

# ДОСЛУШАЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ДЕКАБРЬ 2020  
ТОМСК

ЛИЛИ  
КОЛЛИНЗ  
НА ГРЕБНЕ  
ВОЛНЫ

ПУТЕШЕСТВИЕ  
И ЗАКАТ МНЕ  
ПОЧУДИЛСЯ РАЕМ

ГЕРОИНЯ  
НОМЕРА  
ТАТЬЯНА  
САЛИКОВА

ВО ВСЕМ  
БЛЕСКЕ

ЗОЛОТОЕ СИЯНИЕ, БЛЕСТКИ  
И ШИММЕРЫ, ЦЕПИ И ДИАДЕМЫ



16+

*Подарки и утонченные наряды  
к самому любимому празднику ждут  
вас в «Kashemir-Luxury»!*



*Blumarine*

TONET

TABARONI CASHMERE

CINZIA  
ROCCA

ул. Красноармейская, 120/1  
тел. 8 (3822) 55 70 60\*  
kashemir-luxury.ru  
Instagram: Kashemir\_Luxury

# NEW YEAR *collection*



DAISYKNIT





THE BEAUTY OF SILENCE...

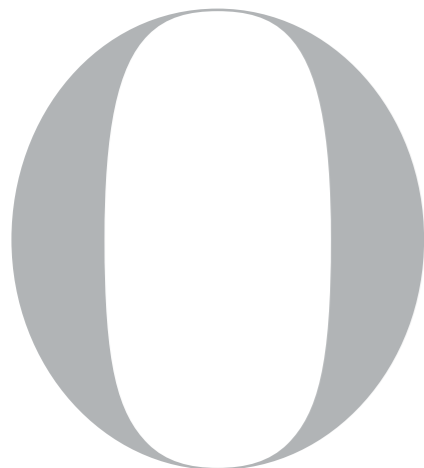
PROFESSIONAL  
**SEBASTIAN**  
IMAGE STUDIO

Hair & Art Direction: Реджина Профири  
и команда Sebastian Professional, г. Томск  
Photo: Дмитрий Скотников  
Stylist: Татьяна Башлак  
Hair & Make Up: команда Sebastian Professional, г. Томск

\*Красота тишины

📍 УЛ. ГАГАРИНА, 2 А | +7 (3822) 51-02-51 | +7(909) 543-30-32

📷 SEBASTIAN\_PROFESSIONAL | SEBASTIANTOMSK.RU



О том, что этот год будет особенным, предупреждала сама Вселенная. В 2020 произошел редчайший парад планет Солнечной системы, какой бывает раз в 300 лет. Я бы тоже с радостью посмеялась над суевериями, но факты неумолимы. Безумному 2020-му подходят любые, даже самые пафосные заголовки от «Жизнь никогда уже не будет прежней» до «То, что нас не убивает, делает нас сильнее».

Мы с удивлением увидели, как единый мир, где мы умели завтракать на одном континенте, а ужинать на другом, вдруг разделился на клеточки стран, между которыми перестали летать самолеты. Увидели безлюдные улицы крупнейших городов мира. Увидели выступления мировых звезд в полупустых концертных залах. Почувствовали растерянность перед невидимым, непонятным, но от этого не менее реальным.

«Мы перешли на удаленку, теперь уже насовсем, — вздыхает моя подруга. — Офис упразднили, куда теперь я буду носить свои наряды?» Действительно, грустно. Но есть и хорошие истории.

Например, о том, как одна моя знакомая улетела на выходные в Париж к своему бойфренду. Еще на том этапе отношений, когда все общение происходит в чате востап, а видиться удается не чаще раза в месяц. Но границы закрыли, и она застряла в Париже. Надолго. На целую весну. Мне запомнился ее пост в фейсбуке о том, сколько нового и весьма неожиданного узнают они друг о друге, живя теперь вместе, и непонятно, чем все это закончится. Но закончилось хорошо — ребята поженились, и очень счастливы.

Этот удивительный год подходит к концу, но время не режется на кусочки, и хотим мы того или нет, все наши радости и печали, поражения и победы мы заберем с собой, в год будущий. А 2020-й, мне кажется, стоит благодарить за то, что он показал нам, насколько мал и хрупок наш мир, и как важно ценить то, что у нас есть. А это важный урок.

**Елена Бальбурова,**

Шеф-редактор  
Федеральной сети журналов  
«Дорогое удовольствие»  
balbuova@mail.ru



Кольцо *Petit Garden*,  
*Pasquale Bruni*



**АРТ-БУТИК «РУССКИЙ ШАРМ»**

Г. ТОМСК, ТЦ «ФОРУМ» ПРОСПЕКТ ФРУНЗЕ, 90  
8 (961) 098 19 33

RUSSKIYSHARM RUSSKIYSHARM

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **АНА ГРИГ**

И.о. редактора отдела Мода **СЕРГЕЙ ВЕРЕСКОВ**

Редактор моды в Милане **СТЕФАНО ГУЭРРИНИ**

Редактор международных и специальных проектов

**ОКСАНА ОКСИОНАЙТЕ**

Редакционный директор в Санкт-Петербурге

**ЯНА АБРАМОВИЧ**

Редактор раздела Культура **НАТАЛЬЯ МУРАДОВА**

## РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,**

**ВАЛЕРИЯ ЦАБИНОВА, КАТЕРИНА МАСС,**

**ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

**Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:**

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Краснодар,

Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Ростов-на-Дону, Самара,

Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Челябинск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б

tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,

www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoydovolstvietomsk,

@dorogoe\_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**

Руководитель департамента рекламных продаж

**ОКСАНА МАРКЕЛОВА**

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

**ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА**

Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**

Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6

tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.

Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 б. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630102, г. Новосибирск, Зырянская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 5 декабря 2020 года. № 12 (135). Тираж 2 500 экземпляров.

Цена свободная. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации. Информационная продукция 16+.

# Настоящие подарки!



## ТАЙМБЕРРИ

ПР. ФРУНЗЕ, 40

ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13 Б,  
ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

ТАЙМБЕРРИ.РФ

**П**од 2020. Каким бы ты ни был, в любом случае ничего, кроме чувства благодарности, я к тебе не испытываю. Год-урок, вот так я тебя назову. Заставил нас запустить онлайн-версию журнала (кто знает, когда бы до нее руки дошли), освоить все возможные способы коммуникации в гаджетах (от новых иконок на экране телефона рябит в глазах), работать на удаленке (хотя я всегда неистово считала, что нет-нет, мы никогда и ни за что), наштаурить множество проектов и реализовать их (счастье, когда есть с кем и для кого). А еще дал возможность провести много времени с самими собой. И это оказалось невероятно ценным. Давно пора было разобраться, что мы за люди такие. ☺ За этот год стало понятно, что среди нас гораздо больше тех, кто настроен позитивно (это удивляет и радует одновременно), что в нас не умер ген любопытства и экспериментаторства и что любовь к жизни в нас сильнее страха.

Бесконечно благодарна нашим клиентам, которые весь год были с нами. А мы с ними. Своим коллегам за их мужество и оптимизм — еще раз убедилась, что с вами в огонь и в воду. Благодарна своим друзьям за поддержку, вкусняшки и кедровый латте с доставкой на дом во время моего вынужденного двухнедельного домашнего «заключения». ☺

Дорогие друзья, желаю всем нам теплого, душевного, здорового и счастливого 2021 года!

**Наталья Альтмаер,**  
главный редактор журнала  
«Дорогое удовольствие в Томске»  
altmaer@rde.ru

85



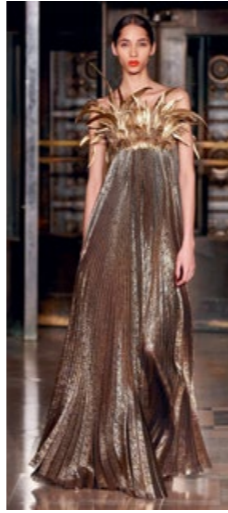
стр. 117



86

Блестящие золотые наряды буквально ослепляли гостей своим великолепием на подиумах Недели моды. Позвольте этому блеску украсить вас и ваш праздник.

75



Новый флагманский отель-курорт Ozen Reserve Bolfushi открылся на Мальдивах. Соприкосновение архитектуры и стиля с использованием природных материалов идеально вписывается в первозданную красоту тропического острова.



Шелковая тишотка с принтом Max Mara, жакет Weekend Max Mara, джинсы Gender Denim, всё «Mosaico Family», @Mosaico\_Family  
Локация: мебельный бутик «Антураж», @anturag\_tomsk

Большой выбор спальных гарнитуров производства Испании и Италии по выгодным ценам в наличии.

Спальный гарнитур «Califorgia» (кровать, 2 тумбочки, комод и зеркало) в наличии.



VICENTE ZARAGOZÁ

Эксклюзивно в мебельном бутике «Антураж»

vicentezaragoza.com

ул. Белинского, 29, тел. 557-700

@ anturag\_net

anturag.net

Мебельный бутик  
**АНТУРАЖ**



Б

ез печали провожаем сложный кризисный 2020. Помним: «Кризис — он, прежде всего, в головах». Значит, надо менять сознание. Пора!

Мыслить «Купить подешевле, чтобы выбросить не жалко было» — категорически не модно. Принцип «Лучше меньше, да лучше» приобрел планетарное значение. Идея защиты природы от пагубного воздействия человека путем сокращения производства и потребления привела к

философии устойчивой вневременной моды, экологически рационального стиля и сознательного шопинга. Кембриджский словарь назвал слово «Upcycling» («апсайклинг») словом года. Использование в производстве ранее утилизируемых материалов с целью сохранения природных ресурсов — модный тренд. Причем эта инновация нацелена на улучшение качества конечного продукта: то, что получается в итоге, по своим эстетическим и практическим свойствам лучше, чем исходный продукт. Таким образом, суть модного слова и самого понятия «апсайклинг» именно в префиксе «up» — «вверх». Один из лидеров устойчивой вневременной моды — итальянский модный Дом Max Mara в своей модульной коллекции 2020/21 Cameluxe The Cube использует ткани из верблюжьей шерсти, оставшиеся при изготовлении легендарных пальто Max Mara. Из обрезков роскошного и невероятно теплого материала создают теплые и легкие подклады для новых потрясающих изделий: пальто, курток, жилетов. Такой подход освобождает от дополнительного расхода тканей — это один из важнейших принципов моды, направленный на сознательное потребление. Технологический процесс Cameluxe Max Mara эффективен с точки зрения энергопотребления, производства отходов, использования воды, выбросов CO<sub>2</sub>. Да и маленьких верблюжат лишний раз никто не побеспокоит!

