

Siberian Life

Новосибирск
Кемерово
Новокузнецк
Барнаул
Томск

12/2018

Грани науки:

как пробиотики
укрепляют
здоровье

Тони Тошев:

«С людьми и для людей»

генеральный
менеджер
Novosibirsk
Marriott Hotel 5*

Героем
«Siberian Life» стал

Андрей Чмырёв

основатель
оздоровительно-
диагностического
центра НАКО

ДНК-тесты
НАКО

18+



В самом центре
преимуществ!

г. Новосибирск
ул. Сибревкома, 9

☎ (383) 200-40-50
жкфлотилия.рф

Застройщик ООО «Дом-Строй Центр»:
Адрес офиса продаж: Фрунзе, 80, 2 этаж, офис 207, тел. +7 (383) 299 39 07, +7 (383) 200 40 50
Проектная декларация на сайте: flotiliya.info/documents
gk-dom-stroy.ru



Дом-Строй
инжиниринг строительство девелопмент



Современные медицинские технологии в Сибири

- Общая хирургия
- Сердечно-сосудистая хирургия
- Нейрохирургия
- Бариатрическая хирургия
- Гастроэнтерология
- Ортопедия и травматология
- Урология
- Офтальмология
- Флебология
- Оториноларингология
- Гинекология
- Колопроктология
- Рентген, денситометрия, маммография
- УЗИ диагностика, МРТ, СКТ
- Косметология
- Реабилитация



г. Новокузнецк, пр. Кузнецкстроевский, 11
Телефон колл-центра 8 (3843) 99-40-40, 32-88-88

www.gm.clinic

Медицинский клинический центр «Гранд Медика»
оказывает полный цикл медицинской помощи -
от консультативного приема до проведения
высокотехнологичных операций.

СТАНЬ НА
◀ **10 ЛЕТ** ▶
МОЛОЖЕ*

ВАША КРАСОТА
БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ

г. Кемерово, ул. Д. Бедного, 11
пр-т Ленинградский, 30/1
тел. 8 (3842) 452-452
www.zl42.ru

*по субъективным отзывам клиентов ООО «Золотая линия»

НЕ НУЖНО ЕЗДИТЬ В ДОРОГИЕ МОСКОВСКИЕ КЛИНИКИ
ТЕПЕРЬ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ЛИФТИНГ

ULTHERA В КУЗБАССЕ

РЕГИСТРАЦИОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ОТ 18 АВГУСТА 2011 ГОДА №ФСЗ 2010/06662

ПРОЙДИ ОРИГИНАЛЬНУЮ ПРОЦЕДУРУ
ULTHERAPY В «ЗОЛОТОЙ ЛИНИИ»

г. Кемерово, ул. Д. Бедного, 11
пр-т Ленинградский, 30/1
тел. 8 (3842) 452-452
www.zl42.ru

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ПОДДЕЛОК!**



Над образом Ларисы Науменко работали:
Isabel Garcia
Makeup: Эльмира Астанакулова
@elmira_astanakulova
Location: Отель Nord Castle
Photo: Анастасия Былкова
@n_bilkova

Представляем вам дебютный номер уникального проекта – журнала Siberian Life!

Этот проект появился на свет с большой и важной миссией: информирование читателей о том, что происходит в области инновационных технологий в медицине и бизнесе. Мы – уверены, как и вы – гордимся тем, что живём в Сибири, и искренне любим нашу землю, богатую не только на леса, горы и недра, но и на талантливых людей. Тем радостнее рассказывать на страницах нашего журнала о знаменитых сибиряках, которые уже оставили или ещё оставят след в истории.

Ведь именно здесь живёт российская наука, а значит, сам сибирский воздух пропитан интеллектом и знаниями. Мы с удовольствием поделимся с вами экспертным мнением востребованных специалистов из разных сфер: медицины, науки и, конечно, культуры.

Очень рада, что именно мне посчастливилось стать главным редактором этого уникального проекта, рождение которого стало возможным благодаря авторитетному авторскому составу, который внёс огромный вклад в идею и создание Siberian Life! Выражаю огромную благодарность всему коллективу нашего журнала за общее стремление осветить всё самое интересное, что происходит в Сибири.

И, конечно, благодарю вас, наши читатели, за интерес к Сибирской Жизни.

С уважением и наилучшими пожеланиями,
главный редактор Siberian Life
Лариса Науменко.
siberian-life@mail.ru

Siberian Life
Выпуск №1 (1) / 12.2018

Учредитель и издатель:
ИП Науменко Лариса Петровна
ОГРН ИП 31854760018378 от 29.10.2018 г.,
ИНН 421715434227, адрес юр.:
г. Новосибирск,
ул. Семьи Шамшиных, 16-120,
адрес редакции:
г. Новосибирск,
ул. Семьи Шамшиных, 16.
e-mail: siberian-life@mail.ru
тел. (913) 310-77-77

Директор, главный редактор:
Лариса Петровна Науменко
Выпускающий редактор: Денис Бец
Арт-директор: Даниил Степанов

Директор по развитию (Новосибирск):
Ольга Баранова
Директор по развитию (Кемерово):
Анастасия Мартель
Директор по развитию (Новокузнецк):
Алексей Тельнов
Региональный директор по развитию
(Барнаул, Красноярск): Ксения Иванова
Директор по коммуникациям
и работе с персоналом: Ксения Завражина
Фотографы:
Анастасия Былкова, Александр Аксенов
Консультант по научно-познавательным
материалам: Владислав Петрович Ильин

Отпечатано:
ООО «В-Принт», 630108,
Новосибирская область, г. Новосибирск,
ул. Станционная, 30а,
тел.: (383) 364-03-67, 364-03-68

Заказ №: 409
Сдано в печать: 3.12.2018
Выход в свет: 10.12.2018
Тираж: 999 экз.

Распространение и адресная
доставка – бесплатно.
При перепечатке, цитировании,
использовании любых авторских
материалов прямая ссылка
на Siberian Life обязательна.
Использование оригинал-макетов
и элементов дизайна журнала –
только с письменного согласия редакции.

За содержание рекламных материалов
ответственность несёт рекламодатель.
Мнение авторов может не совпадать
с мнением редакции.



Романтика жилой комплекс

Застройщик: ООО ИСК «Дом-Строй»
Разрешение на строительство № 54-Ру 54303000-203-2016 от 07.10.2016 г.
Проектная декларация на сайте Романтика54.рф



Дом-Строй
инжиниринг строительство девелопмент

☎ (383) 200-40-50
☎ (383) 299-39-07

Романтика54.рф

г. Новосибирск
ул. Б.Богаткова, 192 а

Всё лучшее – в Сибири!

10 **БИОТЕХНОПАРК КОЛЬЦОВО**
История, настоящее и будущее наукограда

12 **КАК ПРОБИОТИКИ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**
Всё, что нужно знать о бифидобактериях

Персона

18 **ТОНИ ТОШЕВ – С ЛЮДЬМИ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ**
История генерального менеджера Marriott Novosibirsk

22 **«ВРАЧИ ДОЛЖНЫ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЩАТЬСЯ»**
Главврач «Федерального центра нейрохирургии» Джамиль Рзаев – о редких операциях и врачебной гордости

Здоровье – в тренде

24 **«НАКО» – 25 ЛЕТ!**
Оздоровительно-диагностический центр на страже здоровья сибиряков

28 **UMG: СТАНЬТЕ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**
О философии, эстетике и силе красоты

32 **ПРОАКТИВНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**
Новосибирский гинеколог-эндокринолог Евгения Федченко расскажет о персонализированной медицине и современных методах лечения

34 **КАКИЕ ВАШИ РОДЫ**
Основательницы школы «Я здорова» свободно рассуждают о сексе, беременности и родах

36 **НАУЧНЫЙ ФИТНЕС**
Технологии, красота, спорт, здоровье и научный подход в фитнес-клубе EDGE

38 **ВЕКТОР В БУДУЩЕЕ ВИКТОРА ДВОРНИКОВА**
Создатель «Малавита» – о том, как он изобрёл препарат и почему нельзя забывать о народных средствах

Наши эксперты

40 **НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – ВРЕМЯ СТАТЬ КРАСИВЕЕ!**
Как за продолжительные выходные зарядиться красотой на год вперёд

42 **СОВРЕМЕННАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ**
Пластический хирург Вадим Зотов рассказал, что происходит в эстетической медицине и на что она способна

44 **ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ДОЛЖНЫМ**
Юрист Екатерина Стебунова советует не накапливать долги и рассказывает о процедуре банкротства

48 **ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ – ЧЕЛОВЕК ИНВЕСТИРУЮЩИЙ**
Директор Новосибирского филиала БКС Премьер уверен: инвестиции скоро станут привычной статьёй расхода – и дохода

Технологии

46 **РАДИОХИРУРГИЯ – ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЯ**
В Новосибирске открывается центр ядерной медицины ЛДЦ МИБС. Будущее уже наступило!

56 **ТОП ИЗОБРЕТЕНИЙ 2018 ГОДА**
Вы не поверите, чего достигли технологии и какие уникальные вещи появились в этом году

Мода и красота

62 **PRO УСПЕХ: РЕЦЕПТ ОТ НАТАЛЬИ ШИК**
Топовый визажист и основатель академии SHIK делится секретами искреннего клиентского сервиса

66 **ТАША СМЕТАНИНА: «ИДУ К ЦЕЛИ И ХОЧУ БОЛЬШЕГО!»**
Путь молодого и безумно талантливого дизайнера одежды из Новосибирска

70 **ФЕНИКС В ПУАНТАХ**
Балерина Наталья Ершова – о любви к искусству и о том, как встать и продолжить танцевать после серьёзных травм

72 **БЛАГОСЛОВЕНИЕ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА**
Ануш – талантливая девушка из Новосибирска, чьи картины ценят не только в России. Но Ануш – не художник. Она Творец.

74 **ЖИЗНЬ НА СЦЕНЕ ИРИНЫ БОГИРОВОЙ**
Если бы в современном мире не было театра, люди придумали бы его заново



lafont.
PARIS

VISION EXPRESS
О П Т И Ч Е С К И Й С А Л О Н

очки оправы солнцезащитные очки врач-офтальмолог
контактные линзы

Новосибирск • Депутатская, 38 • 222 03 58

Биотехнологии сибирского наукограда

Фото: пресс-служба
«Биотехнопарк Кольцово»,
www.btp-nso.ru.
Благодарим биотехнопарк
за предоставленный материал.

Новосибирский Академгородок уже очень давно известен в России и за её пределами благодаря своему мощному научному кластеру. Но в сердце Сибири есть ещё один чуть менее знаменитый «научный бренд» – наукоград Кольцово.



Посёлок городского типа, получивший статус наукограда, появился на карте Новосибирской области в 1979 году. История Кольцово неразрывно связана с историей Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор». В 1974 году он назывался Всесоюзный научно-исследовательский институт молекулярной биологии. Вместе с институтом возник и посёлок-спутник – Кольцово, где жили сотрудники учреждения.

Первые несколько построенных домов относились ещё к селу Барышево, но через несколько лет микробиологов решили от села отделить – 30 августа 1979 года стало официальным днём рождения посёлка Кольцово. Название он получил в честь российского биолога,

цитолога и генетика Николая Кольцова. В 2003 году президент России присвоил посёлку статус наукограда.

В 2010 году областные власти издали постановление «О создании научно-технологического парка в сфере биотехнологий в рабочем посёлке Кольцово Новосибирской области», через год парк стал участником долгосрочной целевой программы. Так началась история биотехнопарк Кольцово.

Биотехнопарк аккумулирует компании разработчиков, исследования и производства в биотехнологиях и смежных областях – таких, например, как информационные технологии. Уже в самом начале, в 2011 году, парк получил 457 млн. рублей инвестиций, причём почти половину из них составили

средства частных инвесторов. Общая планируемая площадь биотехнопарк – 114 гектаров.

Первым резидентом и инициатором создания биотехнопарк стала группа компаний SFM, занимающаяся разработкой и производством лекарственных средств. В её портфеле – оригинальные разработки с использованием технологии электронно-лучевой имобилизации.

Биотехнопарк наукограда Кольцово позволяет производителям на одной площадке пользоваться достижениями российской науки на месте, а также лабораториями, которые находятся буквально «через дорогу». Именно поэтому здесь сосредоточились наукоемкие производства, тесно связанные с биотехнологиями. Одно из важных

достижений биотехнопарк – производства, существенно способствовавшие импортозамещению, особенно в сфере фармакологии.

За прошедшие годы биотехнопарк пополнился десятком резидентов. Среди них есть и компании, которые известны многим россиянам – их продукция представлена в аптеках и даже обычных магазинах. Приятно, что произведена она здесь – в России, в Сибири.

Например, в биотехнопарке Кольцово создали известный тромболитик «Тромбовазим» с помощью технологии электронно-лучевого синтеза – она является сердцем производства компании «СФМ-Фарм». Ряд других препаратов находится на разных стадиях клинических и доклинических исследований и, вероятно, в ближайшем будущем станет доступен в аптеках.

В кластер биотехнопарк входит также компания «Био-Веста» – производитель продуктов функционального питания на основе чистых культур пробиотических микроорганизмов и БАД. «Био-Веста» была основана в 1993 году новосибирскими учёными, сотрудниками Государственного Научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор». В 2013 году производитель пробиотиков стал резидентом биотехнопарк.



За прошедшие годы «Био-Веста» разработала и вывела на рынок биологически активные добавки «Биовестин», «Биовестин-лакто» и много других продуктов функционального питания (в том числе и для детей) под собственными торговыми марками.

В ноябре 2018 года резидентами стали ещё три компании. Научно-производственная компания «Био-системы» занимается проектированием всепогодного модуля выращивания свежей зелени и ягод. Изобретение на стыке техники и биологии сделает возможным производство этой продукции в любом регионе, даже с самым неблагоприятным климатом.

Серийное производство термоизолированных герметичных модулей с автоматическим управлением параметрами воздушной и питательной смеси, интенсивности и спектра освещения, системой проращивания и созревания запланировано на 2019 год. При этом гарантированный урожай – до 5 тонн в год – можно получать при минимальном расходе энергетических ресурсов. Программная система сможет сама контролировать и распределять ресурсы для каждого вида растений за счёт возможности самообучения.

Ещё один новый резидент парка Кольцово ООО «Фармогель». Эта компания приступит к созданию и производству косметических и лекарственных продуктов на основе рек-ангиогенина и активных компонентов. Рекомбинантный ангиогенин (ангиогенин – основной белок, индуцирующий рост кровеносных сосудов) позволяет создавать высокоэффективные средства лечения любых повреждений кожных и слизистых покровов, вплоть до трофических язв, ожогов, послеоперационных состояний, инфарктов, церебральных тромбозов и других заболеваний, связанных с нарушением васкуляризации.

Применение рек-ангиогенина доказано ускоряет заживление ран в 1,5-2 раза и способствует улучшению



кровообращения здоровых тканей. «Фармогель» наладит выпуск линии профессиональной косметики наружного применения по уходу за кожей и волосами и специализированных регенерирующих и уходовых средств наружного применения.

«Ангиолайн» – резидент биотехнопарк, который с 2008 года выпускает продукцию для интервенционной кардиологии: коронарные стенты, коронарные баллонные катетеры и другие расходные материалы для рентгеноэндоваскулярной диагностики и лечения заболеваний сердца и сосудов. До этого «Ангиолайн» базировался на территории технопарк Академгородка.

На новом месте компания планирует заняться выпуском эндоваскулярных медицинских инструментов для высокотехнологических операций на сердце, головном мозге и прочее.

В декабре 2015 года начал свою работу Центр коллективного пользования, представляющий собой набор инфраструктурных возможностей для резидентов: химико-аналитическая и микробиологическая лаборатории, опытно-производственный участок для наработки твёрдых (в перспективе – мягких и жидких форм), а также публичные пространства для проведения образовательных и деловых мероприятий.

Как пробиотики укрепляют здоровье человека

■ Всё лучшее – в Сибири



Текст: Анна Калмыкова

История использования пробиотиков уходит корнями в дальние века. Ещё Плиний старший (79 г н. э.) говорил о благотворном влиянии на здоровье солдат некоего продукта из кислого молока...

◀ Так выглядят бифидобактерии при контрольном анализе. Определенная форма и плотность колоний говорят о том, что в пробиотике нет посторонних бактерий.

Рекомендации по использованию кисломолочных продуктов для лечения различных болезней можно увидеть практически во всех трактатах о здоровье. Но наиболее весомо о необходимости таких продуктов сказал наш великий соотечественник Илья Ильич Мечников. Он предположил, что жизнь человека сокращают процессы, происходящие в кишечнике под влиянием вредных микроорганизмов, и если подобные микробы заменить на кисломолочные, то можно существенно продлить жизнь человека. При этом до самых последних дней сохранить ясность ума.

Сегодня мы знаем, что оптимальный путь такого замещения – регулярное использование пробиотиков в питании людей. В последних работах всемирной организации здравоохранения дано определение пробиотикам: «Живые микроорганизмы, которые при употреблении в адекватных количествах оказывают положительное влияние на состояние здоровья хозяина».

Какое же положительное влияние оказывают на наше здоровье живущие в организме человека микроорганизмы?

Что для нас делают пробиотики

Если рассматривать микробы с антропоцентрических позиций человека-хозяина, то они выполняют 3 главные задачи: во-первых, не пускают «чужаков», занимая все поверхности нашего организма и все открытые слизистые, выполняя функцию барьера; во-вторых, производят для нас то, что наши собственные клетки не умеют делать – это их синтетическая функция; и в-третьих, микрофлора человека является безопасным спарринг-партнёром для нашей иммунной системы, поддерживая её в тонусе – функция иммуномодуляции.

Эти функции микробиоты и определяют то, что называется состоянием здоровья человека, причем любые изменения могут привести к серьёз-



Дети и инфекции неразделимы. «Биовестин» помогает укрепить иммунитет.

ным последствиям или как минимум понизить качество жизни.

Для того, чтобы понять, почему микроорганизмы так важны, рассмотрим подробнее то, что микробы для нас делают. Та же синтетическая функция включает в себя не только синтез витаминов группы В, Н, К, С, никотиновой, пантотеновой и фолиевой кислоты, незаменимых аминокислот, медиаторов иммунной системы и других полезных для человека нутриентов. Микрофлора способна также участвовать в расщеплении тех веществ, которые не в состоянии «съесть» наша пищеварительная система: пищевые волокна, токсины, аллергены; осуществляет рециркуляцию гормонов, снижая нагрузку на печень и нормализуя гормональный статус человека.

А также влияет на усвоение тех витаминов и микроэлементов, которые мы получаем с пищей или с витаминными комплексами.

Недавно ученые, занимающиеся расшифровкой генома нормальной микробиоты человека, показали влияние микробов как на пищевое, так и на социальное поведение человека, на его психическое здоровье и способность к обучению. Так, микроорганизмы в десятки раз больше, чем наши собственные клетки, синтезируют серотонин – «гормон радости» – и γ-аминомасляную кислоту (ГАМК) – вещество, ответственное за своевременное гашение процессов возбуждения в центральной нервной системе и помогающий поддерживать нормальный сон.

■ Всё лучшее – в Сибири

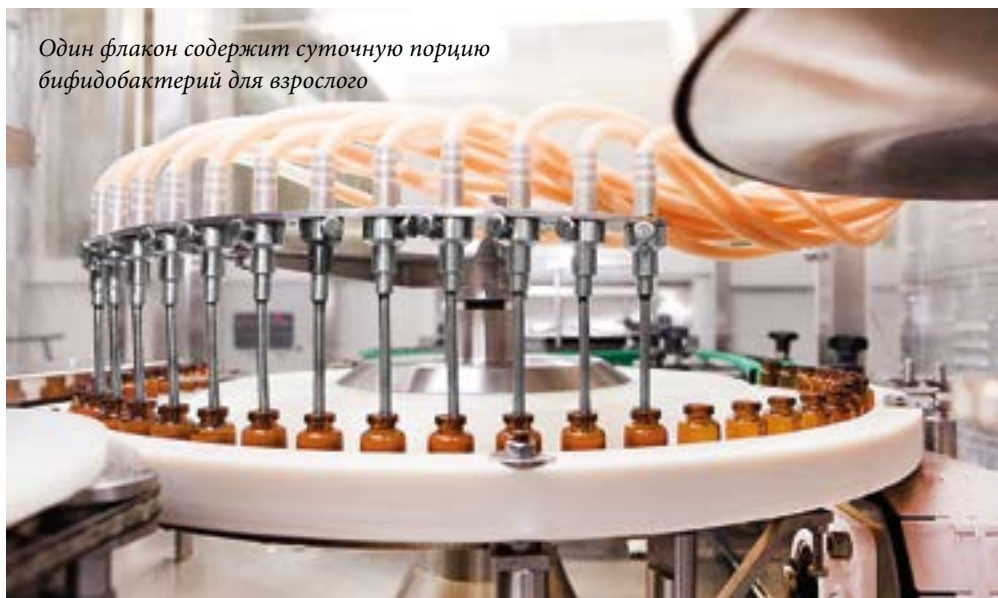
А самые последние научные разработки говорят, что изменения микробиоты связаны с проявлением аутизма и депрессии.

Главная роль в осуществлении функций принадлежит микробиоте кишечника. Но микробы других органов также не остаются в бездействии.

Микробы и привлекательность

В главном биологическом споре за здоровое потомство многие виды млекопитающих повышают свою привлекательность: раскрашивают перья, выращивают хохолок и так далее. Но только человек, обладая интеллектом, использует парфюмерию, косметику и даже хирургические манипуляции для реализации своей бессознательной биологической роли в выборе партнера.

