



Эскиз путеводителя по архитектуре Оренбурга  
или Архитектура Оренбурга в историческом центре.



Екатерина Сперанская,  
*Иллюстратор*

## Архитектура Оренбурга: от открытки до путеводителя

---

Узнаваемые здания родного города теперь живут на открытках, постерах, стикерах и значках от иллюстратора Екатерины Сперанской. Каждая работа выполнена с любовью и вниманием к деталям. Главная новинка 2025 года – «Путеводитель по красивой архитектуре Оренбурга». Это эксклюзивный подарочный набор с картой исторического центра, где отмечены ключевые культурные объекты. Удобный формат и полный список адресов помогут легко спланировать маршрут и сделать прогулку по городу по-настоящему увлекательной.



**Журнал «Светский Оренбург»  
Выпуск №2  
2025**

Главный редактор  
**Евгения Меденкова**

Редакция  
**Ирина Химутина**

Верстка и дизайн:  
**Евгения Цяюкова**

Фото  
**Виктория Девина  
Денис Насаев  
Роман Муртазин  
Артем Чернов  
Аля Плесовских  
Евгения Цяюкова  
Елена Ларина  
Анна Митина  
Анастасия Викторова**

Над номером работали  
**Алина Яльчибаева  
Полина Шумакова  
Марина Иванова  
Анна Лабазанова  
Мария Щеглова  
Анна Никонова  
Юлия Гуртикова  
Ильфат Батаршин  
Елена Бородавкина  
Андрей Чередниченко  
Надежда Тюрина  
Ирина Новикова  
Гулия Узякова  
Анастасия Ропало  
Эльвира Карпова  
Ирина Кладова**

Реклама  
ТГ @Yalina\_nailevna  
[svetskiyorenburg56@yandex.ru](mailto:svetskiyorenburg56@yandex.ru)

Директор  
**Алина Яльчибаева**

Telegram-канал журнала:



Печать:  
Тираж: количество экз. 600

Издатель: Яльчибаева Алина Наилевна  
Telegram: @Yalina\_nailevna



Новые смыслы, созданные оренбуржцами, выплеснулись на улицы города и наполнили наше сознание. Они стали частью общей идентичности и раскрыли вольный степной характер.

В этом номере мы исследуем извечный вопрос связи формы и содержания. И осень – идеальный соавтор для такой работы.

Журнал, который вы держите в руках, создан командой равнодушных людей. Нам, как и всем, свойственно увлекаться, ошибаться, но продолжать поиски. Мы будем счастливы, если наши находки станут вашими открытиями

*Главный редактор журнала «Светский Оренбург»  
Евгения Меденкова*







Мария Щеглова,  
кандидат философских наук, доцент кафедры философии,  
культурологии и социологии ОГУ



# УРОКИ СТЕПИ

Степь учит нас: границы – лишь условность, а главное – движение вперёд,  
даже если путь приходится прокладывать заново.

*Текст: Мария Щеглова*

*Фото: Анна Митина, Анастасия Викторова*

Идентичность оренбуржцев, как и личный бренд нашего города, строится вокруг идеи «степной столицы». Фестивали носят «степные» названия, выпускается мерч и создаются товарные знаки. Но что значит «быть жителем степи»? Какие уроки преподносит этот бескрайний простор?

Интересно, что отечественные мыслители не раз обращались к концепту степи как к объяснительному фактору человеческого поведения. Историк Сергей Соловьёв писал о борьбе «леса и степи», а философ Лев Гумилёв видел в степи источник пассионарности – движущей силы развития и перемен. Трубецкой, Савицкий и Вернадский развивали идею о том, что Россия – не Европа и не Азия, а особая «степная цивилизация».

Известный философ Монтескье сформулировал принцип географического детерминизма: дух народа зависит от ландшафта и климата, в которых он формировался. Конечно, сегодня мы понимаем, что связь между географией и миропониманием – не единственный решающий фактор. Но кто запрещает пофилософствовать и выяснить, какие уроки степь преподносит каждому из нас?

#### Пространство вместо границ

Города Оренбуржья – отличный пример мест, где из городской среды до природы можно добраться менее чем за полчаса. И природа эта буквально не имеет границ. Те, кто путешествовал по России или просто ехал из аэропортов других городов, наверняка замечали контраст: вместо привычных километров десятков оттенков зелёного взгляд буквально упирается в лесополосы.

**ЗДЕСЬ, В СТЕПИ, ВАЖНО  
НЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,  
А ГОТОВНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ,  
КОГДА ПЛАН НЕ СРАБОТАЕТ.**

В повседневной жизни мы перестаём осознавать, что с детства глобальный мир для нас – это бесконечные возможности, свобода направлений и перспектива целей. Мы знаем с первых шагов, что для нового шага вперёд у нас буквально есть место. Перед нами, как на ладони, разворачивается весь ландшафт – будь то город или его окрестности. Мы видим не только то, что близко, но и то, что мерцает манящим контуром у горизонта. Видим – и идём туда. Степь не признаёт границ: она живёт по законам пространства, а не территории.

#### Погода как метафора жизни

У китайцев есть поговорка: «О сегодняшней погоде мы узнаем завтра». Она вполне применима и к Оренбуржью, где за сутки можно побывать во всех климатических зонах, не выезжая за пределы области. Мы не понаслышке знаем: нет плохой погоды – есть неподходящая одежда. Майский снег для нас не просто поговорка из детства, а привычная забава природы.

Интересно, что исследования подтверждают: современные предприниматели, выросшие в степных регионах, более склонны к риску и адаптации. Они знают – засуха может разрушить планы, но на просторе всегда можно найти новый путь. Кросс-культурный анализ Hofstede Insights показал, что в регионах с кочевым наследием (таких как Казахстан или Монголия) ниже показатель «избегания неопределённости». Здесь, в степи, важно не планирование, а готовность действовать, когда план не работает.



### Пусть мы и не кочевники

Арабский мыслитель Ибн Хальдун ещё в XIV веке отмечал, что кочевники степей развивают гибкость, выносливость и способность к быстрой адаптации из-за нестабильных условий жизни. Конечно, статус оренбуржца как наследника кочевого народа – вещь спорная. Но те географические факторы, что формировали их мировоззрение, никуда не исчезли. И в XXI веке мы продолжаем подстраиваться под порывы степных ветров, противостоять капризам природы и наслаждаться бескрайним простором нашей свободы.

Степь учит нас: границы – лишь условность, а главное – движение вперёд, даже если путь приходится прокладывать заново. Прочитав этот выпуск до конца, позвольте себе ощутить смысл заметки на деле: отправьтесь хотя бы на час в нашу родную степь, отпустите мысли бродить по просторам. Эти мысли – и есть ваша философия.





# Ремарки о культуре: как меняется интеллектуальный досуг в Оренбурге и кто за этим стоит

Текст: Полина Шумакова  
Фото: Аля Плесовских



«В Оренбурге столько всего происходит!» — удивляются гости города. Да и сами оренбуржцы замечают: если пару лет назад вопрос «Куда пойти?» больше напоминал риторический, сегодня культурная афиша пестрит событиями — выставки, концерты, спектакли, фестивали, арт-перформансы.

Сферу культуры развивают амбициозные молодые люди, которые горят своим делом и запускают новаторские инициативы. Так, в этом году нас ждут громкие открытия музея современного искусства и молодежного театра, а давно любимые Губернаторский музей и Драмтеатр продолжают удивлять новыми проектами.

Создать культурный проект — только половина дела. Главная сложность — донести информацию до аудитории: многим проектам не хватает широкого освещения, новых каналов коммуникации и понятного языка. Хорошие новости: в этом плане в городе тоже происходят перемены.

Автор проекта «Ремарки и реплики» Полина Шумакова после запуска аудиоэкскурсии по «купеческому» Оренбургу пришла к идее создания культурной афиши города. Сегодня проект развивается в нескольких направлениях: блог, тематические мероприятия и неожиданные коллаборации культуры и бизнеса. «Ремарки» доступным языком рассказывают, насколько разнообразным может быть досуг в родном городе. Их афиша в соцсетях собирает десятки тысяч просмотров.

Специально для «Светского Оренбурга» Полина взяла интервью у тех, кто прямо сейчас меняет культурную среду нашего города.



**Александр Ушаков**  
*Директор Губернаторского музея*

**О прогрессивных форматах в консервативном музее,  
новых пространствах и важных музейных мечтах**

**Сегодняшний Губернаторский — очень современный для своего двухсотлетнего возраста. Как вам удалось этого добиться?**

Музеи по своей природе консервативны — их основные функции (сохранить, отреставрировать) сказываются на работе коллектива. Когда я пришел работать в музей, самым сложным было сделать так, чтобы команда поверила в необходимость изменений и пошла за тобой. Еще одна сложность — изменить стереотипное представление посетителей о роли музея.

Сегодня, помимо научно-просветительской деятельности, мы успешно организуем фестивали в музейном дворе «Эссен», даем творческим оренбуржцам площадку для реализации. Наблюдая интерес посетителей к новым форматам, мы понимаем: музею просто необходимо быть современным.

**Популярность «Эссена» очевидна. А зачем сегодня идти в сам краеведческий музей?**

Если музеи — это ДНК нации, то в нашем случае это код региона. Вопрос «Кто такой оренбуржец?» заставляет задуматься. Ответ можно как раз найти в музее. Мы буквально показываем, кто такой оренбуржец — причем с самого древнего периода: начиная с культуры сарматов-кочевников до современности. Кстати, «Золото сарматов», бренд мирового уровня, представлен только у нас, и это большая гордость. Губернаторский музей — это предметный мир, который позволяет и «переместиться» в прошлое, и задуматься о будущем.

**Давайте представим, что у музея есть неограниченные ресурсы. Какой новый креативный проект вы бы реализовали первым делом?**

С первых дней работы в Губернаторском музее я мечтал превратить его в «третье место» — комфортное пространство для встреч, свиданий и отдыха. И нам уже многое удалось сделать в этом направлении.

Но моя амбициозная цель — создать целый музейный кластер, где посетители смогут проводить весь день: отдыхать в кафе и заходить в сувенирный, гулять на свежем воздухе и слушать музыку, посещать выставочные пространства. Думаю, это бы вызвало всплеск еще и туристического интереса — я мечтаю, чтобы в Оренбург приезжали с целью посетить крутой музей.

**Вы близки к этому — недавно музей представил проект новых пространств. Нас ждет что-то интересное?**

Это будет большой подарок оренбуржцам к 200-летию музея — новый отдел в соседнем здании. Там будет современная выставочная зона, детская студия, зал для проведения кинопоказов и мероприятий. Важная часть нового проекта — профессиональное реставрационное пространство, которого очень не хватает в регионе. В общем, планируем значительно увеличить функционал музея.

**Чудесно, что все это будет реализовано. А есть музейная мечта, к которой вы пока не подобрались?**

Мечта каждого музейщика — прикоснуться к вечности: чтобы наследие, которое мы охраняем и создаем сегодня, работало и после нас. Такая возможность есть в современном музейном менеджменте — это фонд целевого капитала. В Оренбурге, кстати, еще до революции такой устойчивый инструмент использовали купцы: он позволял планировать бюджет на десятки лет вперед.

Эндаумент помогает запускать проекты, решать кадровые вопросы, привлекать ресурсы и вести деятельность даже в нестабильные времена. И это моя мечта — создать эндаумент Губернаторского музея. Очень надеюсь, что и она однажды будет реализована.

## Культурный блиц

*Кино: «Я тоже хочу», Алексей Балабанов*

*Книга: «Реквием по этносу», Валерий Тишков*

*Подкаст: «Базаров порезал палец»*







С ПЕРВЫХ ДНЕЙ РАБОТЫ В ГУБЕРНАТОРСКОМ МУЗЕЕ

Я МЕЧТАЛ ПРЕВРАТИТЬ ЕГО В «ТРЕТЬЕ МЕСТО»

– КОМФОРТНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВСТРЕЧ, СВИДАНИЙ И ОТДЫХА.  
И НАМ УЖЕ МНОГОЕ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ.



Константин Денискин  
Режиссер Оренбургского молодежного театра

О новом театре в старом здании,  
первых впечатлениях от города  
и незаслуженно забытом Дале



**Новый театр, да еще и в знаковом историческом здании — громкая новость для Оренбурга. К чему нам готовиться?**

К открытию Оренбургского молодежного театра в знаменитом Доме Тимашевых на Советской. Это действительно важное здание 18 века — городские легенды гласят, что в нем бывали Пушкин и Даль, видные деятели, которые приезжали в Оренбург, и даже оба императора Александра.

Наш новый театр — это жизнь, драйв, диалог. Пространство, где вместе с актерами мы станем говорить со сцены на актуальные для молодых людей темы. Театр будет открыт для экспериментов, но и про Константина Сергеевича Станиславского забывать не будем.