Новый рубеж для этичной экологически ответственной моды, ставящей целью сбережение остатков драгоценных материалов, которые раньше попросту утилизировались, способен вдохновить продвинутых пользователей моды, ведь пальто, как всегда у Max Mara, получаются эталонными! За сохранение драгоценных природных ресурсов двумя руками голосуют марки, титульными тканями коллекций которых выступают кашемир, натуральный шелк, элитные сорта мериносов, лучший хлопок. Итальянские лидеры устойчивой вневременной моды Fabiana Filippi, Peserico, Re Vera, Max Mara строго следят за этичностью и прозрачностью производства и логистики, понимая, что используемые ими драгоценные природные материалы можно получить только в экологически чистых районах

мира с использованием традиционных (ремесленных, ручных) форм сбора и обработки. Там, где природа «портится» из-за пагубного воздействия человека, кашемир, шелк, шерсть «портятся» вместе с ней — мутируют, теряя свои высокие потребительские качества. Лидеры этически ответственной моды отказываются от массового производства в пользу ограниченного выпуска действительно качественных вещей, которые задержатся в гардеробах на долгие годы, не теряя своей актуальности и высоких потребительских свойств. Так что выбирая качество, а не количество по принципу «Лучше меньше, да лучше!», мы помогаем планете дышать здоровее. А что сегодня может быть важней?



Ольга Ковалевская,

владелица бутика «Mosaico Family»,  
ул. Набережная реки Ушайки, 10,  
@Mosaico\_Family



ITALY  
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ В СИБИРИ

@italy\_tomsk

GASTRO-FAMILY.COM

БЕЛИНСКОГО, 28/1 22 78 77



НАСТОЯЩАЯ РИМСКАЯ  
ПИЦЦА В ТОМСКЕ



МОЙ  
БИЗНЕС  
центр оказания услуг



При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области  
Московский тракт, 12, тел. 901-000



# Декабрь <sup>2020</sup>

## ФРЕШ

- 10 Письмо редактора
- 20 Лицо с обложки  
*На гребне волны*
- 24 Героиня номера  
*Татьяна Саликова*

## Спецпроекты декабря

- 48 Наряжаем елку с «Дорогим»
- 51 Party с «Дорогим»
- 56 Новогодняя открытка

## LOOK&STYLE

- 74 Обзор  
*Во всем блеске*

## BODY&BEAUTY

- 84 Тема сезона  
*Новогодняя сказка*
- 88 Технологии  
*Свет настроения сийей*

## HOME&DESIGN

- 118 Вдохновение  
*Будущее в прошлом*

## В каждом номере

- 154 Инстаивитки
- 156 Ветер странствий
- 170 City guide
- 174 Гороскоп



14



44



77

стр. 82



Вкусные подарки для всех!

### ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ «ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»:



лучшее сочетание вкуса, пользы и приятных эмоций



индивидуальное брендиование



ручное изготовление



возможность продегустировать



натуральный продукт

«Супермаркет дикоросов "Территория тайги"»

ул. Ленина 97а (ТЦ Искра), пр. Комсомольский 58 (Фрунзенский рынок),  
ул. Энтузиастов 33 (мкр. Зеленые горки) ул. Сергея Лазо 3а, ул. Мира 27а  
тел. 8 (3822) 202-582, территориятайги.рф

## КВИНТЭССЕНЦИЯ ВРЕМЕНИ

Легендарная водонепроницаемая модель Rolex получила новое прочтение. Теперь часы Oyster Perpetual 36 представлены сразу в пяти цветовых решениях: розовом, бирюзово-синем, желтом, красно-коралловом и зеленом. Кроме того, бренд представил две версии новых часов Oyster Perpetual 41 с перламутровым и серебристым циферблатом. Элегантная классика, понятная на всех языках мира.



## ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ

Как и дизайн драгоценных украшений Bvlgari, интерьер отеля Bvlgari Resort Dubai выполнен с акцентом на элегантность и лаконичность.

Приглушенная пастельная гамма с обилием светлого мрамора в отделке – дань уважения итальянской классике. Фасад отеля напоминает о кружеве ювелирных изделий. Роскошный городской оазис возведен на полуострове в форме морского конька в заливе Джумейра.



### КОРОЛЕВСКИЙ КАМЕНЬ

Синий сапфир родом из Шри-Ланки стал центральным элементом дизайна нового кольца Mercury, дополнившего коллекцию Colog. Белое золото и двенадцать овальных бриллиантов, обрамляющих великолепный сапфир – украшение, достойное королевских особ.



### ВЫХОД В СВЕТ

Восхитительный союз турмалинов параиба, голубых бериллов и бриллиантов этого сияющего колье – шедевр новой коллекции Chopard Red Carpet Collection, которую бренд ежегодно представляет в рамках своего многолетнего сотрудничества с Каннским кинофестивалем.

# НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

*С кем только ни сравнивали Лили Коллинз: с Одри Хэпберн и Энн Хэтэуэй, а после выхода сериала «Эмили в Париже» и с Сарой Джессикой Паркер. Однако критика всегда только закаляла актрису, вдохновляя на поиски новых горизонтов.*

*Текст: Валерия Клименко*

**П**риближается большая волна. Нужно дождаться подходящего момента и уверенно запрыгнуть на доску, пока стремительный поток воды не накроет с головой. В жизни так же, как и в серфинге, 31-летней актрисе Лили Коллинз удается мастерски лавировать между волн, перемещаясь от одной удачной роли к другой. Так, в недавно вышедшем на Netflix сериале «Эмили в Париже», она исполнила роль никогда не унывающей американки, приехавшей покорять Францию. Создателем нового телешоу стал режиссер Даррен Стар, подаривший миру культовый «Секс в большом городе». Конечно же, не обошлось без сравнений. В чем только не обвинили команду сериала: и в инфантильности, и в отсутствии оригинальности, но главное — во всевозможных клише относительно французов и их культуры. Стоит ли говорить, что игра Коллинз далеко не всем пришлась по вкусу. Сама Лили к нападкам со стороны критиков относится философски: как и ее экранная героиня, она прекрасно понимает, что нельзя быть идеальной для всех, даже если этого очень сильно хочется.

Будущая звезда родилась в Англии в семье известного рок-музыканта Фила Коллинза. В возрасте пяти лет вместе с

матерью она переехала в Лос-Анджелес, где позже поступила на факультет журналистики. Вскоре девушке стало понятно, что писать статьи куда менее интересно, нежели самой появляться на обложках глянцевого издания. Тогда она начала пробовать свои силы в кино. Модельная фигура и внешнее сходство с Одри Хэпберн привлекли внимание агентов, и на Лили посыпались первые предложения о работе. Сегодня Коллинз не отрицает, что во многом обязана своим успехом связям отца: «Конечно, я очень горжусь своей семьей, и моя фамилия сослужила мне добрую службу. Но, поверьте, все кинопробы я проходила и прохожу самостоятельно. Никто и никогда ни о чем не просил за меня».

Первой серьезной работой Лили в большом кино стало участие в драме «Невидимая сторона». В фильме она сыграла дочь главной героини в исполнении Сандры Буллок, которая получила «Оскар» за эту роль, тем самым благословив юную коллегу на долгую и счастливую жизнь в Голливуде. Впрочем, удачный старт в кино не застраховал Лили от типичных для начинающих актрис ошибок: место в портфолио Коллинз заняли проходящие и однотипные боевики: «Пастырь», «Погоня» и «Орудия смерти: Город костей». Вероятность застрять в ампуле подружки супергероя была велика, если бы не очередной ко-



фото: depositphotos.ru



Пожалуй, именно с этого момента в карьере Лили Коллинз случился по-настоящему переломный момент. К выбору последующих ролей актриса подходила с большим вниманием и вдумчивостью. Работа над фильмом «До костей» и вовсе стала отсылкой к автобиографии, выпущенной девушкой в 2017 году. В книге Лили рассказала, как в шестнадцать лет пыталась справиться с депрессией и пищевым расстройством, которые чуть было не привели ее к анорексии. «Мне нравится сниматься в мрачных фильмах: триллерах или драмах. В них я могу по максимуму раскрыть свой актерский потенциал, ведь появления в таких картинах от меня ждут меньше всего». Не стал исключением и фильм «Темное наследие», который вышел на экраны этой весной. По сюжету героине Коллинз предстоит провести собственное расследование, чтобы узнать, какие секреты скрывал от нее погибший отец.

Кажется, детективный жанр действительно пришелся Лили по душе: недавно она подтвердила свое участие в съемках картины «Тайная улика». На этот раз ее экранной партнершей станет одна из самых успешных молодых актрис Голливуда – Сирша Ронан. Однако из-за пандемии съемки фильма были перенесены на неопределенный срок, и в плотном графике Коллинз впервые за долгие годы появилось свободное время. Карантин она провела в своем загородном доме в Лос-Анджелесе в компании бойфренда, сценариста Чарли Макдауэлла. Вместе они занимаются серфингом, слушают мотивирующие подкасты и путешествуют по северному побережью Калифорнии. И пока в личной жизни знаменитости царит полный штиль, никто не знает, какие профессиональные взлеты и падения ожидают ее впереди. Ведь в кино, как и в серфинге, выигрывает тот, кому удастся как можно дольше простоять на шаткой доске успеха посреди бушующего океана под названием Голливуд.

**ДОЧЬ знаменитого МУЗЫКАНТА, Лили Коллинз быстро поняла, что самой появляться НА ОБЛОЖКАХ ЖУРНАЛОВ куда увлекательней, ЧЕМ ПИСАТЬ СТАТЬИ.**

зырь, щедро предоставленный ей судьбой. В паре с Джулией Роберте актриса появилась в новой экранизации сказки братьев Grimm «Белоснежка: месь гномов». За ней последовала череда неплохих ромкомов: в амплуа девчонки из соседнего двора Коллинз выглядела более чем убедительно. Только вот самой Лили меньше всего хотелось запомниться зрителю в одном образе, поэтому она вновь с головой окунулась в эксперименты. Появление миловидной брюнетки в арт-хаусной драме «Окча» южнокорейского режиссера

Пон Чжун Хо стало полной неожиданностью не только для поклонников звезды, но и для кинокритиков. Фильм был представлен в рамках конкурсной программы Каннского кинофестиваля, на красной дорожке которого миниатюрная красавица блистала наравне с самой Тильдой Суинтон. Работа с более прославленными и успешными коллегами никогда не доставляла Коллинз дискомфорта: «Я люблю учиться новому, так почему бы не заняться этим прямо на съемочной площадке», – оптимистично заявляет актриса.



