

FACTOR VOSTOKA

The background features several abstract maroon geometric shapes. In the top left, there is a quarter-circle. A thick vertical bar runs down the left edge. A horizontal line extends from the left edge towards the center, ending in a shape that resembles a hyperbola. In the top right, a diagonal line descends from the corner, accompanied by a horizontal line segment. Below this, there is a shape similar to a hyperbola. At the bottom, a large, thick arc curves from the left towards the right.

БЕРГАМОНОВЫЙ ВЕЧЕР



Фотограф: Людмила Бабилова
Стилист: Лилия Куклин
Визажист: Анна Ляпунова



РЕКЛАМА
16+

ОЖИВИ ФОТО



Модели:
Амалия Гафиева
Мария Трухачева
Луиза Белоногова
Анастасия Щевелева
Амир Ислакаев
Матвей Сидоров
Анна Иванова
Амалия Горчилина
Фотограф: Людмила Бабикова
Стилист: Джамия Муфазалова



ОЖИВИ ФОТО





ПРОДАЖНАЯ КОНТОРА

РОССИЙСКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ



ПРОДАЖНАЯ КОНТОРА
РОССИЙСКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ

Салова Софья
8 лет



Генина Карина
12 лет



Хасанова Виктория
11 лет

ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

Кутушова Эльвина
15 лет



Ванюшова Анастасия
13 лет



Зиазетдинова Арина
8 лет



Ванюшова Анастасия
13 лет



Кутушова Диана
9 лет



Арина Зиязидинова





Кутушова Диана
9 лет



Ванюшова Алена
12 лет

Silver spoon[®]



Финоженко Радослава
11 лет



Гафарова Самира
10 лет



Уразбахтина Валерия
9 лет



Модель: Элина Горлова
Визажист: Евгения Полевая
Фотография: Дильяра Рамазанова

РЕКЛАМА
16+



Содержание

14-18

Двадцатый фактор моды

22-25

«Русский бал» и мода сегодня: Анатолий Вовк о прошлом и будущем

27-29

Время «зелёных».
Руфина Шагапова

32-35

Женственность и сила

36-37

Мода и её секретное оружие.
Лидия Стратонова

38-39

Гудбай, варикоз!

40-41

Люблю то, что делаю, и делаю то, что люблю

42-45

Победители премии «FACTOR VOSTOKA-2024»

46-47

Дом с историей.
Кристина Абрамичева

48-50

Модный образ женщины.
Юлия Затинацкая

54-55

Уже не игрушка.
Ваня Крос

56-59

Лиля Курамшина: «О работе мечты и любимом городе могу говорить бесконечно»

60-65

Победители конкурса дизайнеров «FACTOR VOSTOKA-2025»

66-67

Женщина в ресурсе

69-72

От уфимских подиумов к известным мировым музыкальным площадкам

Над журналом работали:

Главный редактор/корректор: Елена Горбунова

Генеральный директор: Анна Аллакаева

Журналист: Алиса Красноярская, Диана Давлетбаева

Фотографы: Людмила Бабилова, Дильяра Рамазанова

Модели: Модельное агентство «100ЛИЦ»

Стилист: Екатерина Андреева, Лилия Куклина

Дизайнер: Э.Ра 2.0

Журнал «FACTOR VOSTOKA» №3 2025

Периодичность выхода: 4-6 раз в год

Тираж: 999 экз

Язык издания: русский

Автор журнала: А.В. Аллакаева

Главный редактор: Е.Д. Горбунова

Адрес: Республика Башкортостан, город Уфа,
ул. Чернышевского 127, кв 100

Индекс: 450077

Тел.: +7 (917) 42 60 778

Адрес редакции: город Уфа, Верхнеторговая
пл 1, 2 этаж, офис «100ЛИЦ»

Отпечатано в типографии: ООО «Рида»

Адрес: Нижний Новгород, ул. Шаляпина 2а

Территория распространения: Республика
Башкортостан. Цена свободная

Все права защищены. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. Статьи, рубрики и другие редакционные страницы журнала являются интеллектуальной собственностью журнала «FACTOR VOSTOKA». Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции.

Дата подписи в печать: 01.12.2024

Kids
FACTOR VOSTOKA®
РОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ МОДЫ

9 ИЮНЯ 19:00

Закрытая дверь в мир детства приоткроется...
Только в этот вечер взрослые смогут заглянуть
в таинственный сказочный уголок, где время течёт вспять,
а чудеса ждут за каждым поворотом.
Осмелитесь ли Вы шагнуть туда снова?

РЕКЛАМА
16+

100 ПУЧ.
модельное агентство

ФАКТОР МОДЫ

Какая сегодня миссия у фестиваля?

Миссия «FACTOR VOSTOKA» – стать главной платформой для развития и продвижения модной индустрии в России и за её пределами. Фестиваль стремится объединить талантливых дизайнеров, модельеров, бренды, людей с активной жизненной позицией, чтобы создать пространство для творчества, инноваций и культурного обмена.

Фестиваль не только демонстрирует актуальные тренды, но и формирует их, поддерживая уникальность и многообразие стилей. Мы ставим перед собой задачу открывать новые имена, вдохновлять на эксперименты и показывать, что мода – это не просто одежда, а искусство, которое отражает дух времени и культуру.

Через показы, лекции и выставки хотим сделать моду понятной для каждого, кто ценит красоту и самовыражение. Это фестиваль, который не только рассказывает о моде, но и создаёт будущее модной индустрии в Уфе и за её пределами.

Как возникла идея создания фестиваля «FACTOR VOSTOKA»?

В начале 2000-х я училась в Питере, и у меня не было планов возвращаться в Уфу надолго, но судьба имела на меня другие планы. Видимо, Уфе я нужнее. И в 2005-м году, работая педагогом кафедры «Дизайн» УГАЭС, я предложила студентам создать свой конкурс молодых дизайнеров. Инициативу поддержали не только студенты, но и весь педагогический состав института во главе с ректором.

На что вы равнялись при создании «FACTOR VOSTOKA»?

Мне нравились такие российские проекты, как «Defile на Неве» и «Модный десант».

«Defile на Неве» – это масштабный показ моды в Санкт-Петербурге, на котором можно увидеть работы как известных, так и начинающих дизайнеров. Он стал площадкой для творческого самовыражения и популяризации модной индустрии в России.

Проект «Модный десант» объединил





Анна Амакаба



молодых дизайнеров и помог им заявить о себе на федеральном уровне. Он включал в себя показы, мастер-классы и конкурсы, что делало его важным событием для развития моды в регионах. Оба проекта дали много идей для проведения «FACTOR VOSTOKA».

Как вам удаётся уже двадцать лет собирать аншлаг на события?

Я всегда стараюсь делать акцент на уникальности и оригинальности проекта. Даже если событие кажется «непонятным» на первый взгляд, оно привлекает внимание своей нестандартностью и атмосферой, которую сложно найти где-то ещё. Также я уделяю внимание качеству организации и деталям. Зрителя не обманешь: он всегда поймёт, что для него создано что-то особенное, продуманное до мелочей. Это может быть необычная локация, яркие выступления или интерактивные элементы.

И, конечно, важную роль играет многолетняя поддержка сообщества. Впечатлениями о фестивале ещё много месяцев делятся друг с другом, зовут коллег-дизайнеров, друзей и близких. А это лучшая реклама. Поэтому, даже если событие кажется «непонятным» на первый взгляд, именно его «необычность» часто становится главной причиной успеха. Всем нам важно и хочется быть частью чего-то нового!

В показах фестиваля традиционно участвуют модели агентства «100ЛИЦ». Почему вы не работаете со «случайными» моделями?

Работа с моделями агентства «100ЛИЦ» позволяет мне обеспечивать высокий уровень профессионализма и согласованности на показах. Модели из агентства знают, как правильно двигаться на подиуме, прекрасно взаимодействуют с дизайнерами и зрителями, а это упрощает процесс организации показов. Кроме того, сотрудничество с агентством экономит время и ресурсы. Я могу быть уверена, что модели придут подготовленными, будут соблюдать график и выполнять все требования. Это особенно важно для



масштабных мероприятий, где очень много нюансов.

«Случайные» модели, конечно, могут быть талантливыми, но взаимодействие с ними – это дополнительные риски, которые я стараюсь минимизировать.

Работа с агентством «100ЛИЦ» – это мой осознанный выбор в пользу качества, профессионализма и надёжности.

С какими сложностями приходилось сталкиваться за эти годы?

За эти годы я сталкивалась с разными моментами, как и любой организатор масштабных мероприятий. Одна из главных трудностей – конечно, логистика. Организовать показы, привезти коллекции, моделей, обеспечить техническую поддержку и при этом уложиться в сроки – это всегда большой вызов. Иногда возникают непредвиденные обстоятельства, например, задержки с доставкой реквизита или изменения в расписании, тогда приходится оперативно находить решения.

Ещё одна сложность – работа с людьми. Каждый участник – дизайнер, модель или технический специалист – отдельная личность со своими

ожиданиями и требованиями. Важно находить баланс между творческой свободой и организационной дисциплиной, чтобы все чувствовали себя комфортно, но при этом мероприятие шло по плану.

Финансовые вопросы тоже всегда стоят на повестке дня. Поиск спонсоров, распределение бюджета, оптимизация расходов – это постоянная работа, которая требует внимания и гибкости.

Но, несмотря на все трудности, каждая сложность – возможность научиться чему-то новому, стать сильнее и сделать следующий проект ещё лучше. Преодоление этих вызовов делает процесс организации фестиваля вдохновляющим.

Стал ли журнал «FACTOR VOSTOKA» продолжением фестиваля?

Идея создания журнала появилась из желания расширить границы нашего проекта и дать возможность участникам, зрителям и всем, кто интересуется модой и культурой, глубже погрузиться в мир, который мы создаём.

Концепция журнала строится вокруг тех же ценностей, что и фестиваль: поддержка творчества, открытие

новых имён и идей, а также создание платформы для диалога между профессионалами индустрии и аудиторией. Мы хотим, чтобы «FACTOR VOSTOKA» стал не просто журналом о моде, а источником вдохновения, где сочетаются актуальные тренды, интервью с дизайнерами, истории успеха и размышления о будущем индустрии.

Кроме того, журнал позволяет нам сохранять наследие фестиваля. Каждый выпуск – это своего рода архив, который фиксирует ключевые моменты, коллекции и имена, представленные на наших показах. Это важно, чтобы подчеркнуть значимость каждого участника и помочь им запомниться.

Поэтому журнал «FACTOR VOSTOKA» не просто продолжение, а естественное развитие нашей миссии: создавать пространство для творчества, вдохновлять и объединять людей вокруг искусства и моды.

Как фестиваль влияет на развитие региона и горожан?

«FACTOR VOSTOKA» влияет не только на развитие Республики Башкортостан. Он также вносит вклад в культурную жизнь России в целом.





Уже много лет фестиваль становится точкой притяжения для творческих людей со всей страны даже стран СНГ. Это не только повышает туристическую привлекательность региона, но и открывает новые возможности для местных. Мы рассказываем про тренды, новые идеи и технологии, а это вдохновляет местных дизайнеров, художников и других творческих профессионалов развивать свои проекты. «FACTOR VOSTOKA» по-своему формирует культурную идентичность региона. Через моду, искусство и дизайн мы показываем уникальность Башкортостана, его традиции и современный потенциал. Это помогает горожанам чувствовать гордость за свой край и активно участвовать в его развитии. А ещё фестиваль становится образовательной площадкой: мы проводим мастер-классы, лекции и встречи с экспертами, что позволяет молодёжи и профессионалам получать новые знания и навыки. Это важно для формирования кадрового потенциала региона и поддержки молодых талантов. Ну и, конечно, мы демонстрируем, что культурная жизнь не ограничивается столицами, что в регионах есть огромный творческий потенциал, который заслуживает внимания. Это способствует укреплению культурных связей между регионами и созданию единого пространства для развития моды и искусства в стране.

Каким вы видите дальнейшее развитие фестиваля?

