

УЮТНЫЙ

ДОМ
БИЗНЕС
ЧЕЛОВЕК
ГОРОД

№ 5 (195) 2026



СЕВЕРНЫЙ РЕСУРС

Ирина и Владимир
Оберюхтины



Мы все привыкли, что дата 1 сентября — как новая глава, когда дети идут в школу, в вузы и колледжи, открывают для себя новые знания и умения. Ну, помните, как у Пушкина: «О сколько нам открытий чудных готовит Просвещения дух...»? На самом деле мы каждый день узнаем новое, и тема «Открытия» пройдет сквозной линией через материалы номера и коснется самых разных сфер жизни — дизайна интерьера, образования, науки и здоровья, недвижимости и моды. Читайте материалы от экспертов, и пусть все открытия будут приятными!

Анна Михина, главный редактор



На обложке:

**ИРИНА И ВЛАДИМИР
ОБЕРЮХТИНЫ,**
основатели ЦДО «Частная
школа Академия»
и ООО «Обер Биополимер»

Создание образа, прическа,
макияж: стилист Елена
Резицкая

Фотограф: Ирина Дейнеко

ГДЕ ВЗЯТЬ ЖУРНАЛ?

Распространяется бесплатно

Архангельск: шоурум «Уютный дом», Правительство Архангельской области, «Генацвале», Stare Mesto, El fuego, сеть быстрого питания «Грядка», кафе и кулинарии «Венский пекарь», кафе «Полина», сеть столовых «Ромштекс», «Старый Тифлис», кафе «Обеддинг», ресторан «Азия», «Пекарня29», «Птица счастья», «Альбатрос», ТЦ «Гранд Плаза», кафе «Андерсон», сеть стоматологий «Зубной лекарь», клиника эстетической стоматологии Arctic smile, многопрофильная клиника «Эскулап», сеть фитнес-клубов Palestra, «Дом Армении», «Университетская клиника», «Хобби Room», ТЦ Family room, деловой центр «Архангельск», Дом быта на Попова, 14, БЦ «Морской», БЦ «На Вологодской, 6», «Джаз-клуб Тима Дорофеева», АС-Клиника, Салон красоты «Пrestиж», ресторан Reka, Новотель, NORD GYM, Академия здоровья, «Мимино», «Кензо», «Институт массажа», IN SPA, ТЦ «Триумф», ресторан «Кабинет», «Der Хлеб», аэропорт «Архангельск» и др.

Северодвинск: ресторан «Рагу», «Санта Паста», «Кулинарная лавка», «Сластория», «Любимая пекарня», «Конфета», «Институт Красоты», кафе «Зацени момент», «Семейный доктор».

Новодвинск: кафе «Парфе».

Вельск: дизайн-студия «Золотая нить».

ПО ВОПРОСАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ 8-911-564-58-40

Отдел рекламы:

8-911-656-22-92

8-911-564-58-40

vk.com/udom_29



Читайте журнал
в электронном
виде на сайте
uyutnyjournal.ru



АЭРОПОРТ «АРХАНГЕЛЬСК»

ДОЛГОСРОЧНЫЕ И КРАТКОСРОЧНЫЕ ПАРКОВКИ

ПАНОРАМНЫЕ КОФЕЙНИ «CHARLOTTE» (1 ЭТАЖ) И «1584» (2 ЭТАЖ)

Журнал «Уютный дом».

Рекламное издание, №5, 2026.

Адрес редакции и издателя:

Архангельск, ул. Наб. Северной Двины, 71,

тел. 8-911-656-22-92, vk.com/udom_29

www.uyutnyjournal.ru

Главный редактор: Михина А. В.

Дизайн и верстка: Татьяна Тазикина

ttvova@rambler.ru

Отпечатано: ООО «Дапринт»,

163061, Архангельская обл., Архангельск,

ул. Стрелковая, 19, 2 этаж.

Заказ № 262875. Тираж 5000 экз.

Дата сдачи в печать 07.09.2026.

Дата выхода в свет 10.09.2026.

Учредитель издания: Вежливецова А. С.

Регистрационный номер ПИ № ТУ29-00648

от 23.07.2019 года. Выдан Управлением

Роскомнадзора по Архангельской области

и Ненецкому автономному округу.

Издатель: ООО «Доммедиа»

Ответственность за достоверность информации
и использование фотографий, опубликованных
в рекламных материалах, несет рекламодатель.
Перепечатка материалов возможна с указанием
названия журнала.

**Наружная
реклама
«под ключ»**

от дизайна до монтажа

(812)
48-20-20

daprint.ru

**да
ПРИНТ**

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

Идеально под ваш интерьер



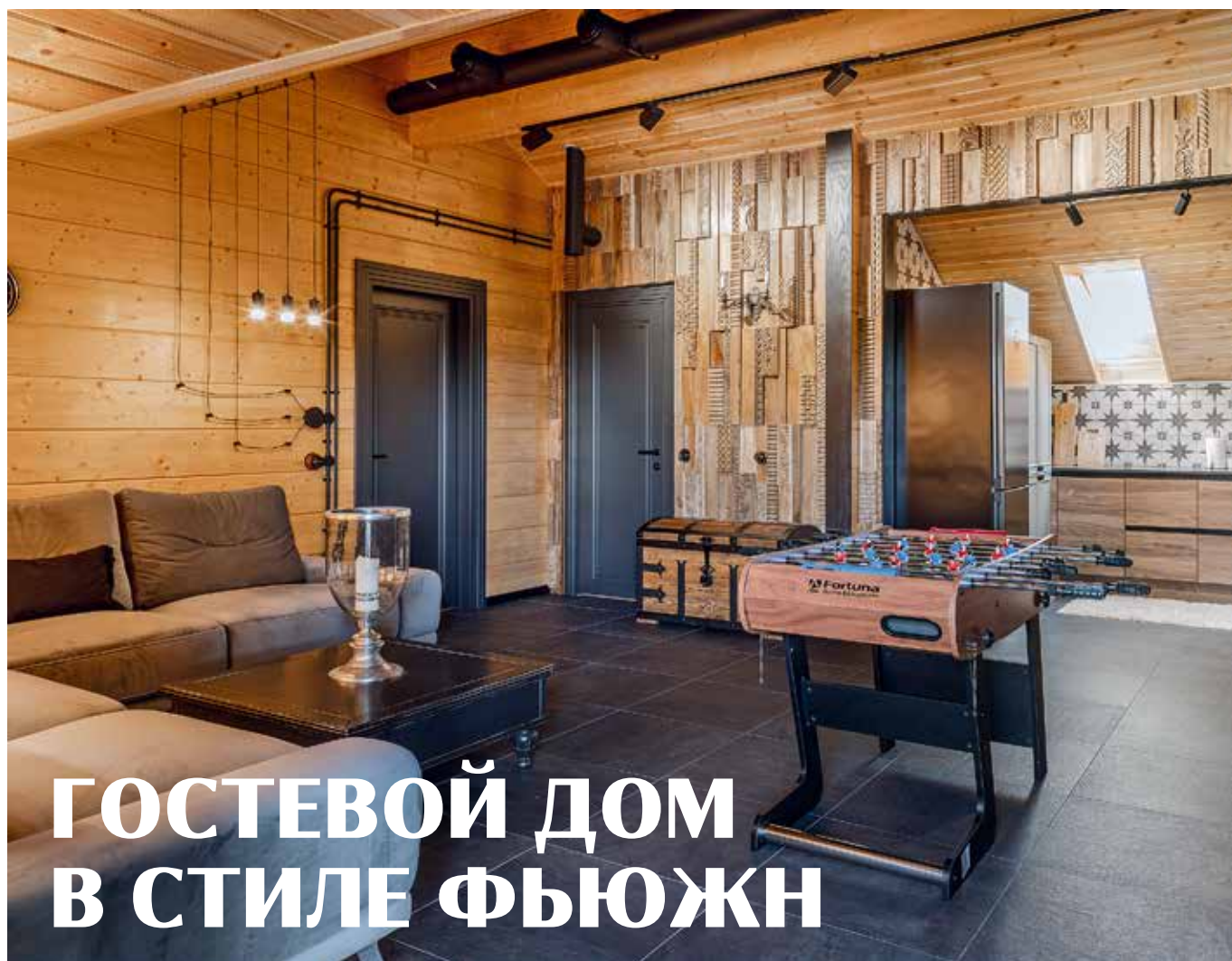
БЕСПЛАТНО

- ЗАМЕР
- ДИЗАЙН
- ДОСТАВКА
- УСТАНОВКА
- ГАРАНТИЯ 24 МЕСЯЦА
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА



Архангельск, пр. Троицкий, 106, 2 этаж
8 (8182) 44-44-89
vk.com/mebel_na_zakaz_v_arhangelsk





ГОСТЕВОЙ ДОМ В СТИЛЕ ФЬЮЖН

Дизайнер Елена Рубцова обладает даром соединять несоединяемое и создавать в интерьере тот самый фьюжн, от которого веет романтикой и духом истории семьи. В гостевом доме, обустройством которого занимался дизайнер, нашлось место и новым технологиям, и предметам уже «пожившим», но при этом любимым хозяевами и прекрасно сохранившимся за прошедшее время.



ЕЛЕНА РУБЦОВА,
дизайнер интерьера
8-921-720-92-91
vk.com/rubtsova_elena_design

— Мне очень нравится работать с непростыми задачами и неожиданными пространствами. Сделать уютным и комфортным второй этаж-мансарду над большим гаражом — как раз из таких. Хозяева любят принимать друзей и решили создать здесь полноценный автономный интерьер. Одно из пожеланий — вписать сюда уже имеющуюся и любимую мебель разных по стилю предметов — задало и направление в оформлении пространства — фьюжн. Символом стиля стало деревянное панно-пэчворк, где на одной стене собраны панели с современными и классическими узорами как истории из разных эпох.

Вентиляцию и системы для наружных коммуникаций не стали прятать

внутри, а сделали это фишкой интерьера. Проводка проходит внутри специально разработанных для таких задач тонких черных металлических труб. Получившиеся линии как нотный стан опоясывают поверхности и задают графический ритм. Яркой точкой открытой проводки стали выключатели в ретро-стиле. Технологическую тему поддержали и двери с покрытием в цвете «темный графит», и каминные современные стилистики. Диван — антистресс, комфортный и вместительный, готов принять большую компанию, желающую посмотреть фильм на огромном экране, поиграть в настольные игры или поболеть за игроков настольного футбола.

Детали

На кухне подобранные дизайнерами МФ «Мария» современные фасады и акцентный профиль Gola черного цвета соседствуют с рамочными колоннами в неоклассическом стиле. В лаконичную тонкую столешницу из искусственного камня установили мойку подольного монтажа и смеситель в едином графитовом цвете. Органично вписали и духовку хозяев в ретро-стиле, и винный шкаф, а вытяжку встроили в декоративный короб с покрытием под темный бетон.

Мария

Кухни и шкафы

Архангельск,

пр. Ломоносова, 154, 2 этаж

8-909-553-51-53 | maria.ru

vk.ru/arkhangelsk.marya



Детали

Деревянные балконные и входные двери из клееного бруса сосны в цвете «рустикальный дуб» установлены специалистами компании «Профиль плюс». Отделка: пороги, откосы и широкие наличники также выполнены из дерева. Входная группа дополнена стильными и функциональными деревянными жалюзи.

ПРОФИЛЬ ПЛЮС
салон окон

Архангельск,
ул. Воскресенская 55,
ТЦ «Триумф», 1 этаж
8-911-565-26-26
vk.ru/profilplus



Вместе со специалистами интерьерного салона «Лигрант» мы выбрали модели светильников, которые объединяют современная стилистика и металлическое основание в черном цвете.

Интерьер столовой работает на контрастах. Яркая кожаная мебель кажется еще более сочной на фоне шкафа-витрины спокойного оливкового оттенка. Вокруг стола из массива выстроились деревянные белые стулья. Кровать в мягкой светло-бежевой обивке кажется еще светлее на фоне деревянной стены цвета горького шоколада.