# СКАЗОЧНОГО НОВОГО ГОДА!



ОФОРМИТЕ ЗАКАЗ У МЕНЕДЖЕРА НОВОГОДНИХ ИСТОРИЙ  
АНАСТАСИИ ☎ +7 (913) 105-57-10

@torta\_tomsk | #torta\_new\_year | www.torta-torta.ru

фото: depositphotos.ru

# ЖИВОЙ ВЗГЛЯД

сеть оптик

ул. Красноармейская, 103, тел. 55-41-24

LIVELYLOOK.RU

   LIVELY.LOOK



ВПЕЧАТЛЯЙТЕ  
НОВЫМИ ОЧКАМИ

# ЖИВОЙ ВЗГЛЯД

сеть оптик

ул. Красноармейская, 103, тел. 55-41-24

LIVELYLOOK.RU    LIVELY.LOOK

РАДУЙТЕ  
СЕРТИФИКАТАМИ



# Исцеление красотой

*Она с детства хотела помогать людям и мечтала быть похожей на маму. В итоге выбрала ту же профессию — врач. Но вот решение работать в сфере эстетической медицины Татьяна Саликова, директор томской клиники эстетической косметологии «Revital», приняла совершенно неожиданно для себя. Впрочем, повода пожалеть о своем выборе у нее ни разу не было.*

*Интервью: Мария Симонова*



**Работая с внешностью человека, мы не просто делаем его красивее и моложе, мы возвращаем УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ! Безумно приятно видеть, как расцветают женщины, как начинают ГОРЕТЬ ИХ ГЛАЗА!**

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**М**ы поговорили с Татьяной о семейной династии, важности клинического подхода в косметологии, трендах красоты и умении находить баланс между работой, хобби и семьей.

**— Татьяна, как вы выбрали профессию врача?**

— Медицина — наше семейное дело. Моя мама, тета и бабушка доктора, так что могу смело говорить, что я потомственный медик. И, конечно, мой выбор родом из детства. Когда я была маленькой, смотря на маму в белом халате, понимала, что она мой идеал, что я хочу быть на нее похожей и тоже помогать людям. Хотя она всегда предупреждала, что профессия врача не из легких, что нужно будет много учиться. Но меня это не пугало, я всегда получала хорошие отметки, была усердной и трудолюбивой. К тому же я мечтала о том, чтобы делать что-то доброе и обязательно полезное.

**— О каких еще трудностях предостерегала вас мама?**

— Она говорила о том, что медицина бывает разной. Например, есть врачи, которые регулярно наблюдают человеческую боль, страдания и даже смерти. И это всегда эмоционально тяжело, тем более женщинам.

**— Поэтому вы приняли решение стать косметологом?**

— Профилирование у студентов медицинского вуза начинается с 4-го курса, и на тот момент я хотела стать гинекологом-эндокринологом. На 6-м курсе я даже участвовала в традиционной для СибГМУ Конференции имени Н.И. Пирогова для студентов и молодых ученых, читала на ней свою работу по гинекологии. Не знаю, что произошло в последние месяцы моей учебы, но я резко решила сменить профиль на дерматологию с дальнейшим уклоном в косметологию.



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

— **Вы считаете, это было правильным решением?**

— Однозначно. Оно было интуитивным и оказалось верным. Тем более я всегда хотела помогать именно женщинам. Да, я не работаю на стыке жизни и смерти (что, кстати, бывает в гинекологии), но искренне верю в то, что моя работа тоже дает очень многое. Ведь работая с внешностью человека, мы не просто делаем его красивее, моложе и т. д., мы возвращаем уверенность в себе! Безумно приятно видеть, как расцветают женщины, как начинают гореть их глаза, они становятся по-настоящему счастливыми!

— **Но наверняка знания о женском здоровье пошли вам только на пользу?**

— Врач всегда учится: в университете мы получаем базовые знания, дальше происходит постоянное развитие специ-

время изменили свою судьбу в лучшую сторону, например, построили личную жизнь. Необязательно нужны такие глобальные изменения, как смена работы или партнера. Если у человека просто настроение повышается, это тоже важно. Когда пациент возвращается на осмотр спустя несколько дней, я вижу не просто визуальные улучшения, не только уменьшение морщин, но и то, что сам он теперь другой. Уверенный, счастливый, самодостаточный. Да, косметология дает и такой эффект.

— **Красота, уход за собой — это еще и забота о здоровье. Почему так важно обращаться к квалифицированным специалистам?**

— У многих косметология не ассоциируется с медициной, и в этом большая проблема. Люди от незнания и недостатка информации обращаются за услугами к тем, кто не должен их

и никак иначе, это закон! И только это может быть гарантией вашего здоровья. Да, много умных, грамотных специалистов со средним медицинским образованием, но их просто не учат в колледже тому, чему учат врачей.

— **Какие ключевые подходы к организации работы в вашей клинике?**

— В первую очередь мы многопрофильная клиника. Это означает, что мы можем предложить пациентам широкий спектр услуг и вариантов лечения. Мы не ограничены какой-то одной методикой, как это порой бывает в частных косметологических кабинетах. Другими словами, мы отличаемся масштабом и мощностями, большим выбором препаратов, новейшими аппаратами, сотрудниками, у которых есть возможность регулярно проходить повышение квалификации за счет клиники. Кроме того, с каждым пациентом мы заключаем

**Я придерживаюсь СИСТЕМНОГО ПОДХОДА, ведь все в нашем организме взаимосвязано. Бессмысленно лечить только проблемы кожи, важно ПОНИМАТЬ какие ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ привели к ним.**

алиста. Я придерживаюсь системного подхода, ведь все в нашем организме взаимосвязано. Бессмысленно лечить только проблемы кожи, важно понимать какие процессы в организме привели к ним. Поэтому, безусловно, знания о женском здоровье, правильном питании, добавках, витаминах мне очень помогают в работе.

— **Вы согласны с тем, что косметология имеет еще и психотерапевтический эффект, помогая решить проблемы не только эстетические, но и более глубокие?**

— Да. И это доказывают проекты нашей клиники. Пару лет назад был реализован один из них — «Преображение». Мы отбирали девушек и бесплатно проводили им косметологические процедуры, добиваясь заметных результатов. Некоторые участницы за это

предоставлять. Надо понимать: мы, врачи, учимся 6 лет в вузе, затем 2 года проводим в ординатуре, и только потом проходим повышение квалификации по направлению косметологии. Получается 8,5 лет — только учебы. Только такая база дает правильное клиническое мышление и формирует строго медицинский подход. Но и на этом образование не заканчивается, необходимо непрерывно получать новые знания. Также важно понимать, что законодательно многие косметологические процедуры (к ним относятся все инъекционные процедуры) имеет право выполнять только специалист, у которого есть высшее медицинское образование. Медсестры со средним медицинским образованием могут выполнять косметические уходы и чистки, а остальные процедуры (кроме ботулинотерапии и контурной пластики) исключительно по назначению врача

медицинский договор и заводим медицинскую карту, которые являются гарантом качества наших услуг и юридически защищают пациентов. Это не значит, что мы в клинике хорошие, а косметологи в частных кабинетах плохие, просто любой, даже частный, кабинет должен иметь лицензию, а косметолог — диплом медицинского вуза.

— **Вы ведь не только директор клиники, вы еще жена и мама. Расскажите свой секрет, как добиться баланса между профессией и личной жизнью?**

— Баланс сложился не сразу. Да и сейчас не могу сказать, что на 100% достигла гармонии. Ведь когда ты занимаешься любимым делом, то погружаешься в него с головой, начинаешь забывать отдыхать, уделяешь недостаточно внимания близким. Тем не менее, в моей жизни про-



## ГЕРОИНЯ НОМЕРА

изошли качественные изменения по сравнению с тем, что было 5 и 10 лет назад. Я поняла, что нужно научиться переключаться, но когда занят работой — отдаваться ей полностью, а когда ты со своей семьей — не отвлекаться ни на что другое. Я люблю путешествовать, занимаюсь йогой, это помогает мне не сгореть на работе. И, конечно, ценю поддержку любимого мужа. Мы регулярно устраиваем свидания только для нас двоих, без детей.

— **Сколько у вас детей? Как вы их воспитываете? Какие ценности прививаете им?**

— У нас двое детей — мальчик и девочка — прямо так, как я и мечтала! Старшему скоро 9 лет, а младшей 6. В первую очередь хочу, чтобы каждый из них вырос Человеком. Доброта, доброжелательность, уважение к окружающим и чужой точке зрения, справедливость — считаю эти черты очень важными. Стараюсь прививать их своим детям.

— **Как полагаете, кто-то из детей пойдет по вашим стопам, врачебная династия не прервется?**

— Мы с мужем придерживаемся мнения, что дети должны сами решать и выбирать будущую профессию. И хотя подростки часто не знают, какую профессию лучше выбрать, мы точно не будем настаивать на том, чтобы они продолжили мое или его дело. Конечно, как матери мне приятно, что доченька уже начинает



**Я люблю путешествовать, занимаюсь йогой, это помогает мне НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ. И, конечно, ценю поддержку любимого мужа. Мы регулярно устраиваем СВИДАНИЯ только для нас двоих, без детей.**

говорить, что хочет стать врачом как мама. Но, в силу своего возраста, она еще не совсем понимает, в чем именно заключается моя работа. Если со временем ее решение не изменится, то я буду очень рада и поддержку ее. А так для меня это совершенно неважно, главное, чтобы они выбрали профессию по душе и были счастливы!

Клиника эстетической косметологии «Revital», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, [revitaltomsk.ru](http://revitaltomsk.ru), [@revitaltomsk](https://www.instagram.com/revitaltomsk)

На Татьяне:  
платье Esenia Bridal (@esenia\_bridal),  
брючный костюм и топ в бельевом стиле  
DAISYKNIT (@daisy\_knitwear)

Реквизит для съемки: магазин-студия «Мастерская Творца», пр. Фрунзе, 24, [m-tvorsa.ru](http://m-tvorsa.ru), [@m\\_tvorsa](https://www.instagram.com/m_tvorsa)

Стилист: Татьяна Башлак @bashlakstyle  
МUAH: Агния Бабенко @agniyababenko

**ЭКСКЛЮЗИВНО В ТОМСКЕ!**

Коллекция Александра Богданова в салоне «Хорошо». Дизайнер делится своими эмоциями и настроением, приглашая вас открыть для себя новый мир.

САЛОН ЭЛЕГАНТНОЙ  
**Хорошо**  
ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ



ПЕР. 1905, 14/1, ТЦ ГУМ, 3 ЭТАЖ, ТЕЛ. 516-397, САЛОНХОРОШО.РФ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# ПОД ЗНАКОМ СЕМЬИ

*Когда актриса Марина Зудина буквально взорвала экраны своей звездной ролью в сериале «Содержанки», в прессе писали, что у нее открылось второе дыхание. Красивая, чувственная, полная неразстраченной любви и готовая прощать – такой мы увидели ее героиню. После ухода из жизни режиссера Олега Табакова, любимого мужа, отца их двоих детей Павла и Маши, Марина нашла в себе силы вернуться на сцену, а затем и в кино.*

*Интервью: Ольга Стрельникова Фотограф: Алексей Вода  
Макияж и прически: Юлия Подлеснова и Владислав Атопков*

**С**тарший сын Марины Зудиной и Олега Табакова, Павел Табаков, продолжает актерскую династию. На профессиональной сцене он дебютировал в 12 лет и сейчас, к 25 годам, на его счету десятки работ в театре и кино. Одни из последних – роль в нашумевшем «Колл-центре» и совсем свежем, вышедшем на экраны в ноябре 2020 года, сериале «Беспринципные» по рассказам Александра Цыпкина.