Я хочу, чтобы «FACTOR VOSTOKA» стал масштабной международной площадкой. Мы уже привлекли внимание зарубежных дизайнеров и гостей, и это только начало. В дальнейшем будем повышать статус фестиваля, участники из РБ смогут вдохновляться мировыми трендами и находить новые точки роста. Мы с командой стремимся к тому, чтобы «FACTOR VOSTOKA» стал не просто ежегодным событием, а постоянно функционирующей платформой для поддержки творчества. Хотим запустить образовательные программы, онлайн-проекты, коллаборации с брендами и культурными институциями. Мы хотим, чтобы фестиваль жил и развивался вне зависимости от сезона. Также в планах усиление социальной и экологической составляющей фестиваля. Мы уже внедряем sustainable practices, но в будущем планируем сделать это одним из ключевых принципов. Это касается как организации самого мероприятия, так и поддержки дизайнеров, которые работают в концепции осознанной моды. Наконец, я хочу, чтобы «FACTOR VOSTOKA» стал настоящим драйвером для развития креативной экономики региона. Мы будем активно работать над тем, чтобы фестиваль приносил не только культурную, но и экономическую пользу, создавая новые рабочие места, привлекая

инвестиции и помогая местным брендам выходить на новые рынки. Мы будем продолжать удивлять, вдохновлять и объединять людей вокруг искусства и моды, сохраняя при этом свою уникальность и дух.

Где и чем вы черпаете идеи и энергию на создание мероприятий?

В любви! Без неё нет новых идей, развития, сил!

Чем интересен весенний «FACTOR VOSTOKA»?

Фестиваль «FACTOR VOSTOKA» прошёл на высшем уровне и покориł всех гостей!

19 апреля 2025-го года в ТРЦ «Планета» состоялся грандиозный весенний «FACTOR VOSTOKA» – яркий, стильный, незабываемый! Фестиваль собрал ценителей моды, искусства и творчества, подарив всем море эмоций и вдохновения. Гости были в восторге от потрясающих показов коллекций как именитых, так и начинающих дизайнеров. Интерактивные инсталляции и креативные зоны позволили каждому окунуться в атмосферу моды и почувствовать себя частью этого уникального события.

Особенный акцент в этом году сделали на sustainability – теме осознанной моды, которая вызвала у всех огромный интерес. Дизайнеры продемонстрировали, как можно сочетать эстетику и экологичность, создавая по-настоящему впечатляющие вещи.

Не менее популярными оказались мастер-классы от ведущих экспертов индустрии: гости узнали много нового и унесли с собой заряд творческой энергии.

Особым украшением фестиваля стало участие Анатолия Вовка из Санкт-Петербурга, который выступил в роли председателя жюри. Его профессиональный взгляд и харизма добавили событию ещё больше яркости и статусности.

«FACTOR VOSTOKA» 2025 стал настоящим праздником стиля, искусства и вдохновения, оставив после себя только восторженные отзывы и тёплые воспоминания.

16+

«Дентал-офис» — одна из лучших стоматологических сетей в Уфе! Качественные оригинальные имплантаты напрямую от производителей.

С нами надежно: мы крупная сеть из 7 филиалов, работаем более 24 лет.

Самые выгодные цены в Уфе! Гарантия лучшего соотношения цены и качества!

У нас работают опытные врачи первой и высшей категории, средний стаж докторов — от 10 лет.

Возврат 13% через НДСЛ.

Для удобства и точности используется компьютерная томография для контроля качества.

сеть стоматологических клиник
ДЕНТАЛ-ОФИС

www.dental-office.ru

ул. С. Перовской 25, тел. (347) 255-72-72

ул. Ленина 43, тел. (347) 272-12-80, 248-77-09

ул. Первомайская 40, тел. (347) 240-55-04

ул. Дагестанская 16, тел. (347) 286-60-61

ул. Гагарина 37, тел. (347) 236-55-59

ул. С. Перовской 25 (дет.), тел. (347) 256-16-15

ул. Менделеева 156/1, тел. 8-927-234-33-33

**Анвар
Шаймарданов,**

*врач-стоматолог-
имплантолог-ортопед-
гнатолог*

*Заместитель главного врача
сети стоматологических
клиник «Дентал-офис».*

ОЖИВИ ФОТО



*Будь идеальна
Будь совершенством*

РЕКЛАМА
16+



ГОСТИЦА
ЭКСКЛЮЗИВ ХАРАКТЕР ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



Стилист
Римма Казакова
Фотограф
Фаниль Сулейманов

Музыка на все времена



radio7.ru

ЛИЦЕНЗИЯ РВ Л033-00114-77/00643518 ОТ 16.03.2023 Г. СВ-ВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ
СЕРИЯ ЭЛ № ФС77-85315 ОТ 30 МАЯ 2023 Г. РЕКЛАМА. РЕКЛАМОДАТЕЛЬ АО «МЕДИА ПЛЮС»

12+

«РУССКИЙ БАЛ» И МОДА СЕГОДНЯ:

Анатолий Вовк о прошлом и будущем

АНАТОЛЬ ВОВК – ИСТОРИК МОДЫ – ПОСЕТИЛ 20-Й
ЮБИЛЕЙНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ МОЛОДЫХ ДИЗАЙНЕРОВ
"ФАКТОР ВОСТОКА" И РАССКАЗАЛ О СВОИХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ.



Гребенчатый кокошник, музей Метрополитен, Нью-Йорк



В чём принципиальная разница между модой в Башкирии и Северной столице?

И там, и там мода вторична, потому что вершится она в Париже, Лондоне, Милане и Нью-Йорке, хотим мы того или нет. Не нужно гнаться за Европой, потому что у вас, в Башкирии, есть свой национальный колорит. Это заметно даже по конкурсу, и это правильно. Да, можно делать карьеру и быть отличным от других, но при этом необходимо смотреть внутрь себя.

Чем для Вас является мода?

Для меня мода – это образ жизни, который может влиять на одежду, аксессуары, парфюмы, причёски. Сама по себе мода – очень сложная система, конструктор, который включает в себя особую философию поведения и потребления.

Расскажите о своих впечатлениях от 20-го фестиваля "FACTOR VOSTOKA". С каким чувством Вы уезжаете? Что Вы сегодня увидели и чем это отличается от предыдущих годов?

Дизайнерам из Уфы очень хорошо удаётся работать над коллекциями для конкурса "Upsycle". В Башкортостане, как и во многих регионах, очень много неиспользованных вещей, которые не перерабатываются на производствах, и ваша партия «Зелёных» активно предоставляет их дизайнерам для конкурса. Каждому участнику достаётся пакет с вещами, которые становятся базисом представленного на показе образа. Дело в том, что у ребят больше креатива и фантазии в условиях ограниченного количества вещей. При таком разнообразии креативных решений жюри было очень трудно выбрать, кому дать первое, второе, третье места, потому что все участники достойные!

Что Вам больше всего запомнилось во время показов участников "FACTOR VOSTOKA"?

Невозможно сказать, потому что они все разные. Но я знаю, что сегодня всё меньше и меньше людей шьют одежду для мужчин, в этот раз она присутствует. Конечно, я настоял, чтобы в одной из категорий конкурса участвовала коллекция мужской одежды, и её создателю был отдан Гран-при. Мы должны создавать одежду – не вещи, а именно одежду, которую можно адаптировать и поставить на поток.



Фотограф: Диана Гуледани



Император Николай II и императрица Александра Фёдоровна (ГА РФ)

Фрагмент вышивки
придворного платья начала XX века,
музей Метрополитен, Нью-Йорк

Вы сейчас пишете книгу «Русский бал. Костюмы и драгоценности». Расскажите, о чём она будет?

Этот труд мы создаём вместе с журналистом и специалистом по ювелирным украшениям, который родился и вырос в Уфе. Произведение будет об истории маскарадов на национальную тематику: о том, как, когда и при каких обстоятельствах создавались костюмы.

Для широкой публики некоторые образы с таких мероприятий известны по карточной колоде «Русский стиль», вдохновлённые нарядами участников костюмированного бала 1903 года в Зимнем дворце. Пишем мы и о судьбе драгоценных украшений, и о ювелирах, и о тех, кто создавал все эти шубы, охабни, опашни, кокошники и душегреи. За прошедший век их имена были незаслуженно забыты, и моя задача, как искусствоведа и историка моды, не дать им умереть.





Фото участников бала 1903 года
(ЦГАКФД СПб)

Эта книга не финансовый проект. К сожалению, этого не понимают многие музеи, которые просят баснословные суммы за использование фотографий их экспонатов, что увеличивает смету издания этой научной работы до нескольких миллионов. Тем не менее, даже при колоссальных затратах с моей стороны, я сделаю все возможное, чтобы книга вышла в той версии, какой я её вижу. Я хочу, чтобы «Русский бал. Костюмы и драгоценности» имел лучшие иллюстрации из необходимых архивов и коллекций музеев со всего света. Это мой вклад в развитие культуры нашей страны!

ВРЕМЯ «ЗЕЛЁНЫХ»

С чего начинается экологическое воспитание и как привить правильные привычки? Обсудили эти вопросы с Руфиной Шагаповой - депутатом Курултая, сопредседателем ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ РОССИЙСКОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАРТИИ «ЗЕЛЁНЫЕ».



В детстве вы мечтали стать юристом. О чём мечтаете сейчас?

Мечты детства – это отдельная история. Радует, что они сбылись. В детстве, мне кажется, мы запускали мечты в космос! А дальше вся жизнь, как выпущенная стрела. Сейчас уже больше даже не мечта, а желание познать саму философию счастья, научиться останавливаться и жить, как говорится, в моменте.

Чем сейчас занимается партия «Зелёных» в Уфе?

У «Зелёных» Башкирии есть лозунг: «Работать на повышение качества жизни человека». Сюда входит абсолютно всё: и медицина, и образование, и состояние атмосферного воздуха, и качество воды, и многое другое.

Среди ваших инициатив – присуждение статуса геопарка ЮНЕСКО Салаватскому району Башкортостана, восстановление уникального болота Берказан и озера Аслыкуль в Давлекановском районе, восстановление популяции бурзянской бортовой пчелы, защита Шиханов. И это только часть. Какие ещё экологические инициативы запланированы в нашем регионе?

Наступила весна, и мы по-прежнему далеки от решения наших мусорных проблем. Несмотря на то, что мусорная реформа идёт по стране не первый год, нам до заданных стандартов ещё далеко. И переработки у нас на сегодняшний день практически нет, это тоже немаловажный фактор. Много несанкционированных свалок. А люди давно уже стали потребителями, и этот процесс непросто остановить. Общественное сознание тут поменять тоже трудно, ведь должна работать слаженная система: человек сортирует бытовой мусор, регулирующий оператор увозит всё в отдельных контейнерах, а дальше переработка. У всех должна быть мотивация сделать окружающий нас мир лучше. Также нас беспокоит вопрос об ответственном обращении с животными. Казалось бы, простые истины: мы должны любить и заботиться о братьях наших меньших. Так откуда





же целые армии безнадзорных животных на улицах? Сейчас мы приняли в первом чтении закон об обязательной идентификации домашних собак путём вживления чипа. Это не решит проблему в целом, но их хозяева начнут нести ответственность.

Экологическое воспитание подрастающего поколения: с чего начать?

Экологическое воспитание надо начинать с рождения ребёнка. А потом продолжать в садике, школе, ВУЗах и ССУЗах. Необходимо поддерживать его на протяжении всей жизни человека. Системно и непрерывно! Детей, конечно, ещё и своим примером надо воспитывать. Мы активно сотрудничаем с детскими эколого-биологическими центрами нашей республики. Там у юного поколения есть возможность не только в теории учиться любить природу, но и на практике прививать навыки общения с окружающим миром. Профессиональ-

ные педагоги обучают слушателей детально разбираться в породах животных и птиц, выращивать растения и многому другому. Выпускники таких центров точно знают, что любой мусор – это, прежде всего, вторичное сырьё. И знают, сколько деревьев и других природных ресурсов можно сохранить при правильном обращении с отходами. Конечно, мы ратуем за принятие закона об экологическом образовании и культуре, который позволил бы в добровольно-принудительном порядке всем детям получить экологическое образование.