**Актуальный театр — это какой? Какими будут спектакли?**

Актуальный театр для меня, в первую очередь, это про сегодня. Живой театр. Он не поучает, а задает вопросы. Чувствует зрителя — проблемы, страхи, боли. Выстраивает общение с ним, создает впечатление, подталкивающее думать самостоятельно, а не шаблонно.

Современных спектаклей — не в плане каких-то режиссерских решений, а именно улавливающих дыхание времени, — ставится очень много. И, что самое интересное, большинство из них идут не в столице, а в провинциальных театрах. Я очень надеюсь, что и нам, в наших спектаклях, тоже удастся нащупать время.

**Вы приехали из Москвы — какие, по-вашему, особенности есть у города? Чего не хватает? А чего, наоборот, много, например, Пушкина и платка?**

Есть ощущение, что оренбуржцам не хватает творческой смелости. Я много говорю с молодыми актерами, мне нравится их открытость, но в то же время удивляет некоторая скромность и замкнутость в собственном мире, отстраненность. Это то, с чем мы будем работать в новом театре, в том числе.

Кстати, Пушкина и платка в городе не так уж и много, да и про платок, я думаю, много чего можно еще придумать. Кажется, очень мало в Оренбурге говорят про Владимира Даля, хотя он служил здесь восемь лет. Спроси у любого, чем знаменит Даль, все скажут — толковым словарем. А про самого Владимира Ивановича никто ничего толком-то и не знает.

**Даля берем на заметку. А если бы вы обладали неограниченной «культурной» властью, какой проект реализовали именно здесь?**

В реализации проектов я полностью поддерживаю министра культуры Евгению Шевченко — считаю, что городу с ней невероятно повезло. Вижу, как она работает, и поражаюсь её таланту, включенности и творческому подходу. А открыл бы я... Молодёжный театр. Да, я действительно убежден, что это очень важное и ответственное дело, требующее больших энергозатрат и времени. И я рад заниматься этим именно в Оренбурге.



**А мы как рады! Будет ли новый театр «выходить в город»? Сотрудничать с культурными проектами?**

Да, я очень хочу, чтобы театр со всеми сотрудничал и дружил, я полностью открыт этому. Сотворчество с другими проектами и площадками — это прекрасно. Это поток, который невозможно остановить, потому что творчество идет от сердца к сердцу. Остановить сотворчество — значит остановить связь сердец, а это прямой путь к одиночеству. Предлагаю объединяться и вместе развивать замечательные культурные инициативы.

## Культурный блиц

**Кино:** сериал «Переходный возраст»,  
Стивен Грэм

**Книга:** «Ворон», Евгений Рудашевский

**Подкаст:** проект для сценаристов  
«Авторская комната»



Сергей Медведев

Руководитель Музея современного искусства M'ART

О развитии нового масштабного проекта,  
любви к современному искусству  
и реновации культурной жизни города



**Музей современного искусства в Оренбурге — это замечательно! Как родилась идея создания М'АРТа?**

Идея построить музей принадлежит нашему оренбургскому художнику Юрию Рысухину. Это проект областного музея изобразительных искусств: считай, крутой филиал известного «холдинга». Несколько лет мы искали подходящее здание и в итоге остановились на Советской, 3 — это памятник площадью 2000+ кв. м, что накладывает особые требования к ремонту. Мы прошли сложный, но интереснейший путь.

При этом М'АРТ создает отдельная команда — молодые искусствоведы, которые получили образование в Москве и Петербурге, эксперты, понимающие специфику работы музея как государственной структуры. А еще — дизайнеры, контент-мейкеры, журналисты. Наш «пестрый» коллектив объединяет любовь к новому искусству, желание сделать его понятным для горожан.

**Как считаете, готовы ли оренбуржцы к новым форматам?**

Команда М'АРТа объездила сотни музеев в России: мы вдохновлялись новым филиалом Третьяковки в Самаре, центром «Новая Голландия» в Петербурге, музеем современного искусства «Гараж» в Москве. Посетили десятки арт-резиденций и окончательно убедились в том, что Оренбургу действительно не хватает современного музея для смелых проектов.

Музей как эмоция — один из новых подходов к работе в культуре. На первый план выходит эмоциональный опыт, а уже затем желание разобраться в увиденном. Сейчас музеи — про эмоциональную историю, которая заставляет размышлять об искусстве и художниках, сопереживать и чувствовать.

**Что нас ждет внутри отреставрированного здания М'АРТа?**

Большой друг музея Игорь Храмов передал нам уникальные коллекции — работы мексиканского художника Влади (Владимира) Кибальчича и художника-авангардиста Сергея Калмыкова. Вот и основа коллекции: Рысухин, Влади, Калмыков. Они очень разные и хорошо отражают тенденции искусства 20 века. Сейчас М'АРТ включает более 20 экспозиционных залов — если отправиться на экскурсию, можно пройти не один километр!

Современные музеи в целом перестали ограничиваться научно-просветительскими задачами. Сейчас музей — это мультикультурный центр. Система открытого хранения, арт-резиденция, кафе — далеко не все, что ждет наших гостей. А для самих авторов М'АРТ станет пространством реализации творческих проектов. Мы будем не только привозить выставки, но и дадим возможность творцам приехать к нам и работать в арт-резиденции.

**М'АРТ определенно станет брендом региона и откроет возможности для культурных коммуникаций. У вас уже есть идеи таких проектов?**

Конечно! М'АРТ — это не только выставочные залы, но и центр культурного обмена. Авторы из разных городов России и других стран будут делиться своим видением искусства. Наша задача — создать условия для развития творческого комьюнити Оренбурга. Совместные проекты уже запланированы с филиалом самарской Третьяковской галереи, с первых дней мы участвуем в грантовых конкурсах, есть победы и в этом направлении.

М'АРТ — это место, где каждый посетитель решает, будет искусство жить дальше или пропадет во тьме истории. Представляете, какая ответственность возложена на всех нас!

## **Культурный блиц**

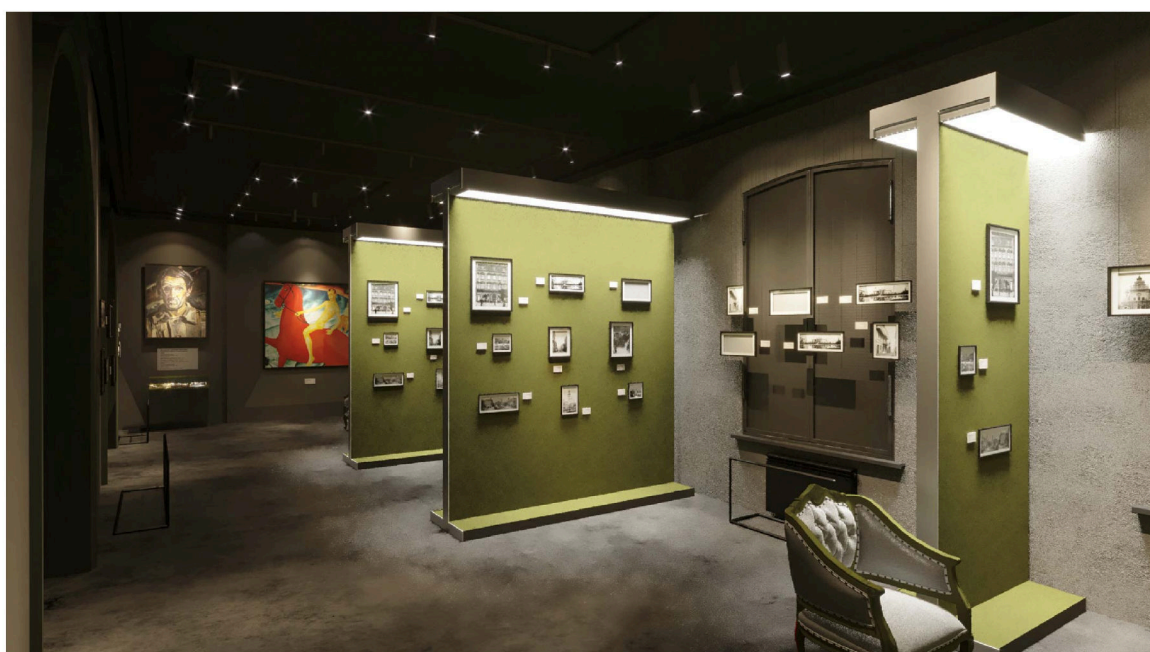
**Кино:** «Выход через сувенирную лавку», Бэнкси

**Книга:** «Современное искусство и как перестать его бояться», Сергей Гуцин, Александр Щуренков

**Подкаст:** «Винзавод. Гравитация»




А ДЛЯ САМИХ АВТОРОВ М'АРТ СТАНЕТ ПРОСТРАНСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ. МЫ БУДЕМ НЕ ТОЛЬКО ПРИВОЗИТЬ ВЫСТАВКИ, НО И ДАДИМ ВОЗМОЖНОСТЬ ТВОРЦАМ ПРИЕХАТЬ К НАМ И РАБОТАТЬ В АРТ-РЕЗИДЕНЦИИ.





**М'АРТ – ЭТО МЕСТО, ГДЕ КАЖДЫЙ ПОСЕТИТЕЛЬ РЕШАЕТ,  
БУДЕТ ИСКУССТВО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ ИЛИ ПРОПАДЕТ ВО ТЬМЕ ИСТОРИИ.**



Александр Федоров  
*Актер и режиссер, автор театральных проектов*

О современном подходе к классике,  
новых форматах и театральном катарсисе



**В Драмтеатре идут преимущественно классические спектакли, но вам удастся делать их современными. Сложно находить баланс?**

Классика дает важное понимание: время идет, но люди по своей сути не меняются. Театр говорит со зрителем на вечные темы — о жизни и смерти, страсти и любви. Как из семи нот складывается бесконечное множество мелодий — так и классика предлагает огромное количество произведений, актуальных и сегодня.

Классика — сложный для осмысления материал. Замечательно, когда у режиссера и артистов получается раскрыть ее через современное восприятие, передать чеховскую мысль, говоря сегодняшним языком. Я выбираю темы, которые цепляют и меня, и артистов, а дальше каждую постановку мы стараемся представить по-новому.

**Именно таким получился спектакль «Судьба человека». Расскажите о работе над ним.**

Мы долго создавали этот спектакль: была задача из небольшого рассказа сделать масштабное полотно. Это история человека, который прошел войну, столкнулся с колоссальным горем, сумел выжить и встретил такого же брошенного жизнью мальчика — сложнейшая тема.

Мы просмотрели огромное количество материала: было больно и тяжело пропускать это через себя, но очень важно. В итоге получился спектакль, который по-настоящему цепляет зрителей и отзывается в сердцах.

**В этом году вы представили новый формат — аудиоспектакль для Музея Черномырдина. Интересный опыт?**

Аудиоспектакль состоит из реальных историй жителей села Черный Отрог, где находится музейный комплекс. Перед нами стояла задача: из большого объема материала создать 30-минутный аудиоспектакль. На подготовку ушло около года — мы изучали архивные материалы, записывали истории местных жителей, обрабатывали звук, воссоздавали атмосферу. В музее работает очень заряженная команда — процесс был живым и увлекательным.

**С каким настроением зрители приходят сегодня в Драмтеатр?**

Театральная публика очень разнохарактерная: на комедийные спектакли приходят отдыхать, на психологические — поразмышлять о жизни и найти ответы. Это глубокий диалог между драматургом и зрителем, путь, который зрители проходят вместе с актерами, — сопереживают, сочувствуют, плачут. С думающими людьми в театре происходит некоторое очищение, катарсис.

**Получается ли у театра привлекать новую аудиторию?**

Определенно. С появлением «Пушкинской карты» к нам стало приходить много молодежи — на спектакли «Евгений Онегин», «Тест Тьюринга» и другие постановки. Наша малая сцена дарит зрителям совершенно новые впечатления: находясь буквально в шаге от артистов, переживаешь особые эмоции. Мы регулярно проводим «Ночь театров», встречи со зрителями, мастер-классы, театральные квизы — активно развиваем разные направления.

**Это здорово! А на что посоветуете обратить внимание в новом сезоне? Особенно тем, кто нечасто посещает Драматический театр?**

Советую зайти на наш сайт и выбрать то, что отзывается, а затем — прийти и попытаться посмотреть спектакль «с чистого листа». Драмтеатр сегодня очень популярен — наши спектакли посещает огромное количество зрителей, но мы всегда рады новым гостям.

Отправляйтесь в театр, забыв про все предрассудки. Если что-то зацепит, обязательно найдется и время, и возможность посмотреть остальные спектакли. Театр — живое искусство, которое рождается здесь и сейчас.