Дочь Маша, которую Олег Павлович Табаков бесконечно нежно любил и которая, по словам Марины, буквально продлила ему жизнь, сейчас еще школьница. У них с братом разница 11 лет. Поэтому Марине Вячеславовне очень важно совмещать в своей жизни роли успешной, востребованной актрисы и чуткой, понимающей мамы.

**– Марина, расскажите, когда вы впервые по-настоящему почувствовали себя мамой?**

– Ощущение материнства приходит не в момент рождения, а когда еще носишь ребенка. Ты уже понимаешь, что

не один. Это абсолютное растворение. С первым ребенком все было в первый раз. Поэтому больше волнения, больше переживаний, усталости. Потом приходит понимание, что дети рождаются, чтобы жить, выживать, они адаптируются в любых ситуациях, и ты перестаешь беспокоиться по любой мелочи.

**– Что изменилось в этот момент?**

– Внутренней свободы стало больше, хотя точка отсчета сместилась с себя на детей.

Когда родился Павлик, у меня не было ночной няни. Он очень плохо спал. Я помню, как гуляла с коляской, и у меня мелькнула мысль: «Боже мой... это же на всю жизнь!», а вторая: «Легче еще раз родить, чем эти безумные бессонные ночи». Хотелось лишь одного – выспаться.

С Машенькой было проще. При том, что тоже были бессонные ночи, особенно, когда она неважно себя чувствовала. Но я уже понимала, чего ожидать. Мне помогли две няни, которые посуточно сменяли друг друга. Мы очень сблизились. С одной из них мы дружим до сих

пор, хотя она уже 8 лет не работает, но время от времени приезжает в гости. Если с Павликом я торопила время: «Скорее бы он сел, встал, пошел...», то с Машенькой я понимала, что время быстро течет, и подобное может уже не повториться. Я жила каждым моментом, ни секунды не торопила. Это совершенно не говорит об отношении к первому или второму ребенку – это разное восприятие, разные переживания.

**– Когда вы осознали, что у вас в семье растет еще один мужчина?**

– Павлу было года три. Я сильно утомлялась из-за постоянных недосыпов, не выдержала, сорвалась и слегка его шлепнула по попе, но тут же извинилась: «Паш... прости!» Я до сих пор помню этот момент и его слова: «Ма-риш, не переживай, мне не больно...» Они пронзили меня до слез – маленький ребенок повел себя, как настоящий мужчина. Когда в семь лет в поездке в Швейцарию Павлуша в первый же день на прогулке с другом и его няней потратил все свои сбережения мне на подарок в магазине Сваровски. Он тща-

тельно выбирал его около часа, потому что денег было немного, а ему хотелось что-то особенное. Та милая «погремушка» до сих пор у меня хранится. В такие моменты понимаешь, что это очень по-мужски. Это крайне важно и значимо для меня.

**– Вы узнаете в Марии себя? Или она абсолютно другая?**

– В чем-то узнаю... даже внешне. Но в ее возрасте я была менее свободной, более стеснительной. Но это еще и другое поколение. Нас так воспитывали. Для меня родители были родителями. Мы же – больше друзья. Сын, например, с детства звал меня по имени. Конечно, говоря обо мне в третьем лице, он называет меня мамой, но обращаясь напрямую – Мариша. Мы с Олегом Павловичем его не переучивали, ведь логика была. Павлуша объяснил нам: «Ты же не говоришь папе: «Муж, иди обедать!», а папа тебе: «Жена, готовь на стол!» Ему было так комфортно, и мы не препятствовали.

**– Вы скорее «строгая» мама или «понимающая»?**

– Мне мучительно делать что-либо с позиции силы. Я стараюсь договариваться. Мне важно понимать, что есть контакт, что человек тебя слышит. Воспитание – это не разговор про «что такое хорошо и что такое плохо». Маленький человек видит модель поведения родителей, друзей, родных, знакомых и адаптируется к общим понятиям и представлениям в социуме. Естественно, важен его собственный опыт. Воспитание для ребенка – это в большей степени то, как живут родители. Либо хорошие примеры извне. К сожалению, во многих наших школах все направлено не на развитие индивидуальности, а скорее на ее подавление. В таких школах надо быть «как все». Поэтому вопрос выбора учебного заведения и педагогов очень актуален.

**– Марина, расскажите, как вы расставляете приоритеты, чтобы успеть все?**

– У меня интересная жизнь во всех

ее проявлениях. Я легко адаптируюсь в зависимости от ситуации. У нас так в семье принято, если кто-то болен, к примеру, то центром внимания и заботы становится этот человек. Или если я выпускаю спектакль, у меня несколько сложных дней съемок, я говорю об этом, и мои проблемы становятся важнее всех прочих. Когда у Павлика было много ночных смен и учеба, я учитывала в большей степени именно это. Одним словом, кому сложнее, тот в приоритете.

**ВОСПИТАНИЕ детей - это НЕ РАЗГОВОР про «что такое ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО». Это в большей степени то, КАК ЖИВУТ РОДИТЕЛИ.**

**– Есть ли что-то, что вы бы своим детям не позволили, запретили?**

– Безусловно, я противник любых зависимостей. Это то, что тревожит всех родителей, в любых проявлениях. Стараюсь объяснить, потому что после определенного возраста сложно что-либо не позволить. Это их решение, их выбор. Мы с сыном и дочерью все обсуждаем. Я лишь могу поделиться с ними собственным опытом, рассказать, объяснить. Я бы, например, не хотела, чтобы мои дети вступали в какие-то безрадостные для них отношения, токсичные, созависимые, когда тобой могут манипулировать. Причем это касается не только личной жизни, но и работы, и дружбы.

**– Павел избрал путь актера. Вы рассматриваете подобный вариант для Марии?**

– Я никого никогда не толкала к подобному решению. Олег Павлович тоже. Если Маша сказала бы, что не хочет идти на съемку или давать интервью, естественно, она бы этого не делала. Важен уровень внутреннего

комфорта. Нужно заниматься тем, что у тебя получается, а не ломать себя.

**– Маша, что тебе сейчас, в этот период твоей жизни, нравится больше всего?**

– Я с раннего возраста в театре, на репетициях, за кулисами. Мне всегда было интересно наблюдать за работой актеров. Меня завораживает сам процесс, начиная от момента примерки и переодевания, например, как сегодня, на этой съемке, заканчивая той секундой, когда ты вливаешься в новый образ, как во вторую кожу, стараешься соответствовать ему. Я, безусловно, попробую, чтобы понять, мое это или нет, но определенно мне нужна творческая профессия. Но должна признать, даже сейчас не каждая съемка вызывает у меня интерес – должна быть некая идея, что-то неповторимое и особенное. Если желания у меня не возникло – мама настаивать не будет.

**– А в какой съемке тебе хотелось бы поучаствовать?**

– Наверное, что-то волшебное, в лесу, на лошади... Я занимаюсь конным спортом. Хотелось бы уделять этому больше внимания, но пока такой возможности нет. Помимо всего прочего, мне нравится рисовать. Если находится время, люблю готовить. Когда брат приезжает с гастролей, могу порадовать его и приготовить, например, стейк, рататуй. Иногда делаю десерты. Все что угодно! Даже если сам процесс занимает много времени, я не устаю – меня это расслабляет.

**– Марина, скажите, что, кроме любимой актерской профессии, делает вас счастливой?**

– Я счастлива, когда дети рядом. Хочу, чтобы они были максимально реализованы в профессии и в чувствах, чтобы встретили свои половинки, любили и были любимы. Когда дети счастливы – я тоже счастлива. Наверное, это такая форма эгоизма. Когда детям плохо, как бы ты себя ни любил, ты переживаешь больше всего за них.



Платья Uljana Skorinova, украшения Daisy Jewellery, локация ресторан The Сад.

Обычно про инвестиции мы читаем в сухих сводках экономических новостей, редко вникая в их суть. При этом каждый из нас ценит финансовую независимость, и инвестирование — один из способов ее приобрести. Инвестирование как путь сохранения и приумножения капитала. Инвестиционный подход из первых уст частных инвесторов.

# Больше чем деньги



## СТЕПАН ХАЧИН

К.Т.Н., РУКОВОДИТЕЛЬ СТАРТАП-СТУДИИ «Б51» В ТПУ,  
ДИРЕКТОР ООО «СМЕТ», ФИЛАНТРОП

— **Степан, что такое инвестиции лично для вас?**

— Это вложения, которые мы делаем сейчас для получения отдачи в будущем. Считаю, что каждый человек занимается инвестированием с рождения. В начале жизни за нас принимают решения наши близкие: в какие кружки ходить, какую школу выбрать. Позже мы сами определяем, куда и что мы инвестируем. Главное — не забывать, что единственный ресурс, который невосполним, это время.

Основная мотивация в инвестировании для меня — эмоциональная сторона. Мне нравятся проекты, создающие ценности, говоря сухим экономическим языком, — добавленную стоимость. Финансы — лишь необходимый ресурс, без него было бы как-то тоскливо в жизни. (Улыбается.) Это как в той математической задачке с бассейном и двумя трубами, где он наполняется и опустошается. Если ты научился плавать, то не страшно, что бассейн перельется, опасней остаться без воды. На самом деле для меня лучшая инвестиция — это инвестиция в своих детей. В жену тоже хорошо вкладываться, но риски высоки. (Улыбается.)

— **Каким критериям должен соответствовать ваш потенциальный объект инвестирования?**

— Я могу пойти на инвестиции с высокой долей риска. Но, скорее всего, это будут инвестиции не в финансовые инструменты, а в стартап, у которого есть потенциал, команда с горящими глазами! И даже неуспех принесет удовлетворение, потому что это опыт. Он не менее ценен, чем положительный в нашем меняющемся мире. На фондовом рынке больше придерживаюсь стратегии: послушать советника, плюс самому взвешенно и логично проанализировать ситуацию. Я должен сам принять решение, не перекладывая ответственность на других.

— **Какие аспекты жизни для вас приоритетны?**

— Полагаю, жизнь должна быть разносторонней. У мужчины должна быть крепкая семья, которая является надежным тылом. Хобби, может быть, даже не одно. Работа и круг друзей. Вот четыре области, которые должны в жизни мужчины находиться в балансе, приоритеты он уже расставляет сам.