Как обычный человек может уменьшить негативное воздействие на природу?

Просто будьте внимательнее к миру, который вас окружает, добрее друг к другу, к братьям нашим меньшим. Посадите дерево, не вредите растениям, не бросайте мусор мимо урны и помните: чисто не там, где убираются, а там, где не сорят. Фестиваль «FACTOR VOSTOKA» од-

ним из первых в регионе стал использовать принципы «вторичной переработки» и ввёл номинацию «Апсайкл» – создание коллекции из использованных материалов. Что ещё, на ваш взгляд, можно взять на вооружение при проведении таких мероприятий? Мы рады, что «FACTOR VOSTOKA» является нашим партнёром по проекту «Зелёная суббота». И, учитывая влияние индустрии моды на сознание людей, мы хотели бы расширить наше сотрудничество и сделать моду более экологичной.

ОЖИВИ ФОТО



Фотограф: Людмила Бабикова

She⁺

beauty zone

Салон красоты SHE BEAUTY ZONE
Nails | Body | Hair | Face

Уфа, ул. Октябрьской Революции, 31а
тел: +7 (987)254-90-90

РЕКЛАМА
16+

ГИД ПО СТИЛЮ

ПЛАНЕТА

ЧАС ШОПИНГА
СО СТИЛИСТОМ
БЕСПЛАТНО



РЕКЛАМА
16+

БЬЮТИ-КОВОРКИНГ И СТУДИЯ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА «MY SPACE»



Юлия Андрух

Владелица бьюти-коворкинга и студии маникюра и педикюра «MY SPACE», визажист, стилист по причёскам, колорист, преподаватель бьюти курсов @juliaandrukh

Мы создали уникальное пространство!

В бьюти-коворкинге «MY SPACE» есть:

Отдельные кабинеты для массажистов, косметологов, лэшмейкеров, мастеров перманентного макияжа, шугаринга с душевыми кабинами и кушетками;

Рабочие места для парикмахеров, мастеров кератинового выпрямления;

Места для визажистов, бровистов;

Места для мастеров маникюра и педикюра.

Также у нас работает студия маникюра и педикюра @myspacenailbarufa.

Вас ждут шикарный маникюр и педикюр, оформление и окрашивание бровей, окрашивание и стрижки волос, наращивание ресниц, макияж, причёски, а также ароматный свежесваренный кофе и свободная парковка!

**Наши акции всегда порадуют
Вас приятными ценами!**

**Записаться по телефону +7 937-849-82-22
Либо в direct соц.сети:**

@myspaceufa

@myspacenailbarufa

@myspace_hair33



Александра Печко

Визажист и стилист по волосам из Уфы. В индустрии более 8-ми лет, знает всё о макияже и волосах и может подобрать уникальный образ каждой женщине.

О себе:

Работала в качестве стилиста по волосам в бэкстейдж-команде с брендами beautydrugs, urbantriberussia на неделе моды в Сочи @sochifw @goldenbeautyfest;

Участвовала как визажист и стилист по волосам в показах для мероприятий, организованных Евгенией Машко;

Работала с артистами на тв-шоу «Однажды в России», «Голос», «Ну-ка, все вместе», а также с актрисой Елизаветой Арзамасовой;

В Уфе участвовала в съёмках рекламы для брендов. Помимо этого работаю с частными клиентами.

 pechko.beauty

 aleksandra.pechko

 8-987-587-53-55

Елена Манджукич

Частный инвестор, эксперт
фондового рынка

ЖЕНСТВЕННОСТЬ И СИЛА

РАССКАЗЫВАЕМ 10 ФАКТОВ О ЕЛЕНЕ МАНДЖУКИЧ. ЭТА ХРУПКАЯ ВНЕШНЕ И УДИВИТЕЛЬНО СИЛЬНАЯ ВНУТРИ ДЕВУШКА ОДИНАКОВО ХОРОШО РАЗБИРАЕТСЯ И В ТРЕНДАХ, И В СЛОЖНОМ МИРЕ ФОНДОВЫХ РЫНКОВ.

Закончила Уфимский государственный авиационный технический университет;

Со студенческих лет интересовалась фондовым рынком. Первый раз пробовала сдать экзамен ФСФР (профессиональный экзамен для оценки специалистов финансового рынка) в Самаре в 2005 году, так как в Уфе ещё не было аккредитованных центров;



Начинающий коллекционер: собирает работы башкирских художников;



ОЖИВИ ФОТО



4

Считает, что искусство и инвестиции – две категории, которые делают мир лучше. И люди, занятые в этих сферах, строят новое счастливое общество;

5

Закончила музыкальную школу по классу фортепиано, в юности писала музыку и даже хотела поступать в училище искусств;

6

В этом году полностью отказалась от алкоголя;

7

Обожает ездить за рулём. Проехала более 300 000 километров дорог по России;

8

Умеет угадывать тренды. Например, тренд на тюркскую культуру, который сейчас подтверждает взлёт в чартах песни «Нотам» уфимской группы Ay Yola. Заговорила про него в прошлом году, начала собирать предметы искусства с этническими тюркскими мотивами, считает, что этот тренд продолжится;

9

Обладательница одной из самых красивых квартир в Уфе, любит собирать гостей. Говорит, что это семейное. У её бабушки и дедушки часто останавливались политики и деятели искусства (гостиниц тогда особо не было, а дед являлся председателем райсовета). Например, известный советский поэт Константин Симонов, автор строк «Жди меня, и я вернусь». У Елены до сих пор хранится книга с автографом и личным обращением поэта к её деду;

Воспитывает сына.

10

Фотограф: Людмила Бабилова
Make-up/Hair: Александра Печко
Образ:

МОДА И ЕЁ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ



Андрей Ситрайтенов



Есть такая простенькая задача: определиться с модой и эротикой в современном мире и нашей повседневной жизни. Мода и чувственность неразделимы. Она – мода – для того и существует, чтобы проявить в человеке его уникальные природные данные и особую притягательность – сексапильность. Как же задействовать этот механизм? У кого есть рецепт – поделитесь.

Обнажение – затхлая тема. Уже всё, что «можно» и «нельзя», показано, отснято, обсуждено в социальных сетях. Никого больше это не увлекает и не работает. Обратный приём – закрыть наглухо всё, что можно: маску на лицо и капюшон поглубже – «в человеке должна быть загадка» – ещё более сомнительный сценарий. Ни у кого нет времени разглядывать и угадывать, что за чудо кроется под бесформенной кучей модных слоёв: мальчик, девочка, бабушка, дедушка, интеллектual или маргинал.

Рискну предположить, что чувственность, эротичность сегодня трансформировались во внутреннюю культуру и... отвагу. Да, все, кто готов непринуждённо, тонко, с определённой дозой иронии предъявить обществу природную сексапильность, должны быть готовы к длинной ленте обсуждений в сетях, где с упоением будут обсуждаться недостатки внешности, погрешности стиля и модные просчёты. Самое удивительное: комментарии пишутся людьми, абсолютно несведущими в данном вопросе. Специалисты в областях моды, культуры, искусства в подобных диспутах не участвуют.

Оставим закомплексованным фанатам интернет-сообществ их любимое занятие – объяснять друг другу, как правильно и что «против вкуса». Как именно проявляется эротика в пространстве современной моды, действительно неочевидный вопрос. Все, кто профессионально работает в модных индустриях,

прекрасно знают, что чувственность, эротизм – это самый действенный рычаг привлечения потребителей и ключ к успешному бизнесу. Реклама модных образов, брендов, белья и одежды для спорта и отдыха пронизана скрытым эротизмом.

Глянцевые эталоны полезно проанализировать. Готовят съёмку авторитетные профессионалы в области моды и стиля, а фотосессии поручают фотографам, которые имеют достаточный опыт съёмки людей всех полов и возрастов. Если результат работы этих творческих групп вызывает отклик, если сексапильность моделей провокативна, но привлекательна, а образ пронизан скрытым эротизмом и близок идеалу, успех гарантирован.

Эротика – инструмент искусства, который используется художниками с начала времён. Это означает, что пользоваться столь гигантским оружием нужно искусно. Трудно назвать сексапильными базовые вещи современного гардероба: оверсайз пиджаки, спортивные костюмы, джинсы и рубашки-бойфренд. Но удивительно, как многим стильным персонажам удаётся в этих вещах выглядеть убийственно эротично. Наверное, это природный дар, а может, внимательное отношение к выбору образа, возможно, ум и культура. Но, скорее всего, всё перечисленное.

А как быть чувственными, привлекательными, обрести магию сексапильности простым людям? Спортивным парням, пожилым леди, юным девушкам и элегантным дедушкам? Кто знает... Но выразительные жесты и интонации, изящные и пластичные движения, точная речь, стремительная и динамичная походка, ощущение свежести, непобедимая уверенность, остроумие и самоирония гарантированно привлекут все сердца. А также важно помнить о следующих вещах: женственности и мужественности, твёрдости характера и ясности ума.

Эротика, сексапильность – магическая сила, способная привлечь окружающих, но только тех, кто соответствует уровню личностей, наделённых этими уникальными качествами. Как быть остальным? Работать над собой и развиваться.

Но, вообще-то, есть очень простой рецепт. Любовь. Любовь к себе и окружающему миру.



Модель: Ирина Касьянова

Фото: Людмила Бабикова

Гудбай, варикоз!



ВСЕ МЫ МЕЧТАЕМ О ЗДОРОВЫХ И КРАСИВЫХ НОГАХ И ПОЧТИ НЕ ВСПОМИНАЕМ ПРО ВАРИКОЗ, СЧИТАЯ, ЧТО ЭТО УДЕЛ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. НО ФЛЕБОЛОГИ УВЕРЕНЫ: ЭТО НЕ ТАК, ВАРИКОЗ НА САМОМ ДЕЛЕ “МОЛОДЕЕТ”. ПОЧЕМУ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ДИАГНОСТИРОВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ И НЕ ЖДАТЬ СЕРЬЁЗНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ВАРИКОЗА, РАССКАЗАЛ АРТУР РАФАИЛЕВИЧ САДИКОВ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ «ПРОВЕНЫ».

Уделить внимание своему здоровью и проверить состояние вен предлагает клиника «Провены», где диагностируют и успешно лечат варикоз на любых стадиях. «Действительно, многие женщины долгое время не обращают внимание на вены, пока они не начнут портить внешний вид, – говорит доктор. – Малоподвижный образ жизни, сидячая работа, лишний вес – всё это плавно приводит к варикозному расширению вен».

Первый симптом будущего варикоза – появление тяжести в ногах – многие игнорируют, и только сеточки на ногах синего или фиолетового цвета заставляют задуматься о том, что что-то не так. Это ретикулярный варикоз, и он есть у 80% населения. Такая форма неопасна и носит больше эстетический характер. Более запущенные стадии, при которых пациенты отмечают тяжесть в ногах, отёки к концу дня, выпирающие вены, требуют обязательного лечения у флеболога, так как варикоз – прогрессирующее заболевание, которое само по себе не проходит.

«Я общаюсь со многими пациентами и, как специалист, хочу предупредить, что, если не начать своевременное лечение, могут начаться осложнения. Например, образование тромба, который может оторваться, что приведёт к летальному исходу,» – рассказывает Артур Рафаилевич.

В клинике «Провены» мы избавляем от варикоза ног современными методами: без шрамов, разрезов и госпитализации. Наши хирурги-флебологи со стажем работы более 15 лет ежедневно проводят лазерные манипуляции и курсы склеротерапии, подбирая индивидуальный протокол для каждого пациента.

Профилактика всегда лучше и дешевле лечения! Важно следить за своим здоровьем, и особенно – за состоянием сосудов. Также необходимо как минимум раз в год посещать флеболога, чтобы вовремя принять меры до наступления осложнений.

Не ждать появления необратимых изменений в венах, а записаться на приём и прийти уже завтра предлагает доктор Артур Садиков, который ежедневно проводит лазерные манипуляции и точно знает всё о венах и здоровых ногах!