Отделочные материалы — паркетную доску, плитку для кухонного фартука и ванной комнаты и керамогранит, темный и в стиле террасы с яркими вкраплениями, а также стеклоблоки для душевой кабины — заказывали специально в этот интерьер в салоне «Лигрант». В ванной комнате, несмотря на компактность, мы нашли возможность создать в зоне душа место для скамьи и полки для косметических средств. Графичность помещения — скосы и прямые линии — подчеркнули с помощью светодиодной ленты. Этот источник освещения можно включать и отдель-

но и подбирать различные световые сценарии.

Несмотря на то, что дом новый, создается ощущение, что тут уже давно и уютно обжились, здесь есть вещи высокого качества с историей, которые любят и которые теперь отвечают за теплую дружескую атмосферу.

ЛИГРАНТ
ИНТЕРЬЕРНЫЙ САЛОН

Архангельск,
ул. Поморская, 2
8 (8182) 47-52-47
vk.ru/ligrantdesign

ШОУ-РУМ «УЮТНЫЙ ДОМ»

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ M_STYLE



+7 960 002 5678
+7 911 550 6613

vk.com/m_style29

Агентство недвижимости «УЮТНЫЙ ДОМ» и юридическая компания «РЕШЕНИЕ»



+7 950 660 1879

vk.com/ydom29

КАМИНЫ, БАНИ, САУНЫ МЕБЕЛЬ ИЗ ДЕРЕВА ЛЕСТНИЦЫ



+7 902 286 0753
+7 911 551 5999

vk.com/mirtepla29

«МАСТЕР ПОТОЛКОВ»



8 (8182) 401 700
8 (8182) 402 700

vk.com/mp_arkhangelsk

Студия дизайна и ремонта «УЮТНЫЙ ДОМ»



+7 921 814 8303

vk.com/udstydio

АРТ-ПРОСТРАНСТВО «УЮТНЫЙ ДОМ»: МАСТЕР-КЛАССЫ И АРЕНДА ЗАЛА



+7 911 564 5840

vk.com/udmk29

«ТЕПЛО BY MILCHENKO»



+7 911 878 7533

vk.com/teplo_by_milchenko



vk.com/ud_interior

УСТАНОВКА КАРНИЗОВ — РАБОТА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ШТОРАМ



ТАТЬЯНА ФИЛИПОВА,
салон интерьерного текстиля
«ШТОРЫ ВСЕХ ОТТЕНКОВ РОСКОШИ»

На замерах мы часто видим ситуацию: карнизы уже установлены специалистами по натяжным потолкам. Казалось бы, логично: раз карниз крепится к потолку, значит, установить его должен тот, кто делает потолок. Но именно здесь часто начинаются проблемы.

Неправильные стыки становятся препятствием для бегунков, и шторы начинают застревать. Недостаточное расстояние между рядами или слишком маленький зазор перед карнизом не оставляют текстилю необходимого пространства. В результате полотна плохо двигаются, заламываются и не формируют красивую, ровную складку. И получается парадокс: на дорогую ткань, качественную фурнитуру и пошив потрачены время и средства, а итоговая функциональность и эстетика штор зависят от нескольких сантиметров в установке карниза.



Специалист по шторам заранее учитывает ширину и вес полотен, количество рядов, тип фурнитуры, направление движения и все технические нюансы конкретного окна. Карниз, в том числе и электрокарниз, — часть системы штор, а не просто элемент потолка и должен работать вместе с текстилем — плавно, бесшумно и без лишних усилий.

Доверьте установку карнизов специалистам по шторам!

Архангельск,
ул. Поморская, 41/1
8 (8182) 43-43-10,
TG, MAX 8-921-243-43-10
vk.ru/salon_magiya_shtor



ТРЕНДЫ В ИНТЕРЬЕРЕ: ЧТО ОСТАНЕТСЯ С НАМИ НАДОЛГО?



НАТАЛЬЯ НЕВЗОРОВА,
дизайнер интерьера:

— Каждый год интерьерная мода предлагает что-то новое: оттенки, формы, материалы, приемы оформления. Но далеко не все, что эффектно выглядит на фотографиях, стоит переносить в собственный дом.

Сегодня я замечаю интересный сдвиг: все меньше хочется создавать интерьер «по трендам» и все больше — пространство с характером. В моде натуральные фактуры, выразительный камень, дерево, сложные оттенки, винтажные предметы, мягкие округлые формы. Но ценность этих решений не в том, что они сейчас популярны.



Например, натуральное дерево или камень не выйдут из моды через пару лет. А вот конкретный цвет или форма мебели могут стать визуально устаревшими гораздо быстрее. Поэтому в работе я разделяю интерьер на основу и детали. Планировка, качественные материалы, мебель правильного масштаба и продуманное освещение должны быть комфортными и актуальными независимо от сезона. А трендовые элементы можно использовать там, где их легко заменить: в текстиле, декоре, светильниках, отдельных предметах мебели.

Мне близок подход, при котором интерьер не пытается доказать, что его создали именно в этом году. Он постепенно становится отражением своего хозяина — его вкуса, привычек, образа жизни. Тренды в этом случае не диктуют правила, а становятся инструментом. Главное — не следовать моде буквально, а уметь выбрать из нее то, что действительно подходит именно вашему пространству.

Есть вопросы по интерьеру?
Буду рада ответить на ваши вопросы
в сообщениях группы или по телефону:
8-952-253-43-28



ДИЗАЙН-ПРОЕКТ



ТАТЬЯНА ШАРОВА,
дизайнер интерьера
vk.ru/tatiana.sharova.dsgn

Интерьер выполнен в современной стилистике в спокойной гамме. Пространство не перегружено, каждая деталь значима и имеет свой функционал. Ритмика задана акцентами черного цвета: черные подвесы зонзируют пространство и берут на себя роль арт-объектов, темные элементы мебели и текстиля подчеркивают графичность интерьера, где лаконичность и функциональность сочетаются с продуманной выразительностью.



АНАСТАСИЯ
ЛОДОЧНИКОВА
8-921-814-83-03
vk.ru/ana_design

Грамотное планирование позволило выделить в однокомнатной квартире зону для спальни. Сдвижные полотна дверей с матовым стеклом обеспечат доступ естественного освещения и в закрытом виде создадут приватность. Сочный синий цвет текстиля мебели объединяет спальню с гостиной, а фреска во всю стену делает пространство более объемным и масштабным.



НАТАЛЬЯ
БАТРАКОВА
8-962-664-54-87
nataliabatrakova.ru
[@natalibatr](https://instagram.com/natalibatr)

Гостиная и столовая созданы в тренде «мягкая архитектура». Мебель обтекаемых и округлых форм, тактильно приятные материалы: бархатистый велюр, гладкий камень, теплое дерево, шелковистый ковер и нежный текстиль на окнах — все они создают ощущение уютного кокона. Замедлиться и создать в доме атмосферу уюта и безопасности помогают сложные «живые» оттенки — серо-бежевые (грейдж), песочные и молочные.



ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С ОЩУЩЕНИЯ

Еще несколько лет назад спальня воспринималась прежде всего как место, где мы спим. Сегодня на фоне высокой неопределенности и постоянной информационной перегрузки дом все чаще становится пространством восстановления, а спальня — местом, где психика возвращает себе ощущение стабильности. Мягкие ткани, комфортная температура, приглушенный свет, порядок и отсутствие визуального шума помогают переключиться из режима постоянной готовности в режим отдыха и восстановления. Мы узнали у психотерапевта Елены Тахтаровой, как пространство влияет на наше психологическое состояние. И это влияние больше, чем кажется.

Воздействие на ментальность

Тактильные ощущения, прикосновение к мягкой ткани, уютное одеяло, удобная подушка, запахи... Все это становится частью сенсорной среды, в которой мы засыпаем. И комфортные материалы постельных принадлежностей могут способствовать расслаблению и более спокойному переходу ко сну. Тело начинает чувствовать безопасность раньше, чем разум успевает остановить поток мыслей. Поэтому и инвестировать надо не в статусные вещи, а в качество собственной жизни — в хороший матрас, удобную подушку, качественное постельное белье, спокойное освещение, то есть в заботу о себе. Важно не демонстрировать благополучие, а действительно его ощущать.

Тело начинает чувствовать раньше, чем мы успеваем подумать

Исследования сна и психологии среды показывают: ощущение комфорта складывается из множества сенсорных факторов, а не только из того, насколько красив интерьер. Не случайно многие особенно любят момент, когда ложатся в постель со свежим бельем. С точки зрения психологии, такой ритуал может восприниматься как знак завершенности, обновления и заботы о себе. День закончился, пространство приведено в порядок — можно начинать отдых. Наше тело чувствует раньше, чем мы успеваем подумать.



Психологически комфортная спальня

Это пространство, где легко дышится, ничто не перегружает внимание, а каждая деталь помогает расслабиться, просто восстановить силы, побыть наедине с собой или рядом с близким человеком и почувствовать, что дом действительно принадлежит вам. Мы часто думаем, что для отдыха достаточно закончить работу, закрыть ноутбук или отложить телефон. Но для нервной системы этого может быть недостаточно. Мозг постоянно считывает сигналы окружающей среды: температуру, освещение, запахи, тактильные ощущения, уровень шума, количество предметов вокруг. И все это помогает ему ответить на один важный вопрос: «Я сейчас в безопасности?» Нервной системе важно получить понятный сигнал: активная часть дня закончилась, теперь можно замедлиться.



Вечерний сценарий

Это собственный вечерний ритуал перехода от дел к отдыху, который желательно ввести в свой распорядок дня. Всего несколько минут, которые способны стать устойчивой привычкой заботы о себе. Приглушите свет. Зажгите свечу или наполните комнату ароматом, который ассоциируется у вас со спокойствием. Обратите внимание на температуру воздуха. Проведите рукой по пледу или постельному белью. Прислушайтесь к звукам — тишине, спокойной музыке, дождю или приглушенному шуму за окном. На несколько минут переключите внимание с мыслей на ощущения. Такое осознанное переключение с умственной деятельности на телесные, обонятельные и слуховые ощущения помогает нервной системе получить простой сигнал: **«Сейчас безопасно. Можно отпустить контроль»**. И постепенно мы выходим из режима напряжения и постоянной готовности в более спокойный контакт с собой. Спальня



сегодня становится одним из самых важных пространств дома, где мы возвращаем себе возможность **замедлиться, восстановиться и почувствовать внутреннюю опору**.



ВЕЩИ И СНЫ

Архангельск,
ул. Воскресенская, 6,
интернет-магазин
myvis.ru



ОТ ИСТОРИИ — К СОВРЕМЕННОМУ ДИЗАЙНУ: КАК АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ ПЕРЕОСМЫСЛЯЕТ НАСЛЕДИЕ РУССКОГО СЕВЕРА

История может быть живой, понятной и по-настоящему увлекательной. Это в очередной раз в июле доказал День Новодвинской крепости, который прошел в историко-архитектурном комплексе «Архангельские Гостиные дворы» и собрал тысячи жителей и гостей города.



Праздник прошел в рамках проекта «Звезда Петровских рубежей», поддержанного Фондом Президентских грантов. 325-летие первой каменной бастионной крепости в России стало не только ярким культурным событием, но и еще одним шагом к популяризации военно-исторического наследия Русского Севера.

Сотрудники музея и творческие коллективы города представили программу, где история оживала буквально на глазах. Гости ждали экскурсии, посвященные Северной войне, строительству Новодвинской крепости, пребыванию Петра I в Архангельске, истории первого российского морского порта, а также лекции от музейных сотрудников и участников форума «Союз крепостей», интерактивные площадки для детей, спектакль Ильи Логинова по произведению Нестора Кукольника «Иван Рябов, рыбак архангелогородский». Особый интерес вызвала выставка «Археология Новодвинской крепости». Атмосферу Петровской эпохи помогли воссоздать участники клуба исторической реконструкции «Двинской град».

Одним из необычных событий праздника стал показ коллекций одежды архангельских дизайнеров, организованный в партнерстве

с НКО «Бренды Севера». Он наглядно показал, что история может вдохновлять не только исследователей, но и представителей креативных индустрий, становясь основой для современного художественного высказывания.