— **А у вас есть рецепт наполненной жизни?**

— Я люблю работать руками. Но с головой. (Улыбается.) Люблю охоту и горные лыжи. У меня инновационный бизнес. Наверное, это можно назвать одним словом — созидательность. Например, в своей квартире я всю электропроводку сделал своими руками. Начиная от проекта. Это был вызов! Но вот второй раз я за это дело не возьмусь. Этот гештальт я уже закрыл. Ну, а инновационные стартапы доставляют мне удовольствие, потому что я вкладываю в них душу. Я общаюсь с той частью молодого поколения, у которой горят глаза, фактически подпитываясь от нее. Да, такая отдача радует!

— **Кто вы больше — педагог или предприниматель?**

— Я работаю в ТПУ, руковожу проектом по развитию стартапов, и для меня это возможность сделать вклад в популяризацию имиджа предпринимателя. Чтобы наши студенты и их родители понимали: предприниматель не равно коммерсант и спекулянт. Предприниматель — это человек, создающий рабочие места и ценности для нашей с вами жизни, делающий ее более удобной. Также я продолжаю быть директором предприятия, которое выпускает инновационную медицинскую продукцию, что позволяет мне инвестировать в другие проекты.

Потенциальным и действующим инвесторам желаю не жалеть о прошлом, получать удовольствие здесь и сейчас и инвестировать в будущее!

## СЕРГЕЙ ЛЕСЛИ

МОЛОДОЙ ИНВЕСТОР, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

— **Сергей, что для вас значит понятие «инвестиции»?**

— Инвестиции — это видение, задел на будущее. Не каждый человек готов, может и умеет инвестировать, зачастую у него получается только потреблять. Инвестиции сегодня — это нечто неосознанное, рассчитанное на энное количество лет вперед. И в этом есть фактор риска. Например, для меня это было решение приехать учиться из Казахстана в Томск, начать даже не с нуля, а с минуса. Это инвестиция в виде квеста, довольно долгосрочная, чтобы реализоваться в этом мире. В итоге я окончил два вуза (ТПУ и ТГАСУ) и запустил свой бизнес. Сейчас у меня новая инвестиция — мое здоровье. Хочу, наконец, разобраться со всеми тревожащими меня вопросами. Еще хочу купить квартиру, чтобы воплотить мечту моей мамы — переезд в Санкт-Петербург.

Был бы я менее опытен, чем сейчас, купил бы что-нибудь не особо нужное или вовсе потратил впустую.

— **Почему вы так рано задумались о будущем?**

— Я не думаю на 20-30 лет вперед, но лет на 10 понимание есть. К тому, что вложено, я довшоу еще и еще. Пока не вижу других способов не просто сохранить свои личные деньги, но и приумножить их.

— **Как вы относитесь к риску в инвестировании?**

— Когда я впервые пришел в БКС, придерживался консервативных взглядов, был осторожен и аккуратен. Позиция — тише едешь, дальше будешь. Прошел месяц, и меня осенило, что темп черепахи не для меня, скорость гепарда мне ближе по духу. Я подумал: почему я топчусь на месте? Я вообще-то горячий парень, которому нравится что-то поострее. (Смеется.) Так что сейчас уже могу назвать себя агрессивным инвестором.

— **Разве бизнес, которым вы сейчас занимаетесь, не требует вложений?**

— Бизнес всегда требует вложений на стабильное существование и развитие. Ни для кого не секрет, что денег часто не хватает,



но средства бизнеса и личные — это разные вещи, и их стоит разделять. Хотя осознал я это не сразу. Был неприятный урок, из которого я понял: не держи все яйца в одной корзине.

— **Что сейчас для вас имеет приоритетное значение?**

— Здоровье! К пониманию его важности я тоже пришел рано. Когда-то я серьезно занимался футболом и легкой атлетикой, но профессиональным спортсменом не стал и сегодня отношусь к этим своим увлечениям как к занятиям физкультурой.

— **Какой вопрос задали бы сами себе?**

— Периодически спрашиваю себя: а зачем мне все это? Отвечу так: сейчас передо мной стоит много целей и задач. Дело в том, что я воспитан максималистом. Есть цель — надо ее достигать. Мне нужно постоянно чего-то добиваться. У нас политика в семье была такая: хочешь чего-то достичь — работай над этим. Хочешь отлично учиться — учись. Хочешь играть в футбол — играй. Хочешь петь — пой. С неба ничего не падает. И я безгранично благодарен, что воспитан именно так. Потому что я занимаюсь тем, чем хочу. Это свобода, и ради этого стоит жить.



БКС Премьер,  
пр. Ленина 63,  
тел. 70-50-32

*Практикующий юрист и адвокат Денис Тельной возглавляет компанию «Адвокатский кабинет Тельной Д.А. и Партнеры», деятельность которого охватывает различные отрасли права, в том числе уголовного, арбитражного, гражданского и т.д. Основное же направление работы Дениса Анатольевича — юридическое сопровождение бизнеса.*

# Успех начинается с доверия

**С**кажите, пожалуйста, что такое успешное дело для адвоката в вашем понимании?

— На самом деле результат работы юриста измеряется успешностью разрешения проблемы клиента. Успех — это достижение определенного результата, который связан с ликвидацией негативных последствий. Но есть у меня и другие критерии: я предлагаю необычные решения — максимально адресные и индивидуальные, которые работают. На личном опыте я ощутил результативность своей работы, когда человек либо организация обращается повторно и начинает разговор с благодарности за прошлое сотрудничество.

**— Умение построить качественные деловые отношения с клиентами — основа профессии адвоката. Согласны вы с этим утверждением?**

— Вполне. Но уточню, что для клиента важно в первую очередь найти юриста, которому он будет доверять. Доверие — первично. Без него между

клиентом и юристом нормальных, здоровых отношений не будет.

Я помогаю как представителям малого бизнеса, так и крупным компаниям. Их руководителей объединяет одна черта: зачастую они абсолютно уверены, что знают, как надо поступить. Моя позиция: полностью выслушать клиента, а затем объяснить ему все риски, все возможные последствия — ничего скрывать не буду, решение доверитель должен принять сам.

Если я веду дело, то работаю качественно. Под этим я понимаю принцип «профессиональный подход — взвешенное решение». Такое отношение позволяет достигнуть положительного результата и видеть благодарного клиента.

**— Какими должны быть стартовые условия, чтобы проблема разрешилась в пользу клиента?**

— Очень важно не заниматься «самолечением», а обращаться к специалисту сразу, как только почувствовали в этом необходимость. Напряженные отношения с поставщиками, сложности в прохождении проверок, сомнения при подготовке документации — всё это тревожные симптомы, при которых

необходима помощь квалифицированного юриста. Компании, не имеющие специалиста в штате, часто затягивают с обращением, и приходится решать уже достаточно серьезные, судебные вопросы. Если бизнесу оказывается регулярная правовая поддержка на протяжении всего времени его функционирования, то конфликтных и спорных ситуаций обычно не возникает или они разрешаются в гораздо меньшие сроки и с меньшими затратами.

Именно поэтому я предлагаю услугу абонентского обслуживания для юридических лиц. Стоимость его на порядок дешевле наемного работника, а необходимый перечень услуг может выбирать и корректировать сам заказчик, исходя из специфики и потребностей бизнеса.

**— Адвокат, который защищает интересы представителей бизнеса, чем-то отличается от того, кто работает преимущественно с физическими лицами?**

— Для любого адвоката важны широкий кругозор, хорошая память, внимательность и логика, умение сопереживать клиенту и отстаивать его интересы. Юрист для компании сегодня

становится основной фигурой в момент принятия бизнес-решений. От его действий зависят темпы и перспективы развития предприятия. Имея многолетнюю практику представления интересов именно бизнеса, я понял, что очень важно поддерживать тесную связь с коллегами. Когда среди них есть проверенные специалисты из узких областей права, вместе вы можете решить практически любой вопрос.

**— Законодательство часто меняется, и адвокаты — это те люди, которые, конечно, должны быть в курсе всех изменений. Повышаете ли вы свой профессиональный уровень?**

— Для меня одно из обязательных условий профессионализма — постоянное обновление знаний. Профессиональный и личностный рост — это всегда надежная гарантия того, что рядом с вами настоящий, сильный специалист, который сделает все, чтобы качество его работы удовлетворяло клиентов. Считаю лучшим способом повышения квалификации общение с теми, кто может научить чему-то новому. Я регулярно участвую в семинарах и встречах, посвященных изменениям в законодательстве. Уделяю много времени изучению специальной литературы. Чтение вообще — мое основное хобби.

Сегодня я с удовольствием занимаюсь юридическим сопровождением бизнеса не только в Томске, но и за его пределами. Понимаю, что уже сейчас стоит подумать и о ближайших перспективах развития и расширении деятельности нашей организации. Хочу отметить, что придерживаюсь доступной ценовой политики — ко мне за адвокатской помощью спокойно могут обращаться частные лица и компании с различным достатком и доходом.

г. Томск, пер. Макушина, 14, оф. 2;  
тел. 8 (906) 958 4000;  
telnoi80@mail.ru; advokat70.ru

# Прикосновение к роскоши

*Во все времена роскошные блестящие волосы считались одним из главных украшений и секретным оружием женщины. Неудивительно, что именем своего мастера-колориста многие готовы делиться только с близкими подругами, тем более, если речь идет о мужчине. В индустрии красоты их работа — на вес золота.*

— Денис, сегодня парикмахеры-мужчины с триумфом возвращают себе звание лучших мастеров. Но все равно пока их не так часто можно встретить в салонах и студиях. А как ты пришел к желанию овладеть этим искусством?

— Парикмахером-стилистом я стал, уже имея опыт работы совершенно в другой области — финансовой. Работая в банке, я в какой-то момент понял, что занимаюсь тем, что мне не нравится, что рабочий день превращается для меня в каторгу. Пришло осознание, что в жизни нужно кардинально что-то изменить, найти дело, которое будет приносить мне удовольствие. Тем более, во мне всегда было творческое начало, я очень люблю рисовать.

*Одежда предоставлена магазином мужской одежды «HIS STORY», @hisstory.tomsk*



В 2016 году, когда моя подруга училась в колледже на парикмахера, она предложила мне: «Попробуй! Если тебе не понравится, всегда можно вернуться работать в банк!». Обучение началось с причесок: валики, бублики, мужские стрижки... И я подумал: «Нет, Денис, это не твое». А когда начался предмет «окрашивание волос», я влюбился в него.

— С нуля за несколько лет стать одним из лучших мастеров-колористов города... В чем секрет твоего успеха?

— Никаких секретов. Просто обучение. Много обучения. Я поставил себе цель: стать если не лучшим в городе в своем деле, то одним из лучших. А для этого нужно учиться у лучших колористов страны. Автор суперпопулярной техники airtouch Владимир Сарбашев, крутые профессионалы Игорь Хонин, Алексей Лук — я стараюсь никогда не упускать возможности посетить их мастер-классы.