В клинике Вас ждут дружелюбный персонал, приятная атмосфера и заботливые врачи-флебологи. На приёме сделают УЗИ вен ног и дадут рекомендации.

Ваши вены под нашей защитой!



провены

КЛИНИКА
ЛАЗЕРНОЙ
ХИРУРГИИ

Уфа, ул. 50 лет СССР, 47, тел. 287-90-90
ufa.veny.pro

Садиков Артур Рафаилович

Главный врач клиники "Провены"

ОЖИВИ ФОТО



ЛЮБЛЮ ТО, ЧТО ДЕЛАЮ, И ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ЛЮБЛЮ

Елена Лукманова – основатель Академии модельного бизнеса, успешная бизнесвумен и счастливая мама и бабушка. Она воспитывает моделей и создаёт фееричные события в Уфе и за её пределами.

Елена Лукманова

директор Академии модельного
бизнеса Елены Лукмановой



Как вы пришли в модельный бизнес?

Начинать организовывать модельное направление в Республике было несложно. Ещё студенткой я работала моделью в уфимском Доме моделей, видела, что делают дизайнеры, как проходят показы, слушала комментарии зрители. Кстати, в Доме моделей был очень профессиональный зал, равного которому до сих пор нет: с отличным светом, прекрасным подиумом и амфитеатром. Я видела, как ставили выходы манекенщиц (так в то время назывались девушки и юноши, которые демонстрировали одежду). Мне очень помогло профессиональное знание сцены: я танцевала в городском ансамбле народного танца (сейчас называется

«Мирас»). Помимо этого у меня врождённое чувство вкуса, которое я усилила обучением: получила диплом психолога-имиджмейкера. А ещё была молодость, которая, как известно, города берёт!

Так и появилось детище Елены Лукмановой?

Да, уже в 1994-ом году на базе Республиканского Дома Моделей было создано первое коммерческое агентство «Модел движен» или, как я его называла, «Модельный дивизион». Девушки и юноши высокого роста проходили отборы, кастинги и участвовали во множестве показов как в самом Центре моды, так и во всех организациях города и

Республики. Затем случилась перестройка, и такой Отдел стал не нужен Центру.

Я ушла в самостоятельное плавание: создала Академию модельного бизнеса Елены Лукмановой. Сегодня Академию знают и в России, и за рубежом. Мы часто участвуем в показах в разных городах России, я режиссировала оперы-дефиле «Атилла» и «Дон Кихот», в июне 2024-го года была приглашена и ставила оперу-дефиле «Сказки Гофмана» на сцене Самарского театра оперы и балета.

Проектов очень много, сегодня Академия ориентирована не только на моделинг, но и на воспитание успешных людей.

Как сейчас развивается модельный бизнес в регионе?

Модельный бизнес очень хаотичен. Это происходит не только в Уфе, но и в России в целом, поэтому присутствует много коммерческого. Сейчас только ленивый не говорит о себе: «Я модель». Много филиальных агентств без профессиональных преподавателей, которые практически не выезжают на большие показы и поэтому понятия не имеют, как сейчас надо держаться на подиуме.

Есть ли мода в России?

Конечно! Как и модные люди! Чтобы понять моду, необходимо существование профессионального сообщества, а не разделённые организации, которые что-то делают. Я всегда готова к сотрудничеству с молодыми и бойкими людьми, это моё правило. Было и остаётся. Чтобы понимать дизайнеров, необходимы базовые знания о моде и понимание её тенденций, а не просто информация из социальных сетей. На мой взгляд, в Уфе сейчас огромное количество новоявленных дизайнеров. Но если у вас есть мысли, что вы дизайнер, то это должно быть подкреплено профессиональными знаниями!

Вы счастливый человек?

Я очень счастливый человек: живу, делаю, создаю, учу и наслаждаюсь проектами для детей и взрослых, вдохновлённых красотой, добром и позитивом. У меня умный и успешный сын, чудесная красивая внучка, модели, моё окружение.

5 фактов о Елене Лукмановой.

Я разносторонний человек, интересуюсь не только модой. Ещё я отличный психолог, умею грамотно работать с подростками и взрослыми.

Люблю путешествия.

Я дочь мастера спорта. Моя мама – Жанна

Евгеньевна Кузнецова – стояла у истоков зарождения художественной гимнастики в Башкортостане. Я тоже занималась этим, но не пошло. Зато профессионально танцевала в народном ансамбле.

20 лет была бессменным режиссёром «Мисс Русское Радио» На данный момент пока единственный постановщик опер-дефиле с профессиональными артистами!

Я первой собрала взрослую команду моделей и провела «Подиум Зрелого обаяния», в том числе и конкурс красоты среди взрослых дам и семейных пар.

В чём ваш секрет молодости?

Я люблю то, что делаю, и делаю то, что люблю. Меня можно назвать очень позитивным человеком. Я не умею и не считаю нужным обижаться, злиться и, уж тем более, таить обиду (для этого у меня просто нет времени).



ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ «FACTOR VOSTOKA-2024»

Победители премии «FACTOR VOSTOKA-2024» поделились своими впечатлениями, достижениями и рассказали о значимых событиях прошлого года.



ИВАН НОМЕ

Победитель в номинации «Бренд года»

Премия оставила самые положительные впечатления. Значимыми событиями в прошлом году стали переезд цеха и открытие магазина в ТЦ «МЕГА». С удовольствием ещё раз приму участие в мероприятиях, организованных Анной Аллакаевой и модельным агентством «100ЛИЦ».

ДИНА ГИМАЛЕТДИНОВА

Победитель в номинации «Модельер года»

Одними из значимых событий 2024-го года для меня стали участие в номинации «Модельер года» и неожиданная победа в ней, а также публикация в журнале «FACTOR VOSTOKA». Это даёт точное понимание, что бренд «Дина Гималетдинова» должен стать дизайнерским ателье.

Впечатления от премии самые приятные. Участие и тем более победа дают понимание, что я иду в верном направлении. Это ещё больше вдохновляет на создание новых коллекций. С радостью приму участие и в этом году!



САМЫЙ
СТИЛЬНЫЙ
ДИЗАЙНЕР
ИНТЕРЬЕРА

АДЕЛЬ ЗАЙНЕТДИНОВА

Победитель в номинации «Самый стильный дизайнер интерьера»

В прошлом году было много важных моментов: рождение сына, рост компании и уровня наших проектов, запуск своей линии мебели, путешествия, ремонт, покупка машины мечты и, конечно, победа в премии «FACTOR VOSTOKA-2024». Кстати, она была организована на высшем уровне! Классные гости, масштаб. К сожалению, мероприятие слишком быстро пролетело. Хотелось бы продлить его.

ОЛЕСЯ НЕФЕДКИНА

Победитель в номинации «Street Fashion»

Самое запоминающееся событие 2024-го года – победа в премии «FACTOR VOSTOKA-2024». Помимо этого, в 2024-ом я была судьёй открытого чемпионата по макияжу, дважды ездила на Роза Хутор с мастер-классами, была приглашённым визажистом в «Золотом яблоке» в Москве и Уфе, преподавала визаж в Школе моделей и хороших манер «100ЛИЦ». А также получила дополнительное профессиональное образование в сфере психологии и консультировала блогера, создающего свою линейку декоративной косметики.

Впечатления от самой премии непередаваемые. Ощущение, что это премия уровня Оскар, настолько всё масштабно и чётко. Дух захватывало.

STREET
FASHION

ЛЮДМИЛА БАБИКОВА

ФОТОГРАФ
ГОДА

Победитель в номинации «Фотограф года»

2024-ый воспринимаю как путь, который ты проходишь с достоинством: споткнулся, но выучил урок и пошёл дальше. Однозначно своими достижениями считаю приобретённые умения ценить моменты и расставлять приоритеты.

Для меня было волнительно стать номинантом премии «FACTOR VOSTOKA-2024», я почувствовала себя счастливой и признанной! Творчество нуждается в зрителях, а премия даёт эту возможность, знакомит с интересными людьми, открывает новые двери. В этом году также планирую дружить с модой, творить что-то концептуальное и снимать для журнала «FACTOR VOSTOKA». Если посчастливится принять участие в премии вновь, буду очень рада!

ГЮЛЬНАРА ВАХИТОВА

Победитель в номинации «Сохраняя традиции»

В прошлом году мне удалось побывать в разных проектах и поработать в области реставрации, а ещё я участвовала со своими изделиями на выставках в Уфе и Свердловской области. Два самых значимых события года: приглашение быть гостем на фестивале в Удмуртии и выдвижение на премию «FACTOR VOSTOKA-2024». Впечатление от участия можно описать фразой «С корабля на бал»: после рабочего дня было приятно оказаться в атмосфере безмятежности и шика. Я рада введению номинации «Сохраняя традиции».



ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА

Победитель в номинации «Стилист года»

В прошлом году я занималась стилизацией съёмок для журналов, запустила проект наставничества в области имиджа и стиля и, конечно, получила премию «FACTOR VOSTOKA-2024»! До сих пор вспоминаю, как было масштабно и ярко, обязательно буду участвовать в следующем раз.



ЕКАТЕРИНА ЕЛИЗАРОВА

Победитель в номинации «Модное пространство»

За 2024-ый год в универмаге «Фабрика» прошло 190 мероприятий, среди которых 450-летие города, мероприятия по креативным индустриям с участием главы города, форум «Легпром», крупные фестивали, модные показы. А ещё универмаг «Фабрика» открыл второй магазин в ТЦ «МЕГА».

Премия очень понравилась, всё было организовано на достойном уровне, проводилось честное голосование. С удовольствием поддержим ваши проекты и поучаствуем в них. Нам близки ваши идеи и нравится высокий уровень работы.





ИКОНА
СТИЛЯ



АНЕТА УОТМАН

Победитель в номинации «Икона стиля»

2024-ый год стал для меня очередной точкой роста: личного, профессионального, философского. Я запустила новую линию косметики, которая кардинально отличается от основной, но сохраняет ДНК бренда, расширила границы и в ментальном, и в физическом плане. «FACTOR VOSTOKA-2024» стал событием, которое объединило сильных, смелых и по-настоящему ярких личностей. Для меня участие в таких премиях не просто статусное мероприятие, а возможность почувствовать энергию тех, кто меняет индустрию. Атмосфера вдохновляла, давала новые смыслы и, конечно, подчёркивала, что путь, который я выбрала, осознанный и верный.

ОРГАНИЗАТОРЫ УФИМСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО МАРАФОНА

Победители в номинации «Образ жизни»

В 2024-ом году мы провели больше 15-ти стартов в Республике Башкортостан. Самым значимым стал юбилейный Уфимский марафон, участие в котором приняли десять тысяч человек. Наша команда весь год делала интересные мероприятия для детей и взрослых, повышая ценность спорта и здорового образа жизни. Обязательно примем участие в премии ещё раз!

МОДНОЕ
ПРОСТРАНСТВО





ДОМ С ИСТОРИЕЙ

В России сложились несколько уникальных архитектурных слоёв, которых практически нигде нет за её пределами. Они делают ландшафты нашей страны неповторимыми и притягательными. К такому пласту относятся деревянные и кирпично-деревянные застройки с их неповторяющейся резьбой. В Уфе шедевров деревянного зодчества с каждым годом всё меньше и меньше. На углу улиц Коммунистической (бывшая Большая Успенская) и Гоголя стоит один из таких чудом сохранившихся деревянных старинных домов – дом купцов Кочкиных.

Известно, что стерлитамакская мещанка Прасковья Кочкина купила это усадебное место и построила большой двухэтажный дом в середине 19-го столетия. Помимо него, у Кочкиных в Стерлитамаке было три моленных дома на Сайгановке, там же находился их

налаженный бизнес, поэтому к середине 19-го столетия семья купцов начала его расширять и понемногу переключивать в Уфу.