## Культурный блиц

**Кино:** «Путешествие времени»,  
Терренс Малик

**Книга:** любая Карлоса Кастанеды

**Подкаст:** «Неземной подкаст Владимира Сурдина»



## ПАРТНЕРЫ СПЕЦПРОЕКТА

Оренбургский губернаторский  
историко—краеведческий музей  
Ресторан «Пепел и огонь»  
Бутик мужской одежды «Конструктор»  
Бутик женской одежды «Mia»  
Мультибрендовый магазин «Дом обуви»  
Сеть оптики «Дилор»  
Салон красоты «Lasante»  
Фотограф Аля Плесовских





# Топограффити Оренбургской Губернии

Текст: Эльвира Карпова

Год назад в Оренбурге появился проект «Топограффити Оренбургской Губернии», который стал победителем грантового конкурса «Родные города» компании «Газпром нефть». Основная идея проекта – создание серии арт-объектов в исторической части города, объединённых единым прогулочным маршрутом.

Название «Топограффити» обращается к первому научному описанию Оренбуржья – книге Петра Ивановича Рычкова «Топография Оренбургской губернии».

В команду проекта вошли Виктория Шульц, Эльвира Карпова, Давид Якимов и Александр Парховецкий. Каждый привнес собственные взгляды на уличное искусство и опыт художественной практики в различных форматах. Эльвира Карпова – художник, исследователь города и преподаватель кафедры дизайна ОГУ, Виктория Шульц – куратор и художник, Александр и Давид – художники с уличным бэкграундом.

Так в историческом центре города появилось 9 уникальных арт-объектов – от настенной росписи до мозаичных панно из смальты и стекла. Работы создавали одиннадцать авторов: Влад Карпов, Жёлтый Кубик, Эльвира Карпова, Екатерина Ескина, zonki197, Анастасия Чернова, Владимир Ефарицкий, Игорь Кома, Давид Шпагин, Антон Арт Абстрактный и Святослав Spater.

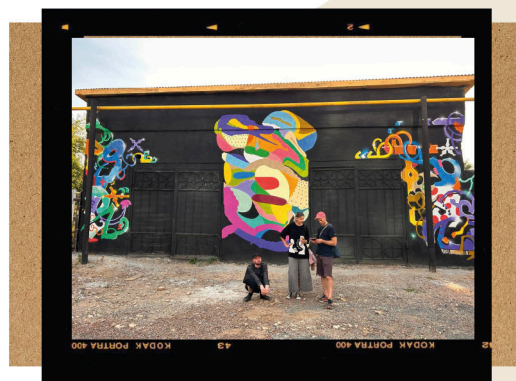


Следующей точкой по маршруту ТОГ стала площадка музея скульптуры имени Петиных. Две работы на этой локации создала Екатерина Ескина. Одну работу можно найти на воротах, другую – во дворе.

📍 Комсомольская, 59

Первая работа наделала много шума в городе. Это абстрактный мурал «Триптих» на переулке Южном рядом с FiKaFe. Арт-объект был создан художниками Антоном Арт Абстрактным и Святославом Spater – представителями уличной сцены из Самары. Яркое и многоцветное пятно, украсившее переулок, вызвало неоднозначную реакцию жителей.

📍 Переулок Южный, 39



Вторая локация – «Особняк купцов Хусаиновых» и совместная работа Жёлтого Кубика и Эльвиры Карповой. «Ковёр степи» обращается к исторической роли Оренбурга, как форпоста на границе с Азией, оренбургскому купечеству и степному духу нашего региона. Центральную часть с ковром Эльвира выполнила аэрозольной краской. Арт-объект Жёлтого Кубика собран из 3600 стеклянных плиток, это самая масштабная работа анонимного художника.

📍 Пролетарская, 89



● Масштабный мурал художника и тату-мастера Влада Карпова на улице Володарского – это современная интерпретация оренбургского пухового платка, выполненная с филигранной точностью. Влад вдохновился сложной вязью традиционного орнамента, превратив бетонную плоскость в изящное полотно.

📍 Володарского, 13



● Во дворике на Советской, 27 можно обнаружить арт-объект от zank197, а в музейном дворике «Эссен» – удивительное мозаичное панно из смальты, созданное по эскизу художника-авангардиста Ивана Кудряшова.

📍 Советская, 27



● Вы, наверняка, видели яркий мурал на жёлтой стене рядом с Драмтеатром – это работы Эльвиры Карповой и Игоря Кома. На одной части стены размещена «Привилегия городу Оренбургу», данная императрицей Анной Иоанновной, и стилизованная карта оренбургской крепости. Рядом панорамный вид на Оренбург, возвышающийся над рекой Урал.

📍 Пролетарская, 13

### АФМАЙ - разбойник, бунт, хулиган

● Еще один интересный объект – распределительный шкаф на Пушкинской. Благодаря Давиду Шпагину он превратился в старинный фолиант, страницы которого исписаны редкими и, порой, забытыми словами. Они были собраны автором «Толкового словаря живого великорусского языка» В.И. Далем. Выбор локации не случаен – в соседнем доме Даль останавливался во время своей службы в Оренбурге, с 1833 по 1841 гг.

📍 Пушкинская, 42

Найти полный маршрут можно на картах ТОГ в Оренбургском туристическо-информационном центре на Советской, 27 и в уютном кофейном пространстве «Ну и ну» на Постникова, 42. Важно отметить, что проект продолжается, авторы ищут новые локации и партнеров для сотрудничества.

Подписывайтесь на сообщество «Топограффити Оренбургской Губернии» во ВКонтакте и телеграм-канал об Оренбурге «от мёртвого до нескучного» – там вы найдете информацию о новых уличных проектах.



# Там на неведомой дорожке...

*Текст: Андрей Чередниченко*



Начать путешествие по городам и странам можно прямо в Оренбурге – стоит лишь свернуть на нужную улочку. Яркий пример – портал в Бухару. Казалось бы, знакомая всем оренбуржцам улица 9 Января... Но стоит заглянуть в небольшой переулок между домами – и вы окажетесь в восточной сказке. Вернее, в Бухарском переулке, где скрывается от посторонних глаз дворец-представительство Бухарского эмира.

Этот дом готовился принять высоких гостей – бухарских эмиров. В 1868 году Российская империя установила протекторат над Бухарским ханством, и новый регион нуждался в представительстве. Однако эмиры так и не добрались до оренбургской резиденции.

Здание было возведено в конце XIX века по личному распоряжению эмира Сеид Абдулахад-хана. Его архитектурный облик отразил переходную эпоху и объединил европейские традиции с восточной готикой. На фасаде представительства изображены изысканные восточные орнаменты, скрывающие древние символы. Среди замысловатой вязи угадываются стилизованные солнечный цветок жизни и птица – традиционные образы восточной космологии.

Эмир Бухарский, а дворик – петербургский! Со двора ведут два входа: парадный и черный. В последнем сохранились не только старинные перила, но и любопытный выход на чердак, украшенный псевдоколоннами. Парадный вход впечатляет искусной лестницей с художественной ковкой – всё-таки эмир должен был жить с подобающим шиком!



📍 пер. Бухарский, д. 21

В самом дворе, под тенью монументального здания, притаился неприметный канализационный люк – именно он и представляет для нас особый интерес. Этому раритету уже более 110 лет! Люк был изготовлен в ремонтной мастерской Шифрина, о чём свидетельствует надпись с дореволюционной орфографией: «ШифринЪ. ОренбургЪ». Учитывая, что реформа русского языка была проведена в 1918 году, таким артефактам может быть не менее 107 лет.

Кстати, мастерская Шифрина располагалась на Ренде за железной дорогой (рядом с ТЦ «Губернский»), а её торговая контора – у Петропавловской церкви. Сейчас на этом месте стоит памятник Пушкину и Далю на Советской.

До революции дом принадлежал последнему бухарскому эмиру – Сеид Алим-хану. Путешествуя по делам эмирата в Петербург, он неизменно следовал железнодорожным маршрутом: из Ташкента в Оренбург, где находился перевалочный пункт. Однако надолго в городе эмир не задерживался, поэтому так и не удосужился посетить свой дворец. Вместо этого он ожидал перецепки вагонов в личной беседке, которая располагалась слева от здания вокзала, выполняя функцию "бизнес-зала" XIX века.

После революции 1917 года здание, как и всё имущество эмира, было национализировано. В советский период бывший дворец превратился в коммунальное жильё. Сегодня это обычный многоквартирный дом, хотя его фасад по-прежнему хранит следы былого величия.

**Иногда, чтобы найти сокровище, достаточно сменить привычный маршрут. И город неожиданно раскроет вам свои тайны.**





## Креативно-культурное пространство «Оренбургский пуховый платок. От прялки до подиума – 250 лет успеха»

*Текст: Анна Лабазанова*

Оренбургский пуховый платок – подлинный символ русской культуры и гордость российских мастериц. Его история насчитывает более двух веков, а популярность растет с каждым годом благодаря уникальным качествам материала и высоким художественным достоинствам изделий. Сегодня этот аксессуар занимает особое место среди коллекций ведущих дизайнеров мира, являя собой пример удачного сочетания традиций и инноваций.

Признание народных художественных промыслов частью креативных индустрий стало знаковым событием. Указ Президента, включивший их в перечень приоритетных направлений развития, подчеркивает значение культурного наследия для экономики нового типа. В Оренбуржье флагманом этого движения выступает Анна Советова – создатель проекта, посвященного сохранению и актуализации наследия пуховязального промысла.

В 2013 году в Оренбурге был открыт «Дом пуховой моды Анны Советовой» – уникальная площадка, где знаменитый на весь мир оренбургский платок приобретает новое прочтение. Это место притяжения для творческих людей: здесь проводят мастер-классы, профориентационные экскурсии, рассказывают о прошлом, настоящем и будущем оренбургского пухового платка.

Вековой промысел в руках дизайнера Анны Советовой и её команды становится полноправным участником фэшн-индустрии. Работы мастера отмечали мэтры российской моды Вячеслав Зайцев и Александр Васильев. С Валентином Юдашкиным оренбурженка разрабатывала коллекцию из пуховой паутинки, которую он представил в Париже на Неделе высокой моды.

Кардиганы, жабо, корсеты, кашне – все эти изделия созданы с использованием пухового платка. Авторская технология сочетания шёлка, шерсти и пухового полотна позволяет дизайнерским изделиям быть не только самобытными, но и функциональными.

Кропотливая, многочасовая ручная работа, любовь к своему делу и уважение традиций – вот основа бренда Анны Советовой. Матрёшки, ангелочки, козочки с пуховыми элементами – своеобразное признание в любви к родному краю! Все эти изделия, как и уникальные иконы в пуховой ризе, разлетелись по всему миру в качестве подарков из Оренбургского края. Сувенирная линейка «Дома пуховой моды» насчитывает более 200 экземпляров.

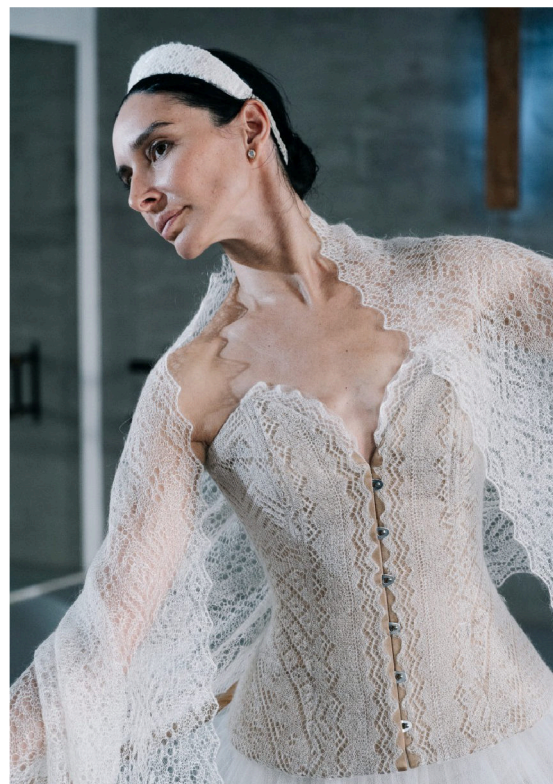


За десять лет деятельности при тесном сотрудничестве с Областным музеем изобразительных искусств и галереей «Оренбургский пуховый платок» были созданы три тематические коллекции одежды. Каждая из них представляет собой уникальный арт-объект и яркое творческое высказывание мастера:

1. «Пуховая краса» – посвящена литературному Оренбуржью;
2. «Нити дружбы» – воспеваает красоту традиционных костюмов представителей разных национальностей степного края;
3. «Платок и космос. Оренбургская история» – футуристическая коллекция, объединившая два символа региона: пуховый платок и достижения отечественной космонавтики.

Сегодня Анна Советова реализует проект при поддержке Президентского фонда культурных инициатив по созданию культурно-выставочного пространства «Оренбургский пуховый платок. От прялки до подиума – 250 лет успеха».

Это прекрасная возможность создать в Оренбурге новый выставочный объект, который станет логичным продолжением экспозиции Областной галереи пухового платка. На площади более 200 кв. метров будет собрана информация о работах Анны Советовой и размещены все её коллекции.