— Мужчине в бьюти-индустрии сложно? Сталкивался с трудностями?

— Напротив. Об этом говорит даже тот факт, что большинство топовых мастеров страны — мужчины. Девушки ценят мужской взгляд на женский образ.

— В Томске в последние годы настоящий бум салонов, которые специализируются на окрашивании. В чем уникальность твоей студии?

— Наша фишка — в том, что мы свою работу делаем на очень высоком уровне. У нас идеально получается создавать чистый здоровый блонд, также мы выполняем и окрашивания в тон. К нам часто приходят со сложными случаями, за исправление которых мало кто берется. И мы всегда возвращаем волосам красоту. При этом у нас очень приятные цены.

— Многие считают, что окрашивание — неоправданно дорогая услуга. Давай раскроем секрет: из чего складывается стоимость?

— Стоимость красителей и работа мастера — это только вершина айсберга. Аренда, закупка оборудования, сервис, обучение мастеров... Самый простой мастер-класс стоит не менее 30 тысяч рублей за 1-2 дня. И чаще всего они проводятся в других городах. Эти компоненты и составляют стоимость услуги: качественные материалы, наши знания, опыт и сервис.

— Какие виды услуг сейчас представлены в студии?

— Как я уже сказал, это всевозможные виды окрашивания, включая разные виды растяжек. Дополнить окрашивание можно стрижкой. Кроме этого, мы очень большое внимание уделяем уходу: рассказываем, какие средства использовать, как правильно мыть голову, при этом абсолютно каждому гостю подбрасывается свой шампунь, свой кондиционер и другие продукты.

Стараемся изучать все средства не только с технологической точки зрения, но и с научной: как, что и для чего делается. И с удовольствием делимся знаниями и наработками с нашими гостями.

— Расскажи о своей команде...

— Сейчас у меня работают два мастера-колориста: София и Ирина, каждую девушку я обучал лично. Мы вместе, под моим контролем от начала и до конца, окрашивали волосы моделей. И сейчас я могу им доверить задание абсолютно любой сложности. Пользуясь возможностью, хочу выразить свою благодарность и этим чудесным мастерам, и всем сотрудникам, которые работают с нашими гостями. И, конечно, говорю огромное спасибо нашим гостям, выбирающим нашу студию.

— Сложно работать с женщинами?

— Мне это не трудно. Я очень спокойный неконфликтный человек.

— Как мастер-мужчина, скажи, что для тебя — эталон женской красоты?

— Возможно, это профдеформация, но я первым делом обращаю внимание на волосы. (Улыбается.) Ухоженные

“Длинные БЛЕСТЯЩИЕ волосы всегда ПРИВЛЕКАЮТ взгляд. А блонд — вдвойне: как колорист я знаю, насколько СЛОЖНО УХАЖИВАТЬ за такими волосами.”

длинные, блестящие волосы всегда привлекают взгляд. Если это блонд — вдвойне: как колорист я знаю, насколько сложно ухаживать за такими волосами. У одной из наших мастеров светлые волосы чуть ниже пояса — это безумно красиво и выглядит роскошно.

— В начале нашей беседы ты сказал, что твоя цель — стать лучшим в своем деле. Что для этого еще нужно?

— Сейчас у Софии и Ирины запись на 2 недели вперед, у меня порой даты расписаны на 1,5-2 месяца вперед. Так что очевидно, что нам нужны еще мастера. Возможно, расширив штат, мы будем встречать наших постоянных и новых клиентов в новой студии. Но одно останется неизменным: мы будем дарить красоту волосам и делать девушек более прекрасными.

ул. Дальне-Ключевская, 5, тел. 7-906-956-71-72, @denis\_mamontovv

# СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ



## КОНСТАНТИН НИКОЛАЕВИЧ ШЕРСТОБИТОВ

председатель Томского  
регионального отделения  
Общероссийской обществен-  
ной организации инвалидов  
«Общероссийская спортивная  
федерация спорта глухих»,  
тренер сборных команд  
Томской области по кёрлингу  
(спорт глухих).

**История кёрлинга в Томске началась в 2007 году, когда преподаватель школы-интерната для слабослышащих детей Константин Шерстобитов увидел в интернете трансляцию соревнований в рамках показательной программы Сурдлимпийских игр. Увиденное так захватило тренера, что он загорелся идеей попробовать нечто подобное.**

### ПЕРВЫЕ ШАГИ

Энтузиаста не остановило ни отсутствие экипировки, ни даже тот факт, что для кёрлинга нужен специальный лед, но на тот момент он об этом даже и не догадывался, а доступной была только залитая на зиму хоккейная коробка. Вместо инвентаря для кёрлинга Константин использовал 16-килограммовую гирию, метлу, пакеты на ногах. Попытка не увенчалась успехом, но от идеи Константин не отказался, просто отложил на время.

А уже в 2010 году в России прошел первый Чемпионат по кёрлингу в спорте глухих, где первое место заняла команда из Челябинска, в составе которой и выступил Константин. В свою очередь эти результаты дали повод российскому Сурдлимпийскому комитету подать заявку на участие российской сборной в Сурдлимпийских играх. Но в состав Сборной России Константин на тот момент не попал.

### ЗАЯВКА НА УСПЕХ

Так что в Томск кёрлинг пришел только в 2012 году. Собрать команду, обеспечить ее экипировкой, провести тренировки — все это дело не одного дня. Томичи тренировались со швабрами на улице и в спортивном зале. Перед командой стояла большая на тот момент цель — участие в Кубке России по кёрлингу в Челябинске. Тогда же сформировался и костяк команды, который сохранился до сих пор. Первую игру ребята запомнят надолго. На площадке было холодно, остальные участники оказались старше и опытнее, в целом все было необычно и ново. Олег Хорошков, на той игре сделавший решающий бросок, рассказывает:

— Я был самым младшим, да еще и капитаном команды, в первый раз на правильном кёрлинговом льду, с настоящими камнями. Вращение камня делать не умели, кидали только прямо. Вместо настоящей обуви наклеили на кроссовки пластик. Вышли на лед — много падали, без опыта не удержаться!

И все же томичам удалось занять 4-е место из восьми команд в мужском зачете и выйти в плей-офф! Без опыта, без экипировки, на одном только энтузиазме. А уже второе выездное мероприятие — Спартакиада среди юношей в Ижевске — принесло первую в истории команды победу.

### ВЗЛЕТНАЯ ПОЛОСА

Но, конечно, на голом энтузиазме далеко не уедешь. Большую поддержку в становлении этого вида спорта оказал областной Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту открытием отделения спорта глухих (кёрлинг) в Томской областной спортивной школе олимпийского резерва (на тот момент Томская областная школа высшего спортивного мастерства). Фактически с этого момента начался звездный путь томских кёрлингистов на мировой арене. Собрал все возможные награды в России (ребята 4-кратные Чемпионы России), томичи в составе сборной поехали на соревнования мирового уровня. На Чемпионате Мира в 2017 году в Сочи завоевали серебряные медали, на Чемпионате Европы в 2018 году в Шаффхаузене (Швейцария) — золотые медали, на Сурдлимпийских играх в Италии в декабре 2019 года — серебря-

ные медали. И на этом команда останавливаться вовсе не собирается!

— Я пришел в кёрлинг по приглашению Константина. Сложно передать, как сильно повлиял на мою жизнь этот вид спорта. Без него я был бы совсем другим человеком, не увидел бы мира, других стран, ничего бы не увидел! — делится Роман Серебренников, капитан команды.

С ним соглашается и другой участник, Андрей Анищенко:

— Я по 8 раз в год выезжаю на соревнования в другие регионы и страны, уже несколько лет подряд мы являемся победителями областного конкурса «Спортивная элита», и получателями стипендии Губернатора Томской области, а также победителями городского конкурса «Спортивная гордость Томска». Если бы не кёрлинг, ничего этого в моей жизни, конечно, не было бы. Я очень рад, что меня пригласили в команду и главное — что я не бросил после первого раза, а продолжил заниматься и расти над собой! Но самое приятное, что наши достижения не остаются незамеченными в нашем родном регионе — в 2020 году все призеры Сурдлимпийских игр получили от Губернатора Томской области Сергея Анатольевича Жвачкина квартиры в Томске, чему мы несказанно рады и

очень благодарны Губернатору и всем, кто нам помогал и поддерживал!

### ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ

Сегодня томичи выступают уже не только в рамках соревнований для людей с ограниченными возможностями, но и на равных соревнуются с людьми без ограничений по слуху. У команды есть и мировое признание, и поддержка в родном городе.

— Для этих ребят кёрлинг — не просто спорт, а путевка в жизнь! Они, скорее всего, исключение из правила, но своим примером показали, что, несмотря на проблему со слухом, упорством и трудом можно добиться поставленной цели. Эти ребята в центре событий, они чемпионы, известные в спортивной среде, — говорит Ирина Шерстобитова, сурдопереводчик и второй тренер команды.



Мастера спорта России  
международного класса,  
заслуженные мастера спорта России,  
четырёхкратные чемпионы России,  
члены сборной России:

РОМАН  
СЕРЕБРЕННИКОВ

ВИТАЛИЙ  
ДУБИЦКИЙ

АНДРЕЙ  
АНИЩЕНКО

ОЛЕГ  
ХОРОШКОВ

ВЛАДИМИР  
УЛЬЯНОВ



## ПРОФЕССИЯ МЕСЯЦА



— **В чем разница между подологом и мастером эстетического педикюра?**

— Работа подолога — это действия, направленные на восстановление здоровья стопы, а эстетический педикюр больше относится к украшению ее внешнего вида. Подолог, таким образом, — это специалист, который имеет перечень необходимых медицинских знаний о стопе и навыки практической заботы о ней.

— **Какие проблемы может решить именно подолог?**

— Основная проблема — врастание ногтя (разной степени тяжести). Большинство людей обращаются за ее решением к хирургу. Но самое интересное, что спустя 4-6 месяцев после посещения врача в 80% случаев происходит рецидив. Наши методы не такие быстрые и радикальные, но зато рабочие. Задача на первом этапе — обнаружить причину воспаления и направить для ее устранения к нужным специалистам. Как только воспаление проходит, мы устанавливаем необходимую для конкретного случая коррекционную систему. Это позволяет убрать деформацию и вернуть ноготь к его исходному виду. Наши профессиональные навыки позволяют справиться с любой приоритетной задачей.

— **Как понять, что человеку срочно нужна помощь подолога?**

— Симптомы, по которым сразу видно, что пора к подологу: врастания или деформации ногтевой пластины; грибковые поражения ногтей и кожи стоп; гипергидроз (повышенная потливость); мозоли и натоптыши; мозоли между пальцами; проблемы диабетической стопы, онихолизис. Также следует обратиться к профессионалу, если у вас были травмы или хронические заболевания, которые привели к изменению стопы. Тревожным звоночком является и избыточная масса тела. Проблемы могут быть самыми разными: СДС (синдром диабетической стопы) в начальной стадии, искривление пальцев, утолщение кожи неясного происхождения на пятках и подушечках пальцев.