В Уфе Кочкины имели многочисленные усадьбы по улице Успенской. Принадлежала им и усадьба на месте нынешнего Дома работников НКВД, где родился писатель Сергей Довлатов (Гоголя, 56). Самый, наверное, известный дом Кочкиных был снесён относительно недавно, в 2015-м году, по улице Аксакова, 81.

Сейчас дом на Коммунистической, 42 является жилым. До недавнего времени он, как и многие деревянные дома на улицах исторического центра, был покрыт серым грунтом «под покраску» перед саммитами ШОС и БРИКС в 2015-м году. Но с прошлого года он вдруг засиял солнечными отливами лимонного цвета. Как такое случилось? Для этого надо узнать вторую историю.

В 1876-м году в книге «Приключения Тома Сойера» Марком Твенем была описана самая известная сцена покраски деревянной поверхности в истории мировой культуры. События происходили в городке Санкт-Петербург на берегу Миссисипи.

Спустя 138 лет поздней хмурой осенью 2014-го года в Самаре на берегу Волги городской активист Андрей Кочетков обсуждал со специалистом по геоинформатике Андреем Черновым разные способы оживления города. «Да давайте хоть заборы красить. “Том Сойер Фест”!» – воскликнул Чернов. И это название тут же легло в идею восстановления живописно тлеющих старых





самарских деревянных домов силами волонтеров. Оно сразу придало ей правильное ребяческое настроение и дух авантюризма.

Потом события развивались стремительно. Спустя полтора года последователи Тома Сойера шурили и красили старинные постройки уже в трёх городах, а за последующие годы – в 50 городах и сёлах РФ. А ещё красить дома и волонтерить на памятниках стало модным: возникли реставрационные кампусы, съезды, слёты, «субботники со смыслом», куда слетаются волонтеры со всех городов. На фоне старых домов снимаются фэшн-сессии и мотивационные ролики с моделями-

волонтерами. «Волонтерские дни» стали популярны как часть корпоративной культуры.

Сейчас имя героя Марка Твена и история с забором одинаково известны и близки и старожилам Старо-Татарской слободы Нурани-апе из Казани, и финской звезде «Особенностей национальной охоты» Вилле Хаапасало, красившему в рамках фестиваля стену самарского дома. Такие же эмоции к Тому Сойеру испытывает ещё бесчисленное количество людей разных возрастов, социальных статусов и национальностей по всему миру.

В Уфе, благодаря волонтерским стараниям, обрели цвет дома на Гоголя 26А и 24; Пушкина, 131 и

Коммунистической, 42. Возможно, и у Вас возникнет желание прикоснуться к истории через кисть Тома Сойера?



Кристина Абрамичева,
куратор «Том Сойер Фест Уфа»,
гид, арт-критик, общественный
деятель

МОДНЫЙ ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ



Какой он, модный образ женщины? Как формируется, из чего складывается, на что похож? Прежде всего, это психологическое состояние – определённый уровень самоощущения и точного понимания своих потребностей, желаний и целей. Независимость от чужого мнения и влияния массового сознания, знание своих особенностей, убеждений, установок, ролевых программ. Женщина, достигшая высокого уровня в индивидуальном развитии, может гордо обозначить свой образ как самодостаточный.

К сожалению, каждый из нас подвержен душевной боли, над которой нужно работать. Вариантов много, но путь всегда один: активное развитие через терапию, обучение, познание различных практик и осознанного последовательного «погружения в себя». Вот, пожалуй, самое модное направление и проявление женщины, её стиля и образа жизни.

Сублимация в творчество важна как способ проработки травмы, когда она трансформируется в искусство. Собственный образ всегда создаётся из неё, потому что боль является источником вдохновения, неисчерпаемым творческим ресурсом развития и трансформации. Главное – признать внутреннее «Я» и подружиться с ним. Понять, как извлечь из неудачного опыта истинные желания, настоящую себя. Для этого необходимо позволить травме проявиться: перестать прятать, дать голос, цвет и форму. И,

Зайтунская Юлия

экзистенциальный и клинический
психолог, ДПДГ терапевт

в идеале, научиться управлять той психической реальностью, которая незаметно изнутри управляет вами. Именно на это и направлена интуитивная терапия, на которую способен особенный женский психолог.

Через травмирующее прошлое вы познаёте себя и определяете новую палитру жизни, ведь ваша история – это неповторимая, уникальная летопись, которой никогда и нигде больше не будет. Попробуйте выйти из привычных убеждений, обрести опыт, бесценную мудрость, ведущую к изысканной красоте вашего образа. Лишь после этого вы узнаете, как создать свой мир и стиль.

Каждый момент жизни важен, даже неприятный. Все события, которые произошли, делают вас уникальной, аутентичной, по-женски сильной, мудрой, страстной и свободной женщиной. Именно терапия и мода помогут вам превратить собственную жизнь и все её составляющие в личный Ренессанс, в полное доверительное ощущение мира и согласие с собой.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ:

ВЫ – ЭТО НЕ ВАША БОЛЬ.

ВЫ – ЭТО ТО, К ЧЕМУ ВЫ
СТРЕМИТЕСЬ.

ВЫ – ЭТО ТО, ЧЕМ ВЫ
ВДОХНОВЛЯЕТЕСЬ, И ТО, ЧТО
ВАС ВДОХНОВЛЯЕТ.

ВЫ – ЭТО ВАШЕ ТВОРЧЕСТВО ВО
ВСЕХ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ.

ВЫ – ЭТО ВСЕГДА ВЫ,
НЕЗАВИСИМО ОТ НАСТРОЕНИЯ.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Фотограф: Эльмира Камильянова



УХОД ЗА КОЖЕЙ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ

Макияж начинается с ухода.

Первый пункт – правильное очищение. В тёплое время года важно уделять особое внимание этому этапу, ведь мы потеем, поры забиваются. Особенно внимательны должны быть обладательницы жирной кожи. Рекомендую заменить пенку для умывания на гель, например, PAYOT pate grise.

Пункт номер два – интенсивное увлажнение. Днём стоит пользоваться более лёгкими текстурами, например, сывороткой CLARINS hydra-essentiel, а питательным кремом – ночью.

Третий пункт. Начиная с марта, солнце становится активнее. Тогда к нам на помощь приходит SPF – фактор защиты от ультрафиолета. К сожалению, многие не любят крема с SPF-защитой, потому что они жирные, но есть выход: спрей, например, JMSOLUTION marine luminous pearl sun spray SPF50. Можно также выбрать тональный крем, а ещё лучше – BB или CC крема, включающие защиту от ультрафиолета. Например, TRIXY beauty SPF25. А если нужно что-то замазать, локально используйте консилер.



Непосредственно сам макияж. Лето – время сиять, на вооружение берём всё, что сияет и блестит: хайлайтер, блеск для губ и прочее! Не любишь блеск за липкость? Обрати внимание на бальзам total repair для губ от SHIK с красивым отблеском и защитой SPF15.

Жирный блеск лучше убирать специальными матирующими салфетками, а не запудривать. Например, можно пользоваться SHARY matte blotting paper.

И, конечно же, лето – время бронзеров! Кремовые, сухие или в стике – пусть их будет несколько! Главное – наносить на места «поцелуя солнца», туда, где больше всего загорает лицо. Мой фаворит – PHYSICIAN'S FORMULA murumuru butter bronzer.

Весной хочется обновления во всём! Мы перебираем гардероб, строим новые планы и, конечно, хотим видеть в зеркале лучшую версию себя. Визажист Алина Стройкина советует начать с базы – с ухода за кожей лица – и даёт рекомендации.

БУДЬ-
ТЕ СА-
МЫМИ
КРАСИ-
ВЫМИ
ЭТОЙ
ВЕС-
НОЙ!



Hills Garden

ДОМ ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ

Hills Garden

(ex. Hilton Garden Inn Ufa Riverside)

Отель расположен в живописном месте с захватывающим видом на памятник Салавату Юлаеву и реку Белую. Это современный отель, который предлагает своим гостям комфортное размещение в 167 номерах, а также широкие возможности для организации деловых и торжественных мероприятий.

Конференц-залы отеля

Отель располагает шестью стильными и функциональными конференц-залами общей площадью 478 квадратных метров, оснащенными по последнему слову техники. Каждый зал имеет уникальные особенности.



+7 (347) 293-90-00
WWW.HILLS-GARDEN.RU
УФА, УЛ. АКСАКОВА, Д. 4



группа

Сердце

песни для друзей



@GRUPPAUFA

РЕКЛАМА
16+

УЖЕ НЕ ИГРУШКА

ВАНЯ КРОС – УФИМСКИЙ ХУДОЖНИК И ДИЗАЙНЕР – РАССКАЗАЛ, КАК КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ ВИНИЛОВЫХ ИГРУШЕК ПОМОГАЕТ СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ В БОРЬБЕ С ИНФОРМАЦИОННЫМ ШУМОМ.

Увлечение дизайнерскими виниловыми фигурками началось в 1996-ом году, когда китайские художники Майкл Лау и Эрик Со стали продавать на той-конвенции в Гонконге игрушки, сделанные вручную.

Коллекционные фигурки создаются известными авторами или брендами, это произведения искусства с уникальным стилем и концепцией. Чаще всего они выпускаются ограниченным тиражом, это повышает их ценность и привлекательность для коллекционеров. Например, стоимость лимитированных изданий таких дизайнеров, как Такаси Мураками и Kaws, достигает десятков миллионов долларов.

Фигурки, как правило, сочетают в себе элементы различных культур, стилей и эпох, что делает их интересными не только в моменте, но и в историческом контексте.

Харт Атак – один из персонажей моей игрушечной вселенной – был разработан в 2023-ем году. Это сердце с мечом и щитом, которое стоит на страже своего носителя, то есть каждого из нас. Харт Атак немного неопрятен, чуть устал. Но как не уставать, когда нужно всегда «биться», чтобы поддерживать жизнь своего обладателя?

В эпоху информационного перегруза человек постоянно подвергается тем или иным искушениям, которые идут вразрез с нашими внутренними желаниями. Однако Харт Атак круглосуточно стоит в дозоре, как бы говоря: «Сердцу не прикажешь», – и нужно делать так, как он велит.

Коллекционная дизайнерская фигурка — это не только игрушка, но и объект искусства и моды со своей историей, который вызывает у своего обладателя определённые эмоции.





ЛИЛЯ КУРАМШИНА:

«О работе мечты и любимом городе могу говорить бесконечно»



ЯРКАЯ, ХАРИЗМАТИЧНАЯ, НЕВЕРОЯТНО ТАЛАНТЛИВАЯ ЛИЛЯ КУРАМШИНА – ВЕДУЩАЯ И АМБАССАДОР УФЫ – ПРИМЕРИЛА НА СЕБЯ ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ В ПРЕДДВЕРИИ ПОЕЗДКИ В ПАРИЖ. В КАДРЕ ЛЁГКОСТЬ, ЭЛЕГАНТНОСТЬ И ТА САМАЯ ИСКРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ ЕЁ ОСОБЕННОЙ. В ИНТЕРВЬЮ ОНА РАССКАЗАЛА О РАБОТЕ МЕЧТЫ, ЛЮБИМЫХ ПРОЕКТАХ И О ТОМ, ПОЧЕМУ УФА НАВСЕГДА ОСТАНЕТСЯ В ЕЁ СЕРДЦЕ. ПАРИЖ ЖДЁТ, А МЫ ДЕЛИМСЯ ЭТОЙ ИСТОРИЕЙ.

О чем вы мечтали в детстве?

У меня было замечательное детство. Моя мама работала в Центральном универмаге в Уфе. Не скажу, что она баловала меня, но я всегда имела классные игрушки, стильные, модные платья. Было всё и в достатке. Если говорить о том, кем мечтала стать, то не скажу точно. Хотела быть дизайнером одежды, учителем, актрисой. В итоге отучилась на учителя русского языка и литературы.

Есть ли сложности в работе телеведущей?

Я пришла на ТВ сразу после университета, была полна энтузиазма и энергии. Никаких сложностей, это работа мечты, сплошное творчество.

А если бы не телевидение?

Если бы не стала ТВ-ведущей, то работала бы в школе учителем русского языка и литературы. А возможно, осталась бы в университете. Знаете, я даже поступила в аспирантуру, но телевизионная карьера меня поглотила.