И здесь человек достиг небывалых высот: даже юношеские прыщи – результат гормонального дебюта и деятельности бактерий – можно откорректировать. Но остаётся запах. Тот индивидуальный запах, по которому слепой полковник в американском фильме «Запах женщины» безошибоч-



Один флакон содержит суточную порцию бифидобактерий для взрослого

но определял её красоту. Огромный вклад в эту индивидуальность вносят бактерии, живущие на коже человека и в ротовой полости. И счастье, если эти микроорганизмы представлены полезными для человека. А если нет? Никакая зубная паста или дезодоранты не помогут.

И что? Прощайте, поцелуй? Кстати, при каждом поцелуе партнеры об-

мениваются миллионами микроорганизмов и у долго живущих вместе супругов микрофлора ротовой полости становится близкой по составу. Но всё же остается индивидуальной.

Эта индивидуальность формируется уже с первых минут жизни ребенка. В первый день микроорганизмы у малыша – те, которые он сумел собрать из окружения. А уже со второго дня начинают превалировать бифидобактерии. Миллионы лет эволюции человека и населяющих его микробов привели к очень стройной системе, в которой каждый получает что-то полезное. Так, бифидобактерии, в отличие от многих других видов микроорганизмов, имеют ферменты, позволяющие им потреблять женское молоко. То есть они от малыша получают кров и еду. А в ответ «обучают» иммунную систему ребёнка защите от вирусных инфекций и от аллергенов.

Расширение рациона питания человека приводит к тому, что и спектр микробов расширяется, они начинают принимать участие во всех процессах жизнедеятельности человека.

Вывод исследователей микробиома несколько шокирует человека, далёкого от этой проблемы: «В организме

человека нет ни одной функции, биохимической, сигнальной или поведенческой реакции, которые бы прямо или опосредовано не были связаны с активностью населяющих его многочисленных микроорганизмов».

Кто они и сколько их

Сегодня известно, что в организме среднего взрослого человека нашло свой кров и работает сообщество из более 3 кг микроорганизмов, при этом количество микробных клеток в 10 раз превышает количество клеток самого человека и составляет 1014 микробных тел. Считается, что это самый большой корпоративный «орган» человека. При этом количество генов, которые несут в себе микроорганизмы, в сотню раз превышает количество наших генов. Это значит, что наши микробы могут существенно больше, чем мы. И приспособляемость их к изменением окружающей среды поражает: смена поколений у них составляет несколько часов! А главное – человек не может жить в отсутствии микробов!

Так кто же главный? Когда осознаешь всю ту мощь, которую представляет собой микробиота человека, антропоцентрическое представление о главенствующей роли человека несколько меркнет. И становится понятным позиция коллектива авторов, изучаю-

щих микробиом: «Микроорганизмы, возникшие 3,4 миллиарда лет назад, в результате своей эволюции, непрерывающегося размножения, селекции и отбора лучших всё это время, обитая в природе, в организмах животных и ранних людей, наконец, создали идеальную для себя среду обитания в виде Homo sapiens».

То есть сообщество микроорганизмов – микробиом, живет с нами ко всеобщей пользе и выполняет те функции, о которых мы говорили выше. И всё хорошо до той поры, пока сообщество

микроорганизмов сбалансировано. Однако использование человеком противомикробных средств (антибиотики в продуктах питания, консерванты и проч.) может привести к нарушению соотношения представителей микробиоценоза, что скажется на состоянии человека.

Для поддержания и восстановления активности микрофлоры и были разработаны пробиотики, в первую очередь на основе бифидобактерий – основного компонента нашей микрофлоры.



Всё лучшее – в Сибири



Микробиологическая лаборатория. Здесь все виды бактерий знают «в лицо».



В норме у здорового человека бифидобактерии составляют до 90%. Их количество сокращается после приема антибиотиков, от стрессов, неправильного питания, питания пищей с консервантами. «Биовестин» – источник живых активных бифидобактерий.

Причина эффективности пробиотиков – наша микрофлора

Мы можем не обращать никакого внимания на микробы, которые нас населяют. Мы же их не видим! И они не связаны с нами нервными окончаниями – погибнет их пара миллионов, мы и не заметим. У нас пока не принято заботиться о микробиоме, населяющих нас с вами. А жаль: как мы говорили выше, их гораздо больше, чем наших собственных клеток. На 1 клетку человека в его организме приходится от 10 до 100 микробных клеток.



■ Всё лучшее – в Сибири

И они активно «работают» на наше с вами здоровье. Уже доказано, что ни одна биохимическая реакция в организме человека не происходит без участия микробов.

То есть мы с вами живём, думаем, общаемся так, как хотят наши микробы. Потому что вся наша жизнь – это сложная система биохимических реакций. А микробы, которые живут в каждом человеке, вырабатывают в десятки и сотни раз больше веществ, чем наши собственные клетки.

Поэтому, подходя в неурочное время к холодильнику, знайте, что это ваши микробы хотят что-то вкусенькое. Или же повышая голос на собеседника, подумайте: а что вы не дали своим микробам, почему они начали активно вырабатывать адреналин вместо серотонина? А когда ваш ребёнок не может запомнить стихотворение, подумайте, всё ли хорошо у него с микробами. Увеличенный расход дезодоранта – тоже повод задуматься о микроорганизмах вашего тела.

Чем кормить наших микробов?

Ответ на этот вопрос простой: микробам на пользу идёт то, что хорошо для хозяина. Просто нужно помнить, что они совсем маленькие. Одна клетка – это организм. И если для тела человека консервант или незначительное количество антибиотика в продуктах не окажет видимого вреда, то пара тысяч или миллионов микробов от него просто погибнет.

А поскольку в нашем мире натуральными продуктами можно питаться разве что далеко в тайге, то микробов нужно поддерживать, регулярно поставляя им живых и активных друзей – пробиотических микроорганизмов. И для этих целей на рынке есть продукты функционального питания. Это те продукты, которые соответствуют заповеди Гиппократ: «Пусть ваша еда будет вам лекарством, а лекарство – пищей».

То есть продукты функционального питания поддерживают здоровье человека и помогают при различных заболеваниях. Среди них наиболее значимые – кисломолочные продукты на основе бифидобактерий. Почему именно они? Потому что бифидобактерии способны приживаться в кишечнике и поддерживать нормальное соотношение различных микробов.



В таких биореакторах, имитирующих условия внутри организма, выращивают бифидобактерии.

Таким образом, они поддерживают весь микробиоценоз человека в норме.

Поскольку для пробиотиков важна концентрация поступления микроорганизмов в кишечник человека, тем, кто действительно заботиться о своем здоровье, лучше обратиться не просто к продуктам с приставкой «био», а к продуктам, которые были сквашены только бифидобактериями. Их преимущества не только в высокой концентрации нужных микроорганизмов, но и в том, что молоко они перерабатывают с образованием тех же самых метаболитов, которые в норме вырабатываются в кишечнике человека и которые сами по себе оказывают позитивное влияние на его здоровье.

Да, технология производства настоящих бифидопродуктов сложна и инновационна. Но в городах, где развита микробиологическая наука, они выпускаются. Сегодня их можно купить в нескольких городах России, в том числе в Новосибирской и Кемеровской областях. Яркими представителями являются «Бифилин-М», «Бифилин-Д» и «Тонус» – уникальные кисломолочные продукты на основе чистых культур полезных бифидо- и пропионовых бактерий. Над их созданием не один год работали ученые-микробиологи, физики и врачи. Новосибирская компания «Био-Веста»



на специальном оборудовании разработала самые сложные биотехнологии заквашивания молока живыми бифидобактериями, которые позволяют сохранить их высокую активность. «Бифилин-М» первоначально разработали для детей с аллергическими проявлениями и производился он в малых количествах на детских молочных кухнях. Но аллергия «взрослела» и потребность в продукте также росла. И сегодня «Бифилин-М» рекомендуют пить не только тем, у кого есть нарушения здоровья, а практически всем, кто хочет оставаться здоровым и сохранять высокое качество жизни.

Вспомните, что говорил Мечников: переводя на современный язык, синдром хронической усталости есть ни что иное, как аутоинфекция, которая базируется в кишечнике и постоянно поставляет в кровь токсины. Поэтому всем, кто не хочет с утра чувствовать усталость, стоит вечером выпить бутылочку «Био-Весты». Он производится из высококачественного молока, заквашенного живой чистой культурой бифидобактерий (*Bifidobacterium longum* MC-42). В одном стакане «Био-Весты М», по вкусу напоминающего деревенскую ряженку, содержится не менее 20 миллиардов живых и активных бифидобактерий и их метаболитов – тех веществ, которые позволяют микробам восстанавливать весь микробиоценоз и сам кишечник.

О малышах сотрудники «Био-Весты»



Детское питание «Био-Весты» производится без добавок, увеличивающих срок годности. Поэтому перевозить и хранить его нужно в холодильнике.

также помнят: специально для них выпускается детский продукт: «Бифилин-Д», который можно вводить в качестве прикорма детям с 9 месяцев, чтобы у малышей всегда в кишечнике сохранялись только полезные микроорганизмы, позволяющие ребенку активно развиваться и поддерживать иммунитет, защищая в том числе от всевозможных вирусных инфекций.

«Тонус» – также уникальный продукт, который вырабатывается из молока высокого качества, сквашенного специально подобранной закваской из

чистых культур пропионовокислых и уксуснокислых бактерий. Его уникальность в том, что в качестве закваски используются те штаммы пропионовокислых микроорганизмов, которые в промышленности вырабатывают витамины группы В. То есть потребляя половину стакана «Тонуса», вы получаете, кроме всего прочего, почти суточную дозу витаминов!

А еще «Тонус» за счёт содержания в нём комплекса кислот способен усиливать работу кишечника, стимулируя ежедневный стул, что важно не только для пожилых людей, но и тех, у кого работа предполагает низкую физическую активность. «Бифилин-М» и «Тонус» не зря называются продуктами функционального питания.

При их регулярном использовании уже через неделю многие функции вашего организма нормализуются:

- *кишечник начнёт работать, как часы,*
- *однажды обнаружите, что иногда отмечаемая тяжесть в правом подреберье давно не появлялась,*
- *ногти перестали ломаться,*
- *волосы вернули свой блеск,*
- *сил прибавилось!*
- *всё это скажется на качестве вашей жизни и настроении.*

Кроме «Био-Весты Д», для малышей «Био-Веста» производит и другие вкусные и полезные продукты для прикорма: кефир, бифидокефир «Капелька», творог, удовлетворяющие всем требованиям, предъявляемым к детскому питанию: от качества молока до низкой кислотности и малого срока хранения.

Приобрести продукцию «Био-Весты» можно в Новосибирске, Красноярске, Новокузнецке
biovestin.ru/gde_kupit
Консультация специалиста
8-800-500-33-43,
звонок бесплатный.

■ Всё лучшее – в Сибири



Тони Тошев: «С людьми и для людей»

Текст: Роман Но

Тони Тошев – уникальный для Сибири человек. Пожалуй, едва ли здесь можно найти ещё одного настолько же опытного отельера, как Тони. О том, что такое быть настоящим гостеприимцем, генеральный менеджер Novosibirsk Marriott Hotel рассказал журналу Siberian Life.

– Тони, как вы попали в гостиничный бизнес?

– Я родился в Болгарии, в Софии, и начал свою карьеру в отеле Sheraton Sofia Hotel Balkan, где были необходимы сотрудники, владеющие иностранным языком и готовые работать в международной компании. Тогда это была вторая международная гостиничная сеть в стране. Я владел английским языком и мне было интересно общаться с иностранцами, расширять свой кругозор. Мне очень нравились международные стандарты сервиса, иностранный менеджмент, жёсткие и высокие требования. Чувствовалась огромная разница с советскими стандартами, распространёнными в то время.

Для меня всё было ново и интересно, а через какое-то время появилась возможность карьерного роста – и я её не упустил. В 1990-м году я начал с должности менеджера ресторана в Sheraton Sofia Hotel Balkan, и вот спустя 28 лет управляю отелем. Конечно, это был долгий и зачастую непростой путь, я досконально изучал все бизнес-процессы отеля, получил специализированное образование, в том числе в Швейцарии.

Специфика гостиничного бизнеса состоит в том, что он очень динамичный и трудный: если отель или ресторан не развиваются и не отвечают потребностям посетителей, они не вызовут интереса у гостей и, соответственно, не будут заполнены на 100%. За годы работы в отелях случалось, что мы работали иногда до 4 часов ночи, я приходил домой на час, чтобы принять душ, и возвращался обратно, а порой и по 24 часа проводил на работе из-за высокой загрузки. Сейчас в Новосибирске отель также бывает загружен на 100%, а команда гостиницы всегда должна быть в распоряжении самых разных посетителей.

Я всегда говорю своим сотрудникам и коллегам: «Работа в гостиничном бизнесе подразумевает, что человек готов работать с людьми и для людей». Гостиничный бизнес – это в первую очередь сфера обслуживания. А в сфере услуг у человека должны быть сердце и душа, потому что обслуживание всегда связано с доброжелательностью и вежливостью. Если у человека нет такого настроя, ему нечего делать в гостиничном бизнесе.

– А как вы оказались в России и Сибири?

– Карьера в гостиничном бизнесе предполагает, что человек должен научиться гибкости и мобильности, я давно работаю в ритме «сегодня в одном месте, а завтра в другом». Так и случилось: гостинице Sheraton Palace в Москве понадобился человек, который разбирается в ресторанном деле, включая организацию мероприятий и банкетов.

Я допускал мысль, что не всегда буду работать в Болгарии, и решил воспользоваться шансом и реализовать себя. В 1999 году я стал начальником ресторанной службы в Москве – да, сразу после дефолта 1998-го года. Рынок уже начинал подниматься, но это были достаточно сложные времена. Я планировал поработать в России пару лет, но проработал все шесть, получил хороший опыт и покинул Москву на позиции генерального управляющего.

– Почему вы решили сменить сеть отелей Sheraton на Marriott?

– В некоторых вещах я достаточно консервативный человек, и был лоялен к Sheraton. Но в 2016-м году Marriott International приобрела компанию Starwood, которой и принадлежал Sheraton. У Sheraton и Marriott примерно одна и та же ментальность, взгляд на рабочий процесс и стандарты обслуживания

гостей, мне не составило сложности влиться в новую корпоративную культуру.

В Сибири есть только одна гостиница под управлением самой компании Marriott – в Новосибирске. Пребывание здесь стало для меня необходимым для более глубокого понимания философии Marriott, для полной интеграции. Мы самая большая гостиничная сеть в мире, больше 6 500 гостиниц в 130 государствах, у нас занято более 650 000 сотрудников. Marriott Новосибирск – одна из самых лучших гостиниц во всей Европе!

– Как вам в России, отметили «русский менталитет»?

– Болгария и Россия всегда были связаны исторически, у нас близкие культуры, языки, мировоззрение. Конечно, я узнал и много нового о России, о ваших привычках и взглядах на некоторые вещи. Например, я раньше не понимал, как русский человек может пойти на вечеринку и потратить больше денег, чем он планировал. Если, например, у меня есть «бюджет на развлечения» условно в 100 рублей, я столько и потрачу, а не больше. А вот в России это нормально. Интересно было понять, почему так происходит, где у этого корни.

Ещё мне было интересно, почему здесь люди обращают пристальное внимание на образование, у многих есть и два, и три высших образования. Особенно удивительно было, когда, например, на кухне люди с высшим образованием работали рядовым персоналом. Это было для меня странно.

Я не очень много путешествовал по России, был в основном в больших городах. Но когда я уже столкнулся с русской ментальностью, культурой, образом жизни, увидел, как люди живут, как они думают, стало ин-

тересно. Особенно когда открываю для себя маленькие города, посёлки, деревни, в которых образ жизни отличается от больших городов.

В Калуге мы открывали гостиницу Sheraton, было очень интересно попасть в город с населением в 350 тысяч человек. По сравнению с Москвой – это совсем другой город, хотя и достаточно развитый. В эти моменты приближаешься к понятию «русской души», отмечаешь разницу в людях из разных регионов и городов, даже на улицу выходишь и чувствуешь эту разницу по ритму жизни, по отношению к окружающим.

Сибиряки спокойные по ментальности, не спешат, иногда даже в ответах. В Новосибирске достаточно интеллигентные и образованные люди, здесь и наука на высоком уровне – ощущение, что есть некий потенциал, который в советский период истории направили сюда и он развивается до сих пор.

– Ваша семья спокойно приняла переезд в Сибирь?

– Я счастливый и удачливый человек, потому что моя семья всегда меня поддерживает. Они гибкие и позитивно смотрят на все изменения, и мы никогда не сравниваем одно место с другим, поэтому нам было не так трудно освоиться в Новосибирске.

Моя дочка учится здесь, в третьем классе. Ей немного трудно, так как здесь нет международных школ, в которых языки изучали бы глубоко, масштабно. Но, с другой стороны, сейчас весь упор на русскую грамматику, которая нам необходима.

– Гости вашего отеля – это в основном бизнес-сегмент или туристы?

– В основном бизнес, но есть и туристы. До 80% – это россияне,

остальные 15-20% – граждане разных государств. В последнее время развивается восточное направление, достаточно много гостей из Китая, у них, кстати, большой сегмент группового туризма, и Новосибирск они используют в основном как точку для перемещения дальше по России. С помощью федеральной программы развитие регионов Новосибирск стал бы привлекателен и для туристов. Вторая причина, по которой туристы не хотят посещать центр Сибири – это цены на авиаперелёт. Цена не совсем адекватна, она не позволяет развиваться развлекательному туризму: несмотря на то, что уже есть бюджетные авиакомпании, которые летают в Новосибирск, за эту же стоимость билета вы можете из Москвы слетать в Турцию, к морю и солнцу.

Здесь достаточно интересно и красиво, что зимой, что летом. Есть хорошие места за городом, где можно спокойно отдыхать, изучать Сибирь, менталитет, попробовать местные деликатесы.

Я считаю что это основные направления, в которых нужно работать.

– Какие вы видите перспективы развития отелей Marriott в Новосибирске и Сибири?

– У нас есть достаточный интерес в этом направлении, есть несколько проектов развития сети в регионе. Вероятно, Marriott будет расширять свою сеть в Сибири, но в Новосибирске пока нет потребности в ещё одном пятизвездочном отеле.

Мы держим на рынке определенные позиции для людей, которым необходимо пятизвездочное обслуживание, и здесь у нас, думаю, конкуренции нет. Но не всем посетителям нужны пятизвездочные гостиницы, кому-то достаточно 3* или 4*, и это нормально.

Когда я путешествую сам, то предпочитаю останавливаться в Marriott – тем более, для сотрудников компании действуют лояльные условия. Плюс это позволяет мне общаться с коллегами из других наших гостиниц в разных государствах, которые я посещаю. Я вижу, как наш бренд позиционирует себя, как устроены процессы в других гостиницах сети. Ну и, конечно, мне просто приятно поддерживать свою компанию – тратить свои деньги внутри неё, это тоже важно.

– За то время, что вы управляете новосибирской гостиницей Marriott, она получила какие-то награды, есть ли достижения?

– Самое большое достижение для меня это то, что с первого года своего открытия наша гостиница является лидером по всем европейским гостиницам Marriott, а это 100 гостиниц. Мы всегда на первом месте по удовлетворенности гостей!

Все это благодаря команде местных руководителей. У нас только два иностранца – я и наш шеф-повар, все остальные руководители среднего и высшего звена – местные. Помимо своего профессионализма, они горды тем, что работают в Marriott Новосибирск.

И мы очень рады, что наш отель признали лучшей гостиницей в Новосибирской области по результатам опроса порталом НГС, это признание горожан, которым, в принципе, услуги гостиницы не так нужны, как туристам.

Оказалось, что новосибирцы приходят к нам на мероприятия, посещают ресторан или пользуются нашими специальными пакетными предложениями по проживанию в выходные дни, чтобы побаловать себя или отметить какой-то семейный праздник, например, годовщину.

ТЕЛЕПРОЕКТ на РБК-ТВ НОВОСИБИРСК

Индустрия здоровья

О правильном
питании
и фитнесе

О косметологии
и пластической
хирургии

Об офтальмологии,
стоматологии
и медицинском
туризме

Говорим
на больные темы,
проверяем
методики на себе

12:30

суббота

По кирпичику
собираем
ваше здоровье
и качество жизни!

16+

Юлия Сапина,
генеральный продюсер
РБК-ТВ Новосибирск,
ведущая программы
«Индустрия здоровья».

inzdrav.tv
Индустрия
здоровья

ТЕЛЕКАНАЛ
РБК
НОВОСИБИРСК

Джамиль Рзаев: «Врачи должны между собой общаться»

Текст: Юлия Ляпунова



Джамиль Афетович Рзаев – главный врач Федерального центра нейрохирургии в Новосибирске с самого его открытия. О сложных операциях, врачебной гордости и командной работе – в интервью Siberian Life.

– Джамиль Афетович, как вы решились стать нейрохирургом?

– Я им с детства хотел стать, много про это читал, смотрел на старших товарищей – хотя я и не из семьи врачей. В медицинский институт пошёл осознанно, уже знал, что буду стремиться в нейрохирургию. Первые годы после института работал в больнице в Челябинске, потом переехал в Санкт-Петербург, окончил ординатуру и аспирантуру – в нашей специальности нужно очень много учиться, иногда это занимает и 10, и 15 лет. Все врачи в принципе долго учатся, любая специализация – это сложно, это ответственность за жизни людей.

– А как вы оказались в Новосибирске?

– Сюда я переехал в 2012 году, тогда как раз завершалось строительство здания Центра – ещё не было ни пациентов, ни людей в белых халатах, только строители. Предложили «открыть» новую больницу – интересный большой проект, замечательный город, я с удовольствием принял это предложение и стал главврачом. Не скажу, что было просто, я не только набрал сотрудников – пришлось решать множество юридических, экономических вопросов, работать с документами.