Одна из экспозиций представляет собой «ленту времени», рассказывающую об истории и трансформациях оренбургского пухового платка – от прялки до подиума. Отдельный зал предусматривает выставку икон в пуховой ризе и постоянную экспозицию сувениров к Пасхе и Рождеству.

Дополнительно спроектирован зал для тематических выставок и мероприятий. Прилегающая территория (7 соток) в перспективе будет включать:

- музейную экскурсионную площадку;
- креативное пространство для местных мастеров;
- зону для показов одежды оренбургских дизайнеров;
- площадку для интеллектуальных встреч и дискуссий.

Своим проектом команда «Дома пуховой моды» показывает, что наш регион обладает мощным историко-культурным потенциалом. Его изучение и переосмысление позволяют совершать смелые инновационные шаги, создавать новые кросс-культурные проекты и развивать с помощью них социальную сферу и бизнес.

*Анна Советова, дизайнер и основатель  
«Дома пуховой моды»*



# СТИЛЬ СТЕПНОЙ СТОЛИЦЫ

Текст: Марина Иванаева

Фото: Виктория Девина

Где разноликие народы  
Из края в край, из дола в дол  
Ведут степные хороводы  
Под заревом горящих сёл  
А.А. Блок

Тонкая дымка молочного тумана на горизонте. Суровые завывающие метели и обжигающие южные ветра. Величественные Уральские горы и необъятные просторы оренбургской степи.

Степная столица... Город на стыке культур, веков, цивилизаций. Город, на улицах которого будто бы по сей день покоится пыль кочевых племён, слышится эхо русских народных песен да отголоски стука казачьих сапог по блестящим от первых капель сентябрьского дождя мостовым.

Оренбург основан там, где Запад, соединяясь с Востоком, образует уникальное пространство встречи цивилизаций. Здесь рождается особый стиль, продиктованный богатым историческим наследием, географическим положением и многонациональным составом населения.

Здесь русский купеческий костюм соседствует с башкирскими и казахскими элементами, восточные ткани сочетаются с лаконичным европейским кроем. В одном гардеробе органично уживаются кружевной платок и кожаные сапоги, шёлковый халат и строгий сюртук.

Оренбургский стиль по праву можно назвать квинтэссенцией осмысленной эклектики.

Как же вместить всё это многообразие в свой образ, сделав его современным, но сохранив культурную аутентичность?

Предлагаю воспользоваться следующими стилевыми приёмами.



# Многослойность

Переменчивый климат, степные ветра и бескрайние просторы сформировали практичную и многослойную моду Оренбурга с выраженной идентичностью. Образы из двух, трёх и даже четырех слоёв одежды для долгих прогулок – это не только стильный приём, но и обусловленная необходимость.

Чтобы образ выглядел гармонично и не был перегружен, воспользуйтесь простым правилом: каждый следующий слой должен быть плотнее предыдущего.

Одежда, браслеты - «Примерочная», Чкалова 3/1







## Элегантность

Для посещения музея, Эрмитажа или светского вечера во дворике Эссен соберите по-королевски элегантный образ, который подчеркнёт самобытность и величие исторического центра. Светлые оттенки, шелк, твид и жемчуг перенесут вас в эпоху купеческих построек, балов и званных ужинов.

Жакет, юбка - «Примерочная», ул. Чкалова 3/1

Кольцо - «Mon Plaisir», МегаМолл «Мармелад», 5 avenue





## Монохром

Монохромные образы – настоящая палочка-выручалочка для офисных работников. Собирайте комплекты из разных элементов в одной цветовой гамме: оттенки могут варьироваться по глубине и насыщенности. Используйте цвета оренбургских степей, сочетайте разные фактуры, а вечером дополните образ необычными аксессуарами – и отправляйтесь в Филармонию или Драматический театр.

*Жакет, юбка - «MILANO», ул. Чкалова 3/1*



# Микс фактур

Этот приём всегда выглядит эклектично, чуть богемно и неизменно привлекает взгляд! Отправляясь на экскурсию по городу, наденьте поверх тонкого платья куртку-косуху из грубой кожи или тёплый кардиган с выразительной фактурой. А если похолодало – конечно же, накиньте на плечи такой дорогой сердцу оренбургский пуховый платок.

Жакет, юбка, клатч - «ЛІСНІ», МегаМолл  
«Мармелад», 1 галерея  
Украшения - Mon Plaisir, МегаМолл  
«Мармелад», 5 авеню





# Этномотивы

Где, как не в нашем многокультурном городе, активно использовать в аутфитах этническую стилистику! Отправляйтесь любоваться степными просторами в летящих платьях с орнаментом, используйте в образах все оттенки наших полей и лесов. Не бойтесь меха, выразительной кожаной фурнитуры и, конечно, старинных украшений в сочетании с базовыми вещами и лаконичным кроем.

Мода степной столицы продиктована культурными и историческими особенностями. Поэтому она – не про быструю смену трендов, а про баланс внутреннего и внешнего. Про историческую память поколений. Про обычаи и традиции, которые чтутся не одно столетие. Про семейные узы и ценности. Про гордость быть оренбуржцем.

*Платье, парка, сумка - «MILANO», Чкалова 3/1*

*Шляпа, серьги - «Примерочная», Чкалова 3/1*

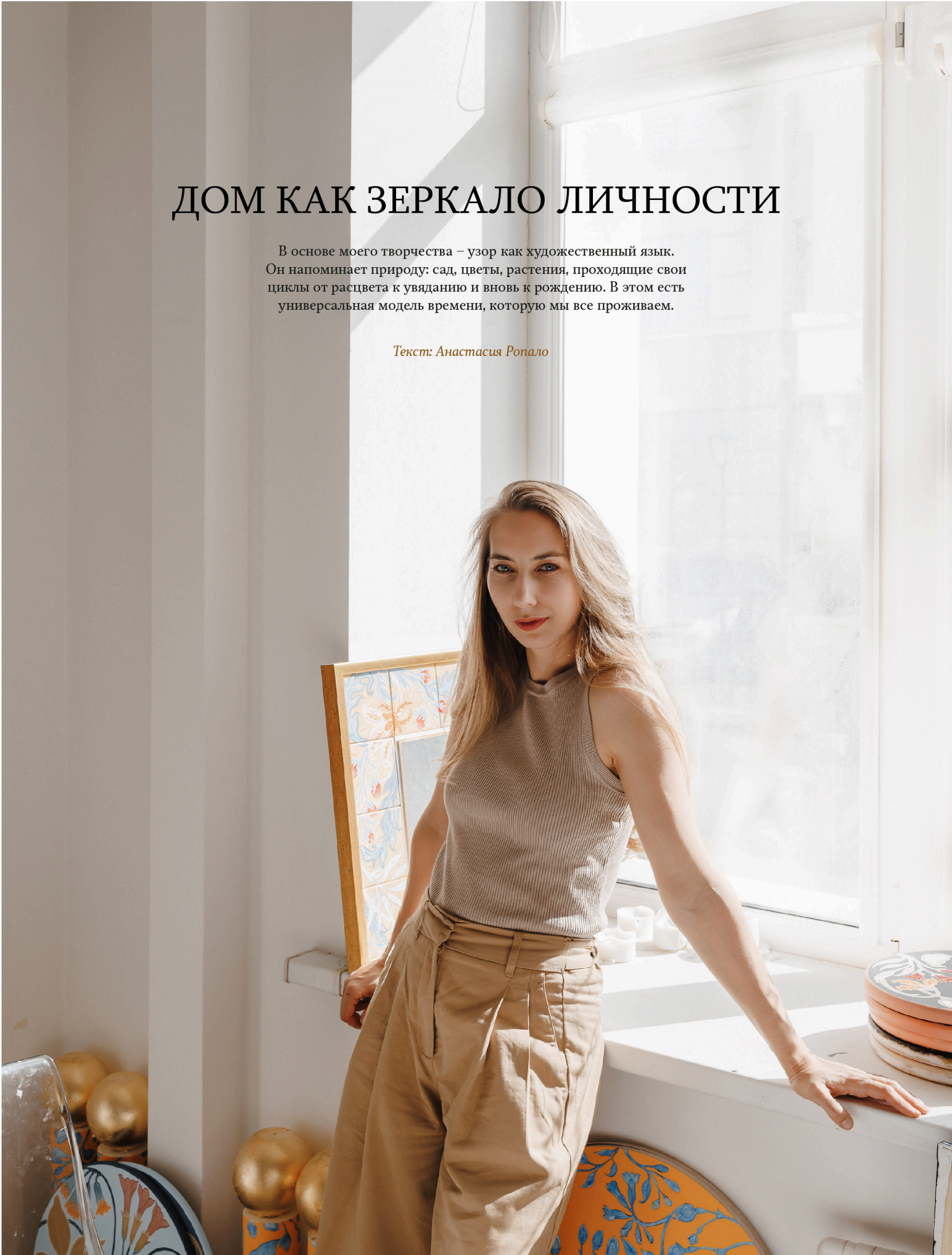
*Браслеты - «Mon Plaisir», МегаМолл*

*«Мармелад», 5 авеню*

# ДОМ КАК ЗЕРКАЛО ЛИЧНОСТИ

В основе моего творчества – узор как художественный язык. Он напоминает природу: сад, цветы, растения, проходящие свои циклы от расцвета к увяданию и вновь к рождению. В этом есть универсальная модель времени, которую мы все проживаем.

*Текст: Анастасия Ропало*



МНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ЗРИТЕЛЬ, ГЛЯДЯ НА МОИ РАБОТЫ, ОЩУЩАЛ ЭНЕРГИЮ ЦВЕТА, СИЛУ ПРИРОДЫ И ВДОХНОВЕНИЕ. ЧТОБЫ ЗЕРКАЛО ИЛИ ПАННО СТАНОВИЛОСЬ НЕ ПРОСТО ПРЕДМЕТОМ ИНТЕРЬЕРА, А ЛИЧНЫМ СИМВОЛОМ – ХРАНИТЕЛЕМ ИСТОРИИ, МЕЧТЫ И НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ.

Когда мы входим в дом, то всегда считываем историю – даже если хозяин не рассказывает её словами. Вещи говорят за него: в них остаются воспоминания, смелые решения, настроения и надежды. Декор становится языком личности.

Я создаю зеркала и панно из дерева. Для меня дерево – это живой материал, хранящий тепло и энергию, а в сочетании с росписью рождающий историю. Из плиток я собираю зеркала, превращая привычный предмет в нечто большее, чем просто элемент интерьера.

Мои заказчики становятся смелее. Они выбирают цвет, не боятся орнаментов и находят в них что-то своё. В этом – моя радость: декор выходит за рамки украшения и становится инструментом самопознания. Когда человек впускает в дом узоры и символы, он открывает дверь не только для красоты, но и для разговора с самим собой.



## Искусство жить среди вещей со смыслом

Зеркало или панно может стать не просто объектом, а частью внешнего мира. Мне хотелось, чтобы мой дом вёл диалог с тем, что окружает его снаружи. Наш сад, где каждое лето распускаются лилии, и любимый центр города с архитектурой модерна – именно они подсказали узор. Так на плитках появились цветы из моего сада. Их плавные линии и естественные изгибы перекликаются с эстетикой модерна, столь близкой нашему городу.

Зеркало не только отражает пространство, но и становится его продолжением – живым, гармоничным, вписанным в ритм природы и архитектуры. Теперь эти лилии цветут как за окном, так и в доме, создавая ощущение связи с садом в любое время года.

В основе моего творчества – узор как художественный язык. Он напоминает природу: сад, цветы, растения, проходящие свои циклы от расцвета к увяданию и вновь к рождению. В этом есть универсальная модель времени, которую мы все проживаем.

Я выросла в Казахстане, где орнаменты и яркие цвета сопровождают человека повсюду. Этот опыт лежит в основе моей любви к декоративно-прикладному искусству: я вижу в нём не просто украшение, а мост между прошлым и настоящим. Сегодня я переосмысливаю традицию в современном контексте – мои работы напоминают, что прошлое и настоящее могут встретиться в доме каждого.

Мне хочется, чтобы зритель, глядя на мои работы, ощущал энергию цвета, силу природы и вдохновение. Чтобы зеркало или панно становилось не просто предметом интерьера, а личным символом – хранителем истории, мечты и новой реальности.





# Камерные вечера «Con anima»

---

В культурной жизни Оренбурга появляются новые события, которые не просто радуют слушателей, но и обогащают традиции музыкального искусства. Одним из таких явлений стали концерты при свечах дуэта скрипки и фортепиано «Con anima». Здесь музыка, свет и атмосфера сливаются воедино, создавая неповторимый опыт для зрителей.

Основательницы дуэта, Гулия Узякова и Надежда Григорьева, рассказали нам о создании проекта, уникальной атмосфере концертов и подборе репертуара.