Аидия Куратчина

ведущая телеканала БСТ.
Член союза журналистов России и
Башкортостана, член ассоциации
спикеров СНГ



Фотограф: Людмила Бабикова
Стилист: Лилия Куклина
Make-up/Hair: Александра Печко
Образ: Универмаг Фабрика

Мне кажется, всё равно была бы звездой, потому что моя бешеная энергия не дала бы покоя. Я везде выступаю со школьных времён, всегда на виду.

Как заявить о себе и построить успешный личный бренд?

Занимайтесь своей карьерой, вкладывайтесь в образование. Надо ли ходить при этом на вечеринки? Например, я иду на мероприятия не потому, что мне нужно прокачать личный бренд. Я иду, потому что обожаю тусоваться.

Чтобы сделать личный бренд успешным, надо наслаждаться тем, что ты делаешь. Также важно всегда быть на виду, показывать, что это твой стиль жизни.

Никогда не задумывалась, что я сделала на пути к своему успешному бренду. Просто делаю любимую работу суперкачественно.

Почему все хотят работать с Лилей Курамшиной?

Думаю, организаторы понимают, что качественно провести масштабное событие сможет только Курамшина. Откровенно говоря, девушек-ведущих, таких, как я, которые могут владеть аудиторией, скажем, в 40 000 человек, немного. Потому и выбирают того, кому это под силу.

Лилия, как вы решаете, с кем работать, а с кем нет?

Работаю только с теми, кто делает качественные мероприятия. Я классная ведущая, и мне важно, чтобы команда реализовывала мероприятия на высоком уровне. Для меня важно, чтобы событие прошло круто не только потому, что я его проведу, но и потому, что сама команда профессиональная и все работают в ней слаженно.

Какой вопрос вам задают чаще всего?

«Как вы стали телеведущей?». Отвечаю на этот вопрос из интервью в интервью. Это тоже была моя мечта, но уже взрослая: в студенчестве мечтала попасть на телеэкран, но не знала, как это сделать. И то, кем я стала сегодня, очередное доказательство того, что если чего-то очень сильно хочешь, то оно точно сбудется. Мысли материальны!

Как вы относитесь к уфимским дизайнерам?

Я обожаю уфимских дизайнеров! Замечательно отношусь к одежде российских дизайнеров, но на первом месте уфимские.



Знаете, когда идёшь в уникальной одежде, это всегда выделяет тебя. Например, у меня часто спрашивают, где такую вещь купить. Также люблю ходить в наш Универмаг «Фабрика». У меня есть друзья-дизайнеры, чью одежду я с удовольствием ношу. Например, Дина Асфандиярова, DiStore. Она шьёт для меня концертные наряды, которые всех восхищают.

Как добиться успеха молодым дизайнерам?

Стучаться во все двери, заявлять о себе везде, где это можно: в социальных сетях, и не только в своих, но и у блоггеров, делать классные коллаборации, участвовать во всех тематических мероприятиях типа Всероссийского фестиваля «Factor VOSTOKA».

Вы много путешествуете. Что чувствуете, когда возвращаетесь в Уфу?

Путешествовать важно, чтобы менять картинку перед глазами и расширять кругозор. Люблю предвкушение поездки иногда даже сильнее, чем само путешествие, хотя ненавижу собирать чемодан. Почему-то очень сложно мне продумать образы заранее. Самое смешное, что всегда набирается примерно 23 килограмма: сначала перевес, а потом половина чемодана не носится.

И я всегда обожаю возвращаться домой, скучать начинаю примерно день на десятый, неважно, сколько бы ни отдыхала. Почему-то начинает мучить совесть, что все работают, а я отдыхаю. И тогда говорю себе: «Лилия, отдыхай, ты заслужила».

В Уфе круто: здесь комфортно жить, работать, иногда уезжать в другие места, чтобы перезагрузиться, но всегда возвращаться.

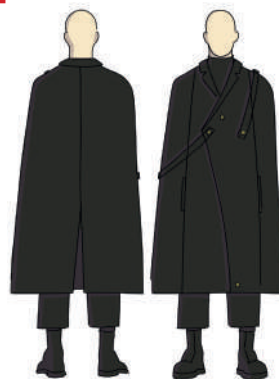
ОЖИВИ ФОТО



ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ДИЗАЙНЕРОВ «FACTOR VOSTOKA-2025»



ГРАН-
ПРИ



КОЛЛЕКЦИЯ БИКБУЛАНОВА РУСТЕМА «RUSTIQUE»

Я студент кафедры дизайна и искусствоведения УГНТУ. Увлекаюсь модой: вдохновляюсь классическим гардеробом и его современными интерпретациями. Создаю лаконичные, элегантные образы, где удобство не противоречит стилю. Верю, что хороший вкус вне времени, а универсальность – ключ к актуальности. Моя коллекция верхней одежды для мужчин вдохновлена городской эстетикой. Это классика моды, актуальная за счёт наблюдаемой тенденции к элегантности при выборе одежды у молодых людей.



Номинация

ЯЗЫК ИСТОРИИ

1 МЕСТО КОЛЛЕКЦИЯ МИЛАНЫ МАЗИТОВОЙ «КИНЗЯ»



Я студентка и дизайнер одежды с бэкграундом в сфере творчества и моды. Сейчас у меня есть цель сделать собственный узнаваемый бренд. Моя мечта – наполнить эмоциями мир, в котором преобладает базовая однотипность и быстрая мода.

Коллекция «Кинзя» – это воплощение вневременного духа шаманизма, зазывающего своей таинственностью. Коллекция представляет собой переплетение этнических мотивов и творческой свободы.



2 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ АЛИИ НУГУМАНОВОЙ «KORT»



Я дизайнер, который черпает вдохновение в каждом моменте жизни. Стремлюсь создавать уникальные коллекции, которые объединяют комфорт и эстетику. Мои дизайны варьируются от повседневной одежды до более смелых и avant-garde решений. Люблю экспериментировать с формами, текстурами и цветами, чтобы передать эмоции и идеи, которые мне близки. Мои работы часто отражают мечты и наблюдения, позволяя зрителям заглянуть в мой внутренний мир.

Коллекция спецодежды для активного отдыха и спорта «KORT» сочетает в себе стиль и функциональность. Яркая цветовая гамма, включающая зелёный, синий, оранжевый и сиреневый, придаёт одежде динамичность и энергию. Каждое изделие разработано с акцентом на комфорт и свободу движений, что делает их идеальными для активных занятий спортом и отдыха на природе.



Номинация

РУЧНАЯ СБОРКА

1 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ ЛУИЗЫ ЕНИКЕЕВОЙ И КАРИНЫ БАГАУТДИНОВОЙ «БЕЛЫЙ ШУМ»



Мы студенты кафедры дизайна и искусствоведения УГНТУ, учимся на специальности «Модный бизнес и медиадизайн».

Белый шум – это фоновый звук. Данный термин употребляют в переносном смысле, когда хотят сказать о потоке бесполезной информации, скрывающей истинную суть происходящего.

Наша коллекция «Белый шум» – история о хрупкости, искренности и надломленности, переданная через эстетику белого цвета, расслоения форм и театрализованного присутствия. В коллекции соединена историческая составляющая, современное телесное высказывание, использованы образы бала, фрагментированного тела и деконструкции костюма.

2 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ МИЛАНЫ МАЗИТОВОЙ «С ЧУВСТВОМ НА “Л”»



Коллекция посвящена чувству влюблённости и искренности. Вдохновение на её создание пришло из моих размышлений о том, что мы часто погружаемся в любовь, будь то очарование момента или долгоиграющие чувства.

«Упаковав» это чувство в дизайн одежды, я жду, что люди, которые обратят внимание на коллекцию или отдельные её элементы, улыбнутся и вспомнят о любви, живущей в их сердцах.

Номинация

КАСТОМ**1 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ ОЛЕСИ ЛИТВИНЕНКО «ЭТО ПО ЛЮБВИ»**

Я креативный дизайнер и кастомизатор одежды, основательница бренда «Boho by Litvinenko». Я превращаю обычные вещи в произведения искусства, используя ручную роспись, технику тай-дай и многое другое. Моя изюминка – внимание к деталям. Создаю одежду для смелых, уверенных в себе людей, которые ценят уникальность и самовыражение. Моя страсть – создавать стиль, который отражает личность человека и помогает ему выразить себя ярко и неповторимо. Мой бренд – это результат глубокого понимания моды и желания создавать нечто большее, чем просто одежда. Коллекция «Это по любви» показывает, каким должен быть настоящий кастом. В ней вы увидите современное прочтение «Ромео и Джульетты» в стиле street. Коллекция для смелых, дерзких, не боящихся внимания со стороны окружающих.

**2 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ АЙГУЛЬ ИБАТУЛЛИНОЙ «ЦВЕТЫ БАШКИРИИ»**

Я дизайнер швейного пространства «LUGIA.MI», веду курсы кроя и шитья для взрослых и детей.

Коллекция «Цветы Башкирии» была создана совместно со Светланой Хамитовой, автором сумок ручной работы. Именно вдохновение нашей природой, особенно лугами, легло в основу идеи создать подобную цветочную феерию на платьях.



Номинация

АПСАЙКЛ

1 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ ЕВГЕНИИ ШУЛЬГА «ДИВА ДИВНАЯ»



Я начинающий дизайнер одежды, всегда знала, что творчество – это моя стихия. Когда-то училась на архитектора, но поняла, что хочу работать с одеждой. С нуля выучилась на стилиста, создаю (в том числе шью) гардероб для себя и клиентов. Моя миссия – делать как можно больше женщин красивыми.

Мой образ в номинации Апсайкл «Дива дивная» вдохновлён элементами русской национальной одежды, но ещё отражает мой стиль. Я бы также оделась, только в одежду из современных качественных материалов.

2 МЕСТО – КОЛЛЕКЦИЯ ЕЛЕНА САЛИЕВОЙ «КРАСНА ДЕВИЦА»



Фестиваль моды «FACTOR VOSTOKA» разделил мою жизнь на «до» и «после»: в 2024-ом году поняла, что я дизайнер! Второй год участвую в конкурсе дизайнеров в номинации «Апсайкл», в этот раз получила второе место и, если честно, сначала не поверила.

Мне нравятся «апсайкл» и «кастом» как направления в дизайне. Буду развиваться в этом ключе, ведь это экологично и необычно. Всё, как я люблю. Также в этом году дебютировала наша с дочкой первая коллекция в номинации «Кастом» – «Птицы», где дочь смогла проявить свой художественный талант. Эта работа нас сплотила, и мы стали ещё ближе: у нас появились общие цели, дочь заинтересовалась дизайном одежды. Надеюсь, родится наш бренд кастомизированной одежды, который будет создавать яркие, необычные и любимые вещи в единичных экземплярах.



I'LYZA: Удобство без границ!
Инновационная одежда для
детей и взрослых с особыми
потребностями

Бренд «I'LYZA» создаёт одежду для повседневного комфорта детей и взрослых. Эта одежда для тех, кто ценит, прежде всего, удобство в одевании, лаконичность кроя и минимализм в деталях. За декоративными элементами скрываются технологические решения, добавляющие функциональности каждой модели. Бренд имеет патент на уникальную модель комбинезона, который включает в себя закрытую спинку комбинезона и удобство куртки и брюк. Ещё одной отличительной чертой одежды этого бренда является то, что она учитывает потребности детей с ДЦП, людей с ограничениями двигательного аппарата и людей с протезами рук и ног.

Специальный приз конкурса получил Творческий коллектив Уфимского Государственного Колледжа технологии дизайна, образ «Мундирное платье», руководитель – Александр Данилович Кирдякин

Студенты специальности КМТШИ под руководством А.Д. Кирдякина приняли участие в Российском фестивале моды «FACTOR VOSTOKA», представив коллекцию «Мундирное платье». Команда создала образы, «сохранив» ДНК мундирного платья императрицы Екатерины Великой, положившей основу традиции носить специальные женские мундиры. Правительнице было важно не просто создать образ женщины на троне, а выступить в роли командующего войсками и тем самым подчеркнуть свои права на этот трон. А ещё монарх, будучи шефом воинских частей, имел перед ними определённые обязательства, в том числе церемониальные. Самые смелые идеи могут стать реальностью, благодаря упорству и вере в себя.