Но нам всё удалось: я считаю, что наша больница – довольно эффективно работающее учреждение. У нас есть статус Федерального центра, и, в общем-то, мы таковым и являемся, к нам приезжают пациенты со всей России.

Мы монопрофильная больница, то есть у нас концентрируются пациенты только на нейрохирургическое лечение. Иногда при лечении смежных патологий мы несколько ограничены, но нас выручает соседство с областной клинической больницей – в медицине принято приглашать коллег из другой области, если они более опытные.

– Не только пациенты приезжают к вам из других городов, но и врачи – чем Центр интересен медикам?

– К нам приезжают либо молодые врачи, которые здесь учатся и перенимают опыт, и в основном это специалисты из стран СНГ. Либо это визиты врачей в рамках различных образовательных мероприятий – конференций, курсов, конгрессов, мы их довольно много проводим. Это уже опытные медики, часто с мировым именем, нам приятны их внимание и интерес. С ними нас связывают добрые отношения, многие становятся друзьями.

Врачи должны между собой общаться, впрочем, как и любые другие профессионалы своего дела. И наши врачи тоже с определённой периодичностью ездят на конференции в России и за её пределами. Наших врачей в стране уже знают, это тоже повод для гордости: ведь мы работаем 6 лет, это не так много по сравнению с больницами, которые существуют уже по 70 лет, например. Весь наш коллектив прикладывает огромные старания, таланты к этому – к тому, чтобы больница работала эффективно.

– Вы недавно защитили докторскую диссертацию, расскажите о ней?

– Да, буквально в ноябре пришло подтверждение учёной степени. Моя диссертация освещает хирургические вопросы лицевых болей, не буду углубляться, но речь идёт о том, как нейрохирургия может в этом помочь. У нас есть целое отделение, где мы концентрируем пациентов с различными болевыми синдромами, в том числе с болями в лице. Для меня диссертация стала большим, актуальным и важным проектом.

– Можете поделиться своими личными достижениями как нейрохирурга?

– У любого врача в возрасте 45 лет есть багаж как успешных операций, которыми можно гордиться, так и неудачных – этого, увы, тоже не избежать. Но я бы хотел отойти от вопроса «гордости за врачебную практику», у меня есть несколько иной взгляд на свои личные заслуги.

Посмотрите – наша больница ведь не такая большая, как даже большинство муниципальных. За счёт того, что у нас грамотно организована медицинская работа – поступление пациентов, работа операционных – нам удаётся оперировать почти 5 000 человек в год. И когда у

нас происходят какие-то корпоративные события, я всегда говорю, что в зале собрались те, кто помогает огромному числу людей. Это и есть повод для гордости.

– А как насчёт уникальных операций, которые проводите вы или ваши коллеги? Это ведь тоже повод для гордости?
– Знаете, я всегда стараюсь обходить стороной слова вроде «уникальный», «первый в мире», «никогда до нас...» В нашем Центре мы зачастую проводим редкие операции. Редкие – но не редко, и в этом нет прямой нашей заслуги. У нас есть возможность концентрировать сложные нейрохирургические патологии в одном месте – с ними к нам приезжают со всей страны. Редкую патологию оперировать сложнее, к ней нужно специально готовиться. Зачастую мы берёмся оперировать пациентов, которым в других местах не могут помочь.

Сложные, редкие операции – командная работа

В таких случаях нужна серьёзная подготовка: на конкретный этап операции редкой патологии мы привлекаем хирургов и из других городов, и других смежных специальностей – например, общей хирургии, когда болезнь находится на стыке нейрохирургии и общей хирургии, онкологии. Это может быть и приглашённый пластический хирург из Санкт-Петербурга – не потому что их здесь нет, а потому что это именно командная работа, ты набираешь её их тех, в ком уверен как в самом себе.

Другой пример: у нас есть отделение функциональной нейрохирургии, и таких отделений в стране всего два – ещё одно в Тюмени. Здесь мы улучшаем качество жизни пациентов, то есть проводим операции, которые

в буквальном смысле жизни не спасают. С такими болезнями можно жить, но именно качество жизни, её полноценность страдают. Например, стойкий болевой синдром, который остаётся после заболеваний или операций: угрозы для жизни нет, но человеку плохо и постоянно больно. А у нас – целое отделение для таких пациентов, в этом смысле мы, действительно, в какой-то степени уникальны.

– Вам что-нибудь хотелось бы улучшить в работе вашего Центра?

– В нашей стране есть проблема полного цикла лечения нейроонкологических пациентов. У нас есть пациенты, которые поступают с различными опухолями. После операции мы вынуждены отправлять пациентов на следующий этап лечения к общим онкологам, к химиотерапевтам и другим врачам. Конечно, нам бы очень хотелось проводить пациентам полный цикл лечения. У нас есть резервы для расширения, мы надеемся вступить в государственную нейроонкологическую программу, чтобы получить поддержку и осуществить мечты.

Проблемы в нейрохирургии и в медицине в целом есть, но в Новосибирске – по крайней мере, с нейрохирургией – всё, к счастью хорошо.

– Как считаете, особое «сибирское здоровье» существует или это миф?

– Думаю, это больше фигура речи. Есть отличия в характере, ведь Сибирь – это огромный субконтинент, очень значимая часть страны, это место первопроходцев, вольных, смелых людей. Здесь у меня появилось много друзей, и я уважаю эту землю. А кто здоровее в России и где чаще болеют – едва ли кто-то знает, эпидемиологических исследований на эту тему не проводят. Но считаю народные слова очень верными: сибиряк – не тот, кто не мёрзнет, а кто тепло одевается!



Здоровье — в тренде

«НАКО»: 25 лет с вами и для вас!

В одном из самых чистых районов Новосибирска, между Краснообском и ОбьГЭС, в живописной берёзовой роще уже 25 лет работает оздоровительно-диагностический центр «НАКО».

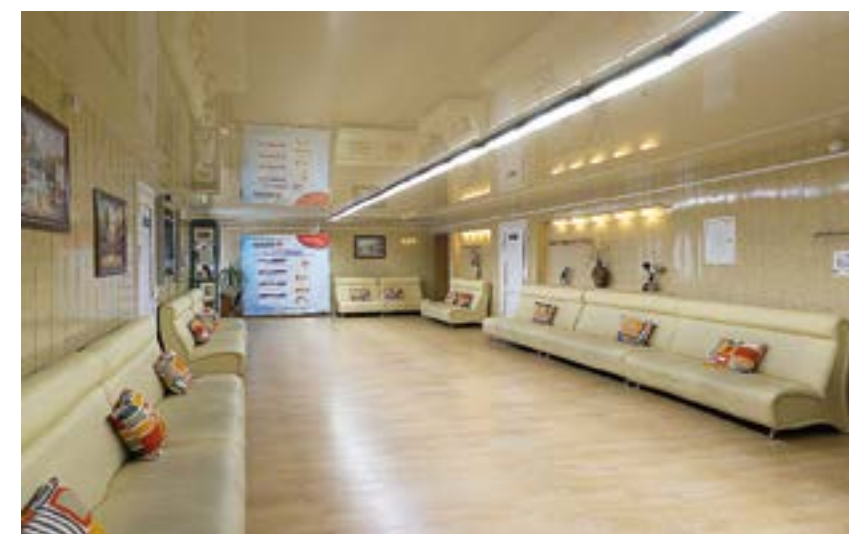
Лицо с обложки — Андрей Николаевич Чмырёв, руководитель оздоровительно-диагностического центра НАКО.

За многие годы работы центр посетили более 23000 благодарных пациентов не только из разных городов нашей необъятной страны, но и зарубежные гости из Германии, Канады, США, Азербайджана. «НАКО» работает по санаторному типу. Заезды осуществляются на 11 дней по системе «Всё включено», что является одной из отличительных особенностей центра. Люди не платят за каждую процедуру отдельно, как во многих других медицинских центрах — они получают возможность пройти все необходимые им процедуры за фиксированную цену. Сегодня «НАКО» — это индивидуальный подход к каждому пациенту,

полная диагностика с установлением диагноза, очищение и оздоровление организма на основе метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), медикаментозное лечение, комплекс лечебно-оздоровительных процедур и послелечебное консультирование пациентов. «НАКО» имеет две собственные запатентованные методики лечения: «Способ оздоровления организма человека» и «Способ лечения хронического простатита», которые активно используют в центре. Главный врач «НАКО» Нина Валерьевна Чмырёва — специалист по РДТ с 23-летним опытом работы. Она индивидуально беседует с

каждым пациентом и досконально разбирается в его проблемах со здоровьем, проводит курс лекций о здоровом образе жизни и правильном питании. Каждый пациент, попадая к Нине Валерьевне, может быть уверен в том, что доверил своё здоровье настоящему профессионалу своего дела.

Как мы уже сказали, для очищения и оздоровления в «НАКО» используют разгрузочно-диетическую терапию (метод лечебного голодания). Разгрузочный период может длиться 3, 5, 7 или 9 дней в зависимости от состояния здоровья пациента и его внутреннего психологического настроя. Во



ножа». Поэтому даже для здоровых людей регулярное лечебное голодание является лучшей профилактикой и омолаживающей терапией. В первый день заезда все пациенты проходят полную диагностику организма, включающую анализы, исследование крови по 29 параметрам, УЗИ, МСКТ органов грудной клетки, ЭКГ, приём узких специалистов (терапевт, ЛОР, невролог, кардиолог, окулист, уролог, гинеколог и др.), биоимпедансометрию (соотношение воды, мышц, костей и жира в организме). Круглосуточно пациенты находятся под наблюдением врача-терапевта.

время этого периода пациенты принимают отвары трав, подобранные индивидуально для каждого, сыворотку, кислородный коктейль, клюквенно-шиповниковый морс, пьют много воды. После голода наступает восстановительный период, во время которого пациенты принимают здоровую и полезную пищу.

Лечебное голодание — ключ к здоровью! Оно очищает каждую клетку организма. Это единственный метод лечения, где не лечится конкретная болезнь, а организм в целом приводится в нормальное состояние. Лечебное голодание настолько целительно, что австралийский натуропат Жофрей называл его «хирургия без



РЕКЛАМА

Здоровье — в тренде



Отдельно стоит сказать о том, что «НАКО» предоставляет уникальную возможность любому желающему сдать ДНК-тесты по подбору индивидуального типа питания, физических нагрузок и системы по уходу за кожей и волосами. Генетическое тестирование – новый подход к изучению организма человека. Исследование изменений в генах даёт возможность врачу подобрать индивидуальную профилактическую программу для пациента.

«НАКО» предлагает 3 вида ДНК-тестов:

- Для здоровья и активного долголетия «Wellness». Этот тест поможет составить для вас персональный рацион питания, выявит причины лишнего веса, определит, имеется ли непереносимость определённых пищевых продуктов, в каких витаминах нуждается организм, какие физические нагрузки необходимы, поможет выявить риски некоторых заболеваний и многое другое.
- Генетика молодости и красоты «Beauty». Тест поможет выявить механические свойства кожи, её увлажнённость, антиоксидантную защиту, склонность к воспалительным процессам, фотостарению, потребности кожи в витаминах.



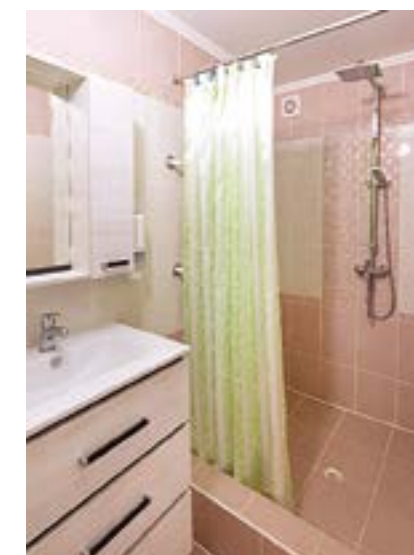
Результаты ДНК-анализа помогут найти эффективные косметические средства и процедуры по уходу за кожей, избежать раннего старения, определить потребности организма и составить индивидуальную программу сбалансированного питания для красивой и здоровой кожи.

- ДНК-тест для правильного развития ребёнка «Baby». Тест поможет определить, что именно необходимо ребёнку для полноценного и здорового развития. В ДНК-тесте для детей исследуются гены, изменения в которых наиболее значимы для растущего организма: наличие пищевых непереносимостей (глютен и лактоза), особенности пищевого поведения, формирование правильного метаболизма и выявление врождённых спортивных талантов. Результаты ДНК-теста помогут родителям найти правильный подход к развитию ребёнка.



Гены человека не меняются на протяжении жизни, поэтому ДНК-тест проводится всего один раз, а полученные результаты станут вашим незаменимым помощником в любом возрасте. Зная сильные и слабые стороны организма, можно направить усилия на решение конкретных проблем, и не тратить время и деньги на бесполезные процедуры. Наша статистика говорит, что 78% пациентов приезжают в «НАКО» на оздоровление повторно. Кроме того, они рекомендуют этот «храм здоровья» своим родственникам, друзьям, коллегам и знакомым. И это доказывает, что сотрудники центра не зря стараются во благо их здоровья!

Всё, что только пожелаете – полный комплекс услуг, не правда ли? Обязательно выберите время для себя и своего здоровья и наслаждайтесь чистым воздухом и полезным отдыхом!



www.nako.pf
Новосибирская область,
пос. Мичуринский, ул. Барханная, 2а
тел. 8 800 100 43 39
E-mail: nako.odc@yandex.ru

Лицензия ЛО-54-01-003927 от 16.06.2016 г.
на осуществление медицинской деятельности.



Параллельно с лечебным голоданием пациенты ежедневно проходят широкий комплекс лечебно-оздоровительных процедур: физиотерапия, Су-Джок терапия (иглорефлексотерапия), гирудотерапия, противопаразитарный курс лечения, 4 тубажа печени, комплекс оздоровительного массажа мышц спины, занятия по лечебной физкультуре, инфракрасная кабина, сауна, сеансы медитации и многое другое.

Проекты генетических исследований разрабатывает группа учёных-генетиков и молекулярных биологов совместно с научным партнёром – Институтом химической биологии и фундаментальной медицины СО РАН. Технологии ДНК-анализа научно обоснованы и проводятся на основе исследований Stanford University, данных NCBI (США), и Европейского научно-исследовательского консорциума Food4Me.



РЕКЛАМА



Здоровье – в тренде

Здоровье – в тренде



Здоровье – в тренде

UMG: станьте лучшей версией себя!

Красота — категория субъективная, однако она работает на нас и в бизнес-процессах, и в личных отношениях. Принимать это или не принимать — вопрос исключительно морально-этический, и он не меняет фактического положения вещей: чем красивее форма, тем больше шансов привлечь внимание к содержанию.

О том, почему работать с внешностью нужно комплексно и как из множества методик выбрать самые эффективные, рассказал генеральный директор Центра эстетической медицины UMG Дмитрий Подъяпольский.

– Дмитрий Васильевич, концепция UMG за последние пару лет изменилась. Из клиники, которая ассоциировалась исключительно с высококачественной стоматологией, вырос полноценный центр эстетической медицины. Почему было принято решение двигаться в этом направлении?

– Вы знаете, было бы ошибочным полагать, что мы поменяли вектор развития. Уже в момент открытия клиники мы понимали, какую цель преследуем. Наша концепция четко обозначена в названии — Центр эстетической медицины. Этот формат, безусловно, предполагает комплексный мультидисциплинарный подход. Нагляднее всего эта история проявляет себя во взаимодействии косметологов и пластических хирур-

гов: первые работают над сохранением молодости, качества кожи, но в тот самый момент, когда их методы перестают давать желаемый эффект, к процессу подключается пластический хирург. Сегодня мы занимаемся всеми аспектами здоровья человека, имеющими непосредственное отношение к эстетике лица и тела. Эстетическая стоматология, пластическая хирургия, косметология, флебология, трихология — вот те направления, которые мы активно развиваем сегодня. Иными словами, к нам приходят за стройными телами, красивыми лицами, очаровательными улыбками, сияющей кожей, роскошными волосами.

– Пожалуй, быть красивыми люди хотели всегда, а каковы сегодня самые актуальные тренды эстетической медицины в России?

– Я бы отметил несколько интересных тенденций, которые усилились в последние годы. К примеру, если раньше с помощью пластической хирургии решались исключительно вопросы коррективки дефектов,

причем считалось, что для операции нужна очень веская причина, то сейчас по большей части мы видим желание пациентов «достичь идеала» — конечно, как они сами этот идеал видят и понимают. Еще один явный тренд: пациенты эстетических клиник сильно помолодели. Двухлетние девушки прибегают к инъекционной косметологии, и это сегодня воспринимается как норма. Думаю, мы со временем придем к американскому варианту, когда на окончание школы родители дарят девочке сертификат на маммопластику. Пока до этого далеко, но если посмотреть средний возраст наших пациенток, то станет очевидно, что сегодня мы работаем в более молодом регистре, чем несколько лет назад. И еще одна важная примета сегодняшнего рынка эстетической медицины — стремление пациентов соответствовать неким унифицированным стандартам. Предполагаю, что эта тенденция надолго не задержится и, вероятнее всего, очень скоро на повестку дня выйдет вопрос естественности. Но это не

означает, что у нас не будет работы. Естественность — это гораздо более высокий уровень профессионализма в эстетической медицине.

– Появился ли запрос на эстетику лица и тела у мужской аудитории? Насколько эффективно UMG работает в этой части?

– Число мужчин среди наших пациентов на сегодняшний день серьезно выросло. Кстати, московские коллеги на одной из последних медицинских конференций поделились интересной статистикой: если пять лет назад в общем количестве пациентов московских клиник мужчины составляли 6–7%, то сейчас 35–40%. Неплохой рост, правда? Мы тоже успешно работаем на этом поле: качественно и эффективно решаем любые запросы мужчин по восстановлению эстетики лица и тела. В случае с мужской аудиторией доказанная эффективность и наличие успешного опыта — самые главные критерии выбора клиники.

– Выбор врача и клиники — это действительно сложная задача для пациента. За счет чего Центру UMG удалось сформировать репутацию одной из лучших клиник в Новосибирске?

– В нашем случае неправильно было бы говорить о некоем специальном формировании репутации или долгом пути к тому моменту, когда нас стали называть лучшими. Мы изначально держали высокую планку: инвестировали достаточный объем средств в здание, соответствующее всем нормативам и даже чуть превышающее их, покупали самое качественное, эффективное и дорогое оборудование, привлекали самых талантливых врачей. Таким образом, Центр UMG сразу был придуман, если можно так выразиться, как лучший. Секрет успеха прост: клиника становится лучшей, когда три главных фактора сходятся в одной точке. Не верьте сказкам, что бывает по-другому.

РЕКЛАМА



Здоровье – в тренде

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Голливудский фейслифтинг — это долговечный результат, естественные лица без эффекта маски и быстрая реабилитация.

И конечно, сегодня ринопластика — несомненное преимущество Центра UMG. У нас используется потрясающее эндоскопическое лор-оборудование. Наш хирург-ринопластик является по первичной специальности врачом-лором, поэтому он создает носы, которые идеально выглядят и прекрасно дышат.

– Красивое лицо сложно представить без эстетичной улыбки. Какими методами эту задачу решают в UMG?

– И в части стоматологии UMG — высокотехнологичная клиника, где исповедуют принцип трех Б современной медицины: безболезненно, быстро, безопасно. В частности, для этих целей мы внедрили цифровую стоматологию, когда, к примеру, при имплантации искусственных корней мы изготавливаем шаблон, который гарантирует точное установление имплантата и исключает врачебные ошибки. Нужно ли говорить, что скорость приживления при данном методе максимальная, вмешательство точечное и наименее травматичное. Для создания безупречной и красивой улыбки мы используем цифровые технологии в изготовлении виниров. И здесь опять же хочется сказать про естественную красоту, когда улыбка украшает человека и выглядит натурально. Пациент получает предсказуемый и полностью удовлетворяющий его результат. При этом всю работу выполняет наша собственная зуботехническая лаборатория, которая находится непосредственно в здании Центра. Мне всегда нравится сравнение возможностей современных стоматологов с космическими технологиями. На сегодняшний день медицина — это одна из самых высокотехнологичных отраслей, и безусловный приоритет для UMG — это находиться на передовой всех новейших технологий.

– Работает ли этот принцип в самых конкурентных областях эстетической медицины? Например, в косметологии?

– Наши приоритеты распространяются на все сферы деятельности Центра. Быть на острие технологий, заниматься исключительно доказательной медициной, поддерживать связь науки и практики — все отделения Центра эстетической медицины UMG работают с учетом данных установок, и косметология — не исключение. Неважно, насколько данный сектор эстетической медицины считается конкурентным. Мы выстраиваем собственную стратегию развития данного направления и выходим за рамки той конкуренции, которая сегодня развита на рынке. На мой взгляд, сегодняшняя распространенность полулегальных салонов квартирного формата, где люди сомнительной квалификации делают инъекции сомнительными препаратами, — это следствие некоего законодательного вакуума. Косметология должна быть исключительно внутрибольничной. Я не очень понимаю пациентов, которые идут на столь серьезный риск, позволяя ставить на себе эксперименты. Что касается косметологии в UMG, то еще раз подчеркну, что наш приоритет — доказательная медицина. Сегодня в сфере косметологии много чистого маркетинга, но в UMG вы не найдете широко разрекламированных методик, обещающих чудеса, если за ними не стоят научные исследования, показывающие их эффективность. Кроме того, наши врачи-косметологи работают на уникальном дорогом оборудовании, которое никогда не сможет приобрести ни один маленький салон. В частности, речь идет о двух лазерных аппаратах, которые могут работать с самыми серьезными проблемами кожи.

– В числе приоритетов вы упомянули связь практической медицины и науки. Насколько она сильна сегодня в UMG?