*Название дуэта «Con anima» (в переводе с итал. «с душой») отражает суть нашего творчества. Мы выбрали его очень тщательно. Хотелось передать интимность, душевность, теплоту момента. Атмосферу, где важны нюансы, где слушатель словно погружается в медитативное состояние.*

*«Ваша музыка – как разговор при свечах, где слова не нужны», – поделилась впечатлениями одна из зрительниц после концерта.*

Наш дуэт родился 14 февраля 2025 года в старинном зале Губернаторского музея. Случайность? Нет – судьба. Теперь мы играем там, где музыка становится исповедью: в мерцании сотен свечей, под сводами старинных домов и под открытым небом.

*«Ваша музыка —  
как разговор при свечах,  
где слова не нужны»*



## Репертуар

Большое внимание уделяем подбору репертуара. Играем музыку из популярных кинолент и мультфильмов, а также произведения современных композиторов. В нашей программе музыка из «Амели», «Пиратов Карибского моря», миниатюры Пьяцоллы и Эйнауди.

К сентябрьскому концерту готовим трогательные мелодии из советских фильмов, а в декабре представим слушателям зимнюю сказку «Angels & Demons», в которой добро побеждает зло.

Совсем недавно, в музейном дворике «Эссен» прошел концерт «Музыка и поэзия», где на музыку современных композиторов Марина Мразовская (чтец) декламировала стихи Маяковского и других поэтов XX-XXI вв. После этого концерта к нам подошла пара, признавшись, что впервые за годы выбрались на свидание без телефонов – настолько их захватили музыка и стихи.

## Магия свечей

В мае состоялся наш гастрольный тур по Краснодарскому краю. Это было незабываемо. Особенно приятно, когда на концерте между сценой и залом рождается настоящая магия.

Свечи – не просто эстетика. Это способ вернуть музыке ее магию. Без ярких софитов, без суеты. Только вы, звук скрипки, рояль и тихий трепет огня. Мягкий, мерцающий свет создает атмосферу интимности и погружения, что позволяет слушателям отвлечься от повседневности и полностью отдаться музыке.

В Оренбурге, где культурная жизнь активно развивается, но пока сохраняется нехватка камерных форматов, такие концерты становятся важным элементом эстетического воспитания. Они возвращают публику к истокам музыкальных салонов XIX века, где искусство воспринималось не как развлечение, а как диалог души и звука. Именно в такой атмосфере камерная музыка обретает новую жизнь и смысл для современного зрителя.



## Даты ближайших концертов дуэта

20 сентября ДКиС «Газовик», малый зал  
4 декабря ДКиС «Газовик», большой зал

# Celebrity Fashion Show

## Ежегодный показ от детского модельного агентства SMG

18 мая в Оренбурге состоялся модный показ, в котором приняли участие не только юные модели агентства, но и известные люди города. Мы поговорили с организатором мероприятия, директором Celebrity Model Group Анастасией Филь, которая рассказала нам о миссии проекта и планах на будущее.

### КАК РОДИЛАСЬ ИДЕЯ СОЗДАТЬ ДЕТСКИЙ МОДНЫЙ ПОКАЗ С УЧАСТИЕМ ИЗВЕСТНЫХ ОРЕНБУРЖЦЕВ?

Изначально этот проект задумывался как детский – я руковожу модельным агентством, и основное направление нашей работы связано с детским моделингом. Однако со временем появилось желание развиваться в новых направлениях, а от зрителей стали поступать вопросы: «Когда будет показ для взрослых?». Именно в тот момент возникла идея объединить моду, творчество и общественную активность в рамках одного проекта для разной возрастной аудитории.

Мы решили попробовать – и людям понравилось! Так проект постепенно расширился до взрослой аудитории, а для повышения его узнаваемости мы привлекли известных лиц нашего города.

### РАССКАЖИТЕ О ГЛАВНЫХ ЗАДАЧАХ ЭТОГО ПОКАЗА. ЧТО ХОТЕЛИ ДОНЕСТИ ДО ЗРИТЕЛЕЙ И УЧАСТНИКОВ?

Мы ставили перед собой три ключевые задачи. Во-первых, нам хотелось создать по-настоящему модное событие и дать возможность проявиться профессионалам – дизайнерам, магазинам, ремесленникам, моделям и всем, кто причастен к миру моды.

Во-вторых, важно было украсить наше событие известными личностями и показать, что стиль и талант могут вдохновлять и объединять разные поколения. Мы хотели подчеркнуть, что для участия не обязательно быть профессиональной моделью – главное – желание.

И наконец, третья задача – популяризировать наш проект, приобщить людей к миру моделинга, стиля и моды в целом. Мы уверены, что нашему городу нужны такие события.

### КАК ПРОХОДИЛ ОТБОР УЧАСТНИКОВ?

Да, отбор был, но он строился на особых принципах. Наш проект объединил две идеи: профессиональный подход и доступность моделинга для всех желающих. Поэтому основными критериями стали творческий потенциал, талант и искреннее желание участвовать. Для нас было важно, чтобы и дети, и взрослые разделяли ценности проекта и были готовы внести свою лепту в его атмосферу.

Благодаря обширной программе показа нам удалось включить в него участников с разным опытом. Все, кому не хватало профессиональных навыков, смогли пройти обучение в нашем модельном агентстве SMG и получить необходимую подготовку на репетициях.



Анастасия Филь, директор Celebrity Model Group



#### ЕСТЬ ЛИ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ИЛИ КУЛЬТУРНАЯ МИССИЯ У ТАКИХ ПОКАЗОВ?

Однозначно есть. Я как педагог по образованию, проработавший с детьми более 10 лет – и с дошкольниками, и с подростками, – хорошо знаю, с какими сложностями сталкиваются дети разного возраста: неуверенность в себе, застенчивость, страх проявляться.

Воспитательная миссия для нас – одна из главных. Проект направлен на решение этих проблем, а также на развитие у детей чувства стиля и ответственности за свой образ. Они начинают задумываться о своих мечтах, о том, как важно оставаться собой, проявляться и чувствовать себя неотъемлемой частью большого сообщества.

Есть у проекта и культурная миссия. Мы стремимся представить Оренбург современным, творческим и открытым городом, где ценятся индивидуальность и талант. Для нас важно показать многогранность и богатство нашего региона через его жителей – дизайнеров, стилистов, ремесленников и всех, кто связан с творчеством.

#### КАК ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО ПРОЕКТ СТАЛ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВОСТРЕБОВАН?

По растущему числу зрителей на каждом показе. Сначала боялась, что новый формат не примут – но в этом году из-за кулис я увидела более 500 человек. В тот момент я замерла от волнения и ответственности: люди доверились нам, и нужно было оправдать их ожидания.

#### ПЛАНИРУЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗВИВАТЬ ПРОЕКТ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОРЕНБУРГА? ЕСТЬ ИНТЕРЕС ИЗ ДРУГИХ ГОРОДОВ?

Обязательно. О нашем проекте должны узнать не только в России, но и за её пределами – в Оренбургской области много талантов, и нам есть что показать миру. У нас уже были участники из других городов, так что интерес есть. Мы планируем расширять географию и показывать всей стране высокий уровень мероприятий, которые рождаются в Оренбурге.

#### КАКИМ ВЫ ВИДИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ: ЭТО ФЕСТИВАЛЬ, БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ БАЛ, КОЛЛАБОРАЦИИ?

Все карты раскрывать пока не буду, но скажу точно: в следующем проекте нас ждут яркие коллаборации с местными брендами и создателями, а также участие российских дизайнеров из других регионов. Проект будет расти и удивлять – моя цель превратить его в большую Оренбургскую неделю моды и создать уникальное масштабное событие. А пока мы приглашаем всех на следующий показ, который пройдет 7 декабря на площадке «Марсово поле»: будем рады и участникам, и партнерам.





## ИЛЬФАТ БАТАРШИН: «Кулинария – это моя форма любви к миру»

*Мы встретились с основателем школы «Дон Эклер» Ильфатом Батаршиным и узнали, как любовь к национальной выпечке превратилась в успешный образовательный проект. И, конечно, не упустили шанс взять для вас авторский рецепт.*

**ИЛЬФАТ, ГДЕ ЗАРОДИЛСЯ ВАШ ИНТЕРЕС К КУЛИНАРИИ И КАК ВЫ ПРИШЛИ К ПРОФЕССИИ КОНДИТЕРА?**

Всё началось в старинном селе Ялчкаево Оренбургской области. С самых юных лет меня тянуло на кухню, где мама и бабушка готовили национальную выпечку – пироги, перемячи, манты, баурсаки. Я с интересом наблюдал и активно включался в процесс: лепил, замешивал тесто. Уже в 6 лет готовил сам, особенно любил выпекать торты и печенье.

Хотя меня увлекали и другие направления – танцы, дизайн, наука, – но тяга к кулинарному творчеству оказалась сильнее. Так я осознанно выбрал пищевое производство. И уже 8 лет занимаюсь кондитерским искусством профессионально, а последние 4 года передаю знания ученикам.

**КАК УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ ТАКОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА? ГДЕ ВЫ УЧИЛИСЬ И СОВЕРШЕНСТВОВАЛИ СВОИ НАВЫКИ?**

Моё образование системное: 5 лет в колледже по специальности «Технология кондитерского, хлебобулочного и макаронного производства», где я получил квалификацию мастера производственного обучения. Затем ещё 6 лет учился на технолога сельскохозяйственного производства – это дало глубокое понимание сырья и процессов.

Но теория без практики ничего не стоит. Параллельно я работал шеф-кондитером в ресторанах, выполнял заказы и сознательно инвестировал в обучение: проходил мастер-классы у чемпионов Европы и мира, участвовал в марафонах и акселераторах. Повышал квалификацию в Международной Кулинарной Академии «Эксклюзив» в Москве и даже учился у Джоакима Прата – шефа с двумя звёздами Мишлен из Лондона, чтобы освоить все тонкости приготовления эклеров и французских десертов.

#### ВЫ ЧАСТО УЧАСТВУЕТЕ В ТЕЛЕПРОЕКТАХ И КОНКУРСАХ. РАССКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ ПОДРОБНЕЕ.

Да, это важная часть моего профессионального пути. Я регулярно участвую в региональных чемпионатах как эксперт. Пробовал свои силы и на федеральном уровне – например, стал финалистом кулинарного шоу на канале «Пятница» с Ренатом Агзамовым.

Кроме того, я активно вовлечён в городские мероприятия и благотворительные проекты – для меня это способ делиться знаниями с сообществом и вдохновлять тех, кто только начинает свой путь.

#### КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО ДЛЯ ВАС – ЭТО РЕМЕСЛО ИЛИ ИСКУССТВО?

И то, и другое. Я не просто готовлю – я создаю. Это ремесло, доведенное до уровня искусства через эстетику, смыслы и стремление к совершенству. Я обожаю порядок и красоту во всём.

#### ВАШ ПРОЕКТ «КУЛЬТУРА СКВОЗЬ ПРИЗМУ КУЛИНАРИИ» ПОЛУЧИЛ ГРАНТ. В ЧЁМ ЕГО УНИКАЛЬНОСТЬ?

Это социальная инициатива, которая была реализована в рамках программы «Родные города» компании «Газпром нефть». С июня по ноябрь на базе моей студии «Дон Эклер» мы бесплатно обучали подростков из многодетных и малообеспеченных семей, а также воспитанников детских домов.

Но мы учили не просто готовить. Через национальные сладости, современные десерты и хлеб мы изучали культуру народов Оренбуржья. Помимо мастер-классов мы ходили на экскурсии и устраивали фотосессии. Это сплотило участников и дало возможность поверить в себя.

#### РАССКАЖИТЕ О ВАШЕЙ ШКОЛЕ «ДОН ЭКЛЕР». ЧЕМУ ТАМ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ?

Это первая школа-студия кондитерского искусства в Оренбурге, которую я открыл в феврале 2023 года. Здесь проходят профессиональные курсы и мастер-классы, а также кулинарные вечера с национальным колоритом.

Сейчас у нас более 30 направлений, есть уроки и для детей, и для взрослых. Особенная гордость – программы по старинной русской, татарской и кавказской выпечке, а также авторские мастер-классы, аналогов которым нет в регионе. К нам приезжают ученики из Самары, Уфы, Нижнекамска и других городов, что говорит об уникальности нашего формата.

Для меня «Дон Эклер» – не просто школа. Это миссия. Я хочу вернуть престиж профессии кондитера, сохранить национальные кулинарные традиции и создать пространство, где можно проводить время со вкусом и пользой.