ЖЕНЩИНА В РЕСУРСЕ

СВЕТЛАНА ИСЛАМОВА, ДИРЕКТОР «ФЕМИНИ КЛИНИК», ПОДЕЛИЛАСЬ ТРЕНДАМИ ПО УХОДУ ЗА ЖЕНСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И РАССКАЗАЛА, КАКИЕ АНАЛИЗЫ СТОИТ СДАВАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРЬЁЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



«Красота = здоровье»: как современные женщины успевают совмещать карьеру и семью, собственное развитие и заботу о своём организме?

Чтобы быть красивой и всё успевать, женщины всё чаще обращаются к специалистам и получают рекомендации о здоровом образе жизни, об индивидуальном подходе к питанию, об использовании натуральной косметики.

Весной женскому организму требуются силы для восстановления после зимы, поэтому стоит завести полезную привычку заботиться о себе: регулярно проходить чек-апы. Например, в «Фемини Клиник» можно пройти диагностику всего организма и получить своевременное лечение.

В последнее время много говорят про «биохакинг». Расскажите, что лежит в его основе и как к нему прийти?

Биохакинг рассматривает организм как биологическую машину, которую можно перенастроить в индивидуальном порядке. Это необходимо для того, чтобы изменить качество жизни в лучшую сторону и сохранить молодость. В программу биохакинга входят нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, увеличение физической активности и забота о себе. Вы можете прийти в клинику, пройти там комплексное обследова-

ние и привить новые привычки, чтобы замедлить процесс старения.

Какие анализы рекомендуется сдавать, чтобы сохранить молодость и энергию?

Начать следует с консультации врача-терапевта, который подберёт необходимый комплекс исследований. В «Фемини Клиник» женщинам предложат различные профили анализов, которые помогут определить состояние организма на текущий момент, выявить возможное отклонение или подтвердить норму. У нас можно пройти современные чек-апы «Антиэйдж» и «Гормональный баланс» и получить рекомендации, которые помогут справиться с гормональными изменениями, снизить стресс и поддержать здоровье.

Какие сегодня принципы у современной медицины?

Во-первых, индивидуальный подход. Обязательно должно быть доверие между врачом и пациентом. Во-вторых, регулярные профилактические осмотры. Некоторые из возможных патологий не имеют чёткой симптоматики, и это приводит к затруднениям при назначении лечения. Именно поэтому нам необходима своевременная диагностика. Это залог здоровья сегодня и в обозримом будущем.

Расскажите, почему маммология – важный тренд, который не стоит игнорировать?

Каждой женщине после 18-ти лет необходимо ежегодно посещать маммолога, так как с заболеваниями молочных желёз сложно бороться. К сожалению, растёт количество негативных исходов ввиду позднего обнаружения болезней, поэтому ранняя диагностика имеет огромное значение. Я всегда говорю о необходимости делать УЗИ молочных желёз и раз в год проходить осмотр у врача-маммолога. В «Фемини Клиник» есть такая возможность.

Как вы сами следите за своим здоровьем?

Два раза в год я делаю чек-ап организма «Общее здоровье», все виды УЗИ, прохожу осмотры у специалистов узкой направленности. А ещё в моей жизни всегда есть место для спорта. Для избежания выгорания очень важно соблюдать баланс, чтобы всем сферам жизни уделялось внимание.

Помните, что, вкладываясь в своё здоровье сегодня, вы достигаете успехов завтра и продлеваете свою молодость.



Светлана Исмаилова

Директор ООО «Фемини Клиник»

РЕКЛАМА

16+

ОЖИВИ ФОТО



ПО ЧАШКЕ «УФАЧИНО»

По поручению мэра Ратмира Рафиловича Мавлиева ресторатор и основатель бренда «Kumpan» Михаил Кумпан специально к 450-летию Уфы придумал новый напиток «Уфачино». В его основе эспрессо из кофейных зёрен, выращенных в лимонарии, чёрный чай, башкирские травы, мёд и молоко. Мы узнали историю его создания из первых уст.

Расскажите, кому и как пришла идея создать такой напиток.

Расскажите, кому и как пришла идея создать такой напиток. Идея пришла мне. Например, капучино знают все: этот напиток придуман итальянским бариста. Уфачино был разработан мной, Яной Крутиковой и Никитой Шагаевым в рамках подготовки к 450-летию Уфы по поручению мэра Ратмира Рафиловича Мавлиева. Уфачино – это смешение кофейной и чайной традиций, ведь Башкирия находится как раз на стыке культур. Также мне хотелось дополнить это сочетание традиционными вкусами республики: травами (мята, душица и чабрец), мёдом, национальным десертом чак-чаком и малиной. В итоге все ингредиенты прекрасно «заиграли» вместе, получился яркий и самобытный напиток.

Для него вы используете эспрессо из кофейных зёрен, выращенных в лимонарии. Как вам это удалось?

Уфимский лимонарий уже давно выращивает кофейные деревья. А мы любим эксперименты, к тому же, была задача использовать локальные продукты, выращенные на башкирской земле. Мы взяли зёрна натуральной обработки из лимонария и соединили с зёрнами из нашего кофейного сада в Коста-Рике. Дополнили кофе чёрным чаем с травами. Так родилось это интересное сочетание.

В основе уфачино есть травы, растущие в республике. Это специальные сборы, которые вы сами собираете?

Да, это травы из деревни Чандар Нуримановского района. Их собирали отдельно и смешивали в нужных пропорциях с чёрным чаем.

Где можно попробовать этот кофе?

Уфачино есть во всех меню «Kumpan». В скором времени планируем презентацию напитка для всего кофейного сообщества Уфы, чтобы сделать уфачино визитной карточкой нашего города.



Планируете ли вы разработку новых подобных напитков?

Мы всегда следим за трендами в кофейной индустрии и каждый сезон разрабатываем новинки. Обязательно будем радовать гостей и жителей столицы новыми вкусами напитков на основе кофе и чая. А также будем продолжать изучать травы нашей республики и делать авторские настойки.



Kumpan

Ленина, 60, тел. 287-10-51
М. Карима, 2, тел. 272-72-07
Ленина, 84, тел. 276-74-76
«Центральный», тел. 292-10-20
«Гостинный двор», тел. 286-00-40
Пр. Октября, 5, тел. 246-91-75
Пр. Октября, 88, тел. 237-82-37
«Мега», тел. 298-01-06
Революционная, 34 тел. 285-77-65

Kumpan ТЭҖҖ

50-летие Октября, 20, тел. 216-01-66
Kumpan.ru



РЕКЛАМА
16+

ОТ УФИМСКИХ ПОДИУМОВ К ИЗВЕСТНЫМ МИРОВЫМ МУЗЫКАЛЬНЫМ ПЛОЩАДКАМ

Дарья Львова

солистка арт-группы Сопрано Турецкого

Дарья, вы начинали в Уфе – городе, который подарил нам Земфиру и Юрия Шевчука. Чувствуете ли вы себя продолжателем этой творческой традиции?

Наша Республика действительно богата талантливыми и творческими людьми. Мне очень хочется внести музыкальный вклад в души и сердца людей своими песнями. Я объездила с гастрольями почти 50 стран мира, и в каждой из них Михаил Турецкий – руководитель коллектива – прославляет нашу республику, говоря, что я вокальный бриллиант из Башкирии.



В Уфе вы учились в школе искусств №2 (сейчас имени Ф.И. Шаляпина). Как ранние занятия музыкой повлияли на ваш выбор жизненного пути? У меня нет высшего музыкального образования, только музыкальная школа с отличием. Папа хорошо играл на фортепиано, бабушка-самоучка – на гармошке и гитаре. Меня окружали музыкальные родственники, видимо, я пошла в них. Пою с 3-х лет, делала это везде: в детском саду, школе, институте, – участвовала во многих конкурсах. Упорство и труд дали свои плоды. После окончания учёбы попала на кастинг в вокальный проект в Москве и задержалась в нём по сей день.

До увлечения музыкой вы успешно работали в модельном бизнесе: участвовали в показах уфимских дизайнеров и даже стали финалисткой конкурса «Мисс Башкортостан». Как опыт работы перед камерой и на подиуме помогает вам в нынешней работе?

В 15 лет я окончила школу модельного бизнеса Елены Лукмановой и







принимала участие в показах. Это было очень увлекательно и интересно, а также научило меня держаться перед камерой, позволило обрести уверенность в себе. И сейчас помогает.

Как изменилась Уфа за последние годы?

Несмотря на то, что уже 16 лет я живу в Москве, каждые 2-3 месяца стараюсь навещать родных и друзей в Уфе. Этот город люблю, всегда с большим удовольствием приезжаю и вижу, как он преобразается, сколько появляется новых отличных ресторанов, кафе, прогулочных мест. Приятно видеть изменения в лучшую сторону. С чего начать тем, кто хотел бы связать свою жизнь с творчеством? Встречаясь постоянно с разными людьми на музыкальных площадках, могу сказать, что большой артист – это, прежде всего, большой труд. Всего 10% таланта, а остальные 90% – ежедневная работа! Необходимо много заниматься тем, чему хочешь посвятить свою жизнь.

Ваш путь доказывает: можно сменить профессию и добиться успеха. Что бы вы сказали тем, кто боится резких перемен?

Творчество – это всегда неизвестность. Но, несмотря на все трудности и преграды, надо верить в мечту и идти к ней. Дорогу осилит идущий!

Какой у вас план на ближайший год?

Мой главный план – родить малыша.

ОЖИВИ ФОТО



Эля Саликова
Управляющая группы
компаний Ledimed

5-ЗВЕЗДОЧНЫЙ ОТЕЛЬ?
Это про наш матрас.
Ваше тело уже в режиме
all inclusive



LEDIMED

Уфа, Заводская, 13

Для заказа: 8-917-348-80-38

ledimed.shop

ledimedufa

ledimed



РЕКЛАМА
16+

Фото: Людмила Бабикова
Стилист: Екатерина Андреева
Make-up/Hair: Александра Печко
Образ: Универмаг Фабрика



КОГДА БАТЯ В ТВОИХ РУКАХ

ЛЕТОМ В КИНОПРОКАТ ВЫХОДИТ «НЕЙРОБАТЯ» – НОВАЯ РАБОТА РЕЖИССЁРА ВИТАЛИЯ ДУДКИ И ЕГО КОМАНДЫ. РЕЖИССЁР ВИТАЛИЙ ДУДКА, ПРОДЮСЕР РОКСАНА САНКИНА, А ТАКЖЕ АКТЁРЫ ДЕНИС ВЛАСЕНКО И ВАЛЕНТИНА ЛЯПИНА РАССКАЗАЛИ О НОВОЙ РАБОТЕ КОМАНДЫ DUDKA FILMS. ЛИД

О чём будет лента?

«Нейробатя» – это дерзкая комедия с нотками sci-fi о новом поколении. Это фильм о детях, которые больше не хотят жить по чужим законам и старым правилам, и отцах, которые слишком долго жили в прошлом. Главным аттракционом здесь станет переселение сознания в разные гаджеты: от колонки до робота-петуха.

Что происходит по сюжету?

Виталий: «Гриша – айтишник-невротик – создаёт уникальную нейросеть, способную переселить сознание человека в «умные» устройства. Но тестировать необычное изобретение ему приходится

на собственном отце. Бес – лидер криминальной ОПГ – оказывается буквально в руках сына, перемещаясь из гаджета в гаджет. Они вместе отправляются в сумасшедшее приключение, которое поможет им переосмыслить отношение друг к другу. Главным аттракционом фильма станет специально разработанный для проекта аниматроник – робот-петух».

О чём ваше кино, если говорить глобально?