— **Избавившись от проблемы, ваши клиенты продолжают посещать подолога?**

— Да, увидев результат, они пользуются в дальнейшем услугами не только наших подологов, но и специалистов по эстетическому уходу. Также у каждого клиента на руках остается план терапии, в котором подробно изложены все плановые визиты.

**В работе используются материалы премиум-класса, автоклавирование В-класса, немецкое оборудование.**



Комплексный уход за стопами и ногтями,  
запись по тел. +7 (923) 433-11-18  
@ podologtomsk @ podolog70  
podologtomsk.ru

# Подолог

**ЕЛЕНА ЖЕРНАКОВА,**

**ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ  
ЦЕНТРА «PODOLOG TOMSK»,  
В ПРОФЕССИИ БОЛЕЕ 18 ЛЕТ.**

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

## Академия Спорта



Единственный за Уралом спортивный комплекс, сочетающий в себе весь спектр спортивных услуг: лед, футбольные поля, тренажерный зал, зал хореографии, сауны, бассейн. Спортивный комплекс расположен в экологически благоприятном районе, где возможны пешие прогулки в сосновой зоне.



пр. Развития, 7, тел. +7 (3822) 33-01-16

**АКАДЕМИЯСПОРТА.РФ**

**SPORT\_ACADEMY\_TOMSK**



Ходите всегда так, как будто за вами идут трое мужчин.

Оскар де ла Рента



В туфлях без каблука я не могу сосредоточиться.

Виктория Бэкхем



# ЯРКИМ

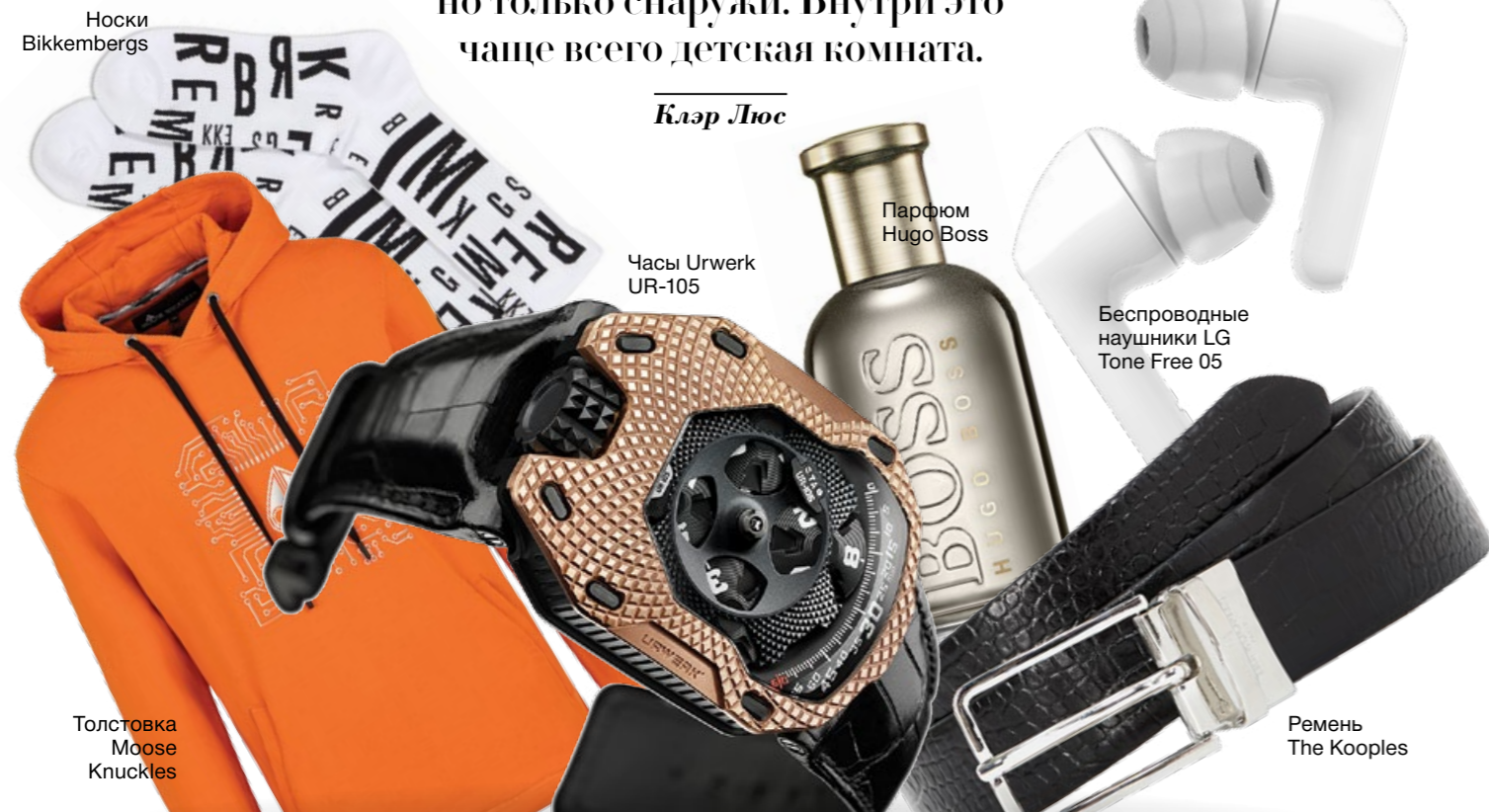
# НЕЖНЫМ



ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Дом мужчины – его крепость,  
но только снаружи. Внутри это  
чаще всего детская комната.

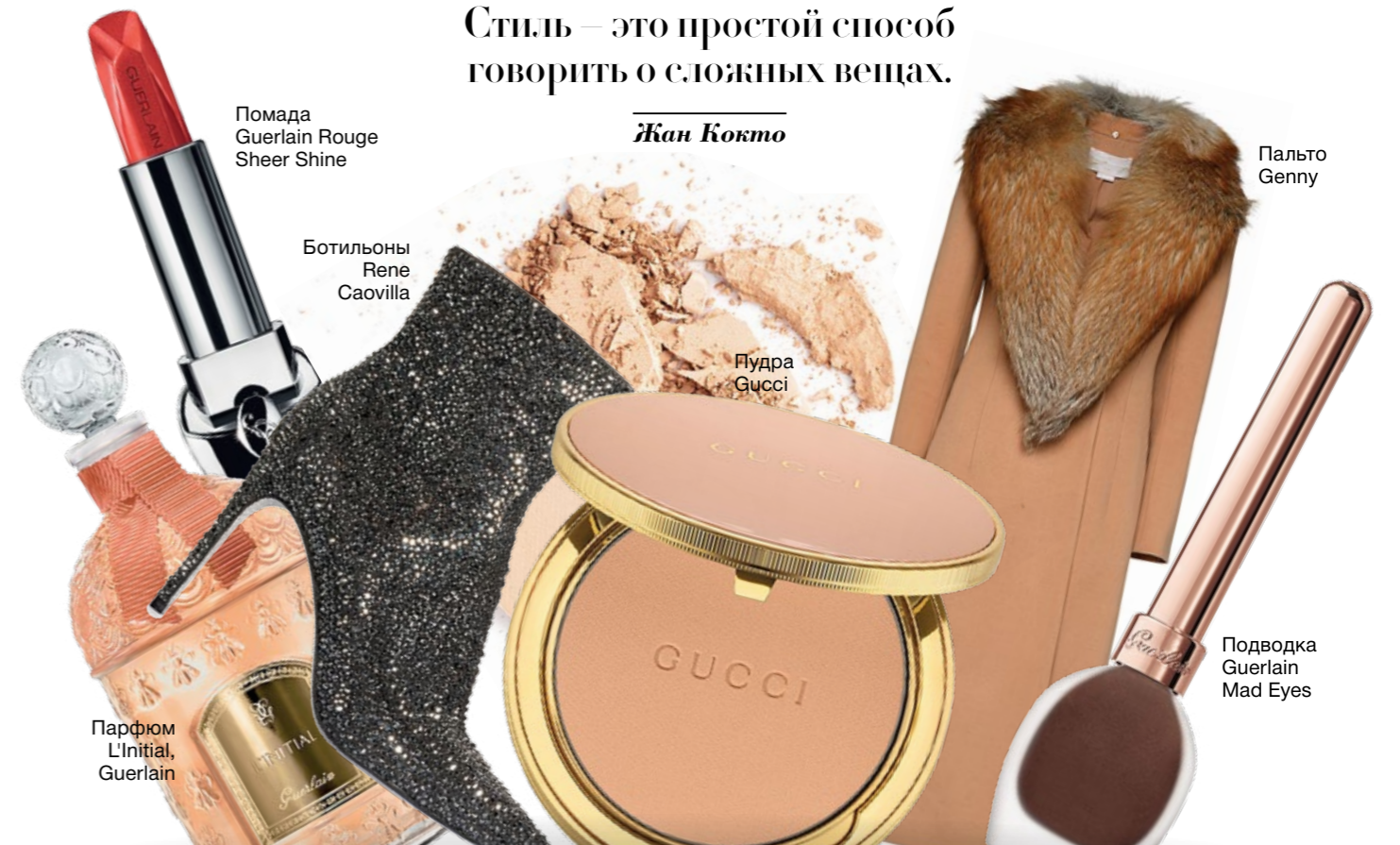
Клар Люс



# СИЛЬНЫМ

Стиль – это простой способ  
говорить о сложных вещах.

Жан Кокто



# СТИЛЬНЫМ



ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБЫ



**МАКСИМ ЛУЧШЕВ**  
соучредитель ГК «Новохим»  
@maximluchshev

*Декабрь для меня* — месяц самых любимых праздников. 11 декабря мы отмечаем день рождения сына, а в ночь с 31 декабря на 1 января, конечно же, празднуем Новый год.

*С тех пор, как нас стало трое*, мы с женой немного изменили представления о том, что такое «идеальный Новый год». Пока наш сын еще не очень требователен к подаркам и развлечениям, ведь ему всего 2 года, но мы уже вовсю готовимся к тому, что скоро наступит момент, когда мы будем наряжаться в Деда Мороза и Снегурочку. Когда в доме малыш, волей-неволей

начинаешь подстраивать свою жизнь под его режим, и праздничные дни — не исключение. Важно, чтобы наш ребенок мог встречать праздник вместе с нами, для этого мы привлекаем на помощь бабушек и дедушек и устраиваем долгий дневной сон перед новогодней вечеринкой. Думаю, этот прием можно взять на вооружение и взрослым.