Эта идея сегодня получает продолжение и в новом проекте Архангельского краеведческого музея «От коллекции — к сувениру: культурный код Архангельска», реализуемом при поддержке Благотворительного фонда Владимира Потанина. Основой будущих коллекций стали предметы из фондов музея — старинные ткани, прялки, археологические находки, редкие книги и другие памятники истории Русского Севера. В рамках музейного проекта местные мастера и дизайнеры работают над созданием новой линейки сувенирной продукции.



Под руководством экспертов — Юлии Рыбаковой, лидера и основателя Сети Креативного Туризма (г. Москва), эксперта в сфере туризма, культуры и креативных индустрий, и Полины Слуцкой, креативного директора Санкт-Петербургского Союза дизайнеров, работа уже началась. На проектом семинаре «Музейный сувенир» музейщики, дизайнеры и эксперты в сфере культуры и туризма познакомились с музейными коллекциями, обсудили современные тенденции и разработали первые концепции будущих изделий.

По словам директора Архангельского краеведческого музея Александры Богдановой, сегодня сувенир — это не просто памятная покупка, а возможность сохранить связь с местом через предмет, в котором заключены история, традиции и локальная идентичность.

Реализуя такие проекты, Архангельский краеведческий музей выполняет свою главную миссию — сохраняет наследие и делает его актуальным для современного человека. Ведь история живет не только в музейных витринах, но и в событиях, которые объединяют людей, и в предметах, с которыми хочется унести частицу Русского Севера домой.





МАСТЕРСКАЯ «АНДЕЛИ»



ОЛЬГА БАЛАШОВА:

— Все современное искусство опирается на народные традиции. Именно из них выросли и театр, и музыка, и живопись. Однако мир не стоит на месте: времена меняются — и искусство меняется вместе с ними. Задачу современных мастеров и художников я вижу в том, чтобы, опираясь на наши великолепные северные традиции, создавать что-то новое, свое, при этом не утрачивая истоков.

Я как мастер и предприниматель постоянно учусь не только бизнесу и продвижению, но и традиции — посещаю выставки народной культуры, беру уроки у опытных мастеров традиционной росписи. А потом сплавляю в одном котле народную культуру, современное искусство и актуальные тенденции, чтобы создать новый продукт, который отзовется человеку XXI века. vk.ru/andeli29



МАСТЕРСКАЯ «СВЕТЛИЦА»

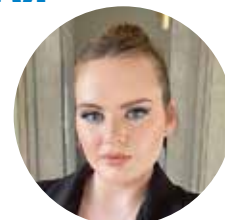
ТАТЬЯНА КОСОВА, художник декоративно-прикладного искусства, преподаватель ткачества и основатель мастерской:

— Я создаю платки, шарфы и ткани в технике традиционной кубовой набойки. Меня вдохновляет не только волшебный процесс окрашивания, но и сам цвет индиго — цвет глубины, сосредоточенности и силы. Кубовая набойка пришла к нам из глубин народной культуры. Для создания орнаментов используются резные деревянные доски — манеры — и резервирующий состав, который называется вапа. Затем ткань вывешивается на специальное приспособление — баран — и опускается в бочку — куб, где находится специальный состав из индиго, щелочи и солей металлов. После полоскания резерв смывается, и открывается белый орнамент.

Приглашаю в творческую мастерскую на мастер-класс по кубовой набойке, чтобы прикоснуться к традициям северного костюма и создать собственный орнамент.



СЕМЕЙНАЯ МАСТЕРСКАЯ «ДВА В КУБЕ»



Дарья Тихонова, художник семейной мастерской, развивает собственный стиль в авторской росписи по дереву и создает особенные вещи с характером. Вдохновение дает Север, его природа, настроение, графичность, леса, реки и особая красота родных мест. В своих изделиях мастер соединяет северную образность с современными мотивами, создавая понятный и живой визуальный язык. Дарье важно сохранить ощущение ручной работы и неповторимости: фактура дерева становится частью рисунка, и два одинаковых изделия все равно будут немного разными. Северная эстетика может звучит современно: это не просто сувениры, декоративные предметы на память, а маленькие истории о родном крае — теплые, яркие и созданные с любовью к Северу.



В ТРАДИЦИЯХ РУССКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мы встретились с Ириной Костюченко, руководителем проекта «Русская классическая школа» в Архангельске, многодетной мамой, чтобы поговорить о важности альтернативного профессионального пути и ее убеждении: образование не должно загонять ребенка в рамки тестов, а должно помогать ему мыслить, чувствовать красоту языка и получать прочный фундамент на всю жизнь.

Фото: А. С. Малаховский



По образованию я филолог, преподаватель русского языка и литературы. 11 лет назад я работала в обычной школе и с болью наблюдала одну и ту же картину: обучение сводилось к бесконечному натаскиванию на ВПР, ОГЭ и ЕГЭ. Передо мной стояла мучительная дилемма: либо учить детей родному языку, открывать им его глубину, красоту и логику, ведь не зря «учитель учителей» Константин Дмитриевич Ушинский говорил: «Родной язык невозможно выучить, его надо понять»; либо просто механически готовить к сдаче тестов. На все мои неудобные вопросы ответ от администрации и учителей был один: «Успокойтесь. Что нужно родителям и проверяющим? Чтобы дети хорошо написали экзамены».

Результат такого подхода мы видели каждый день: ученики неплохо справлялись с заданиями тестов, а контрольные диктанты массово писали на двойки. Наверх бодро

уходили отчёты об «успехах», а реальность была удручающей. Мне казалось, что выхода из этого мрачного подполья нет. Но когда я узнала об РКШ, поняла: есть!

Русская классическая школа — это наше лучшее отечественное педагогическое наследие, проверенное временем. Это реально работающая методика и учебники. То самое образование, про которое американ-



ский президент Джон Кеннеди после запуска советского спутника сказал: «Русские выиграли у нас гонку не при помощи ракет, а за школьной партой».

Погрузившись в методику, я поняла, что именно такое — фундаментальное, качественное — образование хочу дать своим детям. Глубокие знания, начитанность, умение думать самостоятельно и критически мыслить, красиво и грамотно говорить актуальны во все времена. Первое, что мы сделали, узнав об этой системе, — забрали свою дочку-отличницу из третьего класса общеобразовательной школы. В Приморском районе мы были первыми, кто официально перевел ребенка на семейное образование. Четыре года мы учили ее дома по программе РКШ. Когда подросток, мы уже не сомневались в выборе образования для него. Так появился наш первый семейный класс.

Мы находились в Заостровье, и цели создать какую-то школу у нас не было — просто хотелось дать лучшее образование своим детям и тем, кто оказался рядом. Начинать мы всего с шести детей, но сарафанное радио быстро сработало: запросы от родителей росли, и мы стали потихоньку расширяться.

Сегодня Русская классическая школа под моим руководством переехала в просторные помещения бывшего училища по новому адресу. И из маленького семейного класса выросло уже большое сообщество — сегодня у нас учатся 90 детей.

«Русская классическая школа»
Архангельск,
пр. Ломоносова, 15,
ТЦ «Двинские Зори»



МЕСТО, ГДЕ ДЕВОЧКУ УЧАТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО КРАСИВОЙ



ВАЛЕРИЯ КЕТОВА-МИШАГИНА,
основатель и руководитель
«Школы красоты LERAKETA»:

— Внешняя красота — это то, что мы замечаем первым. Но именно внутреннее ощущение себя определяет, как девочка проявляется, общается и какое место в жизни позволяет себе занимать. Уже восемь лет я развиваю «Школу красоты LERAKETA» — уникальный для Архангельской области проект, где мы соединяем внешнюю красоту, развитие личности и психологию.

Я много лет связана с индустрией красоты и сценой, стала первой представительницей Архангельской области в тройке победительниц конкурса «Мисс Студенчество России». Знаю, как работать с образом, но как психолог понимаю: настоящая уверенность начинается с внутренней опоры, самопринятия и понимания себя.

«Школа красоты LERAKETA» — это пространство любви, развития, самопознания и дружбы, где девочки учатся не только походке, осанке, пластике, стилю, фотопозированию, макияжу и прическам, но и актерскому мастерству, ораторскому искусству, этикету и психологии.

С ученицами работают психологи: помогают развивать самооценку и уверенность, учат общаться, понимать и отстаивать личные границы, принимать себя и свободно проявляться. В программе — четыре фотосессии, мастер-классы, модные показы и выпускной на большой сцене.

Здесь девочки раскрывают свою женственность, учатся заботиться о себе и обретают внутреннюю опору и понимание собственной ценности. Наша миссия — раскрыть каждую ученицу. Мне важно, чтобы после занятий девочка уходила не с мыслью «Я должна быть красивой», а с ощущением «Со мной все в порядке. Я ценная. Я могу. Мне можно быть собой».

Занятия проходят строго в возрастных группах от 5 лет: программа и темы соответствуют возрасту и этапу взросления девочек.

За восемь лет «Школа красоты LERAKETA» выросла в команду педагогов и психологов и сегодня работает в Архангельске, Северодвинске и Новодвинске.

Открыт набор на 14-й поток до 1 октября. Если вы хотите подарить дочери не только навыки работы с образом, но и уверенность, внутреннюю опору и возможность раскрыть свой потенциал, сейчас самое время присоединиться.



«ШКОЛА ЭФФЕКТИВНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ»



Руководители, вы чувствуете это?

Рынок меняется быстрее, чем вы успеваете перестроиться. Цифровизация, новые подходы к управлению, молодые амбициозные кадры — все это давит. А еще и факторы внешней среды.

Кажется, что еще шаг — и вас обойдут.

У вас есть шанс не просто удержаться, а выйти на новый уровень. Для вас Светлана Шадрина, кандидат экономических наук, генеральный директор ООО «Бизнес-Развитие», преподаватель Президентской программы подготовки управленческих кадров САФУ им. М.В. Ломоносова, запускает новый проект «Школа эффективного руководителя в эпоху цифровой трансформации», который является продолжением ее базовой программы по развитию управленческих компетенций (с 2023 года). Как консультант по стратегическому менеджменту и маркетингу, человек, который сам уже 14 лет находится в руководстве крупных предприятий, 20 лет в бизнесе и бизнес-образовании, Светлана знает управление изнутри и помогает руководителям расти в условиях неопределенности.

В программу включено то, что актуально сегодня как никогда:

► **Новое мышление.** Какой он, эффективный руководитель сегодня, чем он управляет и какие риски несет.

► **Цифровые инструменты управления.** Не просто «быть в тренде», а реально повышать КПД команды и бизнес-процессов.

► **Инструменты коммуникаций и личной устойчивости.** Научитесь принимать решения, которые работают на перспективу, а не только «здесь и сейчас».

У вас появится ясность, как вести свое направление или компанию в цифровом мире, когда управлять нужно не только сотрудниками, но и ИИ-агентами и роботами.

Программа создана для директоров, собственников бизнеса, руководителей отделов, кто готов развиваться. Будут проработаны самые важные стратегические и оперативные вопросы современного рынка. Формат — онлайн. Без отрыва от дел, из любого города. Почему? Потому что это дает возможность тем, кто географически далеко от основных образовательных центров региона. География не важна. Важен ваш настрой.

Не ждите, пока кризис заставит вас меняться. Действуйте на опережение. Стать эффективным лидером в новую эпоху — это выбор сильных. Сделайте его.

Заявки и оформление участия в онлайн-проекте принимаются по электронной почте: bdev29@yandex.ru.



ФЕСТИВАЛЬ «МИНИ МИСС И ЮНЫЙ МИСТЕР ЗОЛОТАЯ РУСЬ»



ЕЛЕНА БАСУНОВА — автор
и организатор фестиваля:

— Я давно мечтала создать пространство, где дети смогут раскрывать свои таланты, проявлять себя и делать первые шаги к сцене. Так появился региональный фестиваль детского творчества и талантов «Мини Мисс и Юный Мистер Золотая Русь» для девочек и мальчиков от 5 до 17 лет.