– Очень сильна. Раз уж речь зашла о косметологии, то отмечу, что руководитель нашего косметологического отделения сегодня занимается написанием диссертации на тему «Новые подходы к лечению рубцов. Сочетание PRP-терапии и абляционной лазерной шлифовки кожи». Основой для данного исследования служит практический опыт работы на лазерной установке CO2RE (Candela) в Центре эстетической медицины UMG. Это инновационный американский аппарат от мирового лидера в сфере производства лазеров. Подобные научные исследования мы, безусловно, намерены поддерживать, поскольку они дают нам новые компетенции и работают в интересах наших пациентов.

– Среди ваших пациентов давно уже не только новосибирцы. Какова сегодня география Центра и какие цели вы преследуете?

– Потенциал UMG Новосибирском точно не ограничивается. Нам вполне по плечу стать клиникой номер один в Сибири и в Сибирском федеральном округе. К нам уже сейчас едут со всей Сибири, из Казахстана, из европейской части России. В последнее время не редкость пациенты из Москвы и Санкт-Петербурга, и в этом, кстати, нет ничего удивительного. В Москве эстетическая медицина стала во многом поточной, обезличенной, унифицированной. Пациенты же хотят высокий уровень сервиса, супертехнологичности клиники, компетентности врачей, приватности и вау-эффекта. Центр эстетической медицины UMG способен выполнить пять этих желаний, а если наш пациент захочет, то и больше.



г. Новосибирск, ул. Крылова, 49
тел. (383) 305-05-05
www.umg-clinic.com

РЕКЛАМА

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

D
DOMINA
Novosibirsk



Новый год

в отеле Domina Novosibirsk

Стоимость праздничного ужина **4500** рублей на 1 человека

- Приветственный бокал игристого вина
- Праздничный ужин и программа в баре Brera 31 декабря
- Изысканное итальянское меню от шеф-повара
- Розыгрыш подарков от отеля

Стоимость пакета с проживанием
от **13 100** рублей на двоих

- Завтрак «Шведский стол» в ресторане Tartufo
- Гарантированный поздний выезд до 16.00 без дополнительной оплаты
- Одно парковочное место в подземном паркинге отеля
- Бесплатное пользование тренажёрным залом, сауной и джакузи

г.Новосибирск, ул.Ленина, 26
т. +7 (383) 319-85-55
www.nsk.dominarussia.com

РЕКЛАМА

Проактивная медицина для женского здоровья



Новосибирский врач акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, детский гинеколог Евгения Федченко – о персонализированной медицине, предупреждении заболеваний и современных методах лечения.

– Я – представитель нового вида медицины, персонализированной медицины. Это совсем иная медицина, отличная от той, что предлагает нам наше государство, да и не только оно.

К сожалению, врачи, уходя из поликлиник в частные центры, продолжают работать по тем же стандартам и протоколам. Но так уж сложилось, что наша медицина давно стала реактивной – врачи лечат болезнь и симптомы. А здоровому человеку в поликлинике пока ещё делать нечего. Персонализированная медицина – это проактивная медицина. Главная её задача – предупредить болезнь, а не лечить её. В моей работе сейчас основное место отводится таким направлениям, как биохакинг и anti-aging.

Биохакинг – медицинская и оздоровительная практика настройки всех жизненно важных функций организма (прежде всего, гормонального здоровья), образа мыслей с целью сохранения и повышения жизненной энергии.

Anti-age медицина – предупреждение и минимизация возраст-ассоциированных состояний и заболеваний с целью улучшения качества жизни, продления социальной активности и долголетия.

Получается, что цель моей работы – сохранить успешность женщины в жизни, высокую эффективность её в работе, сексуальное здоровье, красивое тело, качество жизни и долголетие. И так уж выходит, что эти направления подвластны лишь грамотному гинекологу-эндокринологу, который смотрит шире, чем

учит любой медицинский вуз, разбирается в гормональном здоровье женщины и, что особенно важно, может профилактировать осложнения несостоятельности связочно-мышечного аппарата тазового дна.

«Наведя порядок» в гормонах и мышлении женщины, но не устранив послеродовые и возрастные изменения на тазовом дне, мы не улучшим качество её жизни. Этим и занимается эстетическая и реконструктивная медицина. Здесь я очень эффективно применяю нитевой лифтинг и филлинг промежности (интимная контурная пластика) – это малоинвазивные методики, не требующие общей анестезии, стационарных условий и с минимальным реабилитационным периодом. Решаются такие проблемы, как хронические рецидивирующие процессы, сухость слизистых, сексуальные дисфункции, начальные стадии формирования опущения матки, недержание мочи, эстетические проблемы.

Конечно, каждый день ко мне приходят девочки, девушки, женщины с текущими проблемами – воспаления, миомы, эндометриоз и прочие; я осуществляю ведение беременности. Но подход мой иной, персонализированный. Ведь каждая женщина имеет право быть здоровой, желанной, уверенной в себе!



@doktor.fedchenko
whatsapp: (923) 785-01-00

салон массажа и красоты

AntiStress
EXPRESS



Роскошная
Спа-программа
«Брызги шампанского»

Погрузитесь в атмосферу новогоднего праздника.

Программа включает:
прогревание в кедровой мини-сауне, пилинг тела с использованием скраба «Мандарин», люкс-обертывание для тела - сверкающая пудра с ароматом дорогого парфюма и омолаживающим действием, массаж тела релаксирующий (1 час), свежавыжатый сок, комплимент от салона.

После процедуры вас ожидает подарок-сюрприз, ведь все мы так ждем чуда в Новогоднюю ночь!

Продолжительность
программы –

2,5 часа

Стоимость
программы –

4080 ₽

г. Новосибирск, ул. Галуцака, д. 17
Время работы: с 10.00 до 22.00, +7 (383) 209-26-28

www.antistress-express.ru

Какие наши роды



Что будет, если однажды на факультете акушерства и гинекологии познакомятся две студентки, увлеченные идеей сохранения женского здоровья? Появится уникальная школа «Я здорова», в которой каждую женщину, независимо от её возраста и телосложения, научат быть здоровой и счастливой.

Я здорова
школа женского здоровья

О том, какие секреты раскрываются в новосибирской школе, где свободно и увлекательно говорят о сексе и родах, нам рассказали её основательницы – Лидия Величко и Надежда Асанова. Курсами по раскрытию женственности и сексуальности сегодня никого не удивишь. Без всякого стеснения девушки осваивают интимную гимнастику как под руководством тренера, так и самостоятельно. Однако большой вопрос: насколько грамотно это делается? Что именно тренируется и как развивается? Школа «Я здорова» интересна прежде всего профессионализмом ее основательниц. Лидия и Наде-

жда детально освоили анатомию и физиологию женского организма, получив и акушерское, и психологическое образование. Кроме того, они обе – состоявшиеся мамы и любимые жены: у Лидии двое детей, а у Надежды – четверо. Всё, что связано с интимной жизнью, беременностью и восстановлением после родов, изучено ими до мелочей – как в теории, так и на практике. – Я – счастливая мама четверых детей, – вспоминает Надежда, – хотя первые мои роды были болезненными и проблемными. После них я много читала о женском здоровье и узнала про интимную гимнастику. Снача-

ла занималась сама, потом на факультете акушерства нашла единомышленницу Лидию. Чем больше мы погружались в вопросы интимной гимнастики, тем больше осознавали, какое потрясающее воздействие она оказывает на здоровье. Так возник наш клуб «Я здорова», цель которого – помочь женщинам быть в первую очередь здоровыми. Тренировка интимных мышц обеспечивает поразительные результаты. Благодаря ей многим удаётся получить беспроблемную беременность, (в случае, если нет серьёзных патологий), а кто-то с её помощью благополучно восстанавливается



Асанова Надежда,
основатель школы



Лидия Величко,
основатель школы

после родов.

Лично я не только решила свои проблемы, но и родила ещё троих детей. При этом все мои последующие роды прошли мягко, спокойно – без осложнений, хотя все мои дети крупные, от 4 до 5 кг.

Школа «Я здорова» появилась в Новосибирске без пафоса и громких обещаний, однако очень быстро она стала узнаваемой и популярной. Лидия и Надежда создали целый букет интересных курсов, которые стали бестселлерами.

– Темы наших занятий дополнялись постепенно, – рассказывает Лидия. – Вначале мы, избавившись от своих послеродовых проблем, помогли это сделать и другим женщинам. Но потом осознали, что неприятные последствия – результат малой информированности женщин о том, что это вообще такое – беременность. Так появился новый курс «Подготовка к родам». А выяснив, что вопросы здоровья женщины не ограничиваются только её физическим состоянием, мы с Надеждой получили по второму образованию – психологическому. И это позволило нам разработать новые тренинги практически обо всём, что волнует



женщин.

Сегодня за плечами Надежды и Лидии более 10 лет успешной практики и сотни женских историй. Социальные сети школы «Я здорова» полны полезной информации – и Лидия, и Надежда делятся ею открыто и щедро, без напуска загадочности. Попадая к ним на занятие, сразу понимаешь: эти девушки – профессионалы, а не любители. Каждый тренинг рассчитан примерно на 5 недель и является законченным продуктом. После него женщины могут продолжить заниматься дома самостоятельно.

– Мы сами – работающие мамы и понимаем, что такое дефицит времени. Поэтому учим использовать для интимной гимнастики любые свободные минутки. Заниматься секретной гимнастикой можно где угодно – даже за рулём или сидя в офисе! Всего 2 минуты в день могут избавить от множества проблем, а если научиться ежедневно выполнять гимнастику в течение 10 минут, то качество жизни заметно улучшится. Женщина начнёт чувствовать свои мышцы, станет гораздо лучше понимать себя, её интимная жизнь станет богаче и ярче, а партнёрские отношения – глубже и крепче. Отдельный тренинг у нас посвящен женскому оргазму. На нём мы рассматриваем все его аспекты: гормональный, физический и психологический, – объясняет Лидия.

– Конечно, лучший эффект дают занятия в группе, – добавляет Надежда. – Участники энергетически заряжают друг друга, обмениваются опытом. Все упражнения выполняются в одежде, поэтому стеснение

проходит после первого занятия. У нас много онлайн-продуктов, которые уже пользуются популярностью во всём мире, есть индивидуальные занятия, выездные тренинги с погружением, занятия для тренеров по йоге. В нашей школе каждая выбирает то, что ей ближе.

– Мы ведь медики, активно сотрудничаем с врачами по самым разным вопросам, привлекая их для грамотной подготовки наших продуктов, – подводит итог Лидия. – Например, совместно с акушером-гинекологом мы разработали ответы на вопросы «Нужен ли папа на родах и зачем?» Недавно в нашей школе запустился тренинг с серьёзным названием «Менструальный цикл», который поможет женщине понять себя, ощутить свою энергию и, конечно же, избавиться от дискомфорта ПМС, знакомых практически каждой. На многие женские вопросы мы уже знаем ответы и помогаем узнать их женщинам. У нас есть новые идеи и планы. Но главная цель всех наших занятий – сохранение и восстановление здоровья женщины!



г. Новосибирск, БЦ «Фараон»,
ул. Галушца, 1а, 3 этаж, офис 1
тел. (913) 758-0-758
e-mail: vagitonclub@gmail.com
@ya_zdorova
t.me/ya_zdorova
vk.com/ya_zdorova_vk



РЕКЛАМА

Научный фитнес

Концепция «научного фитнеса» – это органичное сочетание фитнеса и доказанных исследованиями изысканий в сфере здоровья и атлетики – предполагает инновационный подход к физической нагрузке и тренировкам. Выражается это в применяемых технологиях, а также в команде сертифицированных специалистов.

Далее под руководством профессионального тренера мы предлагаем пройти программу фитнес-тестирования KeerFit, с помощью которой определяется подготовленность организма к различным видам нагрузки. С помощью фитнес-инструментов тестируются такие показатели, как сила, гибкость, мощность сердца, индекс сжигания жира. С помощью калипера определяется процент подкожного жира. После тестирования тренер индивидуально подбирает рекомендуемую нагрузку и методику тренировок, чтобы достигнуть необходимую цель в кратчайшие сроки, сохранить результат на длительный промежуток времени и не причинить вреда здоровью.



Здоровье в тренде

Сегодня красота тела и формы являются практически мейнстримом, а начало «новой жизни» зачастую сопровождается оформлением карты в фитнес-клуб. Но, к сожалению, большинство поклонников эстетики тела забывают о самом главном – о содержании, то есть о здоровье. Команда новосибирского фитнес-клуба EDGE уровня Upper Premium формирует новый тренд: здесь занимаются не только красотой, но и здоровьем человека в комфортных условиях.

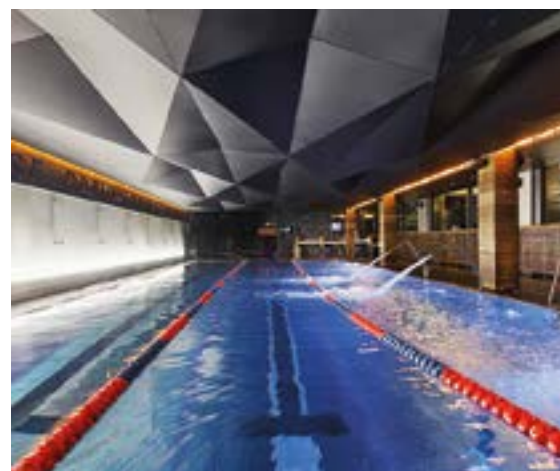


анализаторе на сегодняшний день, который раскрывает всю информацию о вашем теле: количестве мышц, подкожного и висцерального жира, количестве воды в организме, определяется уровень базового метаболизма и рекомендуемый уровень потребляемых калорий в сутки для достижения желаемого результата.

Информация, полученная в результате диагностики, интерпретируется в килограммы и в процентные соотношения, в том числе по каждому сегменту тела. Безусловно, вам необязательно знать все медицинские термины, чтобы понять результаты: специалист в доступной

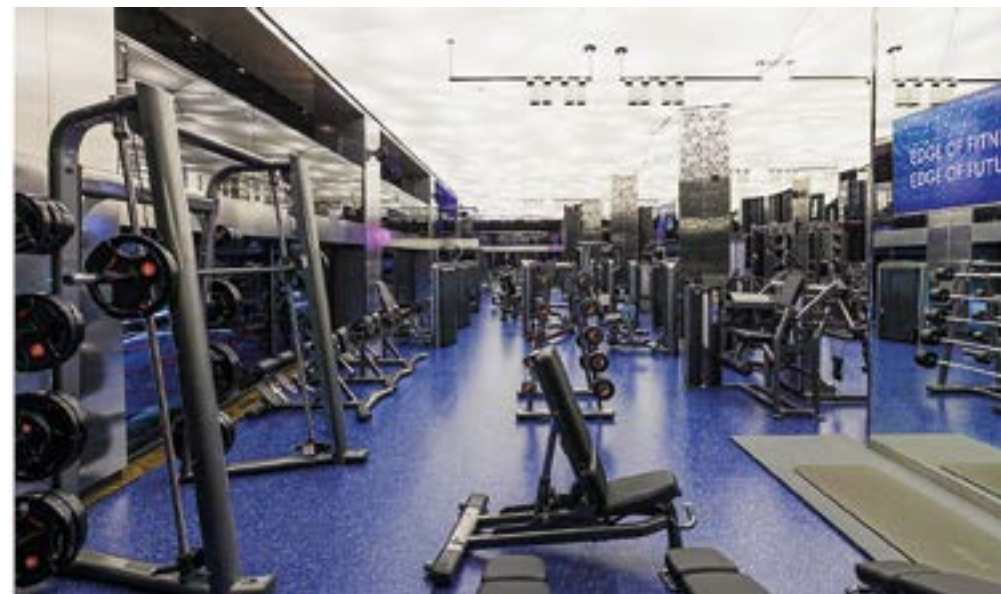
форме объяснит и расшифрует все показатели. И предоставит их в удобном формате, чтобы вы могли в спокойной обстановке погрузиться в их изучение.

Современный научный подход к фитнесу этим не ограничивается: нутрициолог даст рекомендации для дополнительных обследований и сдачи анализов, и с учётом всех показателей составит индивидуальную и эффективную программу питания. Разумеется, в соответствии с целями, которые вы себе поставили.



EDGE стал первым (и пока единственным) в городе фитнес-клубом, в котором работают тренеры с квалификацией реабилитологов*. Занятия начинаются с кабинета функциональной диагностики: специалист с обязательным медицинским образованием собирает всю необходимую информацию о здоровье клиента, его образе жизни, пищевом поведении, физиологических особенностях, а также противопоказаниях к занятию фитнесом.

После этого происходит функциональная диагностика на аппарате InBody770 – самом точном (99,8%)



Особое внимание уделяется исследованию опорно-двигательного аппарата на существующие нарушения. С помощью уникальной системы диагностики ОДА и специальных методик и инструментов определяется дисбаланс мышечных групп для их последующей коррекции. Это, в свою очередь, значительно улучшает качество жизни клиента. Диагностику выполняют специалисты по фитнес-реабилитации, имеющие соответствующую квалификацию – на сегодняшний день в Новосибирске такие специалисты есть только в фитнес-клубе EDGE.

В клубе внедрена система кардиомониторинга Myzone, которая включает в себя датчик мониторинга сердечного ритма и программу, которая получает и расшифровывает всю полученную с датчика информацию. Благодаря этой системе клиент и тренер могут наблюдать эффективность тренировки в режиме реального времени, следить за количеством сжигаемых калорий, частотой сердечных сокращений. Вся эта информация визуализируется на мониторах, которые находятся в каждой фитнес-зоне клуба.

На протяжении всего тренировочного процесса и нахождения в клубе клиент получает точную информацию о состоянии своего организма и основных показателей систем жизнеобеспечения. Кроме того, его непрерывно консультируют ведущие профессионалы в сфере фитнеса – в этом и заключается революционный подход, меняющий сознание и существующие стереотипы любителей фитнеса и здорового образа жизни. А сочетание научного подхода и фитнеса – научный фитнес – в Новосибирске пока может предложить только EDGE.



Фитнес-клуб EDGE:
www.edgepremiumfitness.ru
пр. Карла Маркса, 57
тел. 8-800-234-00-57
@edgepremiumfitness
www.edgepremiumfitness.ru



*По данным Сибирской академии фитнеса, бодибилдинга и спорта.

Здоровье в тренде



Здоровье – в тренде

В 1993 году Виктор Дворников зарегистрировал фирму «Малавит», а чуть ранее создал препарат «Малавит» – оригинальное оздоровительное средство широкого спектра действия, которым сегодня пользуются в России, ближнем и дальнем зарубежье. Виктор Минович рассказал об истории компании, достижениях, делах настоящего дня и ближайших планах журналу Siberian Life.

Виктор Дворников: «Вектор в ноосферное будущее»

– Виктор, вы учились в медицинском вузе в Барнауле, почему именно там?

– Как говорят на Востоке, это моя карма, иначе – судьба. Матушка Анна – фельдшер, отец Мирон – мастер на все руки, ветеран ВОВ, радист, 20 лет работал мастером литейного цеха завода АЗА, они ушли давно и много мне дали. Я окончил мединститут в 1975 году как офтальмолог, работал в авантюрном режиме с братом Владимиром несколько лет в Новосибирске, Москве, Обнинске над проблемами онкологии и геронтологии. Результаты были, но были и печали. Это нас укрепляло.

– Как появился «Малавит», как он действует и в чём его эффект?

– Брат однажды принёс порошок малахита, я его растворил в кислоте, добавил мумиё, несколько экстрактов трав. Готовый препарат сразу проверил на себе, так как была проблема с седалищным нервом – в течение 20 минут боль прошла и больше не возвращалась. Прототип «Малавита» я приготовил за два часа!

Позже совершенствовал состав, создал приборы-активаторы, разработал «Малавит-технологию», а в 2000 году получил в Брюсселе первую

золотую медаль на международной выставке «Эврика». Патогенная микрофлора не может противостоять «Малавиту», это главное моё достижение и основное действие препарата как антисептика.

«Малавит» – натуропатическое многофункциональное гигиеническое средство и антисептик для наружного применения. Имеет в составе активированную структурированную воду, соли меди, молочную и муравьиную кислоты, камедь, смолу кедрового сибирского, почки берёзы, сосны, кору дуба, комплекс экстрактов 15 целебных растений. Не является лекарственным средством.

– Вы автор более 100 патентов на изобретения, 80 из них связаны с вашими препаратами, остальные – с альтернативными источниками энергии. Откуда приходят идеи и вдохновение?

– Думаю, из ноосферы и благодаря изобретательскому мышлению. Именно в путешествиях и благодаря им возникают идеи для синтеза! Я видел много разных замечательных мест на Земле и мог бы жить, наверное, в ином месте, но Алтай очень близок сердцу и дорог, здесь я родился и пригодился. Здесь – место силы, место, где я с сотрудниками реализую замыслы для производства, о котором скоро узнает мир. В работе я использую генераторы Николы Теслы и Чижевского, хрустальные поющие чаши и колокола – всё это настраивает на определённые волны.

Мы не стоим на месте: вместе с супругой Алисой Корт – коммерческим директором и технологом компании – мы развиваем новое направление препаратов по ноосферной технологии. Ей всего полгода, но за это время мы уже составили и апробировали новый препарат «Миравит», у него 4 версии, все без консервантов и красителей, со спиртом или без. И все они, по нашему мнению, станут «неотложкой», то есть будут действовать быстро при болях, воспалениях, раздражениях, отёках и так далее.

Ноосферная технология реализуется через экобиорезонансную камеру – «Экотром». Это мо-

дифицированная камера Райха трёхметрового диаметра, как кристалл фуллерен, в нём – несколько кристаллов (тела Платона) один в другом, как «матрёшка» – в динамическом режиме с зеркалами бесконечности, магнитами, светодиодами, акустическими стереодинамиками, генераторами Тесла и Чижевского. Они создают полевую биорезонансную вихревую электромагнитную цепочку, которая репарирует нашу матричную структуру, восстанавливает энергоинформационный баланс организма. Процесс проходит на квантово-молекулярном уровне: изменяется структура воды, идёт кластерное программирование, формирование новых устойчивых жидких кристаллов в теле человека, животных и растений. Мы называем это «духовной кибернетикой». Контрольно-аналитическая лаборатория Санэпиднадзора показала безопасность установки.