---

# АВТОРСКИЙ ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ «ДОН ЭКЛЕР»

---

*Ингредиенты*

✓ Готовое песочное печенье – 300 г

✓ Сливочное масло – 45 г

## Мусс-чизкейк

✓ Творожный сыр – 340 г

✓ Сливки 33% – 240 г

✓ Желатин – 10 г

✓ Сахар – 80 г

✓ Манго (пюре) – 100 г

✓ Ваниль – 1 г

✓ Цедра одного апельсина

✓ Апельсиновый сок – 40 г

## Конфи из маракуйи

✓ Пюре маракуйи с косточками – 120 г

✓ Сахар – 50 г

✓ Желатин – 4 г

*Технология приготовления*

Диаметр торта – 18 см

## Основа

Печенье измельчить в мелкую крошку, добавить растопленное масло 45 г, перемешать, высыпать в металлическую форму или кольцо и сделать основу с бортиками, убрать с подложкой в холодильник.

## Крем

Замочить желатин в холодной воде (соотношение 1/5). Оставить набухать на 15 минут. Все ингредиенты комнатной температуры соединить, взбивать до однородной массы с помощью миксера на средней скорости 1–2 минуты, ввести апельсиновый сок и цедру, перемешать. Добавить растопленный подогретый желатин, еще раз тщательно перемешать.

## Сборка

Достать из холодильника песочную основу. Равномерно распределить по ней сырный крем. Убрать в холодильник на 40 минут.

## Конфи

Желатин замочить в воде. Сахар и пюре довести до кипения, добавить набухший желатин и хорошо перемешать. Остудить и вылить на крем, снова отправить в холодильник на 40 минут.

## Подача

Достать готовый торт, украсить ягодами и листьями мяты, разрезать на порции и подавать.

*Приятного аппетита!*

# Гид по нижегородской осени

Текст: Анна Лабазанова

Фото: Елена Ларина, Евгения Цаюкова



*Дожди случаются редко, а солнечные дни дают возможность в полной мере насладиться осенними пейзажами.*

Осенью Нижний Новгород превращается в настоящую сказку. Когда жаркое лето уступает место прохладе, город раскрывается по-новому, демонстрируя всю свою красоту. Золотистые краски осени, отражающиеся в водах Волги, создают неповторимую атмосферу, которая покоряет с первого взгляда. Золотая пора в Нижнем Новгороде начинается в сентябре и длится до середины октября. В это время температура воздуха держится в комфортном диапазоне от 10 до 15°C, что идеально подходит для длительных прогулок по городу. Дожди случаются редко, а солнечные дни дают возможность в полной мере насладиться осенними пейзажами.

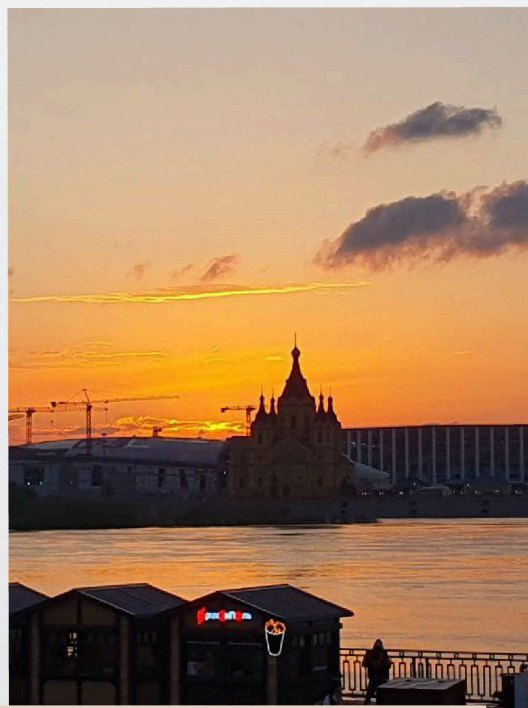
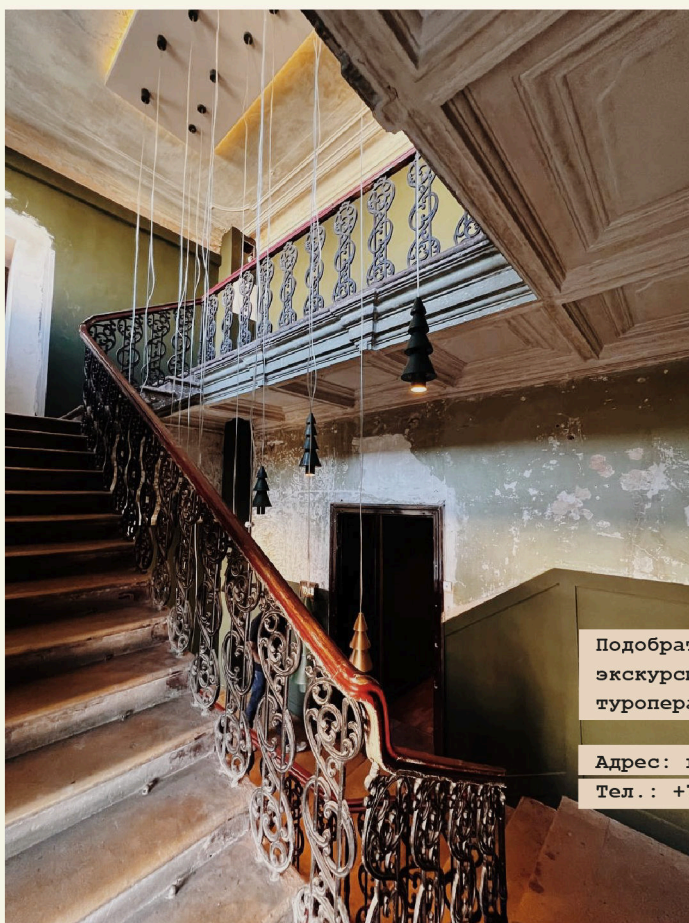
# Практические советы путешественнику

Лучшее время для поездки – сентябрь и первая половина октября: погода наиболее благоприятна для осмотра достопримечательностей.

## Как добраться:

- Прямое авиасообщение с Оренбургом позволяет отправиться в путешествие с понедельника по воскресенье. Время в пути – 1 час 40 минут.

Осенний Нижний Новгород – город, который каждый день дарит новые открытия. Здесь прошлое встречается с настоящим, а природа создаёт неповторимые декорации для отдыха. Приезжайте осенью, чтобы увидеть, как этот древний город облачается в свой самый роскошный наряд.



Подобрать удобный вариант проживания и составить экскурсионную программу вам поможет региональный туроператор «Визит-Орен».

Адрес: г. Оренбург, пер. Свободина, 4, каб. 307  
Тел.: +7 (922) 855-58-22



# Маршрут путешественника: что посмотреть



**Нижегородский кремль** – визитная карточка города, особенно величественная осенью. Золотистые кроны создают потрясающий контраст с красными кирпичными стенами древней крепости. С крепостных стен открывается захватывающий вид на слияние Оки и Волги, где воды двух рек играют всеми оттенками осени.

**Большая Покровская улица** – главная пешеходная артерия города. Осенью здесь особенно уютно: можно посидеть в одном из кафе, наблюдая за городской жизнью через панорамные окна, или пройтись улице, украшенной к сезону, заглядывая в бутики и сувенирные лавки.

**Стрелка Оки и Волги** – место, где встречаются две великие реки. Осенью здесь особенно живописно: золотые деревья на фоне водной глади создают неповторимые пейзажи. Со смотровой площадки открывается панорамный вид на город, раскрашенный в осенние тона.

## Гастрономические открытия

Осенняя кухня Нижнего Новгорода богата сезонными деликатесами. В это время особенно хороши местные грибы – их подают в лучших ресторанах города. Не пропустите возможность попробовать:

- Грибные супы и жаркое
- Пироги с сезонными ягодами
- Соленья и маринады
- Традиционные блины с разными начинками

## Культурный досуг

Город располагает к неспешным прогулкам и предлагает множество мест, где можно согреться и насладиться атмосферой:

- Уютные кофейни с видом на реку
- Книжные магазины
- Арт-пространства и галереи
- Театры и концертные залы





## ЭКСКЛЮЗИВ ИЗ КОЖИ: ОТ ЗАМЫСЛА ДО ВОПЛОЩЕНИЯ

*Сергей Нечаев, основатель мастерской «Кожевник» – о том, как хобби переросло в бизнес, о поездках за кожей в Италию и самых необычных заказах оренбуржцев.*

С детства я любил делать что-то своими руками. В 2014 году на глаза попала группа во ВКонтакте, где люди сами создавали изделия из кожи. И мне захотелось. Моей первой работой стало портмоне. Оно до сих пор хранится в мастерской. Получив образование и достигнув в своей карьере должности директора лизинговой компании, в свободное время я продолжал мастерить и изготавливать ножны в подарок друзьям и знакомым.

Позже по сарафанному радио начали поступать заказы: обложки для документов, кошельки, ремни. И вот уже хобби стало приносить небольшой доход. Первым большим и сложным проектом был заказ на вместительную и надежную дорожную сумку.

Осознав, что хобби начинает занимать все больше времени, а от заказов нет отбоя, я встал перед выбором: работать на кого-то или получать удовольствие от любимого дела. В 2016 году я встретил единомышленника, а впоследствии друга и партнера Сергея Насаева. В то время я и подумать не мог, что спустя пару лет мы будем сами летать в Италию, выбирать производителей и закупать кожу для наших изделий в самом центре кожевенной индустрии.



## *О материалах и тонкостях ремесла*

В коже меня привлекает то, что это живой материал. Он неповторимый, позволяет много экспериментировать и дает возможность разгуляться фантазии. Много идей подкидывают заказчики. Они хотят эксклюзив – мы даем им это.

Самый медитативный этап – рождение идеи и создание макета. Наиболее трудоемкий – работа непосредственно с кожей: разметка швов, пробивка сотен отверстий и кропотливая ручная строчка. Одно лишнее или недостающее отверстие может испортить вид всего изделия. Затем начинается обработка торцов и кромок.



## *О клиентах и необычных заказах*

К нам часто обращаются с неожиданными идеями: кто-то заказывает сумку с изображением пистолета на фасаде, кому-то нужен чехол для дорогого оружия с художественным литём и лапой медведя. Так рождаются наши самые запоминающиеся проекты.

Мы убеждены: в каждом таком изделии живёт частичка души мастера, его уважение к заказчику и любовь к своему делу. Наш клиент – человек статусный, хорошо знающий, чего хочет от жизни, уверенный в себе и обладающий тонким вкусом.

И хотя, к сожалению, многие оренбуржцы до сих пор не слышали о нашей мастерской, мы видим: запрос на ручную работу растёт. Всё больше людей, уставших от бездушного масс-маркета, стремятся окружить себя эксклюзивными и качественными вещами из натуральной кожи.





# «Добрая портниха»: новая жизнь для женщин, текстиля и общества

С 2021 года в Оренбуржье работает социальный проект «Добрая портниха», помогающий женщинам в сложных жизненных ситуациях. Его идея выходит за рамки традиционной поддержки: здесь можно освоить новое ремесло – кройку и шитьё. Специалисты проекта, волонтеры АНО «Добрые сердца.56», уверены, что эти навыки дарят участницам не только профессию, но и уверенность в себе.

Курсы «Доброй портнихи» рассчитаны как на новичков, так и на тех, кто хочет усовершенствовать свои навыки. Участницы не только создают уникальные вещи, но и регулярно делятся опытом на мастер-классах, – рассказывает директор АНО «Добрые сердца.56» Ирина Кладова.

Основная миссия проекта сочетает обучающее и гуманитарное направление. «Добрая портниха» активно шьёт предметы первой необходимости тем, кто в них особенно нуждается: беженцам из Украины, пожилым людям и военнослужащим. Участницы проекта создали множество полезных и красивых вещей, которые дарят тепло и заботу людям, оказавшимся в трудной ситуации.

Самая творческая часть проекта – инициатива «Джинсовая история». Это направление стало логичным продолжением идеи социальной ответственности и заботы об экологии. Участницы дают вторую жизнь старым вещам, превращая их в оригинальные изделия. Из джинсов, рубашек и пиджаков рождаются стильные аксессуары и предметы гардероба: шопперы, кухонные принадлежности, украшения – броши, галстуки и многое другое.

Каждый созданный предмет – это не просто функциональная вещь, но и личная история, настоящее творчество и любовь к искусству. «Добрая портниха» доказала, что рукоделие объединяет людей и формирует сообщество, где царят поддержка, забота и взаимопомощь.