Фестиваль состоится 1 октября 2026 года. Его цель — не победа любой ценой, а поддержка, развитие и возможность попробовать себя в творчестве. Участие помогает детям стать увереннее, преодолеть страх публичных выступлений, развить речь, дисциплину и навыки общения, обрести новых друзей и получить ценный сценический опыт.



Фотографии, видеозаписи, дипломы и звания станут частью портфолио ребенка, а фестиваль может открыть путь к большой сцене и национальным конкурсам, включая «Золотую Корону России».

Здесь ценятся не только внешние данные, но и талант, артистизм, индивидуальность и характер каждого участника. Подготовка к фестивалю также становится теплым семейным событием, которое подарит детям и родителям яркие воспоминания.

Если вашему ребенку от 5 до 17 лет и он мечтает о сцене, приглашаю присоединиться. Здесь есть творчество, поддержка, новые знакомства и вера в каждого ребенка.

Пусть первый шаг навстречу мечте будет сделан уже сегодня!



ЛИНИЯ СЕМЕЙНЫХ ТАЛАНТОВ

Балетмейстер Валентина Жданова в этом году отмечает 10-летие хореографической деятельности в Архангельском городском культурном центре. В прошлом сезоне она организовала хореографический коллектив «Танцевальное объединение поколений «Линия Танца» — семейное направление творчества и инклюзивной хореографии.



Я заканчиваю учебу в магистратуре Херсонского государственного педагогического университета по специальности «Педагогика хореографии» и ввела в свою деятельность инклюзивные занятия — совместные занятия для нормотипичных и особенных детей.

Смешанные танцевальные группы дают прекрасную возможность детям с ментальными особенностями максимально дотянуться до уровня здоровых детей. Врачи отмечают положительные эффекты влияния танца на когнитивные функции, эмоциональное развитие, поведенческий фактор ребенка. Нормотипичные дети и их родители становятся более внимательными, терпеливыми, уважающими тех, кому не так просто живется.



«Линия танца» — это еще и преемственность поколений в одном хореографическом направлении, открытие семейных талантов, творческого потенциала семьи. У нас в планах сделать юбилейный сезон семейным, поставить совместный танец, где могут объединиться бабушки и мамы, дочки и внуки. Создавать яркие образы для выступлений и концертов участникам коллектива помогают опытные мастера нашей семейной студии красоты «Барбарис». Кстати, здесь всегда помогут сделать прическу и макияж не только для танцев, но и для любых праздников и повседневной жизни. Я приглашаю всех желающих открывать с нами творческий потенциал семьи, индивидуальность и красоту!

8-911-596-19-65



КЛЮЧ К НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Наталья Олонцева, руководитель сети студий английского языка «ОК», верит, что качественное образование всегда будет востребовано, а знание иностранного языка — это признак интеллекта и ключ к новым возможностям.



Путь к знанию для ребенка должен быть не испытанием, а приключением. Чтобы новый учебный год стал временем ожиданий и надежд, первых английских фраз, маленьких побед и искренней радости от того, что получается говорить на другом языке, мы создаем в студии «ОК» особую атмосферу, в которой хочется пробовать, даже если получается не сразу. Вместо скучного заучивания — игры, диалоги, мини-постановки и веселые песенки. Так уходит страх ошибки, а на его место приходит гордость: «Я сказал фразу на английском!»



За 10 лет работы студия помогла тысячам детей открыть для себя английский и поверить в свои силы. Сегодня сеть «ОК» — это 10 офисов в Архангельске, и в этом году открываем еще один. Больше групп значит больше вариантов расписания и возможностей для семей города. Мы стараемся, чтобы дорога на занятия была удобной, а сам процесс — интересным и полезным.

Осознанное обучение для малышей — это погружение в язык через игру, движение и песни, для ребят постарше — через практику живого общения, обсуждение близких им тем. Педагоги как проводники в новый мир — умеют увлечь, поддержать и превратить любую тему в увлекательную историю, помогают делать первые шаги в английском легко и с удовольствием. Узнать подробности и записаться на пробное занятие можно в нашей группе ВКонтакте. И пусть новый учебный год станет для вашего ребенка годом открытий в студии «ОК»!



СПОРТИВНЫЙ ПИЛОН В АРХАНГЕЛЬСКЕ. СТУДИЯ КУПЛЕТСКИХ



ОЛЬГА и УЛЬЯНА КУПЛЕТСКИЕ, основатели и тренеры студии:

— Для тех, кто выбирает спорт, грацию и уверенность — с детства и навсегда!

Мы — студия пилонного спорта и воздушной гимнастики, где тренируют реальные спортсмены, мастера спорта и чемпионы. Здесь найдется место каждому: и новичку, который только делает первые шаги, и будущему чемпиону.

Наши направления:

- ▶ спортивный пилон;
- ▶ воздушное кольцо;
- ▶ подвесные цепи;
- ▶ акробатика;
- ▶ растяжка;
- ▶ общая физическая подготовка.

Мы занимаемся с детьми и взрослыми, новичками и профессионалами. Группы формируются по возрасту и уровню подготовки, поэтому каждый занимается в комфортном темпе, получает подходящую нагрузку и внимание тренера.

Тренировки развивают силу, гибкость, координацию, выносливость, пластику и уверенность в себе. Мы готовим учеников к соревнованиям, фестивалям и выступлениям на городских площадках, участвуем в мероприятиях, творческих проектах и мастер-классах.



Открыт набор в группы!

Начать можно с пробного занятия стоимостью 500 Р. Полноценная тренировка длится 1,5 часа: тренер познакомится с ребенком или взрослым, все покажет, подберет подходящую группу и нагрузку.

Специальная подготовка не нужна — принимаем новичков с нуля.

Ждем именно вас в Студии Куплетских — там, где учатся побеждать!





СЕВЕРНЫЙ РЕСУРС

Ирина и Владимир Оберюхтины работают на стыке науки, предпринимательства и образования. Они исследуют северные водоросли, выделяют из них биологически активные вещества, развивают экспериментальное производство фукоидана и одновременно создают среду, в которой дети учатся воспринимать науку как творчество.

На чем сегодня сосредоточена ваша работа и почему вы выбрали именно водоросли?

Ирина: Мы изучаем биологически активные вещества северных водорослей, в частности фукоидан, и создали экспериментальную производственную линию, выпускающую продукт, который был сертифицирован как БАД. Для нас важно не только исследовать северное сырье, но и доводить научные разработки до практического применения.

Владимир: Все началось с работы Ирины в лаборатории химической переработки водорослей. Позже лаборатория закрылась, но интерес к направлению сохранился. Мне

близки технологические и инженерные решения, Ирине — исследования, анализ и создание новых продуктов. Так наши интересы соединились.

Ирина: Водоросли — сложное сырье, свойства которого зависят от множества факторов. Мы выделяем из них активные вещества с помощью трудоемкой технологии. Если раньше чистота фукоидана составляла около 30 %, нам удалось повысить ее до 96 %.

Как удалось перевести разработку в производство?

Ирина: Мы много экспериментировали: адаптировали существующие методы, меняли параметры, добивались

большого выхода и стабильности продукта. Так появился БАД «Фукоидан Арктик», содержащий в себе чистейший фукоидан. Потом собрали линию, которая на сегодняшний день позволяет перерабатывать небольшие партии, при этом мы полностью удовлетворяем запрос горожан. Кроме того, мы разработали пакетированный чай с добавлением водорослей. Сейчас разрабатываем линию косметики.

Владимир: Мы находимся в поиске серьезных инвесторов. Нам важно не просто увеличить объем производства, а сохранить качество получаемого фукоидана благодаря методу, который мы изобрели.

Что представляет собой фукоидан и кому он может быть полезен?

Ирина: Фукоидан — природное вещество, свойства которого связаны с восстановлением тканей, противовоспалительным и иммуномодулирующим действием. Его влияние на организм и раковые клетки продолжает изучаться.

Владимир: Важно помнить: «Фукоидан Арктик» — БАД, а не лекарство. Он не заменяет медицинское лечение и должен применяться с учетом состояния здоровья и после консультации со специалистом. Личные истории не заменяют клинических исследований — необходима системная работа, подтверждающая его эффективность и безопасность.

Почему для вас так важно развивать это направление на Севере?

Ирина: У Архангельской области огромный ресурс водорослей, который практически не используется. При этом у нас пока нет развитой промышленности, достаточного количества специалистов и полноценной системы подготовки кадров.

Раньше биотехнологов обучали в Санкт-Петербурге, а выпускники приезжали работать на водорослевые предприятия. Сегодня в регионе есть образовательные программы по биотехнологии, но чаще они готовят исследователей. Нам нужны специалисты, которые умеют не только изучать теорию, но и работать с сырьем на практике.

Водоросли невозможно освоить только по учебникам. Это материал, который нужно чувствовать. Мы хотели бы, чтобы Архангельск снова стал центром водорослевой промышленности. У нас есть сырье, идеи и технологии. Не хватает системной поддержки и людей.

Вы развиваете не только производство, но и образование. Почему эти направления связаны?

Ирина: Для нас они неразделимы. Мы открыли ЦДО «Частная школа «Академия» со своей лабораторией, участвуем в научных конкурсах и привлекаем детей к исследовательской работе. Сегодня многие дети привыкли действовать по инструкции: выполнить заданное действие и получить

ожидаемый результат. Мы учим их задавать вопросы: что произойдет, если изменить условия, добавить другой компонент, посмотреть на задачу под новым углом? Наука — это не только формулы и правила, но и творчество.

В этом году мы выиграли губернаторский грант на проведение исследований с детьми. В рамках проекта будет реализовано пятнадцать научных работ. Некоторые выпускники центра уже поступают в медицинские вузы, получая дополнительные баллы за победы в конкурсах. Особенно важно, что связь с выпускниками не прерывается. Они возвращаются на наши конференции, делятся опытом, становятся проводниками научных идей. Так формируется преемственность.

Какую главную цель вы ставите перед собой?

Владимир: Стать связующим звеном между наукой и производством. Между этими сферами до сих пор существует большой разрыв. Ученые делают открытия, пишут диссертации, получают патенты, но разработки часто остаются в лабораториях. Бизнес сталкивается с практическими задачами и не всегда знает, к кому обратиться. При этом ученые не всегда понимают запросы производства. Мы хотим быть мостом между этими сторонами — помогать превращать научные идеи в реальные технологии.

То же касается образования. Нам важно, чтобы дети не только хорошо сдавали экзамены, но и видели себя людьми,

способными менять реальность. Чтобы они понимали: из водорослей можно получать не только йод, но и создавать современные продукты, развивать медицину и промышленность.

Что необходимо для дальнейшего развития проекта?

Ирина: Прежде всего — профессиональные биотехнологи, медицинские и научные партнеры для проведения исследований. Мы планируем патентовать производственную линию и развивать проект через гранты, инновационные центры и сотрудничество с предприятиями. Северные водоросли отличаются от южных и требуют отдельного изучения. Важно создавать собственную научную базу, готовить специалистов и развивать отечественное производство.

Владимир: Северные ресурсы — это не только лес и нефть, но и водоросли, способные дать региону новые технологии и рабочие места. Мы готовы делиться опытом и развивать это направление — ради будущего региона и страны.

СЕВЕРНЫЕ РЕСУРСЫ —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО
ЛЕС И НЕФТЬ,
НО И ВОДОРΟΣЛИ,
СПОСОБНЫЕ ДАТЬ
РЕГИОНУ НОВЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
И РАБОЧИЕ МЕСТА



vk.ru/ober.akademiya



vk.ru/oberpolimer

ФОТОПРОЕКТ

У каждой женщины есть свой характер, настроение и способ проявляться в мире. Чаще всего это привычные роли, те, которые мы знаем назубок. Но участие в творческих проектах позволяет примерить совершенно другой образ, отключить внутреннего критика и разрешить себе быть другой. В этот раз в фотопроекте в качестве моделей мы предложили поучаствовать женщинам — предпринимателям.



