хореографов и воспитанниц подготовили яркие танцевальные выступления с акробатическими элементами.

Фотограф: Андрей Туров







## *She's Mercedes*

*Что:* Встреча закрытого женского клуба Mercedes-Benz

*Где:* Ресторан «Бульвар»

*Когда:* 17 июня 2021 года

*Как это было:* 17 июня в рамках глобальной инициативы She's Mercedes состоялась десятая встреча закрытого женского клуба Mercedes-Benz. Прекрасные гости узнали о главных туристических трендах года. А также вместе с Анастасией Валеевой, бренд-шеф-сомелье виноторговой компании «Метелица», окунулись в винную культуру, исторический контекст, разобрались в тонкостях ароматики и вкуса.

Mercedes-Benz-Ярославль выражает огромную благодарность партнерам мероприятия: ресторану «Бульвар» и лично Владимиру Кравцову, ТРЦ «Аура-Ярославль» и Анне Моревой, агентству путешествий «АС-ТРЕВЕЛ» в лице Светланы Анисотиной и Анфисы Гребенчиковой, Анастасии Валеевой, Ивану Рудневу, Ольге Гамиловской и журналу SPACE&CONCEPT.

*Фотограф:* Иван Руднев





DOLPHIN  
P L A N E T

@ yardelfin.ru

☎ 8 (4852) 62-00-11



СПА-КОМПЛЕКС  
"Звуканит"



# SPA

- Джакузи с пресной водой «Ессей»
- Джакузи с соленой водой «Джана»
- Санариум «Мята»
- Хамам с душем «Краби»
- Сауна «Пихта»
- Травяной хамам «Шалфей»
- Соляная пещера «Таваш»
- Дорожка впечатлений «Био-Био»
- Лаундж-зона
- Массаж

## Торжественные летние часы

понедельник / вторник  
среда / четверг / воскресенье

ЦЕНА

**2 500**

РУБЛЕЙ

ВРЕМЯ

**2**

ЧАСА

+

ПОДАРОК

**1**

ЧАС

# АЭРОПОРТ ЯРОСЛАВЛЬ ТУНОШНА

АЭРОПОРТ  
ЯРОСЛАВЛЬ  
ТУНОШНА

## ПРЯМЫЕ ВЫЛЕТЫ



УПАКОВКА  
БАГАЖА



ЗАЛ ПОВЫШЕННОЙ  
КОМФОРТНОСТИ



СТОЯНКА



УСЛУГА  
FAST TRACK



СПРАВКИ: +7 (4852) 43-18-00

[www.yaravia.ru](http://www.yaravia.ru)