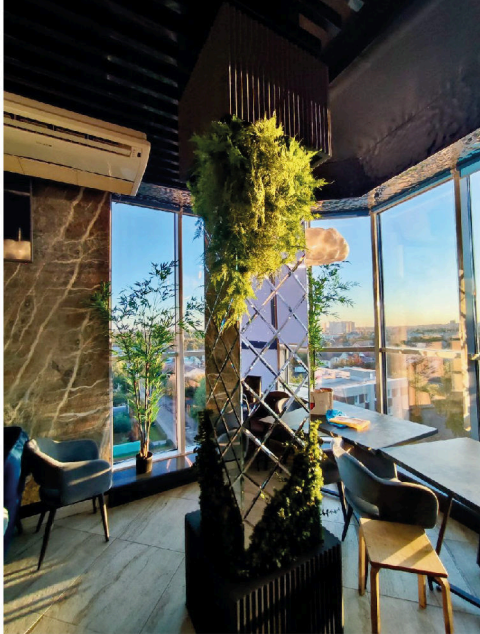
Кстати, изделия проекта получили признание не только у обладательниц, но и привлекли внимание известных российских дизайнеров. Недавно одна из портних проекта побывала на Неделе моды в Москве – конечно же, в креативном джинсовом наряде собственного производства. В Оренбурге показ коллекции одежды и аксессуаров прошел 23 августа.

«Добрая портниха» – пример того, как социальные инициативы меняют жизни, открывая новые возможности и помогая раскрыть потенциал.



АНО «Добрые сердца.56»





# Фитостиль: когда растения становятся элементом высокой моды интерьера

Текст: Ирина Новикова

*В мире интерьерной моды тренды сменяют друг друга, но один элемент остается вечной классикой – живые растения. Сегодня они не просто украшение, а полноправные участники дизайна, способные преобразить атмосферу и даже повысить качество жизни. О философии осмысленного озеленения нам рассказала Ирина Новикова, основательница компании Real Touch в Оренбурге.*



Наша миссия – не просто продать растения. Для нас озеленение – это способ повысить уровень жизни людей, добавить в их повседневность частичку природы. Мы верим, что даже в самом скромном кабинете или шумном ресторане можно создать оазис. Место, где человек сможет сделать паузу, вдохновиться, отдохнуть взглядом и наполниться приятными эмоциями. Вот что для нас значит озеленение со смыслом и любовью.

## РАСТЕНИЯ КАК ФИНАЛЬНЫЙ ШТРИХ

Как и в моде, где аксессуар завершает образ, в интерьере растение должно стать его гармоничной частью. Это ключевой принцип нашей работы. Мы никогда не создаём проекты по шаблону. Важнейший критерий – стиль и атмосфера пространства, его вайб.

Уютное кафе в стиле лофт, строгий офис технологичной компании, светлая минималистичная квартира или роскошный бутик – каждое место диктует свои правила. Мы анализируем: какие здесь материалы, цвета, освещение, кто основная аудитория. И уже под этот портрет подбираем идеальных «зеленых жильцов». Это могут быть эффектные монстры и филодендроны для драматичного эффекта, нежные папоротники и пилены для уюта, или строгие сансевиерии и замиокулькасы для современных пространств. Каждое растение – это осознанный выбор в пользу гармонии.



Ярким примером нашего подхода стал недавний проект озеленения ресторана с говорящим названием «O2». Заказчик хотел добавить изюминку в интерьер из стекла и металла, разбавив его реалистичными растениями. Результат превзошёл ожидания: воздушный аспарагус и тонкие стебли бамбука идеально дополнили интерьер, сохраняя тематику ресторана. А силиконовый мох ягель лаконично украсил стены.

Или другой пример: как мы превратили «каменные джунгли» оренбургского аэропорта в зеленые уютные оазисы. Теперь здесь стало гораздо комфортнее проводить время в ожидании рейса.

## КАЧЕСТВО И ОПЫТ: МИРОВЫЕ СТАНДАРТЫ ФИТОДИЗАЙНА

Создание долговечных и красивых зелёных островов требует не только вкуса, но и глубоких знаний. Мы постоянно учимся и следим за мировыми трендами в фитодизайне и флористике.

Используем лучшие образцы – только ботанические копии растений из экологичных полимеров, которые представлены на мировом рынке. Реалистичность и качество – наш абсолютный приоритет.

Опыт участия в международных проектах помогает нам привозить в Оренбург самые передовые и проверенные решения. Мы знаем, как создать зелёный уголок, который будет радовать годами, а не станет сиюминутным украшением.

Декор, дизайн и оформление помещений всегда следуют за модой, актуальными трендами и тенденциями. Сегодня флористы-декораторы выбирают реалистичные растения в натуральных оттенках. Сочетание зелени с металлом, деревом и стеклом создаёт интересные текстурные контрасты и яркие акценты в интерьере.

Однако при выборе вариантов озеленения важно учитывать в первую очередь не тренды, а стиль самого помещения. Атмосфера, которая царит в каждом пространстве – вот, что делает его уникальным. А задача флориста – подчеркнуть её и грамотно расставить акценты.

### ЗЕЛЕНЬ – НОВЫЙ MUST-HAVE ЭЛЕМЕНТ СТИЛЯ

Искусственные растения премиум-класса – это инвестиция в эмоциональное благополучие и стиль. Они снижают стресс, повышают креативность и продуктивность. А уж как преображают пространство!



*Флористика — это не просто мода, это философия жизни, и наша задача — помочь каждому пространству обрести свой идеальный зелёный акцент, наполненный смыслом и вниманием к деталям.*



# Эко-глэмпинг «Красная Круча»

Слушать пение птиц, любоваться степными просторами, смотреть на воду, но при этом наслаждаться комфортом мягкой кровати и утренним кофе. Звучит как утопия? Для основателей глэмпинга «Красная Круча» Надежды и Тимура это стало реальностью и делом всей жизни. Мы поговорили с парой о том, как рождалась идея, что значит работать вместе и почему именно сафари-тенгты могут подарить самое сильное ощущение единения с природой.



## **С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ – ЭТО БЫЛ СОВМЕСТНЫЙ ПОРЫВ ИЛИ МЕЧТА ОДНОГО ИЗ ВАС?**

**Тимур:** Мы любим активный отдых, но и комфорт нам тоже важен. После посещения нескольких глэмпингов в других городах мы поняли, что здорово было бы организовать такой же формат и в нашей области. Так в 2022 родилась идея, и мы начали искать подходящее место. Процесс подготовки и стройки занял два года, и уже 18 июля 2024-го мы встретили первых гостей.

**Надежда:** Идея в большей степени принадлежит Тимуру – очень новаторская и перспективная. Помню, как в апреле 2024-го мы приехали с друзьями на пустой участок: что-то замеряли, фотографировали, шагами рассчитывали расстановку палаток... А через два месяца на этом месте уже стоял глэмпинг. Когда всё закончили, сами не могли поверить в то, что у нас получилось.

## **КАК ВЫ ДЕЛИТЕ ОБЯЗАННОСТИ? КТО ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ В ПРОЕКТЕ?**

**Надежда:** Обязанности у нас общие, но есть зоны ответственности. Например, стройка на Тимуре, а закупки на мне. Всё остальное делаем вместе, по ситуации.

**Тимур:** Я в основном нахожусь в глэмпинге и отвечаю за операционную работу. Надя занимается удалёнными задачами – это её помощь «из города». Это не первый наш совместный проект, поэтому с распределением задач проблем не возникает. Оба понимаем, как важно делать всё качественно и быстро.

## **ПОЧЕМУ ВЫБРАЛИ ФОРМАТ САФАРИ-ТЕНТОВ?**

**Надежда:** Сафари-тенты – это современное воплощение той самой палатки из детства. В их простоте и есть вся красота. У нас два варианта размещения: семейные тенты – для пар с детьми, и двухместные – для тех, кто ищет тихий и уютный отдых.

## **КАК ВЫ ПРОДУМЫВАЛИ ИНФРАСТРУКТУРУ – ЛЕТНЮЮ КУХНЮ, МАНГАЛЬНУЮ ЗОНУ, ЛАУНЖ У КОСТРА, ДУШЕВЫЕ?**

**Тимур:** Мы только начинаем свой путь в предпринимательстве, поэтому активно использовали бенчмаркинг: подсмотрели лучшие решения и адаптировали их под себя. Изучив особенности участка, разработали план расстановки, но в процессе строительства некоторые вещи, конечно, меняли. В этом году добавили зону лобби – она пока еще на этапе доработки.

## **КАКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВЫ ХОТИТЕ ПОДАРИТЬ СВОИМ ГОСТЯМ?**

**Надежда:** Хотим, чтобы гости «Красной Кручи» испытали эффект заземления – ощутили, что жизнь происходит здесь и сейчас. Нам важно напомнить об этом. И, конечно, мечтаем, чтобы впечатления были такими яркими, чтобы сразу после отъезда гости начинали планировать следующую поездку к нам.

## **СКОЛЬКО ГОСТЕЙ МОЖЕТ ПРИНЯТЬ ГЛЭМПИГ ОДНОВРЕМЕННО? КАКИЕ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ?**

**Тимур:** У нас 10 палаток, которые могут принять до 20 гостей. Увеличивать вместимость не планируем – это позволит сохранить атмосферу уединенности и тишины, ради которой к нам и приезжают.

**Надежда:** Сейчас проект сезонный: в октябре мы всё «консервируем» и начинаем подготовку к следующему сезону. Но уже в 2026 году планируем перейти на всесезонный формат и принимать гостей круглый год.







📍 Оренбургская область, Илекский р-н, 7 км к югу от с. Краснохолм.

# Смартфон, тревожность и остеопатия: где находится кнопка «перезагрузки»?

Текст: Анна Никонова

Давайте проведём небольшой эксперимент. Прямо сейчас обратите внимание на своё тело:

- Как вы дышите? Поверхностно, едва заметно, или глубоко и спокойно?
- Что делает ваша челюсть? Сжата или расслаблена?
- Как ощущаются плечи? Приподняты к ушам или свободно опущены?
- Где сейчас ваш смартфон? В руке, на столе или в кармане?

Если вы обнаружили, что дышите неглубоко, челюсть напряжена, а плечи подняты – добро пожаловать в клуб «Человек Напряжённый»! Эти признаки указывают на состояние хронического стресса, которое меняет тело и психику.

Когда человек (особенно если этот человек – женщина) приходит ко мне с жалобами на тревожность, головную боль или ощущение, что жизнь – это бесконечный «дедлайн», я наблюдаю тело, которое круглосуточно служит хозяину без права на расслабление.

Долго ли прослужит такая «машина»?

Каждый раз, когда мы берём в руки телефон, происходит то, чего мы не замечаем:

1. Голова наклоняется вперед ☒ увеличивается нагрузка на шейный отдел (представьте, что на шее висит 5-килограммовый шар).
2. Дыхание становится поверхностным – диафрагма зажимается, организм недополучает кислород.
3. Челюсть автоматически сжимается – жевательные мышцы в гипертонусе, что может приводить к головным болям.
4. Плечи поднимаются ☒ пережимаются нервы и сосуды, идущие к рукам.
5. Кулаки непроизвольно сжимаются – тело готовится к «бою» (даже если вы просто листаете ленту соцсетей).

Что в результате? Хроническое напряжение (в том числе в глазах), тревожность, бессонница, головные боли и даже проблемы с пищеварением.

Как остеопат помогает «перезагрузиться»?

## 1. Работа с диафрагмой

Зажатая диафрагма = поверхностное дыхание = тревожность. Специальные техники помогают вернуть её в нормотонус, чтобы человек снова мог дышать полной грудью.

## 2. Освобождение челюсти

Височно-нижнечелюстной сустав (ВНЧС) – главный «индикатор стресса». Расслабляя его через работу с фасциями, я помогаю устранить головные боли и снизить тревожность. Приятный бонус – подтяжка овала лица.

## 3. Восстановление краниосакрального ритма

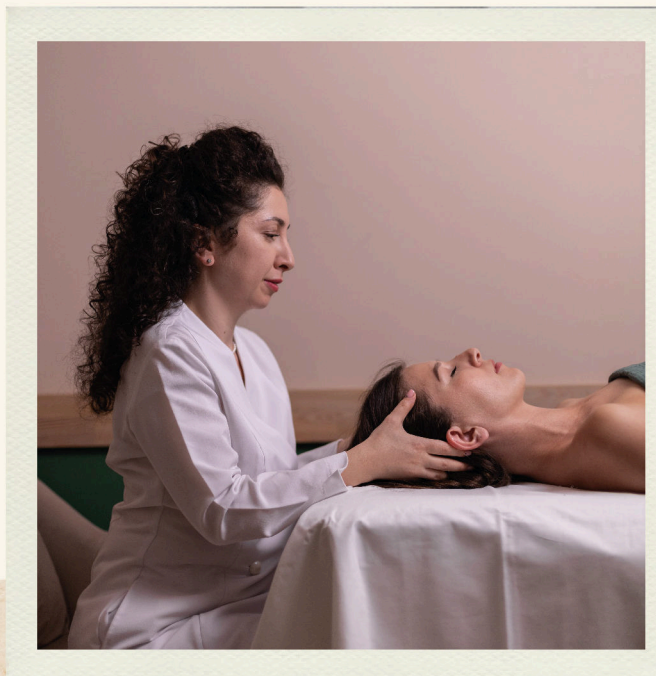
Краниосакральная остеопатия (КСТО) – это деликатная работа с ритмами тела, которые идут от черепа (краниум) до крестца (сакрум).