МАРИЯ ШАНИНА,
стилист проекта:

— Моя философия как стилиста — создавать образы, которые отражают внутренний мир женщины, поддерживают ее состояние и помогают оставаться собой. Идея проекта с участием предпринимательниц нашего города сразу меня заинтересовала. Задачей было подобрать для каждой героини образ, который передает характер, деятельность и настроение. Одежда многое говорит о человеке, и для эксперта особенно важно выглядеть уверенно, вызывать доверие и располагать к себе. Грамотно подобранный гардероб помогает подчеркнуть эти особенности, поддерживать внутреннее состояние и сформировать образ, которому доверяют.



vk.ru/shanina_stylist



МАРИЯ БУЛЫГИНА-ВАСИЛЬЕВА, стилист-парикмахер с опытом работы более 4 лет.

Для меня мое дело — это магия, способная творить красоту!

НАТАЛЬЯ РУЧКИНА,
фотограф проекта:

— Фотография для меня — не просто красивый кадр. Это диалог с тем, что скрыто за маской привычного. Мы привыкли доверять зеркалу, но порой оно скрывает правду и показывает лишь то, что мы хотим видеть. Объектив же фиксирует иное: напряжение в плечах, блеск в глазах, ту самую уязвимость, которую мы так тщательно прячем. Через образ, свет и съемку можно находить новые грани личности, проявляться и получать ответы на вопросы, которые вы даже не задавали вслух. Выстраивая кадр, я помогаю увидеть то, что вы давно в себе заглушили. И забрать это открытие в повседневность. Ведь фотография — не отражение. Это встреча с собой.



vk.ru/id44256072



АННА ЕРМОЛИНА, бьюти-эксперт, визажист, директор по продажам компании Mary Kay.

Мой бизнес про раскрытие в каждой женщине внутренней красоты через внешнюю.

ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ ВСЕГДА

ГАЛИНА ШАРАФУДИНОВА,
основатель бренда «Код души»:

— В мире, где темп жизни диктует правила, а настроение меняется быстрее погоды, истинная роскошь — это не одна идеальная вещь, а система. Пространство для маневра.

Бренд «Код души» переосмысляет понятие «база». Это не скучные футболки и черные брюки. Это архитектура гардероба. Мы создаем холст. А что на нем рисовать — решаете вы. Сегодня — графика. Завтра — акварель. После-завтра — коллаж. Разные настроения — один гардероб.

Идея гениальна: вещи, которые живут годами. Крой, который садится идеально. Ткани, которые дышат и не мнутся. И тотальная миксуемость. Любая вещь подходит к двум другим. Экономия времени, нервов, ресурсов. Система, превращающая сборы в приятный ритуал.

Для кого? Для вас. Для тех, кто в 8 утра провел переговоры, в обед — ланч с подругой, вечером — светский раут. Потому что женщина достойна свободы. Быть разной, менять образы, роли, настроения — и оставаться собой. Где каждая вещь — не случайность, а часть твоего замысла.



На фото: Галина Шарафудинова,
основатель бренда «Код души»,
и Мария Булыгина-Васильева,
стилист-парикмахер.

БИЖУСЛОВНО

Бренд украшений для женщины, которая хочет быть разной, раскрыться и выразить себя через бижутерию. Автор Анна Осинина говорит о своих изделиях так: «Воплощая мою привязанность к родному Северу и нашим росписям, я стараюсь делать украшения-конструкторы или украшения, которые можно модифицировать и изменять. Чтобы женщина, покупая одно украшение, имела в своем арсенале несколько вариантов его ношения». Например, кросс-боди на фото можно носить через плечо, надеть в формате классических бус, где тонкие цепочки

дадут многояркость, обмотать в несколько раз и превратить в чокер или завязать узлом и сделать галстук. Серьги на фото с секретом: переверни центральный элемент, и они станут белыми! Только тебе решать, какая ты сегодня: строгая или легкая? Или похулиганим и оденем в одно ухо черную, а в другое — белую? Украшение — это язык, на котором ты можешь себя выразить и решить, что подчеркнуть, а что спрятать. «БИЖУСЛОВНО» дает возможность быть разной!





На фото дизайнер интерьеров и художник Елена Рубцова и Виктория Аликина, ученый-физиолог РАН, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории эндокринологии.

VOSQ

Хорошо подобранная одежда не спорит с человеком, а подчеркивает его характер. По такому принципу в селективном магазине VOSQ собирали образы для участниц фотопроекта. Для дизайнера и художницы Елены выбрали жакет и элегантные брюки в благородных природных оттенках. Яркая блуза с россыпью цветных штрихов добавила образу творческого настроения — словно на ткани остались следы кисти. Виктория — ученый и участница сообщества «Женщины бизнеса». В ее образе соединили уверенность и женственность: легкую юбку и лаконичный лонгслив дополнил жакет, который сделал силуэт более собранным. В VOSQ можно прийти не за конкретной вещью, а с задачей: обновить гардероб, собрать комплекты для офиса или поездки, найти удачные сочетания. Бесплатная консультация стилиста занимает около часа, во время которой вам подберут вещи российских и европейских марок с учетом образа жизни и предпочтений. Покупать все необязательно, можно оставить только то, что действительно подходит. Завершить подбор можно в парфюмерной зоне с нишевыми и актуальными ароматами.



◀ Записаться на бесплатную консультацию стилиста.

FIJINORD

Самый яркий тренд теплого сезона в головных уборах на Севере — «Морячка» — с завязками и без. Модель «уни-секс» в разных цветах подходит и для мужчин, и для женщин и хороша тем, что благодаря плотности ткани позволяет создавать абсолютно разные формы. Можно загнуть поля вверх, опустить вниз, приподнять часть поля, в общем, быть самому себе стилистом и вписывать головной убор в разные образы — романтические, спортивные или кэжуал. Завязки с тыльной стороны можно распустить, заменить на булавки, брошь, пропустить цепочки или ленточки. Совсем скоро у FIJINORD появятся демисезонные «морячки» с подкладкой из трикотажа. Создатель бренда Виктория Блинова уже отобрала для них итальянские шерстяные и твидовые ткани — однотонные, в клеточку, в крапинку, с рисунком «гусиная лапка». Это будет лимитированная коллекция, так что готовьтесь встречать осень стильными и подготовленными!



◀ На фото Екатерина Крупцова, предприниматель, создатель бренда «Маниха», Виктория Блинова, предприниматель, создатель бренда FIJINORD.



ЛНЯНОЕ СЧАСТЬЕ

Путь Ирины Земцовской в предпринимательстве — это история о том, как личный вкус, художественное видение и любовь к натуральным тканям стали основой успешного бизнеса. Сегодня «Модный дом» — это не просто салон одежды, а проект, выросший из 20-летнего опыта, семейных ценностей и умения развиваться, оставаясь верной себе.

Ирина, как Вы пришли к идее открыть «Модный дом»?

Однажды, путешествуя с мужем, мы заехали в Вологду на фабрику — и я влюбилась с первого взгляда... в лен — стильный, дерзкий и брутальный. Моя страсть была так сильна, что я загорелась идеей привезти льняную одежду к нам на Север. А если я чего-то по-настоящему хочу, я это делаю. Свою роль сыграло и художественное образование — пять лет в художественной школе. Мне всегда были близки красивые, женственные, нестандартные вещи. Позже я побывала на выставке «Вологодский лен» — с показами от Валентина Юдашкина и Вячеслава Зайцева. Это был настоящий праздник русской красоты.

Уже через три месяца я открыла в Архангельске свой первый магазин одежды из льна «Арина». Название было не случайным: это старинное русское имя, именно так хотела назвать меня мама. С помещением было просто: по знакомству мне предложили место в ТЦ «Чайка», непроходное, но очень красивое, с четырьмя окнами. Летом там было оживленно, а зимой — сложнее, но это был важный старт. И уже через год я открыла сразу два салона в Северодвинске. И работа «закипела». Салон в «Чайке» просуществовал целых 13 лет и закрылся в пандемию. Салоны в Северодвинске, хоть и претерпевали трудности, но работали стабильно. Прошло 15 лет, и я поняла: пора обновляться. «Арина» выросла и надо выходить в масштаб.

После долгих размышлений и нескольких вариантов родилось название «Модный дом»: оно сразу легло на нашу семейную историю и образ. Мы разработали брендбук, открылись в ЦУМе в Северодвинске на 110 квадратах, а в этом году по многочисленным просьбам и в центре Архангельска в ТЦ «Гранд Плаза».

С самой ранней весны у нас всегда шикарная летняя коллекция «Русский лен», а осенью и зимой мы работаем с одеждой по сезону: деловые костюмы, брюки, блузы и платья. Также привозим и нарядную коллекцию к праздникам. Но даже зимой мы остаемся верны себе — все наши коллекции из натуральных тканей.



Летом это лен и хлопок, а зимой — шерсть, вискоза, модал и тенсель.

Что является главной составляющей успеха «Модного дома», на Ваш взгляд?

Конечно, сервис, он начинается с любви к людям: продавец должен искренне интересоваться клиентом и верить в то, что предлагает. Только тогда покупка становится не формальностью, а настоящей помощью в создании собственного образа. За семь лет стиль «Модного дома» заметно изменился: от фольклорных ве-

щей с кружевом и декоративными деталями мы пришли к более зрелым, выразительным и характерным образам. Сегодня в магазине можно не просто приобрести отдельную вещь, а собрать гармоничный комплект, подобранный командой стилистов индивидуально для каждой клиентки. Мы помогаем увидеть новые сочетания и превратить разрозненные вещи в продуманный гардероб, чтобы проблема «нечего надеть» больше не возникала.

Вы с мужем счастливы в браке 40 лет. Можно ли назвать ваш бизнес семейным?

Да, это действительно семейная история. Муж Григорий всю физическую работу, все самые тяжелые моменты всегда берет на себя. Если случается какая-то неприятность, он умеет разложить все по полочкам, пока я ухожу в эмоции. Наверное, именно поэтому мы так хорошо дополняем друг друга. У нас есть красивая семейная традиция — отмечать день нашей свадьбы как настоящий праздник. Для меня это повод снова надеть белое платье, пригласить друзей и почувствовать себя королевой. Я считаю, что каждой женщине важно хотя бы иногда позволять себе это состояние — платье невесты, радость, внимание. Мы с мужем всегда ценили простые, но самые важные вещи: быть рядом, собираться за столом, смеяться вместе. Наверное, именно из этого и выросло все главное — и семья, и дело, и умение идти дальше вместе.



vk.ru/len29

«ВСЕ ГЛАДКО»: БЕРЕЖНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Кристина Саблина, предприниматель и дипломированный врач, открывает новый проект — студию эстетики тела «Все гладко», где забота о себе становится осознанной, бережной и по-настоящему эффективной. Это не просто центр снижения веса. Это пространство, где каждая женщина получит индивидуальную программу: от первого визита до желаемого результата.



Кристина, откуда возникла идея создания центра?

Из личного опыта. Трудно, наверное, найти женщину, которая ни разу не сидела на диете. Но есть те, для кого это становится целью жизни, когда сначала диета, потом набор веса, и так хочется, чтобы эти «качели» навсегда ушли из жизни. Все мои бизнесы касаются заботы и бережного отношения к клиентам, поэтому у нас в студии все будет экологично и индивидуально.

Что предлагает студия?

Создание персональной методики по коррекции фигуры для каждого клиента исходя из задачи, ритма жизни и особенностей организма. В зависимости от методики будет составляться расписание на посещение необходимых процедур — на аппарат-

ный массаж нового поколения, лимфодренажный, спортивный, хиромассаж (уникальная мануальная техника, которая сочетает элементы классического европейского массажа и восточных практик), спа-программы с обертыванием, посещением кедровой бочки. Будут возможны и парные процедуры, оборудование и пространство это позволяют.

А как вы планируете убрать из жизни те самые «качели»? Вес же возвращается обычно потому, что человека начинает есть, как раньше, а иногда и больше.

Именно поэтому в программы по коррекции фигуры мы включили работу с нутрициологом, ведь питание — важная часть результата. Вы сможете выбрать удобный формат. Если хотите научиться самостоятельно составлять рацион, нутрициолог обучит подсчету белков, жиров и углеводов. Если нет времени или желания разбираться, мы предоставим готовое меню с рецептами на нужное количество калорий. Но и в том, и в другом случае нутрициолог будет контролировать, чтобы рацион оставался сбалансированным.