Предварительные микробиологические исследования нового препарата показали выраженные антисептические свойства, полное подавление патогенной микрофлоры исследуемых штаммов, явное противоотечное действие. В его состав также входит вода и соли из озёр Алтая, Новосибирской и Омской областей. Главное в нём – развёртка программы «Экотрома», даров природы Ал-

тая, и, конечно, алтайского солнца, души природы Алтая.

– Как вы считаете, что человеку нужно делать, чтобы изначально оставаться здоровым и не прибегать к лекарствам?

– Думаю, что нужно защищать природу и жить в чистоте. Если не сохранять леса, это приведёт к деградации человека, тогда уже и наши препараты едва ли помогут... У меня более 30 изобретений по очистке воды, но их же внедрять нужно. «Гигиена – основа здоровья», как сказал Гиппократ.

– Мы знаем, что вы проводите и социальную работу. Какие планы в этой сфере?

– У меня есть цель – организовать для жителей Барнаула на территории «Дендросада им. М. А. Лисавенко» (г. Барнаул) парк Победы с аллеей победителей, изящным уголком для новобранцев, с парком-сказкой «Волшебная страна сердца» для детей и арт-объектом «Экотром» – с поющими фонтанами и лазерным шоу. Проект уже представлен администрации края, и это будет новое чудо XXI века, присоединяйтесь! «Волшебники всего мира, объединяйтесь!» – так сказал замечательный творческий человек, и я согласен с ним.

Здоровье – в тренде

Новогодние каникулы – время стать красивее!



■ Наши эксперты

Новый год и новогодние праздники – самое удачное время для проведения косметологических и пластических процедур. В новогодние каникулы есть время полностью восстановиться и выйти на работу во всей красе!

Домашние мероприятия красоты, конечно, эффективны, но им не сравниться с современными достижениями косметологии. Если вам нужно избавиться от морщин, подтянуть кожу, вылечить акне, выровнять цвет лица, не теряйте времени — обсудите свои проблемы с врачом-косметологом. Врач может вам предложить курс пилинга, помочь решиться на контурную пластику или даже порекомендует уколы красоты. Если вы хотите на новогодних фотографиях выглядеть блестяще – составьте свой график красоты! Это один из самых важных пунктов вашего месячного плана! Совсем скоро в косметологических клиниках и салонах красоты начнутся настоящие аншлаги. Ваша задача — стать счастливой обладательницей нескольких часов времени лучших специалистов, а значит, на бьютификацию лица и тела нужно записываться прямо сейчас и бронировать время — за две недели или семь дней до Нового года и после, учитывая характер процедуры. Итак, топ-10 самых эффективных процедур перед Новым годом и в новогодние праздники от «Академии пластической хирургии и косметологии»:

1. Пластические операции. В новогодние праздники особенно популярны пластические операции на лице, так как есть время восстановиться и никто ни о чем не догадается, когда вы выйдете обновленная на работу.

2. Инъекции ботулотоксинов (Ксеомин, Ботокс, Диспорт). Инъекции расслабляют напряженные мышцы, ответственные за мимику лица, тем самым разглаживая морщины. Максимальный эффект от процедуры наступает примерно через неделю. Так что пик запросов на устранение мимических морщин с помощью ботулотоксина приходится до 25 декабря и сразу после Нового года!

3. Контурная пластика. В преддверии праздника многие женщины хотят избавиться от носогубных и межбровных складок, подкорректировать форму носа или губ. С помощью этой процедуры легко сформировать ровный контур лица, разгладить рельеф кожи и морщины, сделать скулы более выраженными.

4. Биоревитализация. Для достижения хорошего омолаживающего и оздоравливающего эффекта обычно требуется курс из 3-5 процедур. Число желающих сделать «уколы молодости» при приближении Нового года всегда увеличивается. Как правило, начинают курс заранее, а также сразу после Нового года, чтобы успеть к выходу на работу. Попробуйте нашу новинку – биорепарацию, требуется одна процедура вместо курса биоревитализации и мезотерапии.



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВ ПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

5. Мезотерапия. Срок: за 3-4 недели до праздника и сразу после Нового года. Кожа получает целый коктейль из полезных веществ. Их состав зачастую подбирается индивидуально, в зависимости от того, какие проблемы требуется решить. Для процедуры могут быть использованы органические кислоты, витамины, экстракты целебных растений, аминокислоты, даже гомеопатические препараты. «Коктейль» проникает глубоко в кожу, усиливает кровообращение и клеточную регенерацию. Эффект лифтинга заметен уже после первой процедуры: кожа подтягивается, морщины разглаживаются, темные круги и пигментные пятна светлеют, сосудистая сеточка исчезает.

6. Пилинги. Глубокую эксфолиацию в декабре делать уже поздно – кожа не успеет восстановиться. А вот срединный и поверхностный пилинги из года в год прочно занимают место в списке самых частых предпраздничных пожеланий. Срединные пилинги лучше делать недели за две до новогоднего корпоратива или самого праздника, поверхностные – хоть накануне.

7. Генетический тест «Косметология». Клиника «Академия пластической хирургии и косметологии» предлагает своим пациентам новую, уникальную технологию сохранения и приумножения красоты и здоровья – ДНК-тестирование! Это метод позволяет дешифровать генетически заложенные в нас данные о вероятностной предрасположенности к тем или иным заболеваниям, сформировать правильную программу питания, исходя из заложенного кода, определить причины раннего старения кожи, предоставляет многие другие возможности для увеличения вашей красоты.

8. Даже если в зимний сезон некоторые дамы позволяли себе делать эпиляцию реже, чем летом, перед Новым годом все они пойдут избавляться от волос! «Академия» подготовила скидку в 50% на эпиляцию на неодимовом лазере. Только он может справиться с светлыми, «пушковыми» и рыжими волосами даже на загорелой коже!

9. Лазерное удаление розацеа, купероза, сосудистых «сеточек» на неодимовом лазере со скидкой 50%. В косметологии это пока единственный способ эффективного лечения кожи даже на поздних стадиях, а результат виден уже с первого раза.

10. Лазерное удаление татуировок и татуажа на губах и бровях за полцены.

А если остался только день до праздника?

Уходовые процедуры – это то, зачем женщины с удовольствием ходят к косметологу круглый год, но при приближении Нового – особенно часто. Популярностью пользуются уходы с моментальным эффектом, так называемые «процедуры на выход». Если у вас в запасе всего один день, то помогут экспресс-процедуры с мгновенным, но краткосрочным эффектом.

В нашей клинике есть экспресс-программы, состоящие из легкого очищения, массажа и завершающей процесс маски или сыворотки. За счет комплексных мер удаляются ороговевшие частички кожи, с помощью массажа улучшается микроциркуляция крови и стимулируется лимфодренаж, а маска даёт лифтинг-эффект, увлажняет и питает. Лицо приобретает сияние и отдохнувший вид – быстро и безопасно!

Хотите сделать подарок близкому человеку?

В НАЛИЧИИ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ ЛЮБЫМ НОМИНАЛОМ!

Вы можете приобрести услугу в период проведения акции, а воспользоваться в любое другое удобное для вас время*!

Клиника «Академия пластической хирургии и косметологии» – это:

• **ВЫСОКАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**
Наши врачи – признанные лидеры и эксперты в области косметологии и пластической хирургии.

• **ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ**

Мы строго соблюдаем закон «О защите персональных данных» ФЗ-152

• **ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕДУР**

Безопасность и эффективность – главные критерии отбора методик и препаратов, используемых нами.

• **ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ**

Наша миссия – оказывать услуги наиболее широкому кругу населения, поэтому наши цены минимальны. Мы делаем красоту доступной!

*(три месяца со дня приобретения услуги)



«Академия пластической хирургии и косметологии»:
г. Новосибирск, пр-т Дзержинского, 1/1 (ст. м. «Березовая Роща»)
☎ www.aopsc.ru

📧 @plastica_and_cosmetology
📧 vk.com/plastica_and_cosmetology
🌐 www.facebook.com/Plasticaandcosmetology/
📱 ok.ru/klinikaaka

Лицензия на осуществление медицинской деятельности №ЛО-54-01-004175

■ Наши эксперты



Профессор факультета усовершенствования врачей НГМУ, сертифицированный пластический хирург Вадим Александрович Зотов.

– Отрадь не стоит на месте, и сегодня пластический хирург должен до тонкостей знать свойства кожи и тканей, иметь отличный глазомер, чувствовать эстетическую гармонию форм, владеть отточенной хирургической техникой и всеми доступными новыми технологиями.

Инновационные разработки малоинвазивных хирургических методик коренным образом изменили подходы пластических хирургов к методам омоложения лица и тела, операции проводятся с минимальной травматичностью, быстрым периодом восстановления и без видимых рубцов.

Цифровые видекамеры стали тоньше карандаша! Крошечные разрезы для подтяжки лица скрываются волосами, а у пациента нет отеков и синяков – всего несколько дней, и можно возвращаться к привычной жизни.

Современный пластический хирург в многопрофильной клинике работает с командой смежных специалистов: анестезиологов, маммологов, эндокринологов, онкологов, терапевтов и других врачей, их поддержкой можно заручиться на любом этапе. Мы

Современная пластическая хирургия

Эстетическая хирургия прочно и надолго вошла в жизнь современного человека, который не хочет мириться с недостатками своей внешности и возрастными изменениями. Новосибирский пластический хирург Вадим Зотов рассказал, что такое современная пластическая хирургия.

получаем детальную информацию о пациенте и операции, а собственные лаборатории повышают безопасность любых вмешательств.

Этапная работа команды врачей с пациентом – залог успешности любой коррекции внешности! Это не одна, а целый комплекс операций, в ходе которых наше мастерство дополняют косметологи, которые используют инъекционные и аппаратные методики, современные препараты, формирующие малозаметный рубец.

Ещё один продвинутый хирургический подход – Mommy Makeover. Это комбинация хирургических вмешательств для восстановления внешности после беременности и грудного вскармливания. Mommy Makeover состоит из нескольких серьёзных операций (например, коррекция формы и размеров молочных желез, удаление старых рубцов, липофилинг, интимная пластика и другие), выполняемых за один наркоз. Слаженная работа команды хирургов сокращает время вмешательства и период восстановления, экономит средства – при таком впечатляющем результате!

Сегодня пластическая хирургия немыслима без имплантатов, которые позволяют исправлять форму, увеличивать и формировать необходимые контуры. Современные материалы

абсолютно биосовместимы, научный прогресс и технологии сделали их надежными, долговечными и безопасными, а технологии помогают управлять процессом клеточной реакции.

То же касается анестезиологии – наука обезболивания шагнула далеко вперед. Современный наркоз многокомпонентный и многоуровневый, в нём используют сразу несколько лекарственных веществ: выключающих сознание, прерывающих болевые импульсы, расслабляющих мышцы и др. Они нетоксичны, хорошо дозируются и быстро выводятся из организма.

Современная пластическая хирургия – плановая и безопасная: есть время всё обдумать, взвесить, тщательно обследовать и подготовить пациента. Она безопасна при правильном подходе, при соблюдении всех протоколов, правильном отборе и подготовке пациентов к операции и должна проводиться в многопрофильных стационарах сертифицированными специалистами.



Консультации, запись:
тел./WhatsApp: (903) 900 54-33
@zotov_vadim_alexandrovich

Россия, Кемеровская область,
Таштагольский район, пос. Шерегеш,
гора Зеленая, ул. Снежная, 27

Губернский
Гостиничный
Комплекс
★★★★

Бронирование
8-961-710-0111
www.gubernskaya-hotel.ru

Гостиничный Комплекс «Губернский» расположен очень удобно, у самого подножия горы Зеленая, и включает в себя:

- Гостиницу
- Апартамент-отель
- Ресторан «Тепло»
- SPA-зону
- Русскую баню



Номерной фонд гостиницы «Губернская» включает номера различных категорий: апартаменты, люкс, полулюкс, стандарт. Все номера отличаются неповторимым стилем и комфортом.

После активного отдыха на лоне живописной сибирской природы нет ничего лучше, чем посетить сра-зону, включающую в себя бассейн, детский бассейн, финскую сауну, хамам и бильярд. Здесь Вы сможете отдохнуть, выпить чай из таежных трав и набраться сил для покорения снежных вершин.



ГК «Губернский» пользуется популярностью у тех, кто ценит атмосферу комфорта и спокойного отдыха. По Государственной системе классификации объектов туристской индустрии гостиничному комплексу присвоена категория ★★★★★



Апарт-отель «Губернский» состоит из апартаментов. Каждый номер укомплектован полноценной кухонной и обеденной зонами и вмещает от 4 до 6 человек – идеальный вариант для размещения семьи или дружной компании!



На 1 этаже гостиницы «Губернская» располагается ресторан «Тепло». Уютная и гостеприимная атмосфера, неповторимый стиль, доброжелательный и приветливый персонал – вот отличительные особенности нашего ресторана. На Ваш выбор блюда традиционной русской и европейской кухонь, богатый выбор вин и других напитков. Изюминкой меню являются блюда из мяса марала, рыбы сибирских рек – хариуса и тайменя. Для самых маленьких гостей мы специально разработали детское меню.

Рядом с гостиницей располагается настоящая Русская баня из кедрового лафета, которая топится берёзовыми дровами. Большая семья или компания друзей останутся довольными и жаркой парилкой с вениками, и ледяной купелью.



Дети наших гостей очень любят посещать игровые комнаты. Каждый ребенок найдёт для себя интересное занятие, а подростков порадует игровая приставка.

Чтобы не быть должным

Едва ли кто-то не согласится, что кредиты – настоящий бич XXI века. Иногда они выручают в трудный момент, а иногда превращают жизнь в вечный долг. Siberian Life узнал у опытного юриста Екатерины Стебуновой о способе снять с себя финансовые оковы.



■ Наши эксперты

■ Наши эксперты

– Екатерина, за вашими хрупкими плечами очень много гражданско-правовой судебной практики. С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

– Самые частые случаи – это вопросы, связанные с долгами перед банками. В основном это накопившаяся задолженность, которая возникла из-за тяжёлого финансового положения семьи, либо это взыскиваемая задолженность по договорам поручительства, когда основной заёмщик не вернул деньги в банк. Либо задолженность, связанная с вложениями в развитие бизнеса.

В отношении многих обратившихся заёмщиков Федеральная служба судебных приставов уже успевает возбудить исполнительные производства и вынести постановление о взыскании на доходы должников в размере 50% дохода, арестовать счета и вклады, имущество, ограничить выезд за пределы России и другие обременения. Статистика Минэкономразвития говорит о том, что потребительские кредиты населению растут быстрее заработной платы, в июне, например, они выросли на 15,9%. В то же время рост реальных зарплат замедлился на 7,2%, и примерно 15% от всех заемщиков в результате этого в разные периоды не смогли исполнять свои кредитные обязательства в полном объеме. Задолженность стала просроченной, банки начислили штрафы, пени и неустойки, в итоге задолженность растёт как снежный ком. Войти в график погашения кредита сложно вернуться, и постепенно ситуация сводится к полной невозможности исполнения своих обязательств перед кредиторами. Ну а о негативных последствиях накопившихся долгов я уже сказала.

– Кто чаще всего попадает в такую ситуацию?

– К сожалению, от этого не застрахован никто. Но тем, кто оказался в таком, казалось бы, безвыходном положении, не стоит отчаиваться, выход есть! Я в своей практике ежедневно оказываю помощь людям, оказавшимся в сложных ситуациях.

– Наше законодательство как-то помогает заёмщикам решить эти проблемы?

– Есть возможность снизить процент удержания с дохода должника, можно добиться снятия ареста со счёта, если счёт является социальным, зарплатным, пенсионным, но это всё не освобождает должника от обязанности погашения кредитов. Кроме того, проценты подлежат начислению по день фактической уплаты кредиту денежного средства, то есть проценты никуда не денутся и будут начисляться вплоть до полной выплаты долга. А это значит, что сумма задолженности так и будет увеличиваться с каждым днём, поэтому законы едва ли помогут удовлетворить требования кредитора. И как бы ни старался заёмщик погасить кредит, его долги продолжат расти не по дням, а по часам...

– Вы сказали, что выход из этого всё же есть?

– Выход есть из любой ситуации! В этом случае я рекомендую гражданам пройти процедуру банкротства – это также предусмотрено Федеральным законом «О несостоятельности (банкротстве)». По сути, сегодня это единственный законный способ помочь заёмщику и вытащить его из непосильной кредитной кабалы.

– Что происходит после процедуры банкротства с заёмщиком? Он получает какие-то ограничения?

– Как только гражданина признают банкротом, с него снимают наложенные аресты на имущество и иные ограничения распоряжения имуществом, прекращается начисление неустоек (штрафов, пеней) и других финансовых санкций, и, разумеется, процентов по всем обязательствам гражданина. Сама задолженность перед кредиторами признается безнадежной и более не взыскивается.

– Екатерина, а бывают ли в вашей работе случаи, когда не получилось признать человека банкротом?

– У меня это часто спрашивают: «А вдруг меня признают банкротом, а задолженность не спишут?» В моей практике таких случаев не было! Всех, кто обращался ко мне с проблемой выплаты кредитных обязательств, признали несостоятельными (то есть банкротами) и освободили от дальнейшего исполнения требований кредиторов. Но законодательством предусмотрены нормы, регулирующие фиктивное и преднамеренное банкротство, а так же их последствия. В настоящее время законодательство меняется очень часто, а в действующие законы вносятся поправки. Обычный человек едва ли может уследить за всеми изменениями. Поэтому я считаю обязанностью юриста оказывать помощь людям, оказавшимся в сложных ситуациях.

– Екатерина, что вы пожелаете нашим читателям в преддверии Нового года?

– Искренне желаю всем благополучия и душевного равновесия!

Екатерина Стебунова

тел.: +7 (913) 914-78-38,
+7 (953) 886-74-80
katerina-boronenko@rambler.ru

Радиохирургия – вместо скальпеля



В Новосибирске в районе улицы Бориса Богаткова открывается центр ядерной медицины, оснащённый первым в городе позитронно-эмиссионным томографом и первой в Сибири радиохирургической установкой «Гамма-нож».

там высокотехнологичное лечение, которое зачастую не представлено не только в регионе, но и в стране, – рассказал председатель правления МИБС Аркадий Столпнер.

МИБС вырос в настоящую высокотехнологичную империю: диагностические центры объединены в самую большую в России телемедицинскую сеть, в Петербурге работают 3 центра позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ/КТ) с собственным производством радиофармпрепаратов (РФП). Десять лет назад открыли Онкологическую клинику МИБС с самым передовым оборудованием для радиохирургии и стереотаксической лучевой терапии, включая установки «Гамма-нож» и «Кибер-нож», высокоточный линейный ускоритель «ТруБим».

Осенью 2017 года здесь же начал работать первый в России и странах СНГ клинический центр протонной лучевой терапии с поворотной системой гентри. Центр предлагает самое передовое на сегодня лучевое лечение рака.

– Мы видим, что в Москве и Санкт-Петербурге высокие медицинские технологии представлены уже неплохо, но в регионах по-прежнему есть дефицит высокоточной диагностики и передовых методов лечения онкологических заболеваний. Поэтому мы решили приблизить высокотехнологичную медицинскую

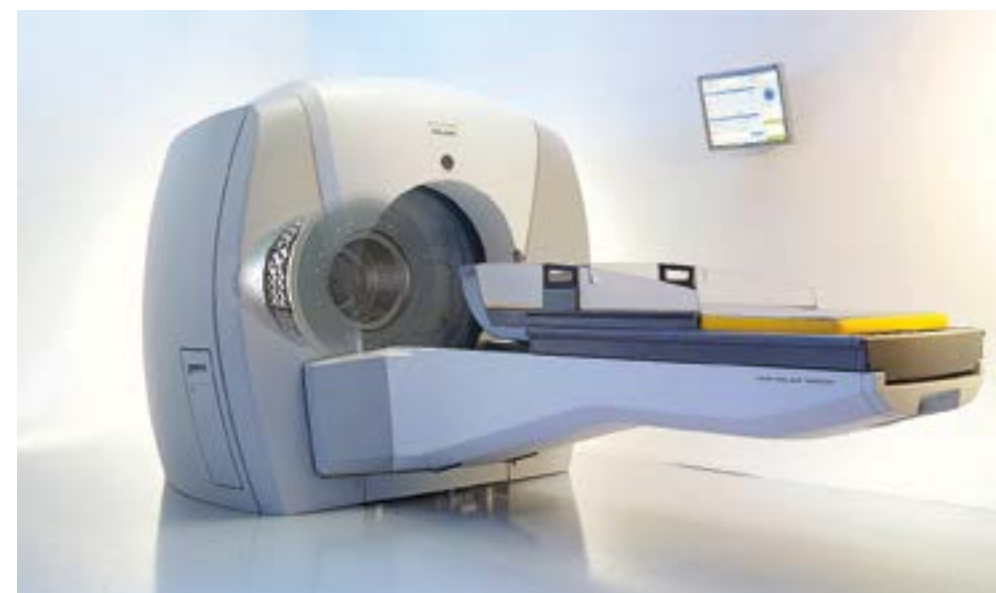
помощь к пациентам и построить несколько центров ядерной медицины в Сибири, и в первую очередь – в Новосибирске, – добавил Аркадий.

Взгляд в глубину

В новосибирском центре площадью почти 4 тыс. кв. м разместятся два отделения – диагностическое и радиохирургическое. В первом будут проводить обследования не только на современном МРТ, но и на установке ПЭТ/КТ.