Виталий: «Несмотря на то, что фильм насыщен аттракционами, в его основе лежит глубокая история об отцах и детях, о корнях и принятии себя. Только поняв, кто ты и откуда, сможешь



обрести силу и двигаться к настоящей цели. Множество локаций, технически непростые сцены, работа с аниматроником и актёрами – всё происходило в непрерывной динамике. Но именно в этом хаосе рождалась энергия. Мы верим, что зритель почувствует её и, возможно, увидит в этой истории нечто своё».

Роксана: «Мы сделали что-то по-хорошему сумасшедшее. В нашем фильме всё везде и сразу: sci-fi, роуд-муви, экшен, любовь, медведь, кролик, робот-петух и Настасья Самбурская в роли Умы Турман. Но вы не сойдёте с ума, обещаем! Одновременно со всем этим «Нейроботя» – очень лёгкое, смешное и понятное всем кино.

То, что нужно для получения положительных эмоций».

Главный герой, Гриша, какой по характеру?

Денис Власенко: «Не хочется описывать Гришу общими словами, но, думаю, его образ знаком каждому. Молодой талантливый парень мечтает о больших свершениях, однако многого боится. И, конечно, ему не хватает человека рядом, который мог бы ему просто сказать: «Ты молодец, продолжай»! Из-за всех этих передвижений сознания между гаджетами может показаться, что наша история сказочная. Но, мне кажется, сюжет наоборот очень житейский и даже злободневный. Мы уже

привыкли общаться через разные гаджеты, а связывает нас иногда только блютуз. Надеюсь, что наш фильм покажет ценность настоящей, реальной связи между людьми».

Как актриса Валентина Ляпина вживалась в роль глухой девушки?

Валя Ляпина: «Пелагея живёт в поселении староверов, где люди полностью отказались от новых технологий. Год назад девушка потеряла слух и стала отстранённой и закрытой. Пока готовилась к роли, я узнала, как это – ничего не слышать. Я ни с кем не разговаривала на площадке и ходила в наушниках. В какой-то момент даже не



петуха изготовила та же команда, что и Робогозина для сериала «Кибердеревня».

В течение фильма сознание бати перемещалось по разным гаджетам: детской игрушке, магнитоле в машине, колонке, умным часам, бойцовскому роботу.

Валя Ляпина, которая играет глухую девушку, при подготовке к роли ходила в берушах и общалась со всеми через текст в телефоне и при помощи жестов. В фильме приняли участие олимпийская чемпионка по фигурному катанию Александра Трусова и призёр Чемпионата России Макар Игнатов.



поняла, что мы начали снимать, и в первом дубле играла прямо в наушниках! Это был очень сложный опыт, от тишины и белого шума у меня разболелась голова.

Сыграть Пелагею – определённый вызов для меня. Такого рода роли у меня ещё не было, поэтому я решила не упускать шанс и поучаствовать в проекте».

Поделитесь интересными фактами о съёмках.

Это уже вторая совместная работа режиссёра Виталия Дудки и актёра Дениса Власенко, первой стала «Юра дворник». Для съёмок фильма был изготовлен петух-аниматроник, управлением и обслуживанием которого на площадке занималась команда из пяти человек. Робота-

Выход в прокат: 17 июля

Возрастное ограничение: 16+

Дистрибьютор: НМГ Кинопрокат

Производство: DUDKA FILMS, Инфинити Контент

Продюсер: Роксана Санкина («Юра дворник», «За слова отвечаю»), Георгий Малков («Непослушник», «Просто Михалыч»)

Режиссёр: Виталий Дудка («Юра Дворник», «За слова отвечаю»)

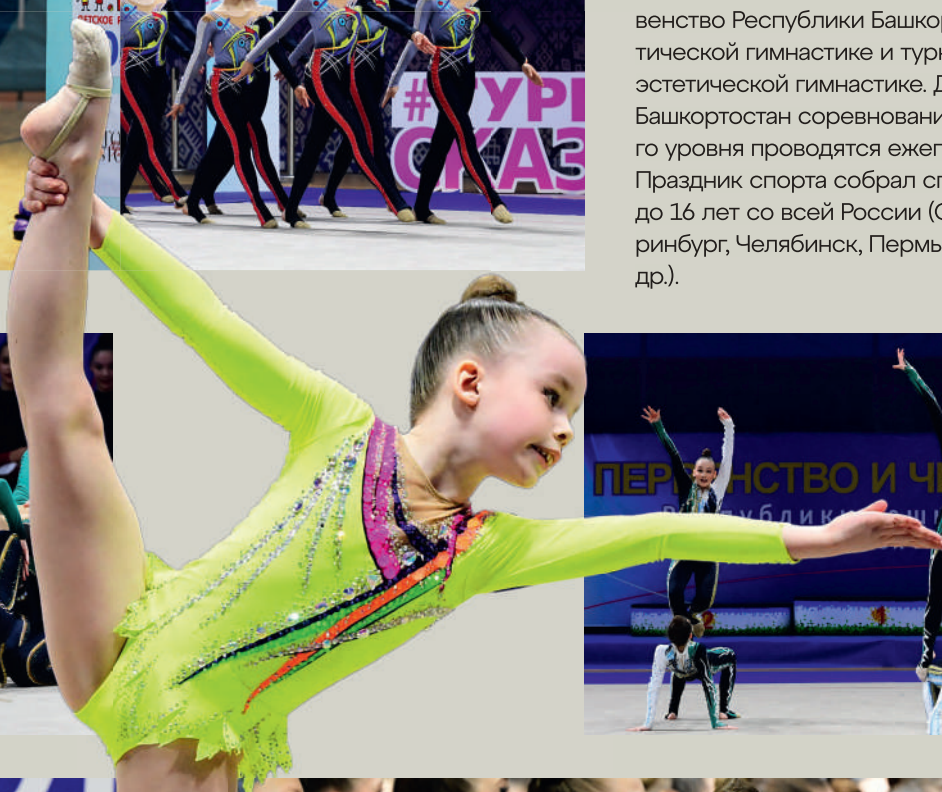
В ролях: Денис Власенко, Валентина Ляпина, Виталий Хаев, Настасья Самбурская, Александр Обласов, Аскар Нигамедзянов, Сергей Чихачёв, Ольга Жевакина, Всеволод Макаров, Wylsacom, Александра Трусова, Макар Игнатов, Даня Крастер



#ТУРНИР
СКАЗКА

700 УЧАСТНИКОВ В ПЕРВЕНСТВЕ БАШКОРТОСТАНА

12-13 апреля 2025 г. в г. Уфа на базе ГАУ ЦСП РБ им. Баталовой Р.А. состоялись Первенство Республики Башкортостан по эстетической гимнастике и турнир «Сказка» по эстетической гимнастике. Для Республики Башкортостан соревнования такого высокого уровня проводятся ежегодно. Праздник спорта собрал спортсменов от 4 до 16 лет со всей России (Самара, Екатеринбург, Челябинск, Пермь, Йошкар-Ола и др.).







ОТ ВОСТОЧНОЙ СКАЗКИ К МОДНОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ЮНЫЕ МОДЕЛИ «100ЛИЦ» ПОКОРИЛИ УФУ!

В декабре школа «100ЛИЦ» подарила Уфе незабываемое шоу: отчётный концерт по мотивам восточной сказки «Алибаба и 40 разбойников». Юные модели и выпускники школы продемонстрировали не только безупречную хореографию и подиумный шаг, но и актёрское мастерство, превратив показ в настоящий спектакль. Выражаем благодарность брендам, которые помогли создать волшебные образы: «Nanoka», «Them», «Val Yulya» и «Эгостиль». Их коллекции идеально дополнили восточную эстетику, добавив современные нотки.

Этот вечер стал доказательством: «100ЛИЦ» – не просто школа, а место, где рождаются звёзды!



Фотограф: Марс Сабиров
Режиссер: Александрина Баландина
Дефиле: Ольга Смирнова



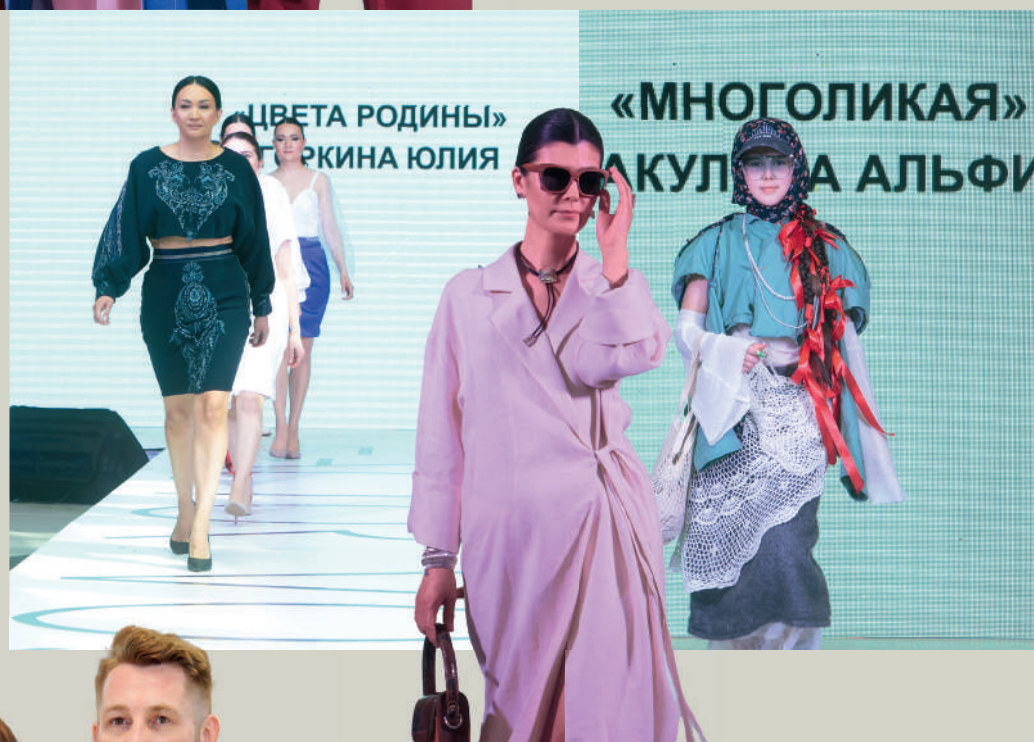


FACTOR VOSTOKA: 20 ЛЕТ МОДНОГО ВЗРЫВА В УФЕ! АННА АЛЛАКАЕВА, 70 КОЛЛЕКЦИЙ И АНАТОЛЬ ВОВК ПОКОРИЛИ «ПЛАНЕТУ»!

19 апреля в Уфе в ТРЦ «Планета» прошёл юбилейный двадцатый Всероссийский фестиваль моды «FACTOR VOSTOKA».

Организатором и режиссёром мероприятия стал культуролог моды и основатель модельного агентства «100ЛИЦ» Анна Аллакаева.

В рамках Фестиваля состоялся конкурс дизайнеров в номинациях «Ручная сборка», «Язык истории», «Апсайкл», «Кастом», дефиле из 70 коллекций, мастер-классы и Гала-показ. Специальным гостем мероприятия стал историк моды Анатолий Вовк. Генеральный партнер фестиваля – компания «Дентал-Офис».





Генеральный партнер:



Организаторы:



Партнеры:



Информационные партнеры:



ОЖИВИ ФОТО







Генеральный партнер:

сеть стоматологических клиник
ДЕНТАЛ-ОФИС

Организаторы:

ПЛАНЕТА

Партнеры:



100 ПУ.
модельное агентство

Информационные партнеры:

107.5 BUSINESS FM
первое деловое радио

АЭРОСИТИ
ОПЕРАТОР НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ

radio 7



WILL FM
НСВос
РАДИО

FACTOR
VOSTOKA

Все Уфа

UTV
телеканал



ШКОЛА МОДЕЛЕЙ И ХОРОШИХ МАНЕР

УФА, ВЕРХНЕТОРГОВАЯ ПЛ 1, 2 ЭТАЖ.
+7 9173753302
100FACEUFA.RU