Иногда изменения в теле — это не только про питание, но и про эмоции.

Да, именно поэтому мы включили поддержку психолога, чтобы работа со стрессом, пищевыми привычками и внутренними причинами помогла сделать путь к результату более легким и осознанным.

Кого вы ждете в студии?

Мы ждем тех, кто хочет улучшить самочувствие, обрести больше энергии и уверенности и получить подтянутое, гладкое, ухоженное тело — без крайностей и насилия над собой, тех, кто готов к бережным переменам. Скоро откроется запись — следите за новостями, чтобы попасть в число первых и получить специальные условия на старте.



Архангельск, ул. Набережная
Северной Двины, 32, 1 этаж
8-911-566-96-77
vk.ru/lpgmassage29



ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ ПОСЛЕ ЛЕТА



АННА ЕРМОЛИНА, бьюти-эксперт,
визажист, директор по продажам
компании Mary Kay:

— В сентябре, когда становится актуальным восстановление кожи после лета, рекомендую использовать систему по уходу, в которой заложено максимально бережное отношение к коже: сохранение липидов кожи, восстановление защитного барьера, разглаживание морщин и увлажнение.

Очищение — первый этап восстановления. Используйте утром и вечером очищение по типу кожи, которое бережно удаляет загрязнения и не нарушает естественный баланс кожи. Тонизирование необходимо для восстановления Ph-баланса. Рекомендую увлажняющий тоник, который восстанавливает барьерную функцию кожи и дополнительно увлажняет.

Увлажнение и питание — ключевые задачи восстановительного периода. Важно, чтобы крем для лица возобновлял водный баланс и антиоксидантный «щит» кожи. Крем для кожи вокруг глаз помогает разгладить морщинки, которые появились после яркого летнего солнца.

Правила системного ухода для максимального эффекта:

1. Регулярность — проводите процедуры ежедневно, утром и вечером.
2. Последовательность — соблюдайте порядок нанесения средств.
3. Массаж — легкий массаж при нанесении кремов улучшает микроциркуляцию.
4. Защита — не забывайте о солнцезащитных средствах даже в пасмурные дни.



Лучший способ попробовать косметику и подобрать для себя — личное знакомство с ней на мастер-классе и сервисом консультанта.

Записаться на бесплатный мастер-класс вы можете по телефону 8-960-011-54-99 и по QR-коду vk.ru/av.ermolina ▶



НА СТЫКЕ ПСИХОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ



МАРИНА ИКОННИКОВА,
дипломированный консультант
по питанию:

— Мы привыкли думать, что путь к стройности лежит через силу воли, жесткие ограничения и изнуряющие тренировки. Но за годы практики я убедилась в обратном: пока голова «не похудела», тело будет отчаянно сопротивляться. Ключ к здоровью спрятан не в холодильнике, а в нашем сознании. Мой метод работы основан на стыке психологии и диетологии. Невозможно наладить питание, не разобравшись с тем, что происходит у человека в душе. Лишний вес часто является броней, защитой или способом получить недостающие эмоции. Важно устранить саму причину, а не бороться со следствием. Такой подход позволяет моим клиентам не просто сбросить килограммы, а трансформировать свою жизнь: выстроить гармоничный рацион, восстановить режим дня и, самое главное, убрать внутренние барьеры, которые годами мешали двигаться вперед.

Одно из ключевых направлений моей работы — освобождение от эмоционального переизбытка и психосоматических причин набора веса. Я обучаю своих клиентов искусству слышать сигналы собственного тела, отличать истинный голод от попытки заглушить стресс. Мы не воюем с едой. Мы учимся дружить с собой. Когда человек начинает понимать свои истинные потребности, потребность «заедать» проблемы уходит сама собой. Приходит чувство легкости и контроля над своей жизнью.

Я убеждена: забота о себе — это не трата, а самая выгодная инвестиция. Ведь энергичность, хорошее самочувствие и уверенность в себе — фундамент для успеха во всех сферах жизни.

В своей работе я придерживаюсь принципа персонализации. Каждая программа питания разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей организма, образа жизни и психотипа клиента. Я не даю временную «бумажку с меню» — я даю понимание и навыки, которые остаются с вами навсегда. Вы научитесь управлять своим питанием сами, без зависимости от консультаций.

Достичь гармонии с собственным телом — реально. Начать менять свою жизнь к лучшему никогда не поздно. Доверьте здоровье профессионалу с подтвержденной квалификацией, и вместе мы создадим путь к вашему оптимальному самочувствию.

Запись на консультацию — по ссылке в шапке профиля или в личных сообщениях ▶





ИСКУССТВО ТОНКИХ ЛИНИЙ

Мы встретились с владелицей студии перманента Юлией Хариной, чтобы узнать о новых технологиях, которые сегодня помогают совершенствовать внешний вид. Поговорили и о возможностях для подготовки специалистов в студии, профессиональном росте и даже немного заглянули в будущее.

Расскажите, какие тренды и технологии сейчас актуальны?

Базово учат работать на гибридных пигментах, но они подходят не всем. Когда дело касается возрастной или тонкой кожи, нужен более щадящий подход. Я перешла на минеральные пигменты — не сереют, держатся до года, уходят без неожиданных оттенков и дают возможность корректировать форму и цвет. Конечно, пигмент

всегда подбирается индивидуально — под кожу, возраст, образ жизни. И с опытом ты уже просто смотришь на человека и понимаешь, что ему подойдет.

Если говорить о технологии, то микроблендинг, когда линии прорезались лезвием, мы заменили на аппаратную волосковую технику. Линии создаются аппаратом с минимальной травматизацией, без повреждения



Юлия — настоящий мастер своего дела, который виртуозно владеет современными техниками. Особенно впечатлило её мастерство в волосковой технике и напылении — брови получились максимально естественными и живыми. Каждая деталь проработана с невероятной точностью!



кожи. На большой скорости прорисовывается каждый волосок, что дает эффект натуральных, пушистых бровей и выглядит максимально естественно даже в случае отсутствия волосков в зоне бровей генетически или после химиотерапии. Эту сложную технику в городе делают всего несколько человек.

Как вы подходите к созданию образа?

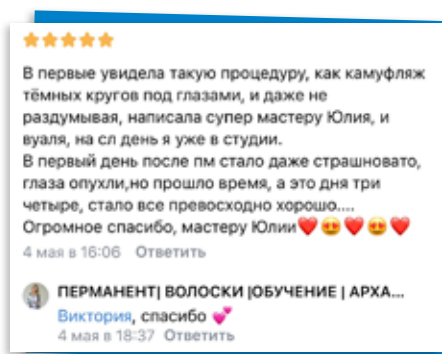
Перед процедурой я всегда узнаю все: форму, цвет, яркость, изгиб, плотность. Я не предлагаю клиенту «стандартные брови» или «губы как у всех». Вместе рисуем индивидуаль-



ную форму, которая подходит под черты лица, характер, образ жизни. А цвет я смешиваю по своей секретной технологии. У меня нет готовых оттенков «с полки»: пигмент создается под каждого человека, и цвет, который получается в итоге, существует только у вас и не повторится ни у кого другого.

Что такое камуфляж темных кругов? Это действительно работает?

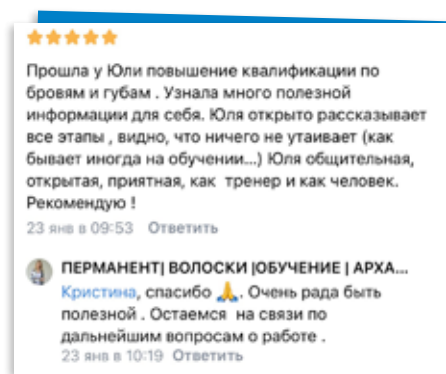
Да, это одна из новейших техник для того, чтобы «спрятать» темные круги. У кого-то эта проблема генетическая,



у кого-то приобретенная. Мы подбираем индивидуальный пигмент и мягко выравниваем тон под глазами. Эффект заметен сразу, а заживление проходит комфортно.

Вы продолжаете обучать других мастеров. Чему именно?

Я много учусь сама и стараюсь дать ученикам максимум знаний уже на старте. Несмотря на то, что медицинское образование для перманентного макияжа базово не требуется, я решила его получить. Подход к работе стал серьезнее: глубже понимаешь кожу, процессы заживления, противопоказания, осознанно относишься к любым запросам. Технологий и приемов нанесения становится все больше, и мы включаем их в программу с нуля, а не на этапе повышения квалификации. Форматы обучения разные. Новичков ждет неделя онлайн-подготовки для усвоения базовой теории и пять дней оффлайн. Работа в мини-группе из двух человек позволяет уделить максимум внимания каждой ученице, разобрать ошибки, довести движения до автоматизма. Чтобы после выпуска ма-



стер не терялся и был готов к любым запросам, во время курса он учится работать с десятком моделей разного возраста и типажа, с разными видами гибридных и минеральных пигментов и выбирать нужный под конкретный тип кожи. После обучения остаемся всегда на связи, ученицы могут писать по любым вопросам. Помогаем и с финансированием: государство выделяет по соцконтракту до 350 тысяч рублей, мы помогаем разработать бизнес-план. Есть и рассрочка: можно учиться сейчас, а платить постепенно. Это дает возможность начать без финансового стресса и сосредоточиться на обучении и первых результатах.

Я выбираю безопасность, качество и индивидуальный подход. Если вам это тоже важно — давайте знакомиться ближе: для записи на процедуры или на обучение пишите или звоните.



8-964-300-75-39
vk.ru/juliaharina_pmu



«ГЕФЕСТ»: ВСЕГДА ДУМАТЬ О БУДУЩЕМ

Почему стоматология начинается с доверия, зачем врачу думать на несколько лет вперед и как сохранить зубы без попыток спасти их любой ценой? Об этом рассказывает главный врач клиники семейной стоматологии «Гефест» Сергей Бондаренко.



вильный план лечения. И каждый из них работает на общий результат качественного лечения.

А как выстраивается работа с детьми?

Я сам детский стоматолог и знаю, что часто первая встреча с маленьким пациентом — это вообще не про лечение. Ребенку надо адаптироваться, а мне — познакомиться, узнать, как он реагирует на новое, чего боится, что именно его беспокоит, и дать ему понять, что стоматолог не враг, а друг. Если начать препарировать зуб, а потом не иметь возможности нормально закончить лечение, можно сделать только хуже. Иногда это сложно донести родителям, которым хочется решить проблему прямо сегодня, но для меня качество лечения важнее. Зато когда подход найден, в ответ получаешь искреннюю обратную связь, те эмоции, за которые и люблю свою работу.

Вы стали победителем Чемпионата стоматологического мастерства Стоматологической ассоциации России «Стоматология детского возраста» в 2024 году. Насколько это для Вас весомо?

Честно сказать, для меня здесь, как в поговорке, была важна не победа, а участие, возможность посмотреть, как оценивают клинические случаи, пообщаться с коллегами и обменяться опытом. На чемпионате я презентовал сложный случай с осложненной травмой центрального резца. В другом учреждении ранее проводили фиксацию отломка зуба, но с ошибка-

Сергей, когда речь идет о медицине, первый вопрос самый важный. Люди ведь доверяют вам самое дорогое — свое здоровье.