Это современный метод ядерной медицины, широко применяемый в Европе и США, но все еще не получивший широкого распространения у нас. Он совмещает в себе преимущества двух томографий: позитронно-эмиссионной (ПЭТ) и компьютерной (КТ). Позитронно-эмиссионная томография позволяет выявить патологию с помощью оценки биохимических изменений в тканях на уровне клеточного метаболизма. Дело в том, что злокачественные клетки растут и делятся интенсивнее здоровых. Отличаясь более быстрым обменом, они поглощают питательные вещества активнее и в большем объеме, чем их здоровые «соседки».

Исследование ПЭТ/КТ безопасно для человека: минимальные объёмы изотопа фтора (который вместе с глюкозой содержится в радиофармпрепарате) благодаря периоду



полураспада всего в 109 минут быстро разрушаются и выводятся из организма. Радиофармпрепараты будут производить непосредственно в Новосибирске в специальной лаборатории центра, его будут поставлять и в другие города Сибири, где появятся установки ПЭТ/КТ.

Диагностика ПЭТ/КТ незаменима в онкологии: она позволяет выявить опухоль в любой части организма, в том числе – найти метастазы. Сканирование точно определяет стадию заболевания и его распространенность. Исследование необходимо проводить не только для постановки диагноза, но и для оценки правильности и эффективности лечения: метод дает врачу возможность отслеживать, как опухоль отвечает на воздействие лекарств или облучения, и при необходимости корректировать назначения.

Онкология – не единственная область применения ПЭТ/КТ. Исследование очень помогает неврологам при диагностике эпилепсий, болезни Альцгеймера, других заболеваний, связанных с деменцией; весьма информативно оно при оценке распространенности посттравматических и постишемических изменений мозговой ткани. Метод также широко востребован в кардиологии

и предлагает специализированное исследование для более эффективного лечения. Новосибирский центр сможет принимать 6–10 тысяч человек в год, причём (по заверениям администрации города) не менее половины пациентов будут обследованы за счет средств ОМС.

«Золотой стандарт» радиохирургии

В радиохирургическом отделении нового центра будет установлена последняя модель установки «Гамма-нож» (LEKSELL Gamma Knife ICON). Это высокотехнологичное компьютеризированное устройство, в котором используются достижения медицинской радиологии, нейрохирургии и робототехники. Изобретенный более 60 лет назад шведским ученым Ларсом Лекселлом, «Гамма-нож», претерпев значительные конструктивные изменения, до сих пор остается «золотым стандартом» в лечении злокачественных и доброкачественных новообразований головного мозга.

Нож хирурга может навредить, если опухоль или сосудистая мальформация залегают глубоко в мозге или расположены в непосредственной близости от критически важных

структур. Радиохирургия не требует трепанации черепа, это безболезненный и бескровный метод, причём лечение в большинстве случаев проходит за один день, а восстановительный период может ограничиться всего несколькими часами. Подробнее о методе лечения и подготовке к нему можно узнать у специалистов ЛДЦ МИБС.

Радиохирургия является одним из самых эффективных методов для лечения метастазов в головной мозг. По словам заведующего отделением нейрорадиологии МИБС Павла Иванова, в 90% случаев их удастся взять под контроль.

Врачи МИБС первыми в РФ внедряют в клиническую практику передовые методы, уже апробированные в Европе и США. Так, уже много лет с помощью «Гамма-ножа» в Петербурге избавляют от тремора больных паркинсонизмом.

– Совместно со специалистами петербургской Военно-медицинской академии, мы занимаемся лечением меланомы сосудистой оболочки глаза, сохраняя не только орган, но во многих случаях и зрение, – рассказывает Павел Иванов.

Сегодня в разных странах работают около 500 отделений Гамма-нож, а в России всего пять таких установок, в Новосибирске появится шестой – это лишь вторая машина последней модификации в стране. Через несколько лет на ней смогут получать лечение до тысячи человек ежегодно.



г. Новосибирск,
тел.: (383) 328-35-11, 328-35-12, 328-35-13
ул. Лермонтова, дом 38
novosibirsk ldc.ru

Лицензия Министерства здравоохранения НСО
на осуществление медицинской деятельности
№ЛО-54-01-001725 от 17.08.2012



Текст: Роман Но



Григорий Сосновский,
директор
Новосибирского филиала
БКС Премьер, поделился
опытом инвестора,
рассказал о современном
состоянии рынка,
криптовалюте и своей
мечте.

Человек разумный – человек инвестирующий

– Григорий, расскажите, что происходит с рынком банковских инвестиционных продуктов в России и мире? Чего ожидать в будущем?

– Сейчас в России очень активно проявляется такая тенденция: смещение спектра с классических банковских услуг типа депозита в сторону инвестиций. Пока оно только набирает обороты. Например, в США более половины населения инвестируют на фондовом рынке, в Европе это приблизительно 30-40%. В России – от 1 до 2%, при этом остатки на депозитах составляют почти 30 триллионов рублей. По сути, эти огромные деньги просто лежат на счетах и не работают. Объясняется это тем, что доходность по депозитам у нас достаточно высока, средняя – в районе 7%, по мировым меркам это очень много. В других странах на депозитах не зарабатывают, это лишь средство кратковременного размещения денег под близкий к нулю процент.

Поэтому когда в России произошло снижение ставок по депозитам до 6-8% годовых, люди задумались – какие ещё есть инструменты получения пассивного дохода?

В результате на рынок классических банковских услуг постепенно начинают приходить инвестиционные компании. Привело это к тому, что почти во всех банках появились инвестиционные продукты. Но есть два важных момента: как клиент оценивает качество продукта, насколько он ему подходит, и кто помогает в этой оценке.

Сравнить доходность банковских депозитов может любой школьник: взять процентную ставку, условия погашения, пополняемость. Клиент чётко понимает, сколько получит. Инвестиционные продукты значительно сложнее.

Любой инвестиционный продукт состоит из двух частей – из формы и содержания. Форма – это упаковка

продукта, то, чем он является по сути: доверительное управление, страхование жизни, классическая покупка акций на рынке. Содержание – это тот инвестиционный актив, который будет расти, во что вкладываются деньги. Даже если клиент выбирает подходящую форму, ему может быть непонятно, как и почему тот или иной актив будет расти.

Именно поэтому, конечно, важно обращаться к соответствующим специалистам, которые давно занимаются инвестициями, у которых есть опыт.

Фондовый рынок – это способ осознанного управления деньгами

Я могу говорить от лица своей компании: БКС¹ существует 23 года и мы с самого начала занимались только инвестициями. Мы знаем, о чём говорим, и если рекомендуем инвестиции, это действительно следствие длительного опыта.

Смещение фокуса с классического размещения денег на инвестирование – это и есть то ключевое изменение на финансовом рынке, о котором вы спросили. Ваши дети, скорее всего, будут инвестировать, это неминуемый процесс. Кто их этому научит – вы с опытом инвестирования и результатами или им придётся осваивать всё самостоятельно – решать вам.

– В чём разница культуры управления личными финансами в России и Европе?

– По моему мнению, глобальная разница состоит в том, что в Европе культура управления личными финансами есть, а в России её нет. У нас нет опыта передачи денежных средств, активов, бизнесов от поколения поколению. Единственное,

Инвестируйте в то, что самостоятельно генерирует прибыль

что мы передавали по наследству, это недвижимость, именно поэтому инвестирование в недвижимость до сих пор пользуется популярностью. А чтобы возникла культура инвестирования, нужно чтобы сначала возникло то, что можно инвестировать – в России считается, что инвестировать можно только совсем свободные деньги, а значит, что инвестирование – это якобы штука для очень состоятельных людей.

Но это абсолютно не так. Культура инвестирования предполагает, что инвестиции – это запланированная статья расходов, следующая после удовлетворения базовых потребностей. Иностранец между шопингом, путешествием и инвестированием может выбрать последнее, отложит деньги для того, чтобы превратить их в своё будущее.

– Выгодно ли вкладывать в дорогие украшения и недвижимость?

– Недвижимость сейчас интересна только профессиональным игрокам, которые знают, где что продается и покупается с большим дисконтом в 30-40%. На этом рынке сегодня возможны только сверхспекулятивные сделки, которые требуют большой экспертизы, потому что качественно оценить объект недвижимости может только профессионал.

Что касается ювелирных изделий, то их основную ценность несёт работа мастера, а не состав и количество золота или бриллиантов. Большим аспектом является и оценка этой ценности, поэтому для меня инвестировать в украшение – это не инвестиции.

Инвестировать нужно в бизнес. В то, что самостоятельно генерирует

прибыль. Либо в долю бизнеса, либо в долги бизнеса – в зависимости от того, что вам ближе и какая вам нужна доходность. Нужна фиксированная доходность – инвестируйте в долги бизнеса, процент небольшой, но гарантированный. Кто хочет вместе с этим бизнесом расти и развиваться – покупайте долю бизнеса в виде акций.

– **Что должно случиться, чтобы старшее поколение тоже начало доверять инвест-компаниям и вкладывать?**

– Наши родители верят газетам и телевизору, значит, здесь может помочь только госпропаганда финансовой грамотности. Очень

важно, чтобы люди, которые сейчас находятся в зените своего развития, у которых есть капитал и есть мысли о том, как инвестировать, делали это грамотно. Инвестиции тем доходнее, чем больше у них есть времени. Поэтому у молодых людей гораздо больше времени на инвестиции, чем у пенсионеров за 70. Мы не ориентированы на старшее поколение – они пользуются тем, что у них есть.

– **Как вы относитесь к биткоинам и работаете ли вы с криптовалютой?**

– К биткоинам мы относимся крайне отрицательно, потому что, во-первых, это финансовый актив, у которого отсутствует правовой статус. Во-вторых, это актив без цены. Невозможно опираться на биткоин, он ничего не несёт, разве что немножечко хайпа, как сейчас говорят. Сейчас биткоин куда-то упал, все про него забыли, и слава богу.

Сама технология блокчейн – это технология будущего, горизонтальное распределение. Как торренты в интернете. Но мы сейчас на самой заре её зарождения. Это как атомная энергия в начале 20-го века: множество людей погибли во время экспериментов, потому что просто не знали, что такое радиоактивное излучение. Биткоин – это финансовый эксперимент. Люди не погибнут, погибнут только их капиталы, но рано или поздно это будет систематизировано и объединено.

Лично я обращаю своё внимание на биткоин тогда, когда он будет зарегулирован кем-то, когда появится правовой аппарат, который его обслуживает. Крупный капитал никогда не пойдёт в зоны, где нет правового регулирования.

Криптовалюта выступила санитаром леса: втянула весь капитал, который был совсем «отмороженным», деньги, которые нуждались в сверхдоходности и которые готовы были нести сверхриски. Когда такие деньги попадают на рынок акций, они его или

разогревают, или, наоборот, топят. Это крайне спекулятивные деньги. В этот раз биткоин взял их на себя и торжественно похоронил.

– **Вы когда-то говорили, что в будущем хотели бы заняться общественными проектами. О чем вы мечтаете?**

– Мечтаю, чтобы когда-нибудь в наших школах на регулярной основе начали преподавать основы инвестирования и основы здорового питания. У человека должны быть деньги и при этом его тело должно быть в порядке. С питанием всё сложно, я не диетолог. Но в инвестициях я разбираюсь. Хотелось бы создать какие-то общественные проекты, как для детей, так и для взрослых, которые бы доносили одну очень простую мысль: фондовый рынок – это способ осознанного управления деньгами.

Осознанность – это главное качество успешного человека. Не в том смысле «успешного», что у него много денег или каких-то достижений, а успешного в управлении своей жизнью и в том, что он во многом сам определяет круг своего влияния на окружающую действительность. Я уверен, что мечта большевиков о том, что деньги перестанут иметь значение, рано или поздно сбудется. В хорошем смысле. У большинства людей будет такое количество денег, когда их трата будет только актом эмоциональным, а не задачей физического выживания, как это сейчас, к сожалению, происходит. Люди должны уметь осознанно распоряжаться деньгами и понимать, что разумная трата даёт гораздо больше «выхлопа», чем способ «плыть по течению».

1. ООО «Компания БКС» (лицензия №154-04434-100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. Выдана ФСФР. Без ограничения срока действия) для идентификации предоставляемых услуг. Личное мнение автора может не совпадать с мнением компании.

Когда инвестиции могут больше

Вклад

«Двойная стратегия»

- открывается на год
- на сумму от 100 до 400 тыс. руб.
- вклад застрахован

Индивидуальный инвестиционный счет

- открывается на 3 года
- дает налоговый вычет 13%
- вычет приходит на банковский счет

8,5%
годовых
+
13%¹
на взнос

¹ только физическим лицам — налоговым резидентам РФ, получающим доход, облагаемый НДФЛ по ставке 13% (ст. 219.1 Налогового кодекса РФ), при условии заключения договора на открытие и ведение индивидуального инвестиционного счета (ИИС, договор ИИС), выбора налогового вычета на внесенные клиентом денежные средства на ИИС. Налоговый вычет предоставляется налоговым органом по окончании налогового периода минимальный срок инвестирования — 3 года. Более подробно - Приложение 15 к Регламенту оказания услуг на рынке ценных бумаг ООО «Компания БКС» <https://broker.ru/regulations>. Услугу по открытию и ведению индивидуального инвестиционного счета оказывает ООО «Компания БКС», лицензия №154-04434-100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности, выдана ФСФР без ограничения срока действия. ИИС - не является банковским вкладом, на него распространяется страхование АСВ. ООО «Компания БКС» лицензия № 154-04434-1000000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. Выдана ФСФР. Без ограничения срока действия. Привлечение денежных средств во вклады осуществляет Акционерное общество «БКС — Инвестиционный Банк» (генеральная лицензия ЦБ РФ №101 от 15.12.2014 г., выдана без ограничения срока действия). Наименование «БКС Премьер» используется Акционерным обществом «БКС — Инвестиционный Банк» в качестве товарного знака. Полные условия размещения физических лиц денежных средств в депозиты АО «БКС Банк» доступны на сайте www.bcs-bank.com. Вклады застрахованы Агентством по страхованию вкладов. Депозит «Двойная стратегия» привлекается в российских рублях. Срок Депозита - 365 дней. Минимальная сумма Депозита - 100 000 (сто тысяч) рублей. Максимальная сумма Депозита - 400 000 (четыреста тысяч) рублей. Расходные операции и дополнительные взносы - не предусмотрены. Продление по Депозиту - не предусмотрено. В течение действия депозита Клиент не может открыть второй депозит «Двойная стратегия». Следующий депозит может быть открыт Клиентом только по истечении предыдущего. Процентная ставка по депозиту (% годовых): Базовая ставка 0,01, Повышенная ставка 8,5. Проценты выплачиваются по Повышенной ставке при соблюдении Клиентом одновременно следующих условий: 1.1. Заключение Клиентом, привлеченным АО «БКС Банк», с ООО «Компания БКС» Генерального соглашения, предусматривающего в соответствии с Заявлением на комплексное обслуживание на рынке ценных бумаг открытие и ведение индивидуального инвестиционного счета, а также внесение Клиентом на индивидуальный инвестиционный счет денежных средств в размере не менее 100 000 рублей в течение 10 календарных дней с даты открытия депозитного счета, с учетом соблюдения следующей пропорции размещения денежных средств: сумма, внесенная Клиентом на индивидуальный инвестиционный счет, в течение 10 календарных дней с даты открытия депозитного счета, не должна быть менее суммы, размещенной Клиентом в Депозит. Повышенная ставка не начисляется Клиентам, заключившим на дату открытия в АО «БКС Банк» депозитного счета, Генеральное соглашение с ООО «Компания БКС», предусматривающее в соответствии с Заявлением на комплексное обслуживание на рынке ценных бумаг открытие и ведение индивидуального инвестиционного счета, но не осуществившим в течение 10 календарных дней с даты открытия депозитного счета внесение на индивидуальный инвестиционный счет суммы денежных средств в размере не менее 10 000 рублей. 1.2. Сумма Активов Клиента в ООО «Компания БКС» и/или АО «БКС Банк» на 01.11.2018 г. составляет менее 100 000 рублей. 1.3. На протяжении всего срока действия Депозита Клиент не должен осуществлять вывод денежных средств с индивидуального инвестиционного счета, открытого в ООО «Компания БКС», и (или) инициировать списание ценных бумаг со счета (счетов) депо (ИИС), открытого в ООО «Компания БКС». С даты исполнения ООО «Компания БКС» поручения Клиента на вывод денежных средств и (или) поручения на списание ценных бумаг со счета (счетов) депо (ИИС), АО «БКС Банк» вправе не применять условия по повышенной ставке. 1.4. Клиентом соблюдена пропорция размещения денежных средств: сумма, внесенная Клиентом на индивидуальный инвестиционный счет, в течение 10 календарных дней с даты открытия депозитного счета, не должна быть менее суммы, размещенной Клиентом в Депозит. Проценты выплачиваются по Базовой ставке при нарушении Клиентом хотя бы одного перечисленного выше условия, до окончания срока депозитного договора. При досрочном истребовании Депозита Клиенту возвращается сумма Депозита с процентами, рассчитанными за срок фактического нахождения денежных средств в Депозите согласно правилам начисления процентов по депозиту по Базовой ставке. Реклама. Предложение действительно на 01.12.2018.

Движение с комфортом



www.arendacar.ru

В 2013 году в Новосибирске открылся уникальный автопрокат «За рулем», аналогов которому не было в Сибири.

В чём же особенность, спросите вы? Только в нашем парке присутствует более **50** авто представительского класса.

Вот уже **5** лет наша компания предоставляет автомобили премиум- и бизнес-класса без водителя.

За это время автопрокат «За рулем» открыл филиалы в четырех городах России: Новосибирске, Екатеринбурге, Сочи, Владивостоке.

Безупречный сервис от звонка до встречи авто с клиентом.

Мы ценим наших клиентов, поэтому готовы доставить машину в любую точку города и РФ, обеспечить наличие дополнительных элементов в салоне (например, детского кресла), провести оперативное оформление договора.

Автомобили проходят диагностику, полное техническое обслуживание и ремонт. Каждый автомобиль в обязательном порядке застрахован в КАСКО и ОСАГО.



г. Новосибирск, ул. Зыряновская, 53
тел.: +7 (913) 772-01-00, +7 (383) 286-10-01
📱 arenda_car

е-Palette – беспилотный электробус

TOYOTA



Новые проекты

На январской конференции CES японский автопроизводитель Toyota представила электромобиль нового поколения: e-Palette. Новая концепция уникального электротранспорта в видении Toyota – это беспилотный автобус, работающий на электричестве и не загрязняющий окружающей среды, оборудованный всеми ультрасовременными изобретениями автостроения.



Президент компании Акио Тойода заявил, что e-Palette полностью готов к работе и вполне может поступить в серию. Этот электроавтобус может выполнять несколько задач, подстраиваясь под текущие нужды горожан: он способен стать аналогом такси, автомобилем службы доставки чего угодно, превратиться в мобильную примерочную, магазин или отель, при этом новинка выглядит футуристично и привлекательно.

Гладкая блестящая поверхность электрокара – экран, на который можно проецировать всё что угодно.

Низкая подвеска предполагает езду только по хорошему покрытию, зато она обеспечивает лучшую аэродинамику и удобную посадку для людей с ограниченными физическими возможностями, в том числе на инвалидных креслах.

Внутренний интерьер e-Palette практичен и оригинален, здесь можно легко изменять положение кресел в соответствии с потребностями. «Многоцелевое подвижное пространство» планируют внедрить в эксплуатацию в 2020 году в Токио к летним XXXII Олимпийским играм.

Робот-хирург провёл операцию в Новосибирске



Впервые в Сибири в новосибирской клинике Мешалкина роботизированный хирургический комплекс da Vinci (da Vinci Surgical System) принял участие в лечении пациента с онкологическим заболеванием.

Врачи клиники полностью исключили этап «открытой хирургии», что могло привести к ряду тяжёлых осложнений и патологий. С помощью хирургической системы da Vinci 63-летнего пациента успешно прооперировали, используя технологию лапароскопической резекции поражённого опухолевым процессом фрагмента толстого кишечника вместе с лимфатическими узлами с последующим формированием межкишечного анастомоза.

– Традиционным методом лечения рака кишечника является хирургическое удаление поражённого участка со вскрытием брюшной по-

лости. В последние годы наблюдается активное внедрение щадящих лапароскопических технологий в лечении колоректального рака, тем не менее для формирования межкишечного анастомоза хирургам приходится прибегать к рассечению брюшной стенки. Мы выполнили все этапы лечения полностью эндоскопически, восстановив функцию органа, – рассказал заведующий отделением онкологии и радиотерапии Сергей Ярмошук.

Эта операция прошла в рамках программы миниинвазивной и робот-ассистированной хирургии. Пациент после успешного лечения и

быстрого восстановления намерен вернуться к привычной жизни. Робот-ассистированная хирургическая система da Vinci производится серийно компанией Intuitive Surgical и используется в нескольких сотнях клиник по всему миру, в том числе и в новосибирской. «Робот-хирург» состоит из двух блоков, первый – для хирурга-оператора, а второй – четырёхрукий робот-манипулятор – является исполнительным устройством.

Da Vinci – это четыре манипулятора, одна из «рук» робота держит видеокамеру, две другие в режиме реального времени воспроизводят совершаемые хирургом движения, а четвёртая выполняет функции ассистента хирурга. Хирург-оператор получает изображение оперируемого участка в 3D с многократным увеличением и использует специальные джойстики для управления инструментами.

Фото: пресс-служба
клиники Мешалкина.



Новые проекты

Топ изобретений 2018 года

В науке и технологиях открытия происходят непрерывно, некоторые из – прорывные, на грани чуда. Именно о них говорят, что «будущее уже наступило». Самые интересные по версии журнала Siberian Life – в этом обзоре.