Представьте: ваш мозг и спинномозговая жидкость пульсируют в едва уловимом ритме – как волны океана внутри вас. Нарушение этого ритма приводит к болям, стрессу, бессоннице и ощущению «всё болит, а врачи не верят».

Что чувствует пациент?

- Легкость, будто лежишь на облаке. Руки специалиста едва касаются тела.
- Тепло в одних зонах, чувство "освобождения" в других. Иногда – неконтролируемые реакции: смех или сонливость (это нормально!).
- После сеанса – эффект "перезагрузки": глубина дыхания, расслабленная челюсть, ощущение обновления.

**КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТ КО МНЕ С ЖАЛОБАМИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ, ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ИЛИ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ЖИЗНЬ – ЭТО БЕСКОНЕЧНЫЙ «ДЕДЛАЙН», Я НАБЛЮДАЮ ТЕЛО, КОТОРОЕ КРУГЛОСУТОЧНО СЛУЖИТ ХОЗЯИНУ БЕЗ ПРАВА НА РАССЛАБЛЕНИЕ.**



## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ?

Пока ждёте приёма, попробуйте эти простые техники релаксации:

### 1. Цифровой детокс

- Держите телефон на уровне глаз (чтобы не наклонять голову).
- Каждые 20 минут делайте перерыв: встаньте, потянитесь, зевните.

### 2. Дыхание «5-2-7»

- Вдох на 5 счетов (представьте, что вдыхаете аромат свежей выпечки).
- Задержка на 2 счета (будто вспомнили, что забыли купить эту булочку).
- Выдох на 7 счетов (выдыхаете разочарование).

Повторите 5 раз – это активирует парасимпатическую нервную систему (режим «отдых и переваривание») и не добавит ни единой калории, в отличие от той самой булочки.

### 3. Самомассаж челюсти и шеи

- Найдите жевательные мышцы (они напрягаются, когда вы стискиваете зубы).
- Мягко помассируйте их круговыми движениями в обе стороны.
- Чтобы не вставать дважды, в процессе разминания жевательных мышц можно сразу наклонить голову к груди и дать расслабиться мышцам шеи, как руки освободятся, и их промассировать суставами согнутых пальцев.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая кнопка «перезагрузки» скрыта не в настройках смартфона, а в вашем теле. Остеопатия помогает сбросить накопленное напряжение, но не менее важно и самому учиться выходить из режима «боевой готовности».

*D.S. Если чувствуете, что не справляетесь с тревогой и напряжением  
— приходите.*

*Будем «перезагружать» вас вместе.*





## Эмоциональный этикет: как сохранять лицо, когда всё внутри кипит

*Текст: Юлия Гуртикова*

Для понимания тонкой грани между светской сдержанностью и подавлением чувств, обратимся к термину «эмоциональный этикет».

*Этикет (от франц. étiquette – «ярлык», «церемониал») – это свод правил поведения. Эмоции (от лат. emovere – «волновать», «потрясать») – наши внутренние реакции на внешние раздражители.*

Традиционно этикет предполагает социально одобряемое поведение. Однако ключевое противоречие в том, что он предписывает как поступать, а не что чувствовать. Разрыв между внутренним состоянием и внешним проявлением может быть огромным: внутри – эмоциональный шторм, внешне – едва уловимое движение брови.

Соответствует ли это правилам этикета? Безусловно.

Эффективно ли для подлинного общения? Не всегда.

Вместо стремления чувствовать себя исключительно хорошо людям предлагают развивать способность чувствовать всё

При изучении этого феномена важно отметить следующее.

1. Нет «плохих» и «хороших» эмоций. Есть ситуации, которые человек оценивает как «плохие» и «хорошие» для себя. Эмоции являются непосредственной реакцией на эти оценки.

2. Чувствовать эмоцию – не равно выражать ее. Более того, любое подавление эмоции усиливает ее. Вспомните, когда пытаешься сдержать смех – смеяться хочется еще больше. Но как же тогда этично выразить эмоцию, чтобы не возмутить окружающих? Улыбнуться, мысленно отметить для себя смешное и вернуться в процесс, прерванный смехом.

Эмоциональный этикет – это поведение на пересечении индивидуальных эмоций и общественных норм окружающих. Например, в обществе любимой подруги громкий смех будет считаться не только этичным, но и одобряемым. А вот на официальной встрече важно не показывать волнение и выглядеть компетентным.

Интересно, что в разные времена разным эмоциям приписывали дурную или, напротив, славную репутацию. Скажем, романтизм подчёркивал пылкую любовь, а самоубийство рассматривалось как крайняя форма романтических чувств.

С укреплением королевской власти развивалось и придворное общество. Так, рыцари по несколько месяцев жили при дворе короля, поэтому правила самоконтроля приобрели особое значение. Отныне яркое проявление эмоций стало неприемлемым. К слову, «куртуазность» (вежливость) восходит к старофранцузскому слову, означавшему «двор».

А что сейчас? Современная наука рассматривает сложные эмоции как часть универсального опыта каждого человека. Вместо стремления чувствовать себя исключительно хорошо людям предлагают развивать способность чувствовать всё.

Нужно ли это показывать окружающим?  
Решать вам.



Юлия Гуртикова, психолог,  
руководитель психологического центра «Аноним»





*Алина Яльчибаева,  
руководитель ТК «Фаворит Экспресс»*

## **БИЗНЕС БУДУЩЕГО: про людей, доверие и смысл**

**В ЭТОМ ДЛЯ МЕНЯ И ЕСТЬ СМЫСЛ: УПРАВЛЯТЬ**

**КОМПАНИЕЙ, КОТОРАЯ НЕ ПРОСТО ПЕРЕВОЗИТ**

**ГРУЗЫ, А СОЗДАЁТ ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ.**

**КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ КЛИЕНТОВ ПРОЩЕ,**

**СОТРУДНИКОВ – УВЕРЕННЕЕ, А ГОРОД – ЧУТЬ**

**БОЛЕЕ ЖИВЫМ**

Мы живём во времена, когда меняется всё: технологии, правила, скорость принятия решений. Сегодня достаточно пары кликов, чтобы заказать груз, отследить его путь и автоматизировать маршруты. Искусственный интеллект уже прогнозирует спрос, управляет складами и помогает строить стратегию.

Но за всем этим остаётся нечто, неподвластное алгоритмам, – человечность.

Размышляя о будущем нашего бизнеса, я вижу важным не только инструменты, которые мы используем, но и цель наших действий. В ТК «Фаворит Экспресс» мы строим компанию, где технологии и сервис сочетаются с доверием, вниманием и уважением к людям.

Компания 16 лет на рынке Оренбурга. За это время через нас прошли сотни бизнесов и предпринимателей. Мы видели их взлёты, понимали сложности и поддерживали в периоды перемен. Мы пропускаем через себя не просто грузы – мы пропускаем жизнь города: каждую коробку, паллет, грузовое место, за которыми стоят чьи-то проекты, мечты и усилия. И потому мы остро ощущаем важность того, что делаем.

За каждым заказом стоит человек: его планы, ответственность и надежды. За каждым звонком в клиентский отдел – история. За каждой заявкой – доверие. И наша задача – сохранить это доверие, даже когда мир становится цифровым.

Мы часто говорим внутри команды: «Фаворит» – это бизнес для своих.

Для клиентов, которые выбирают нас не только по цене, а потому что знают: мы не подведём.

Для команды, которая разделяет наши ценности и понимает, что за каждым процессом стоят люди.

Для партнёров, с которыми нас объединяют не цифры, а честность и общее стремление расти.

Да, мы внедряем новые технологии, автоматизируем процессы, используем искусственный интеллект. Но они не заменяют главного – живого отношения к человеку. Технологии помогают быть быстрее, точнее, эффективнее. Но только люди делают бизнес по-настоящему человеческим.

В этом для меня и есть смысл: управлять компанией, которая не просто перевозит грузы, а создаёт пространство доверия. Которая делает жизнь клиентов проще, сотрудников – увереннее, а город – чуть более живым.

Если однажды о нас скажут: «Это команда, которой можно доверять» – значит, мы всё сделали правильно.

## ПОЧЕМУ «ФАВОРИТ ЭКСПРЕСС»?

Скорость доставки ✓  
Оперативное решение всех вопросов ✓



✓ Гарантия сохранности груза  
✓ Честные цены

г. Оренбург, пр-д Автоматики, 8А  
[favoritexpress.ru](http://favoritexpress.ru)

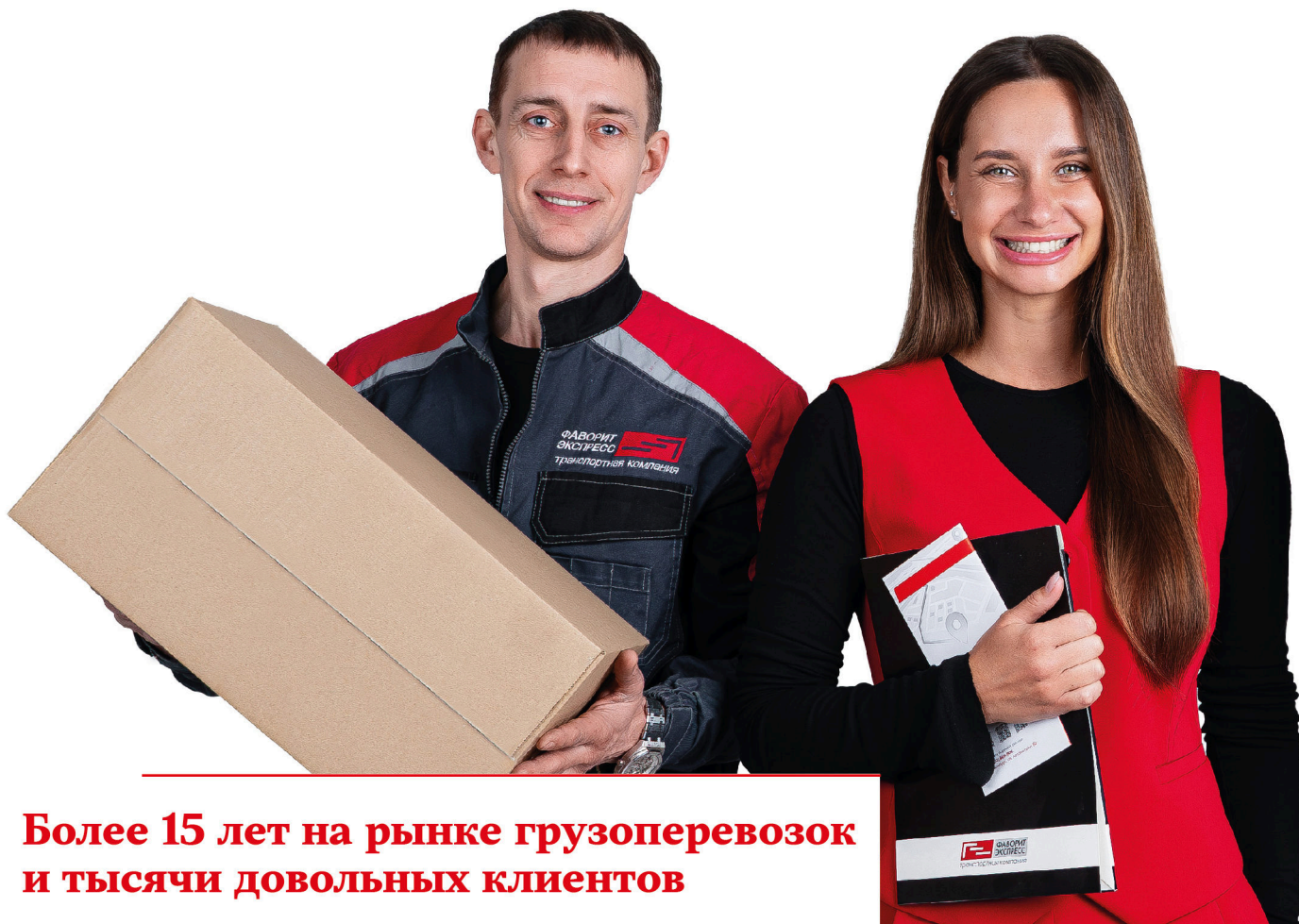
Для тех, кто ценит время  
и доверяет опыту.



**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ  
ДЛЯ БИЗНЕСА И ЧАСТНЫХ ЛИЦ:**

- ✓ Доставка сборного груза
- ✓ Индивидуальные перевозки
- ✓ Перевозка с терморежимом (+5–8°C)
- ✓ Адресная доставка и забор грузов
- ✓ Складская логистика
- ✓ Офисные и квартирные переезды

**ДОВЕРЬТЕ ВАШ ГРУЗ ПРОФЕССИОНАЛАМ  
И БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ!**



**Более 15 лет на рынке грузоперевозок  
и тысячи довольных клиентов**