Говорить о надежности предоставляемых услуг невозможно без выстроенного доверия внутри команды. Как главный врач, я должен быть уверен в специалистах, потому что несу ответственность перед пациентами. А качественная работа складывается только при согласованных действиях всей команды. Мне не нравится,

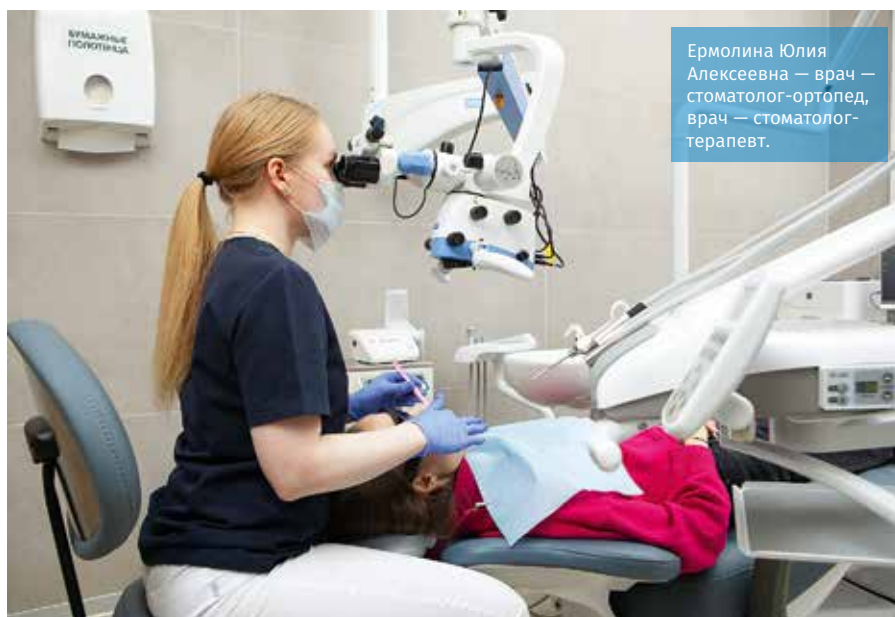
когда один врач делает свой этап, а следующий пытается исправить или переделать работу предыдущего. За годы работы стоматологом я понял одно: важно думать о том, что будет с конкретным зубом через несколько лет, заранее понимать, что сохранить, что восстановить, что удалить, нужны ли ортодонтия, хирургия, протезирование. В семейной клинике «Гефест» специалисты напрямую взаимодействуют друг с другом, обсуждают пациента, вместе составляют пра-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ми. Мне же в итоге удалось сохранить зуб у подростка и даже впоследствии установить на него коронку.

Каждый ли зуб надо сохранять?

Я считаю, что за каждый зуб стоит побороться. Но при этом не стоит расширять показания и пытаться сохранить зуб любой ценой. Иногда действительно лучше вовремя сделать шаг в сторону протезирования, чем пытаться бесконечно продлевать жизнь зуба и в итоге дожидаться серьезных осложнений. Именно поэтому и микроскоп — это уже не какая-то дополнительная красивая опция в эндодонтии, а современный стандарт работы.



Ермолина Юлия Алексеевна — врач — стоматолог-ортопед, врач — стоматолог-терапевт.

Вы занимались сложными случаями, травмами зубов, детьми с ОВЗ, адаптацией детей к лечению, лечением в условиях наркоза. Почему решили пойти еще и в ортопедию?

Ортопед — это как дирижер в оркестре. Чтобы получить хороший результат в протезировании, должны правильно отработать терапевт, хирург-имплантолог и один из главных специалистов — ортодонт. Подготовка к протезированию должна быть продумана заранее. Особенно это важно в протезировании у подростков, потому что ребенок продолжает расти и развиваться. Меняется

В МОЕЙ ИДЕАЛЬНОЙ КАРТИНЕ МИРА СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ — ЭТО НЕ ПОСТОЯННОЕ ЛЕЧЕНИЕ УЖЕ ВОЗНИКШИХ ПРОБЛЕМ, А ПРОФИЛАКТИКА

положение зубов, челюстей, вся система. Нельзя просто взять взрослый вариант протезирования и применить его к подростку. Нужно выбирать конструкцию и тактику с учетом дальнейшего роста и развития. Нужно понимать не только, как это будет выглядеть сейчас, но и что произойдет через несколько лет. Тогда можно получить не просто

конструкцию, которая закрывает промежуток, а функциональный и красивый результат.

Каким Вам видится будущее семейной клиники «Гефест»?

Я вижу классный коллектив, в котором развиваются все направления, специалисты работают в единой команде. В моей идеальной картине мира стоматологическая помощь — это не постоянное лечение уже возникших проблем, а профилактика. Хочется прийти к ситуации, когда у человека вообще нет острой боли, а основными экстренными обращениями останутся травмы и действительно непредвиденные ситуации.



Архангельск,
ул. Урицкого, 52, корп. 1
8 (8182) 69-55-88
vk.ru/gefestdent
gefestdent.ru



Салтыкова Дарья Владимировна — врач ортодонт.

ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЖИТЬ И РАБОТАТЬ НА СЕВЕРЕ

Андрей Каракин родился в Верколе Пинежского района, вырос в Красноборском округе и всю жизнь прожил на Севере. После службы в силовых ведомствах он занялся предпринимательством, а сегодня, работая депутатом Архангельского областного Собрания, уделяет особое внимание малому и среднему предпринимательству. Он уверен: чтобы люди оставались на Севере, нужны понятные условия для бизнеса, развитие малых территорий и рабочие места для молодежи.



Андрей, какие проблемы Вы считаете ключевыми для Севера?

В Архангельской области особенно остро ощущаются две вещи: цена решений и цена бездействия. Здесь невозможно говорить о развитии абстрактно — слишком многое зависит от дорог, связи, энергетики, рабочих мест, демографии и от того, насколько власть слышит людей, которые ежедневно поддерживают экономику малых городов и поселков. Наш регион очень неоднороден. Есть муниципалитеты с населением в восемь

или шестнадцать тысяч человек, а есть совсем небольшие территории. Где-то дороги остаются грунтовыми, где-то проходит трасса М8. Люди живут в разных условиях и выбирают разные уклады, но далеко не все хотят переезжать в мегаполисы. В малых городах и поселках есть свои преимущества: спокойный ритм жизни, собственный дом, личное пространство, традиции и тесные связи между людьми. Однако отсутствие нормальных дорог, стабильной связи, доступной электроэнергии и необходимой инфраструктуры ограничивает не только качество жизни, но и возможности для развития бизнеса. В таких условиях сложно производить и продавать товары, создавать рабочие места и привлекать специалистов. Поэтому развитие Севера должно начинаться с решения конкретных инфраструктурных проблем.

Почему так важно поддерживать предпринимателей на малых территориях?

Если нет экономики, невозможно обеспечить полноценную социальную политику. Люди должны быть уверены в завтрашнем дне, иметь возможность нормально жить, работать

и содержать семьи. А для этого нужны бизнес, рабочие места, налоги и инфраструктура. Предприниматели не просят невозможного. Им необходимы понятные условия хотя бы на несколько лет вперед, чтобы понимать, куда двигаться. Сегодня компании все чаще объединяются по отраслевому принципу: создаются союзы молочников, лесопромышленников, других сфер. Там обмениваются опытом, вместе формулируют позицию, помогают друг другу и участвуют в развитии рынка. Все это требует ресурсов, производств и самостоятельности. И задача власти — не подменять предпринимателя, а создавать условия для людей, которые умеют работать и готовы брать на себя ответственность.

Как Вы оцениваете возможности молодежи для профессионального старта?

Сегодня техникумы дают востребованные профессии и сильную подготовку, но после выпуска молодежи нужны рабочие места. Например, в Коряжме выпускают высококвалифицированных сварщиков, они участвуют в соревнованиях и занимают призовые места. Молодые участники проекта «Я в деле» уже попробовали себя в предпринимательстве и создали с помощью ИИ приложение «Умный аналитик». И если создать условия для трудоустройства и самостоятельности на родной территории, молодежь будет оставаться на Севере.

Для меня развитие Севера — это не абстрактная стратегия, а конкретная работа над качеством жизни людей. Сильные территории создаются не только административными решениями, а совместными усилиями ответственных предпринимателей и власти, которая слышит запросы общества и формирует понятные, стабильные условия для развития.



vk.ru/id615911637

КАК ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?

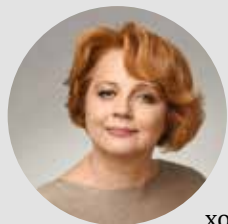


ТАИСИЯ ОХЛУПИНА,
ученица 11 класса:

— Размышления о том, кем я хочу стать, начались еще в детстве. Вопрос «Кем ты будешь, когда вырастешь?» часто задают родители и знакомые, но в маленьком возрасте ответ обычно бывает скорее игрой.

Более осознанно о профессиональном пути начинаешь задумываться в старшей школе. На данный момент у меня нет твердого решения. Мне кажется, мировоззрение еще может измениться: с возрастом появляется самостоятельность, расширяется кругозор и возможность увидеть мир с другой стороны.

Школьная профориентация помогла мне определить свои интересы. Сейчас меня привлекают профессии, связанные с международным взаимодействием, организацией и координацией проектов. Мне интересно выстраивать процессы, планировать, находить решения и доводить большие идеи до результата. Возможно, мне подойдет направление, связанное с организацией проектов, логистикой или управлением. При этом я понимаю, что мой путь может корректироваться в нашем непредсказуемом мире. Я готова пробовать и двигаться дальше. Однако, времени на окончательное решение немного, поэтому сейчас моя главная задача — лучше понять себя и выбрать направление, в котором смогут соединиться мои интересы, способности и стремление к развитию.



ЕЛЕНА ЗАЙЦЕВА, психолог,
профориентолог:

— Выбор профессии — очень важный вопрос, ведь по сути человек хочет понять, что сделает его счастливым. В процессе выбора необходимо учитывать три составляющие: что я хочу, что я могу и что нужно обществу (именно общество будет платить за работу). Для того чтобы уверенно сказать «я хочу», нужно иметь большой выбор вариантов, знакомиться с разными профессиями и специальностями. Уверенность «я могу» включает в том числе и понимание особенностей своей личности. Это позволит определить, какие специальности действительно тебе подходят, а какие вызовут ненависть или в дальнейшем приведут к неврозу. Необходимо знать и особенности мышления, и уровень знаний в выбранной сфере. Ну и самое сложное — понять какие специалисты нужны рынку. Ответить на первые два вопроса вам могут помочь специалисты.



Начните с консультации ►

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

КАК ВЕРНУТЬ СВОЕ



АЛЕНА САВИНОВА,
юрист по гражданскому праву,
земельным и имущественным
спорам, по банкротству,
юрист-медиатор:

Сосед перенес забор и занял часть вашей земли?
Вот пошаговый алгоритм, как вернуть свое:

1. Проверьте документы на участок и закажите актуальную выписку из ЕГРН (сведения о границах участка, координатах поворотных точек). Закажите межевание в геодезической кадастровой компании «Севергео». Кадастровый инженер составит акт о фактическом расположении границ. Снимите и сфотографируйте на видео забор или иные объекты, расположенные на вашей земле.

2. Направьте соседу письменную претензию с указанием данных ваших и соседа, кадастровым номером и адресом вашего участка, описанием нарушения и требованием освободить участок в добровольном порядке в разумный срок (например, 14 дней). Предупреждение об обращении в суд и взыскании судебных расходов надо вручить лично под роспись (с отметкой на вашем экземпляре) или заказным письмом с уведомлением.

3. Если сосед не реагирует, закажите выезд кадастрового инженера для определения точных границ участка и фиксации нарушения для составления акта выноса границ участка на местность и заключения о фактическом расположении забора или постройки относительно границ. Это ключевое доказательство в суде.

4. В случае бездействия соседа идем в районный суд по месту нахождения участка с иском об устранении препятствий. В иске:

- обязать соседа освободить самовольно занятую часть участка;
- обязать снести постройку или перенести забор за свой счет;
- взыскать судебные расходы (госпошлина, услуги кадастрового инженера, юриста).

Сосед не уступает и не реагирует на требования?

Не терпите самоуправство! Я помогу составить претензию, подготовить иск и отстоять ваши права в суде.

«Ваш юрист», 8-960-002-53-32
vk.com/vashurist_29

«Севергео», 8-958-111-38-82
vk.ru/severgeo



ГРАНТ ПОД КЛЮЧ

Елена Серебренникова, руководитель компании «Бюрогрантъ», много лет проработала в сфере ЖКХ, экологии и муниципального управления, занимала руководящие должности, работала с городскими бюджетами более 1 млрд рублей в год и хорошо узнала систему государственных программ, поддержки и грантов изнутри. В начале этого года Елена создала проект «Бюрогрантъ», чтобы помогать предпринимателям находить возможности, получать гранты и развивать свои проекты.