1 Искусственные эмбрионы



Учёным из Кембриджа удалось вырастить в пробирке мышинный эмбрион, используя для этого одни лишь стволовые клетки. Да, они смогли обойтись без яйцеклетки и сперматозоида, чтобы создать новую жизнь.

Стволовые клетки самоорганизовывались в эмбрион, который, правда, пока неспособен дальше развиваться. Тем не менее, это революция в создании жизнеспособных эмбрионов нестандартным методом, такие исследования помогают понять, как выращивать искусственные органы и редактировать гены. Это может помочь предсказывать наследственные заболевания и избегать их. Как стволовым клеткам удалось образовать новый организм, пока никто не понял.

2 «Вавилонская рыбка»

Помните «вавилонскую рыбку» из «Автостопом по галактике»? Компании Google удалось создать его аналог: наушники Pixel Buds. Они способны автоматически переводить с 40 языков по команде «Помоги мне говорить на испанском», например.

Правда, эта функция доступна только в связке с их фирменным смартфоном Google Pixel 2 и включённой громкой связью на смартфоне. Один человек – с наушниками, второй – с Pixel 2. В шумном месте такой синхронный перевод будет, пожалуй, несколько бесполезным, однако мы уверены, что вскоре Google придумает, как связать две пары наушников.



3 Синтезатор человеческой речи Tacotron 2

Google сообщил о разработке нового голосового синтезатора Tacotron 2, преобразующего печатный текст в речь. Разумеется, сама технология уже не нова, но до сих пор они были далеки от совершенства. Google поработал над этим.

Tacotron 2 воссоздает звуки, поразительно похожие на живую речь, с правильными интонациями и ударениями, а также способностью распознавать омографы (например, «потом» и «потом», «замок» и «замок»). Очень жаль, что Стивен Хокинг не застал этот фантастический синтезатор речи. Подобные разработки могут модернизировать портативные переводчики или стать основой для приборов, предназначенных решить проблемы немых, даровав им настоящий голос.

4 Соревнование нейронных сетей

Нейросети научились распознавать миллионы изображений, но из-за отсутствия воображения не могли придумать что-то новое. Айан Гудфеллоу из университета Монреаля создал генерирующую состязательную сеть (GAN). Она состоит из двух нейросетей, моделирующих работу человеческого мозга, которые соревнуются между собой.

Изначально обе нейросети обучают на одних и тех же данных, потом одна из них добавляет к уже знакомому изображению новую черту. Вторая нейросеть должна понять, видела ли она подобное изображение раньше или же это подделка. Задача первой – подделать изображение так, чтобы вторая не смогла отличить его от настоящего. То есть нейросеть учится создавать что-то новое, используя «соперника» как инструмент обратной связи.



КОПИИ
ФОТО
ПЕЧАТЬ

телефон единой справочной
(383) **214-89-71**

5 Роговица человеческого глаза на 3D-принтере



Учёные Ньюкаслского университета разработали новаторскую экспериментальную методику, которая позволит помочь миллионам людей вернуть зрение. Используя простой 3D-биопринтер, профессор по тканевой инженерии Ньюкаслского университета Че Коннон и его команда учёных смогли объединить здоровые стволовые клетки роговицы с коллагеном и альгинатом, чтобы создать «биочернила» для 3D-печати.

С их помощью они смогли воспроизвести форму роговицы глаза человека на 3D-принтере всего за 10 минут.

«Наш уникальный гель — комбинация альгината и коллагена — сохраняет стволовые клетки живыми, в то время как создаётся материал, достаточно жёсткий, чтобы сохранять форму, но достаточно мягкий, чтобы его можно было выдавить через сопло 3D-принтера», — сообщил Коннон.

Художественная фотография Ксении Мороз

Многие из нас видели фотографии, словно написанные великим художником. Это и есть фотоискусство, художественная фотография. Она отражает творческое видение фотографа как художника, считается одним из видов изобразительного искусства и занимает одно из ключевых мест в современной массовой культуре.

Кто бы мог подумать, что и у нас в Кузбассе начнет развиваться это направление! Основоположник кемеровской художественной фотографии — хрупкая женщина Ксения Мороз. Своими руками она создала собственную студию, где каждая вещь — это ее труд, труд реставратора. Это целый музей, в запасниках которого ещё ждут своего часа старинные бесценные вещи.

Ксения Мороз
г. Кемерово, посёлок Кедровка,
ул. Стахановская, 19
Тел. +7 (961) 964-32-79



РЕКЛАМА

реклама товары и услуги сертифицированы

БАР ... РЕСТОРАН ... БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ

**Ресторанный комплекс
на Восходе, 24
266 65 64**



6 Утка-робот для больных раком детей



Всем известно, что раковые опухоли причиняют людям страдания даже во время лечения. Не каждый взрослый способен с этим справиться, но мы можем хотя бы перетерпеть, зная о последующем выздоровлении. Детям приходится намного сложнее, особенно тем, кого в силу малого возраста сложно заставить принимать лечение.

Эксперт робототехники Аарон Хоровиц создал удивительную игрушку «My Special Aflack Duck» («Моя особая уточка Афлак») как раз для помощи детям. Это социальный робот-компаньон, который внешне похож на плюшевую уточку и помогает детям в сложные моменты. Уточка может способствовать лучшему сну ребёнка за счёт подобранных звуков, воспроизводит комплекс дыхательных упражнений, обучая медитации и успокаивая ребёнка во время процедур.

Афлак умеет даже быть примером стойкости: уточке можно поставить укол, а игрушка отреагирует забавными звуками и недовольствами, вселяя уверенность и в малыша и прогоняя страх перед пункциями. И это далеко не последняя функция плюшевого друга.

7 Миссия на Марс

В последних числах ноября 2018 года космический аппарат InSight пронзил атмосферу Марса спустя шесть с половиной месяцев путешествия. В течение семи минут ему удалось замедлиться с почти 20 000 километров в час до 9 километров в час, после чего он коснулся поверхности красной планеты.

После подтверждения успешной посадки началась серьёзная двухлетняя миссия научного модуля. InSight будет пребывать в неподвижности, так что сможет измерять крошечные колебания планеты во время марсотрясений, улавливая звуковые волны этих событий – так мы сможем узнать, из чего состоят недра Марса.

В течение следующих двух-трех месяцев InSight использует роботизированный



манипулятор, чтобы развернуть два своих основных инструмента: сейсмометр и самозабивающийся гвоздь. Сейсмометр будет слушать землетрясения, а гвоздь попытается пробурить почти пять метров поверхности Марса, чтобы измерить внутреннюю температуру планеты.

Н О В Ы Е В И Н А Ю Г А Р О С С И И

ВЫСОКИЙ БЕРЕГ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О НАШИХ ВИНАХ



Серия «Высокий Берег» названа в честь известного места в городе Анапа, в окрестностях которого расположены виноградники нашей винной группы компаний. Вина коллекции созданы из известных европейских сортов винограда, отличаются высокой гастрономичностью, чистыми ароматами и вкусами. Задачей было создать «изысканную классику», подчеркивающую гармоничное сочетание изысканных сортов винограда, винодельческих традиций и статуса компании. Использование уникальных технологий производства (ферментация в дубе белых вин, использование кратковременной выдержки в дубе красных вин и производство розового вина из красного сорта по оригинальной технологии) делает линейку «Высокий Берег» интересной для экспертов и потребителей.

www.kuban-vino.ru

f /kubanvino1956

ig /chateautamagnerussie

Pro успех: рецепт от Натальи Шик

Наталья Шик – уникальная женщина: топ-визажист, «королева бровей», руководитель сети студий макияжа, основатель академии SHIK и косметического бренда SHIK. Сегодня она рассказала об истории и секретах своего успеха, о правильном целеполагании и искреннем клиентском сервисе.

Красота



– Наталья, вы начинали в сфере визажа и оформления бровей с нуля, не имея опыта. Как вам удалось достичь таких высот? Понадобились большие вложения?

– В течение восьми лет я занималась научной и преподавательской деятельностью в вузе, была начальником отдела мониторинга качества образования. Первоначального капитала, чтобы открыть свою студию, у меня не было, поэтому я не оставила работу в вузе, а всё заработанное вкладывала в своё дело – без вложений со стороны. В этом смысле я – абсолютный стартапер. И считаю, что успешный мастер всегда делает себя сам через титанический труд.

– Как к человеку науки пришло желание кардинально сменить деятельность и посвятить жизнь бровям и визажу?

– Десять лет назад я ушла с основной работы и стала визажистом. А потом подумала, что необходимо заниматься чём-то ещё и, конечно, этим чем-то ещё оказались брови. Тогда о бровях никто не думал, никто их не корректировал и не окрашивал. Более того, когда я только начинала делать брови, бровей в привычном сейчас смысле не существовало – это были «два волосатых отростка» на лице и ничего более. Причём чаще и их не было: брови тогда выщипывали в ноль. По сути, я стояла у самых истоков: было сложно, нужно было

заразить всех вокруг своей любовью к бровям. Добиваются результата лишь единицы, но мне это удалось! Я сделала это благодаря, выражаясь словами Тони Роббинса, своей ресурсности. Ваша ресурсность находится в вашей энергии, в вашей душе. Не нужно бояться начинать и ни в коем случае нельзя завидовать чужому успеху. Необходимо четко представлять чего ты хочешь достичь в жизни и иметь цель. Сегодня это сделать гораздо проще: целая индустрия посвящена бровям.

– Какие качества отличают профессионального успешного мастера?

– Мастер по бровям и визажист – две потрясающие профессии, благодаря которым можно вдохновляться ежесекундно. Наши клиенты и профессия дают невероятное количество эмоций. Самое важное качество, которым вам нужно обладать для достижения успеха, это быть просто счастливым человеком, быть наполненным и дарить эту радость людям. Ведь на самом деле наши клиенты приходят к нам за счастьем, за ощущением лёгкости, радости, праздника, ради общения.

Когда вы сможете передавать своим клиентам хоть крупицу своего счастья, вы станете успешным мастером. А для того, чтобы дарить людям радость, необходимо, чтобы радость была в вас. Счастье – это мощная ежедневная работа над собой, но и этому можно научиться.

Досье:
Наталья Шик,
топ-визажист
Основатель студий
макияжа Натальи Шик,
создатель бренда
косметики SHIK BEAUTY

– Наталья, на мастер-классах вы часто упоминаете об искреннем сервисе? Что это такое?

– Искренний сервис – величайшая забота о вашем клиенте, максимальное желание ему помочь, это мощная отдача энергии. Клиенту всегда нужно только то, что он хочет. И наша главная задача – дать именно то, что желает клиент! Для этого необходимо с ним говорить и искренне интересоваться его потребностями. Всегда обращайтесь к своему клиенту по имени, повторяйте его имя, ведь имя человека – самое приятное для него слово.

Подпишитесь на своих клиентов в Instagram, запоминайте или записывайте себе, что они любят. Делайте для клиента всегда чуть-чуть больше, чем он заплатил, и тогда он обязательно вернётся к вам вновь. В работе с клиентами нужно быть тонким психологом, необходимо чувствовать другого человека. Я рекомендую просто идти по улице и знакомиться с людьми, немного выходить из зоны комфорта. Быть по-своему немного сумасшедшими. Наверное, это и есть мой маленький секрет успеха.

Студия макияжа Натальи Шик,
г. Новосибирск, ул. Семьи Шамшиных, 26/1,
тел. 8-913-397-98-89
г. Новокузнецк, пр. Николая Ермакова, 11,
тел. 8-913-336-06-58
Instagram: @shikstudio, @shikstudio_nsk,
@shikcosmetics

Красота

Фея мейкапа и фотосессий



Знакомьтесь, Марина Моргацкая – топ-визажист Новосибирска, которая рассказала Siberian Life о своей невероятно красивой профессии и об открытии арт-пространства STUDIO_MarinaM.

– Марина, вы давно работаете визажистом?

– Этим искусством я увлеклась ещё пять лет назад. Для начинающих визажистов каждый выполненный макияж – это маленькая победа, достижение, но потом, когда тебя часто приглашают работать для фотосессий, тебе хочется видеть образ полностью. Поэтому я начала самостоятельно организовывать тематические фотосессии и проекты – фотодни, которые оказывались настоящим праздником и приключением для всех участников.

– Это и стало причиной того, что вы решили открыть сразу целую арт-студию?

– Да, итогом стало открытие собственной площадки с оригинальным наполнением, работать она начнёт уже в декабре. Уникальная для Новосибирска лофт-студия займёт площадь в 130 квадратных метров в самом центре города около Центрального парка. Очень много места для творчества и красоты!

Это будет интересное арт-пространство, где объединятся творческие и духовные направления, которые я и сама больше всего люблю: фотография, визаж, поиск гармонии души и тела с помощью йоги, бодифлекса и других духовных практик.

– Вы будете работать там сами или приглашать других специалистов?

– Конечно, я буду находиться в студии STUDIO_MarinaM и заниматься любимой работой, но наши двери всегда открыты интересным творческим мастер-классам любой тематики. Каждый найдёт в студии, поделённой на три зоны, для себя что-то особенное!

Провести необычную фотосессию с подбором индивидуальной концепции и образа, организовать beauty дни рождения или девичники (причём для девочек любого возраста), провести авторские мастер-классы и обучить техникам визажа – всё зависит от вашего желания!

Миссия моей арт-студии: «Каждая женщина и девочка может почувствовать себя особенной. А я в этом помогу!»

@art_studio_mm
vk.com/marinamorgatskaya
тел. (913) 203-2000

Фото: Евгения Шабалдина, @shabaldina.photo



РЕКЛАМА



ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ
Хороши для русской души!

Банкеты ♠ Свадьбы ♠ Юбилеи
Новогодняя ночь и корпоративы



Уютные номера

Бильярд



Ресторан

Сауна, бассейн

Русская банька



Зимние развлечения для всей семьи

ПАРК-ОТЕЛЬ «ЦАРСКИЕ ПАЛАТЫ» – современный загородный отель, расположенный в селе Колмогорово, на берегу реки Томь в 5 километрах от историко-культурного и природного заповедника «ТОМСКАЯ ПИСАНИЦА»

Кемеровская обл., Яшкинский район, с. Колмогорово, ул. Лесная, 3 (50-й км. по Яшкинской трассе)

Телефон: 8 (3842) 49-59-59 • <http://www.palaty.ru>

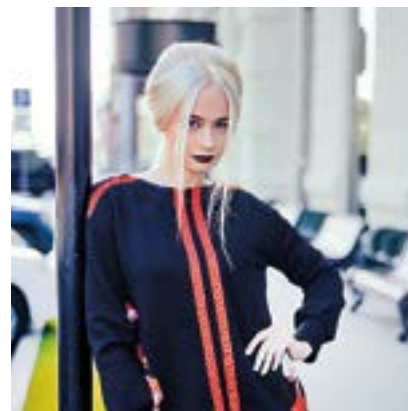


Таша Сметанина: «Иду к цели и хочу большего!»

– Таша, сейчас вас знают как молодого талантливого дизайнера одежды из Новосибирска. Но с чего началась ваша страсть к созданию одежды?

– По образованию я архитектор, училась в нашей архитектурно-художественной академии, но занималась шитьем с самого раннего детства. Ещё до школы, обшивала своих кукол! А в школе, когда на уроках труда обучили первым необходимым навыкам кройки и шитья, приняла участие в своей самой первой неделе моды и сшила себе тогда первое действительно сложное изделие – комплект школьной формы.

Но так сложилось, что в период окончания школы, обучения в академии и последующие несколько лет после её окончания своё увлечение отложила в дальний ящик. Попробовав себя в архитектуре, дизайне и танцах, к 2012 году пришла к выводу, что всё-таки хочу заниматься созданием одежды. И уже на профессиональном уровне, создавая с нуля свои модели. Меня поддержали морально родители, я прошла обучение в технологическом институте и сразу после окончания решила принять участие в Новосибирской Неделе моды, в которой в номинации одежда «pret-a-porte» заняла первое место с коллекцией «Кокон». Пальто «Фуксия» из этой коллекции – до сих пор одна из моих самых любимых и ярких моделей, собственно, с этого всё и началось.

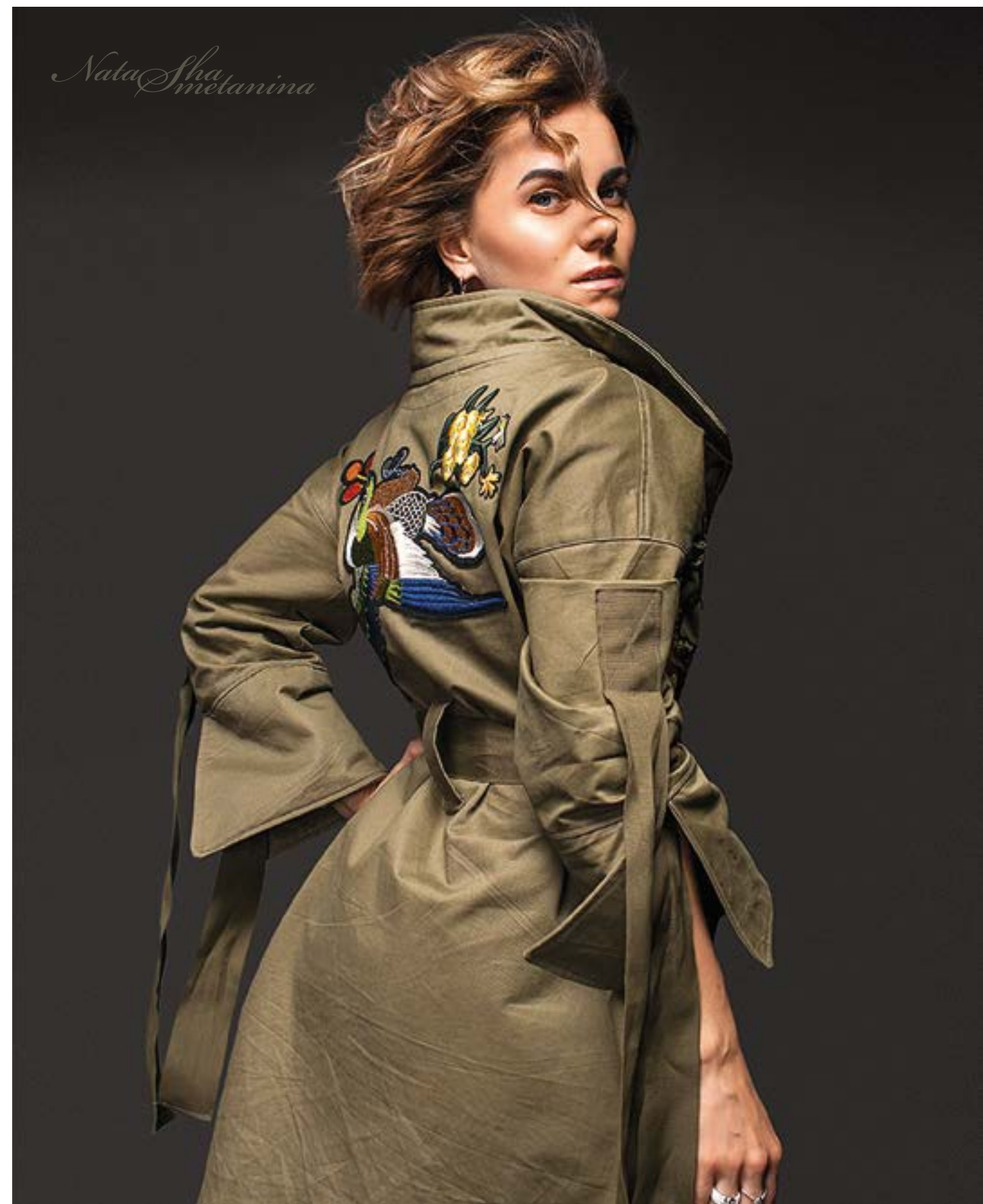


– Дальше – больше? Ваши модели стали привлекать внимание, появились покупатели?

– Именно так. Я параллельно разрабатывала свои собственные луки и шила одежду на заказ, так и появилась своя база клиентов. В 2013 году в связи с рождением дочурки был небольшой перерыв, после которого в 2014 году выпустила новую коллекцию и вышла с ней на Неделю моды и – заняла 3 место! Сейчас география моих клиентов достаточно широкая – Тюмень, Нижневартовск, Казахстан, Москва, Барнаул, Ханты-Мансийск, Томск и, конечно, Новосибирск. Но я хочу большего и иду к цели! Основной акцент в своей работе делаю на оригинальность и безусловное качество исполнения. Сейчас шью одежду для многих девушек, среди них есть довольно известные блогеры и даже одна из звёзд «Дома-2».

Instagram: tasha_smetanina

РЕКЛАМА





Мода и дизайн

Свою историю журналу Siberian Life рассказала создатель бренда New Vision of Fashion... Натали Филиппова.

– Бренд называется New Vision of Fashion... именно с многоточием, так как наш дизайн должен быть домыслен самим покупателем, потому что каждый ощущает жизнь по-своему. Я это знаю как психолог. Идея профессионально заниматься декором головных уборов пришла спонтанно, на передаче в Останкино, когда ведущий Александр Гордон в прямом эфире снял с меня украшение на голове, сделанное мною, и надел на себя для фото. В тот момент я жила в Москве, каким образом я оказалась в столице России – другая история. По приезду в Новосибирск без копейки в кармане, с кучей долгов, но с большой поддержкой моей семьи, я начала неуверенно делать первые шаги на пути к намеченной цели. В голове всё время играла песня Ёлки «Только не падай духом», и я сейчас её слушаю и придаюсь

Новое видение моды...