Елена, какую задачу Вы ставили при создании «Бюрогрантъ»?

Мы появились как проводники, умеющие переводить идеи предпринимателей на язык жестких показателей, смет и целевой логики. Проще говоря, «Бюрогрантъ» — это проектно-консалтинговое бюро полного цикла. Мы берем живой замысел, выстраиваем под него стратегию, помогаем привлечь финансирование, а затем сопровождаем его реализацию и информационное продвижение. Государство сейчас выделяет миллиарды рублей через ПФКИ, Фонд президентских грантов, ИРИ, Росмолодежь, программу «Старт». В 2026 году на развитие проекта, например, туристического бизнеса, можно было выиграть до 10 000 000 рублей, для продвижения проектов молодых — до 1 000 000 рублей от «Росмолодежи», на развитие студенческой науки от Минобрнауки — до 5 000 000 рублей, на проекты для детей и молодежи от «Движения Первых» — до 10 000 000 рублей, на социальные проекты от Президентского фонда — до 15 000 000 рублей и так далее. А ведь есть еще грантовая поддержка от регионов. Но многие предприниматели и авторы с сильными идеями не могут получить эти гранты просто потому, что теряются перед требованиями грантодателей. Язык грантовых заявок — это особый диалект: для умения читать нормативную базу необходимы навыки и опыт, которыми и обладают сотрудники «Бюрогрантъ».

Какие еще преимущества есть у Вашей компании?

Мы работаем в формате онлайн по всей стране. Команда полностью распределенная — от Урала и Юга России до Центральные регионов и зарубежья. Я отвечаю за общее развитие компании, стратегию и управление, ключевые партнерства и то, чтобы каждый проект соответствовал стратегическим целям заказчика. Команда превращает идеи в полноценный проект: от концепции и редакторской проработки текста до построения медиастратегий и координации авторов. У нас работают профильные эксперты под каждую нишу: проекты в сфере IT и инноваций пишут специалисты, понимающие стартап-метрики, культурные и социальные инициативы упаковывают эксперты с соответствующим бэкграундом. Немаловажная составляющая — медиа-группа и PR. Это видеомейкеры, специалисты по наружной рекламе, SMM и работе со СМИ. Когда проект получает грант, его нужно эффективно реализовать и подсветить — этот контур мы также закрываем. Географическая распределенность дает нам главное: мы досконально знаем региональную специфику. Кроме того, мы ценим время наших заказчиков и минимально загружаем их операционкой. Работа строится по принципу «одного окна» через персонального куратора в удобном формате.

После установочной сессии, на которой определяются суть идеи и подходящие грантовые окна, команда берет на себя всю сборку — от методологии до сметы. Заказчик подключается только для согласования ключевых этапов. Финализируем пакет документов, отправляем на конкурс и сопровождаем проект вплоть до подведения итогов и реализации. Предприниматель приходит с задачей, а получает полностью проработанный проект, где учтены все требования грантодателя и минимизированы юридические и финансовые риски.



8-981-562-40-91
byurogrant.ru
vk.ru/byurogrant

КАК НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ ПРИ СТРОИТЕЛЬСТВЕ ДОМА?



АНДРЕЙ ЕЛУКОВ,
руководитель компании
«Домостроение.
Архангельский ЛЕС»,
эксперт федерального
уровня, девелопер:

— С одной стороны, вы можете строить дом с минимальными затратами и полностью вовле-

ченными в процесс, используя упрощенные фундаменты и самые недорогие материалы, пользуясь услугами частных бригад и растягивая стройку на года, придумывая сценарий жизни в процессе возведения и отделки. А возможно, вы относитесь к появлению дома как инвестиции семьи в будущее. Тогда домовладение — ликвидный объект недвижимости, который может быть легко продан по верхней цене рынка.

С чего начать строительство дома?

Первый вопрос, на который стоит ответить: кто будет строить ваш дом? Вы можете взять весь процесс на себя, привлечь частного плотника, нанять отдельные бригады или обратиться в строительную компанию — небольшую либо проверенную, работающую по договору и предоставляющую гарантию.

Если дом рассматривается как долгосрочная инвестиция и ликвидный объект недвижимости, важно заранее позаботиться о его технической надежности. Для этого необходимы геологические изыскания грунта с лабораторными исследованиями, расчет фундамента со сбором нагрузок и построением полей напряженно-деформированного состояния, независимый строительный контроль, цифровой паспорт объекта с фотографиями скрытых работ и исполнительной документацией, а также проект инженерных систем и расчет теплотерь.

Не менее важен выбор материалов. Для каркасного дома рекомендуется использовать качественную строганую доску с противопожарной обработкой и фаской. При строительстве дома из клееного бруса стоит обратить внимание на оснащение производства: современное оборудование, автоматизированные станки с ЧПУ и соответствие сечения бруса проекту. Один из распространенных вариантов 200×270 мм.

В моем профиле вы найдете подробный чек-лист по выбору материалов и контролю строительства на всех этапах — даже если вы возводите дом самостоятельно.

8-911-592-22-52



ИПОТЕЧНЫЕ «МОЖНО»



БУЛЫГИНА ОКСАНА,
руководитель агентства
«РЕЗУЛЬТАТ недвижимость»:

Как же часто на консультациях слышу от клиентов надуманную, неправильную информацию, которая блокирует их жилищное благополучие. Мол, «ну так точно нельзя». Особенно много ограничений в умах людей по ипотеке.

Итак, развенчиваю мифы.

Со мной и с ипотекой можно:

- ▶ купить квартиру по Арктической ипотеке со ставкой от 0,6 % — можно;
- ▶ приобрести квартиру в Санкт-Петербурге с платежом от 10 тысяч рублей в месяц — можно;
- ▶ прикупить квартиру даже без первого взноса. Ну или с минимальным первым взносом — можно;
- ▶ купить в ипотеку апартаменты — можно;
- ▶ купить в ипотеку коммерческую недвижимость — можно;
- ▶ только маткап как первый взнос — можно;
- ▶ без подтверждения дохода оформить ипотеку — можно;
- ▶ просто взять кредит под имеющееся жилье — можно;
- ▶ купить квартиру через ипотеку в 18 лет — можно;
- ▶ купить квартиру через ипотеку в 70 лет — можно;
- ▶ сидеть в декрете и взять ипотеку — можно;
- ▶ продать ипотечную квартиру — можно;
- ▶ взять вторую ипотеку, не закрыв первую — можно;
- ▶ хочу скидку от «РЕЗУЛЬТАТ недвижимость» на процентную ставку по ипотеке — даже нужно!

Не рискуйте жилищными миллионами — пишите и звоните мне: 8-921-076-00-80. Точно знаю все выгоды банков, застройщиков и рынка недвижимости.

Я обожаю экономить деньги клиентов.

Я обожаю свое дело.

Архангельск,
ул. Садовая, 23
8-921-076-00-80



ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ — ТОЧКА ОТСЧЕТА!

Для каждого из нас сентябрь — время новых знаний, новых навыков и горизонтов. При этом лето — период накопления сил, потенциала и перезагрузки. Также для бизнеса: время переосмыслить процессы, отношения, скорректировать пути развития и цели в краткосрочной и долгосрочной перспективах.

МАРИНА РАСПОПОВА,
управляющая клиникой ARCTIC SMILE:

— ARCTIC SMILE придерживается поставленной цели — предлагать архангелогородцам качественное современное стоматологическое лечение.

Максимальное внимание мы уделяем заботе о здоровье своих пациентов, выбирая только проверенные технологии лечения, качественное оборудование, лучшие материалы, изучая разные подходы и практики. Мы не останавливаемся в самосовершенствовании.

С момента открытия стратегическим выбором ARCTIC SMILE была системная поддержка и развитие молодых докторов, которые на сегодняшний день добились признания коллег и пациентов. Критический этап в карьере начинающего специалиста — перенос теоретических знаний в практику. Если этот процесс проходит под руководством доктора высокого класса, то и квалификация молодого специалиста стремится к качественно новому уровню.

В нашей клинике адаптация начинается с позиции «ассистент врача», «наблюдатель»: молодой доктор присутствует на приемах действующего врача, наблюдает за его взаимодействием с пациентами и организацией рабочего процесса, ассистирует. По мере накопления опыта он переходит к выполнению отдельных манипуляций под контролем старшего коллеги, начиная с простых клинических случаев, постепенно набираясь практических компетенций. Мы точно знаем, что в условиях преемственности профессионального опыта и передачи знаний возможно поддержание высоких стандартов стоматологического лечения.



Важность непрерывного профессионального обучения и развития специалистов невозможно переоценить. ARCTIC SMILE делает ставку на профессиональный рост персонала, внимательно контролируя успехи начинающих докторов. Инвестируя в развитие компетенций специалистов, мы стараемся создать среду, в которой профессиональная зрелость формируется значительно быстрее.

При этом критически важно, чтобы сами молодые специалисты были мотивированы и открыты к освоению новых методик, цифровых решений и разви-

тия и ориентируясь на планку, которую задают ведущие специалисты клиники.

Начало года и прошедшее лето в ARCTIC SMILE было периодом активного внутреннего развития молодых стоматологов-терапевтов под руководством ведущих докторов клиники. Мы горды и рады анонсировать начало их самостоятельного приема. Тот же уровень качества лечения под микроскопом, функционально грамотные эстетичные пломбы и реставрации. При этом командный подход к наблюдению пациентов гарантирует внимательную проверку качества лечения, контроль результатов и позволяет пациентам быть уверенными в качестве полученной медицинской услуги.

Неоспоримыми приоритетами клиники ARCTIC SMILE являются функциональное стоматологическое здоровье, сохранение и улучшение качества жизни и живая эстетика улыбок наших пациентов!

Лицензия Л 041-01152-29/00360442 выдана 20.11.2020 Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения.



Архангельск, ул. Попова, 34, 8 (8182) 60-85-85
MAX (мобильный и сообщения) +7-991-468-17-01
vk.com/arcticssmile29 | arcticssmile.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



СОВРЕМЕННАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ПО ДИАГНОСТИКЕ,
ЛЕЧЕНИЮ, ПРОТЕЗИРОВАНИЮ И ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА



ЗДЕСЬ ВЕДУТ ПРИЕМ ВРАЧИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:

- ❖ ортопед
- ❖ ортодонт
- ❖ хирурги
- ❖ терапевты
- ❖ гигиенисты
- ❖ детский стоматолог



Помимо современных кабинетов для приема пациентов,
в комплекс клиники входят рентген-кабинет
и цифровая зуботехническая лаборатория.



❖ Индивидуальный подход к каждому пациенту позволяет выработать наиболее подходящую программу ухода, коррекции и лечения.

❖ Для вашего здоровья мы выбираем лучшие стоматологические технологии, осваиваем передовые практики, предлагаем комфортную атмосферу лечения, деликатный и ненавязчивый медицинский сервис.

НАМ ДОВЕРЯЮТ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ САМЫХ БЛИЗКИХ

Лицензия Л 041-01152-29/00360442 выдана 20.11.2020 Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЖК «КВАРТАЛ А6440» ПРЕИМУЩЕСТВА:

► ШИРОКИЙ ВЫБОР ПЛАНИРОВОК

Удобные планировки квартир от студий 27 м² до просторных евро-четырёхкомнатных 95 м²

► ПОДХОДИТ ПОД АРКТИЧЕСКУЮ ИПОТЕКУ*

► ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНОСТЬ
Класс энергоэффективности А для экономии оплаты коммунальных услуг

► МАКСИМАЛЬНАЯ ЭТАЖНОСТЬ 16 ЭТАЖЕЙ

► ИНФРАСТРУКТУРА КВАРТАЛА

- Большая благоустроенная территория двора, детские и спортивные площадки
- Инклюзивная среда
- Видеонаблюдение по периметру дома
- Помещения кладовых и подземный паркинг с отдельным въездом
- Коммерческие помещения



Отдел продаж: 8 (8182) 43-24-24

Архангельск,
ул. Комсомольская, 6
a6440.ru