приятным воспоминаниям. Раньше я уже занималась частным декором одежды, но это было более самобытно, хоть у меня и были клиенты по всей России и даже за рубежом. Красивый декор – это моя слабость, я с детства украшала всю свою одежду, и сейчас сделала хобби любимым делом. Конечно, с помощью коллектива, без которого не обойдётся ни один процветающий бизнес. Наш секрет – это радость! У нас такая команда, которая относится к жизни с юмором, и мы вкладываем весь наш позитив в изделия, которые делаем вручную. Я считаю, что именно поэтому все клиенты становятся постоянными и говорят, что наши головные уборы – волшебные. У меня два образования, я финансист и психолог. Первое образование было выбрано совершенно не осознанно, но благодаря ему второе образование получить было легче. Кроме того, я мама прекрасного сына-второклассника, с его папой мы очень дружны, но уже не одна семья, поэтому моё сердце открыто. И пока нет мужчины, я вся нахожусь в своём любимом деле. Сейчас я также работаю над проектом, в котором хочу реализовать себя не только как

дизайнер, но и как психолог. Я считаю, что нельзя останавливаться на достигнутом, нужно развиваться, и не только финансово, главное – духовно. Если ты занимаешься тем, что любишь, и совершенствуешь это, то результат превзойдёт все ожидания. Ты получишь не только достаток, но и путь, который будет радовать каждый день. Желаю всем в новом году радоваться, как ребёнок, каждому шагу, сделанному на пути к мечте!



Мастерская: г. Новосибирск,
ул. Нарымская, 37, офис 312
@nvfstyle
@malishkanati
vk.com/nvfstyle
тел. (913) 372-54-52



РЕКЛАМА

Евгения Поцелуева,
свадебный стилист-визажист,
мастер по причёскам,
brow-мастер.
@potselueva_stilist,
тел. (903) 930-28-03

– В сфере красоты я уже более 6 лет, постоянно развиваюсь и повышаю свои знания и навыки.

Создание образа – каждый раз особенно и индивидуально для каждой красавицы! Уверена, что нет некрасивых женщин, есть неправильно подобранный макияж.

С удовольствием создам неповторимый и эффектный образ каждой из вас!

РЕКЛАМА

Марина Еришова,
визажист-стилист,
brow-мастер.
@ershovamarisha_muah,
тел. (913) 468-55-91

– Считаю, что безупречный внешний вид добавляет уверенности в себе и заставляет окружающих людей поверить в нас. Помогаю создать любой образ от консервативной деловой женщины до кинодивы. Работаю на фото- и видеосъёмках, на дому (свадебный макияж, вечерний и другие виды макияжа), сотрудничаю с профессиональными фотографами, стилистами.

Если вы хотите знать о себе и своих особенностях больше, я готова помочь вам!

Мода и дизайн



«Умное зеркало» – реальность

Генеральный директор крупной IT-компании из Тайваня Саймон Шень представил миру самое настоящее «умное зеркало». Саймон научил его разговаривать с пользователем, «примерять» макияж и подсвечивать проблемы кожи, которые нуждаются в коррекции.

По сути зеркало представляет собой небольшой планшет в красивом форм-факторе. У «зеркального планшета» HiMirror Mini Premium есть сенсорный экран и камера высокого разрешения. Это «зеркальце» в режиме онлайн добавляет на лицо пользователя макияж, а интеллектуальная система помогает правильно его подобрать.

Самой потрясающей функцией гаджета стал сервис Skin Analysis Engine X – он распознает десять основных косметических дефектов кожи и подсказывает, что с этим можно сделать и какими средствами лучше воспользоваться. Цена «умного зеркала» – около \$300, а компактный размер позволяет носить его в сумочке.



Феникс в пуантах

Балерина Наталья Ершова – заслуженная артистка России, лауреат международных конкурсов, солистка Новосибирского академического театра оперы и балета – рассказала Siberian Life о том, как преодолевать трудности и парить на сцене.

– Наталья, в каком возрасте началась ваша карьера?

– Танцевать я начала с 3 лет в самодельных коллективах, а уже в 10 лет поступила в Новосибирское государственное хореографическое училище. Как только окончила его, сразу попала в балетную труппу НОВАТ.

Станцевала уже почти всю классику, в моём репертуаре ведущие партии в таких балетах, как «Жизель», «Дон-Кихот», «Корсар», «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Баядерка», «Золушка» – репертуар большой, постановок много. Исполнила партии Кармен, Феи Драже, Принцессы Авроры, Феи Сирени.

– С кем-то из других известных сольных танцоров был дуэт?

– Да, танцевала с известными танцовщиками: Игорем Колбом, Леонидом Сарафановым, Евгением Иванченко, Сергеем Полуниным, Игорем Зеленским, Антоном Корсаковым, Денисом Матвиенко... Кстати, сейчас Денис – художественный руководитель балета Новосибирского оперного театра.

– Наталья, мы знаем, что у вас была серьёзная травма с последствиями,

расскажите подробнее об этом?

– Первый раз я травмировалась 4,5 года назад – в балете, как и в профессиональном спорте, такие случаи не редки. Травма оказалась серьёзной и требующей немедленной операции.

Единственным желанием было скорее снова начать танцевать

Оперировали меня в новосибирской клинике, далее – реабилитация в Германии и по специальной книге. Моим единственным желанием было скорее снова начать танцевать, так как в этом, казалось, – весь смысл моей жизни. Целый год я очень старалась, всё было расписано по часам и минутам, количество махов и определенных упражнений... Я приложила все усилия, чтобы быстрее вернуться на сцену, показать бывшие



результаты, снова достичь вершин, на которых я была до травмы... И вновь я начала танцевать. Но около полутора лет назад у меня случился рецидив. Порвала имплант передней крестообразной связки, повторная операция, снова длительная реабилитация... Только на этот раз преодолевать трудности было тяжелее и морально, и физически.

Во второй раз было всё ещё тяжелее и морально, и физически

Я подошла к реабилитации серьёзнее, чтобы как следует укрепились связки, а травма больше не повторилась. После второй травмы и операции я уже думала, что жизнь моя окончена, все шансы я упустила и в балет мне не вернуться. Но вдруг – звонок! Беру трубку, а там Денис Матвиенко меня в чувства приводит: «Наташа! Ну где же ты? Когда уже выйдешь?» И тут я поняла, что это тот самый знак: нельзя опускать руки, нужно снова работать над собой! Денис очень меня вдохновил! Он сообщил, что запускается новый балет и что по мне уже скучают сцена и мои пуанты. Закончив этот телефонный разговор, я тут же выбросила в мусор огромный бутерброд и вернулась к строгой диете: мне нужно было снова работать над своим

телом, ведь люди в меня верят! Я снова вернулась к репетициям. Очень старалась никого не разочаровать, и сейчас я постепенно набираю тот же репертуар, что был до травмы. Не буду скромничать: многие даже заканчивают карьеру после перенесённых травм, но после того звонка Дениса я решила снова выйти и блистать!

– Легко ли вам сейчас танцевать?

Нет, не легко, но если задаться целью, то, кажется, можно совершить нереальное. На сцене я ощутила, будто бы я испытала клиническую смерть и снова ожила! Поэтому я безумно рада тому, что имею сейчас, что я снова на сцене, что люди ещё в меня верят – сложно даже передать все эмоции...

Мои планы – снова добиться тех же высот, хотя уже сейчас я танцую

Я поняла, что это тот самый знак, и нельзя опускать руки

ведущие партии. Это сложно даётся, но я ощущаю поддержку коллег и близких. Важно, когда в тебя верят. Делаю всё ради того, чтобы оправдать доверие моих руководителей, работать, показать всё лучшее в себе. Недавно у меня прошла премьера «Золушки», и это замечательно, что есть новая работа, новые роли!

– Вы воспитываете маленькую дочь Аврору – легко ли совмещать воспитание ребёнка и карьеру в балете?

– Я думаю, что не сложнее, чем любой другой женщине. И каждая женщина, уходя на работу, переживает, её сердце сжимается и не хочет оставлять своего малыша. Ежеминутно хочется видеть, как он растёт, как проводит день, слышать первые слова, радоваться первым успехам. Считаю, что каждая работающая мать – героиня! Сложно работать и заниматься детьми, уделять им должное внимание, да даже просто чаще

быть рядом и в обнимочку. Но мы вынуждены и работать, и реализовывать себя, доказывать миру, что умеем бороться, побеждать и блистать.

– Наталья, что пожелаете нашим читателям в преддверии Нового года?

– Желаю иметь четкую цель в жизни, никогда не унывать и идти к ней с оптимизмом, рвением, добиваться всего, о чём мечтаешь. Думать и заряжать себя, что это легко, реально, никогда не падать духом. Никогда и ни при каких обстоятельствах в этой жизни! Ведь пока мы живы – все возможно! Желаю, чтобы каждого человека в Новый год кто-то ждал, чтобы было место, куда человек может прийти и подарить тепло. Чтобы был такой родной уголок, где он нужен и важен, где он не будет одинок, где тепло и уют проникают в жизнь. Новый год – это самый семейный праздник, когда родные и близкие люди должны быть вместе. И до встречи в НОВАТ!



Благословение Николая Чудотворца

Ануш – талантливая девушка из Новосибирска, чьи картины ценят не только в России. Но Ануш – не художник. Она Творец.



– Ануш, расскажите о вашей истории становления как художника?

– История в самом деле невероятная! Раньше я работала в сфере гостеприимства и не была связана с искусством: участвовала в открытии отеля DoubleTree by Hilton в Новосибирске, отеля к Олимпиаде в Сочи, был проект и во Владивостоке. Мне предлагали работу в Москве и в Дубае, но произошёл в жизни случай, из-за которого я оставила карьеру и начала писать картины.

Первой была «Николай Чудотворец», при этом я не религиозна. Отдыхая в Италии, я побывала в одном из храмов, возле иконы св. Николая возникло сильное желание его написать. Я подумала, что выпила слишком много вина, и эта пришедшая спонтанно идея покинет меня утром. Но на следующий день желание не ослабло, а когда я вернулась в Россию, оно только

усилилось. Я его выразила на холсте. Дальше ещё был ряд святых, которые не давали мне покоя, пока не изображала их на холсте.

– Расскажите о женщинах на картинах?

– Через некоторое время мне пришли образы 8 женских ипостасей – Фриды, королевы Елизаветы, Нефертити, Венеры, Росси де Пальма и других. Я писала их как бешеная, по одному портрету за день-два, не останавливаясь. Через них я проживала разные свои женские начала, некоторые из которых ранее не принимала в себе и, как осколки, собирала в одно целое. Выставка SNE с этими картинами прошла на «Кутеже по-русски» в ноябре 2017 года. Там же я показала свой первый перформанс «Выход из матрицы», второй прошёл уже на фестивале перформативных искусств.

**Нет
никаких границ**

Необычность выставки была в презентации полотен: 8 моделей, каждая с портретом и одетые в чёрное, перемещались по пространству. Создавалось ощущение, что портреты оживают, а женщины на них вот-вот заговорят со зрителем.

Ко мне стали приходить разные люди, которые захотели купить мои картины. Произошло ещё несколько чудес

с моими картинами, и я поняла, что жить не могу без искусства, что я и есть Искусство.

Я не училась рисовать профессионально, и это позволяет мне чувствовать полную свободу. Для меня не существует рамок «правильно» или «неправильно», ничто меня не ограничивает. Мои картины сегодня находятся в частных коллекциях в Новосибирске, Москве, Владивостоке, Сочи, Дубае, США, Мексике. В Новосибирске их можно увидеть в нескольких престижных и публичных местах, а сейчас веду переговоры с одним из самых крупных отелей города.

Я делаю принты на одежде и аксессуарах со своими картинами #носитыискусство – это одна из форм применения искусства. Это возможность даже через одежду или аксессуар приобщиться к чему-то возвышенному и красивому, почувствовать себя его частью.

– Как-то ещё реализовываете себя?

– Да, конечно! Недавно в Новосибирске, Москве, Сочи и Барнауле успешно прошёл мой проект #женскоеплемя – о нём подробнее можно узнать в Instagram по этому хештэгу. Была моделью в проектах талантливых фотографов и видеографов Новосибирска и Москвы.

Приняла участие в разных коллаборациях, например, был проект с салоном оптики «Тамара» – сделала эксклюзивную роспись футляра для очков, которые привезли по спецзаказу из Италии.

Фото: Анастасия Бычкова

Прикоснуться к творчеству

Ануш можно здесь:

Instagram @anush.artist

Website www.anushartist.com



Instagram @n_bilkova
e-mail: bilkovanastasya@gmail.ru
тел : (913) 784-7933



«Если бы в современном мире не было театра, люди бы его придумали заново»

Исполнительница главной роли в моноспектакле «Исповедь счастливой женщины. Эдит Пиаф» Ирина Богирова. Актриса рассказала Siberian Life о театре, семье и роли своей мечты.

– Ирина, что привело вас к профессии актрисы?

– Люблю себе задавать этот вопрос... В 11 классе появилась осознанное желание стать актрисой, документы подавала только в театральные институты с полной уверенностью, что поступлю. Собственно, так и случилось: я родилась в Красноярском крае, 2 курса отучилась в КГАМиТ на актёрском факультете, потом 4 года в Новосибирском Государственном Театральном Институте. После окончания вуза сложилась семья и я осталась жить в Новосибирске.

Учёба на этом не завершилась – сейчас заканчиваю ВГИК по специальности «Киноведение». Как таковой актёрской карьеры пока нет, но целенаправленно иду в этом направлении. Так сложилось, что я фанат своей профессии, и внутри – перфекционист. Поэтому много учусь. Я долго шла к мысли, что важнее всего в театре – человек, «театр – это ты». И он может быть любым, потому что театр делают люди ради людей. Сейчас, вооружившись всем опытом, «мы» создаём свою Арт-площадку в Новосибирске.

– С какими трудностями сталкиваетесь на этом пути?

– Коллектив. Когда ты работаешь один – это удобно, но творчество предполагает взаимодействие, и если есть

понимание, каким творчеством хочется заниматься, становится важным не сам коллектив, а единомыслящие с тобой люди – окружение.

– А в спектаклях продолжаете играть?

– Недавно прошла премьера моноспектакля «Исповедь счастливой женщины» о жизни Эдит Пиаф, сейчас готовим «Фантазии Фарятьева» по пьесе Аллы Соколовой, а дальше, к открытию Арт-площадки, будет много всего интересного.

– Сложно перевоплощаться в Эдит Пиаф?

– Конечно, это не роль, а мечта! Когда нашла материал, сразу поняла, что он – мой, я его знаю, чувствую, произошло совпадение на очень тонком уровне, а это идеальные условия. Полгода репетиций, слёзы, мучительные поиски – всё было, но это было сложное счастье, и результат оказался достойным. Меня тянет к образам сильных женщин, довелось попробовать себя и в роли Жанны д'Арк и Василисы Мелентьевой. Сыграть Жанну д'Арк в театре или кино остается большой мечтой.

– Каким был бы мир, если бы в нём не было театра? А кем были бы вы?

– Мир без театра трудно представить! Я уходила из профессии – был неболь-

Досье:

Ирина Александровна Богирова, 28 лет. Актриса, педагог, свободный художник, руководитель проекта «АРТ-Усадьба» (в разработке).

шой успешный бизнес, но я поняла, что без творчества уходит мой личный смысл жизни, всё теряет значение. Если бы в современном мире не было театра, люди бы его придумали заново. Думаю, себя могла бы ещё найти в кино, или полностью посвятить семье.

– Удаётся совмещать творчество и семью?

– Муж меня всегда поддерживал и поддерживает, мне очень повезло. Вся семья поддерживает! И никто никогда не говорил, что «лучше бы в экономисты пошла».

Сейчас у меня в планах окончить ВГИК, сформировать команду для запуска Арт-площадки. Жду, что следующий год принесет много творческих открытий.

Вашим читателям хочется пожелать творческих открытий и уютных зимних вечеров в кругу самых близких людей.

Золотой стандарт качества

Ассоциация строительных организаций «Промстрой» – крупнейшая строительная организация Кузбасса (основана в 1957 году), в которую входят почти два десятка предприятий, специализирующихся на строительстве жилья, бизнес-центров, торгово-развлекательных комплексов, а также на эксплуатации построенных зданий.

Отличительной чертой компании является комплексное выполнение функций заказчика, застройщика, подрядчика, риэлтера и эксплуатирующей организации.



Компания удостоена государственной награды «Премия развития» в номинации «Лучший проект по комплексному развитию территорий»



Компания отмечена золотыми знаками федерального некоммерческого проекта «Надежные новостройки России», проводимого Фондом Развития механизмов гражданского контроля.



Победитель номинации «Лучший реализованный проект комплексного освоения территории» в рамках III Ежегодного градостроительного конкурса, проводимого Минстроем РФ.



Компания удостоена премии национального этапа всемирного конкурса «Лучшие объекты недвижимости» FIABCI Prix d'Excellence



«Русское радио» – 20 лет в Новосибирске!

17 ноября «Русское радио» отметило 20-летие своего вещания в Новосибирске.

В этот день на праздничный концерт-встречу собрались преданные слушатели радиостанции, представители партнёров, друзья и родственники сотрудников – как тех, кто сегодня олицетворяет собой «Русское радио» в Новосибирске, так и тех, кто стоял у истоков радиостанции.

Гостей встречали в фойе артисты на ходулях арт-группы «Триумф» и ведущая «Русского радио» Алина Маслова. После начала вечера Алина находилась в зрительном зале и приглашала почетных гостей праздника на сцену, где их уже встречали Яна Невская и Владимир Шмелёв.

Приветственные речи гостей, их воспоминания и пожелания перемежались выступлениями новосибирских артистов: Детской студии Государственного Академического русского народного Сибирского хора, «Трофимов-Band», группы «X+FILES». В финале первого отделения сотрудники «Русского радио» во главе со своим генеральным директором Юлией Хохловой исполнили специальную песню «Важные слова», написанную к 20-летию радиостанции. Второе отделение открылось с розыгрыша среди зрителей ужина с ведущими «Русского радио» и фотосессии с Дмитрием Колдуном. Выступление этого артиста стало украшением концерта-встречи, составив его второе отделение.





Perfect Style – 10 лет!

8 ноября новосибирская галерея Perfect Style отметила свой юбилей – уже 10 лет Perfect Style multi brand store радует ценителей моды последними коллекциями ведущих итальянских домов моды.

За пролетевшие годы галерея успела значительно вырасти, одерживая победу за победой. Здесь обитают известнейшие бренды: La Perla, Plein Sport, Barbed, Paolo Moretti, Bisiniglio, Gemma, Blumarine, Cerruti 1881, Naumi, FreeAge и это не предел – Perfect Style постоянно работает над качеством ассортимента.

На празднике по случаю юбилея галереи собрались друзья и гости Perfect Style. Талантливый дизайнер Олеся Шиллинг, создательница одноименной марки, представила свою коллекцию. Дефиле моделей в формате Vogue от Тани Вондер, оригинальная фотозона, живая музыка на золотой арфе, «живые» манекены, инсталляция «Сон»... Гостям было не до скуки!

Фишкой модного показа стала подготовка моделей «Модельного Агентства» прямо в шоуруме, каждый смог увидеть финальные штрихи перед выходом на подиум. Поздравляем, Perfect Style!

0+

Новое Шоу

Новогодняя Магия

Дельфиния

С 20 ДЕКАБРЯ



ДЕЛЬФИНИЯ
ЦЕНТР ОКЕАНОГРАФИИ И МОРСКОЙ БИОЛОГИИ

www.delfinary.ru тел. 8-800-100-89-88
Г. НОВОСИБИРСК, УЛ. ЖУКОВСКОГО, 100/4 (ВХОД СПРАВА ОТ КАССЫ ЗООПАРКА)



Фуршетное Меню

к Вашему празднику



Получайте скидки и кэшбэк от кондитерской Галины Заливиной через бесплатное мобильное приложение – кэшбэк-сервис CITYLIFE



1

Бургерята с ветчиной

Булочка с кунжутом, творожный сыр, сливочный сыр, сыр моцарелла, ветчина, свежий огурец

0,3 кг/10 шт – 900 Р

2

Канapé с семгой

Молочный хлеб, сливочное масло с рукколой, творожный сыр, семга, соус терияки, кунжут

0,6 кг/20 шт – 1800 Р

3

Тарталетки с паштетом

Тарталетки из слоёного домашнего теста начинены говяжьим паштетом со сливочным маслом и рукколой, украшены сыром моцарелла и перепелиным яйцом

0,4 кг/20 шт – 1200 Р

4

Бургерята с сыровяленой говядиной

Ржаная булочка, творожный сыр, сливочное масло с рукколой, сыровяленая говядина, свежие томаты черри

0,3 кг/10 шт – 900 Р

РЕКЛАМА

Заказать фуршетное меню, торты, пирожные или выпечку

можно по телефону: (383) 363-63-00
или оформить заказ на сайте: galinatorty.ru

[galinazalivina](https://www.instagram.com/galinazalivina)

Красный пр., 28 Д.Ковальчук, 1, к2
9:00-21:00 пн-пт
10:00-21:00 сб, вс

Galina Zalivina

НАУЧНЫЙ ФИТНЕС



Новейшие технологии тестирования и мониторинга —
MyZone, InBody770, KeepFit*

Эффективные тренировочные программы
от экспертов фитнес-индустрии

Наивысшие мировые стандарты оснащённости

Единственная в Новосибирске команда
сертифицированных тренеров-реабилитологов**

Сверхчистый стальной бассейн с озонированием
и SPA-зона в свободном доступе

РАБОТАЕМ С 7:00 ДО 1:00

тел. 8-800-234-00-57
пр. Карла Маркса, 57
www.edgepremiumfitness.ru
@ edgepremiumfitness

* MyZone — система кардиомониторинга, InBody 770 — анализатор состава тела, KeepFit — уникальная методика фитнес-тестирования

** По данным Сибирской Академии Фитнеса, Бодибилдинга и Спорта.

РЕКЛАМА