*Под Новый год я взрослым особенно себя не ощущаю*: как маленький радуюсь, когда наступает пора украшать елку (обычно мы делаем это в начале декабря) и выбирать подарки. Мы с женой традиционно делаем друг другу два подарка: тот, который заказали друг другу (обычно о своих желаниях мы говорим до или во время праздничного шопинга), и тот, о котором никто не знает, подарок-сюрприз. Считаю обязательным ритуалом складывать подарки под елку и открывать их новогодним утром — все, что было подарено раньше, не в счет! А еще мы всегда запускаем салют.

*Раньше мы встречали Новый год* попеременно в поездках и дома, сейчас же все больше приходит понимание того, что в эту ночь нужно быть дома с родными. Не скажу, что становлюсь домоседом, — по-прежнему люблю выбраться к друзьям, да и мы сами всегда готовы принимать гостей. Но атмосферу домашнего уюта, где во дворе украшена красавица-елка, дома ждет особенно вкусный ужин, и собрались самые близкие, сложно повторить где-то еще.

*Абсолютно точно могу сказать*, что в условиях современной непредсказуемой жизни важно даже не место, где приходится праздновать, а люди, которые рядом с вами в этот момент. В нашей семье был случай, когда моя жена прямо 31 декабря оказалась в больнице, и я провел этот день с ней — экстремальный был Новый год, но ни капельки не менее счастливый, чем все последующие и предыдущие!



**МАРИЯ ЕГОРОВА**  
совладелица, руководитель  
детского модельного  
агентства МК «Detky»  
(@mkdetky),  
педагог по дефиле,  
мама прекрасного малыша,  
@egorova\_maria

*В прошлом году самым главным подарком для нас* стало рождение сына — 26 декабря появился наш Сашенька. ☺ Новый год мы встречали втроем в роддоме, в отдельной палате (чему я безмерно радовалась), и были так счастливы, что место не играло значения! Правда, легли спать сразу после боя курантов!

*Дети, безусловно, меняют ритм жизни, привычки*, но Новый год уже давно отмечаем в большом семейном кругу, и 2021 год не будет исключением!

*Я обычно играю роль Снегурочки*: в огромный мешок складываю все подарки и достаю их по очереди! Всегда все получают много сюрпризов! В этом году их будет еще больше, ведь у нас есть Сашуля!

*Новые традиции в нашей семье будут формироваться постепенно*. Думаю, будем в дальнейшем вместе писать письма Деду Морозу, ездить на салют, прятать подарки и, конечно, вместе наряжать елочку!

*В следующем году планируем* реализовать новые проекты на любимой работе и отдохнуть с семьей, да побольше! ☺ Верю, что все задуманное исполнится!

*Новый год — всеми любимый, чудесный, волшебный праздник!* Хочу пожелать всем читателям приятных сюрпризов и радостных встреч, успеха и процветания, здоровья и бодрости, счастья и любви! Пусть старый год, уходя, заберет с собой все нерешенные задачи! Мира и душевной гармонии в Новом году!

*Отдельная благодарность* нашему семейному фотографу Наталии Килинчук (@kilinchuk\_natalia), именно она была на выписке Саши, крестинах и сделала этот волшебный новогодний снимок!



## НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА

*соучредитель и директор  
консалтинговой компании  
«Превентива»*

*Думаю, для любой компании  
Новый год — это долгожданный*

праздник. «Превентива» — не исключение. Мы каждый год ставим елочки, украшаем все наши офисы, создавая праздничную атмосферу, готовим интересные памятные подарки для своих партнеров по бизнесу и клиентов — к каждому такому поздравлению подходим креативно и индивидуально, стараемся никого не забыть, всех отметить и порадовать.

**Хотя давнюю корпоративную традицию** совместного празднования Нового года решено прервать в связи с пандемией — ведь совсем не хочется рисковать здоровьем любимых сотрудниц — мы обязательно поздравим каждую (их у нас 60!) индивидуально. Однажды мы уже так делали с моей ближайшей подругой и коллегой Ларисой Петровной: надели костюмы Деда Мороза и Снегурочки, положили в большой мешок подарки и поехали поздравлять каждый офис. Это было очень весело — стихи, песни, танцы от сотрудников подняли всем настроение! Конечно, не забываем и про детей сотрудниц, а детишек 50! Для каждого есть сюрприз!

**О том, каким был этот год,** можно говорить много и довольно эмоционально... Несмотря на некоторые трудности, связанные с пандемией, мы все же смогли сориентироваться и получили положительный опыт. Во-первых, ввели обслуживание клиентов онлайн. Во-вторых, вовремя оповестили их о мерах государственной поддержки, что помогло им получить субсидии, кредиты и укрепило их доверие к нам. Считаю это хорошим показателем. Я думаю, каждый руководитель мечтает произнести фразу: «Мы нужны своим клиентам!»

**В новом году желаю** читателям не терять веры в то, что все непременно наладится. Помните о том, что жизнь продолжается! Все еще обязательно будет — и путешествия, и концерты, и походы в театр. Нужно немного подождать. А пока ждем, у каждого есть то важное, чему можно посвятить свое время — общению с детьми, с семьей... Здоровья, удачи, любви и оптимизма!

пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж),  
тел. 902-622,  
пр. Фрунзе, 103/1, тел. 236-522,  
пр. Мира, 27, тел. 236-422,  
Иркутский тракт, 53 б, тел. 236-322,  
ул. Нахимова, 8/1, тел. 236-222,  
пер. Дербышевский, 26 б, тел. 236-122  
preventiva.ru, @preventiva\_companу,  
fko.preventiva



На фото:  
Оксана Демарчук, @oksana\_demarchuk  
сертифицированный визажист и мастер  
по прическам, @labelle\_tomsk  
Локация: бар-ресторан «Снегири»,  
@snegiri\_tomsk



На фото:  
Марина Глушкова, @dressmydress\_tomsk,  
Татьяна Мурзина, @murzina\_eskevich\_tanyusha,  
Марина Агеева, @\_damachervey\_  
Одежда : шоурум «Dressmydress»

*showroom for girls*  
**DRESSMYDRESS**

ТЦ «Новый ГУМ», пер. 1905 года, 14/1,  
2 этаж (левое крыло)  
тел. 8-923-434-27-27 @dressmydress\_tomsk



На фото:  
Юлия Рум, персональный тренер ФК «Фристайл»,  
создатель и тренер проекта «Марафон стройности  
bye\_kg\_tsk», региональный директор проекта  
«Ты Уникальная»  
Локация: ресторан «Velvet», @velvet.tomsk



На фото:  
Ксения Стацюра, @statsuraksu,  
совладелица, руководитель Детского  
Модельного агентства DETKY, @mkdetky  
Одежда: модный бутик «Mosaico Family», @mosaico\_family  
Локация: ресто-бар «54a4», @54a4\_restobar\_tomsk



На фото:  
Алиса Кожаква, предприниматель  
Instagram missalisakk  
Локация: ресторан «Река 827»,  
@reka\_827

НОВОГОДНЯЯ  
ОТКРЫТКА

ДМИТРИЙ И ИВАН  
УЛЬЯЩЕНКО



НОВОГОДНЯЯ  
ОТКРЫТКА

ЯРОСЛАВ ОРЛОВ  
РУСЛАН ОРЛОВ  
ДМИТРИЙ ЕРЕМИН  
ПЕЛАГЕЯ ОРЛОВА





НОВОГОДНЯЯ  
ОТКРЫТКА

ЕКАТЕРИНА  
КУТЕПОВА



НОВОГОДНЯЯ  
ОТКРЫТКА

С ЛЮБИМОЙ СОБАЧКОЙ  
ПОРОДЫ МАЛЬТИПУ  
САМАНТОЙ

Партнер проекта:  
фотостудия «Маска»,  
@fotostudiomaska





## Литературно-театральный вечер «Наши любимые шестидесятники»

Исполняют актеры: Лариса Окишева, Ирина Шишлянникова, Илья Гваракидзе

7 декабря

Начало в 18.30

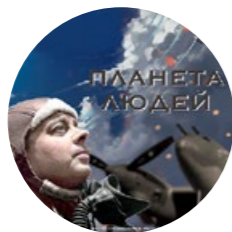


## Литературно-театральный вечер по мотивам книги Антуана де Сент-Экзюпери «Планета людей»

Исполняют актеры: Лариса Окишева, Ирина Шишлянникова, Илья Гваракидзе

14 декабря

Начало в 18.30



## Арт-ланч «Знаменитые музы, натурщицы, куртизанки и фаворитки в истории изобразительного искусства»

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

20 декабря

Начало в 16.00



## Вечер сказок для взрослых

Исполняют актеры: Татьяна Угрюмова, Евгений Казаков, Ирина Шишлянникова, Илья Гваракидзе

28 декабря

Начало в 18.30

## Читакль «Почти шепотом» (по мотивам рассказов Татьяны Толстой)

Исполняют актрисы: Татьяна Угрюмова, Лариса Окишева



4 января

Начало в 18.30

## Читакль «Сантехник, его кот, жена и другие подробности» (по мотивам рассказов Славы Сэ)

Исполняет актриса: Татьяна Угрюмова

11 января

Начало в 19.00



**Локация:** ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)  
Билеты: Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90), тел. +7-961-098-19-33  
@ruskiysharm, @zolotoesechenie\_tomsk

**Организаторы:** Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie\_tomsk

**Партнеры мероприятия:**

Арт-бутик «Русский Шарм»  
Ресторанный комплекс «Бамбук», @positiveeting\_tomsk  
Союз театральных деятелей РФ  
Театр-Студия Натальи Корляковой

**Информационный партнер:**

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe\_tomsk

*Молчать о том, что принес 2020-й, будет нечестным. Нам, кухонным экспертам, в этом году уж точно было за чем понаблюдать и над чем поломать голову. Что принес этот год, если кратко? Пандемию. Глобальные перемены во всех сферах жизни. Новые правила жизни.*

**М**ы отменили наш фестиваль «ЕСТЬ!», да и прогнозы на будущий год пока весьма неоднозначные. Но если посмотреть на все происходящее под другим углом, можно сказать: это время закалило нас всех. Несмотря на всю суматоху, тяжелый период подтвердил (и это происходит до сих пор) справедливость мудрого утверждения: «Постоянными бывают только перемены». Мы все ждали чего-то, варились в собственном соку, а тут за несколько месяцев шагнули совсем в другую жизнь. Стало ясно: насколько гибким ты будешь, настолько ты сможешь вынести пользу из всего этого «шторма».

Как-то в книге Ирины Хакамады «Дао Жизни» я прочитала любопытную мысль: «Когда тебя затягивает подводное течение, чем сильнее ты будешь сопротивляться, тем глубже будешь уходить на дно. Расслабься, и поток вынесет тебя куда надо». И сейчас все происходящее мне очень напоминает это самый «поток». Чем больше ты будешь отрицать, сопротивляться и не принимать, тем больше тебя будет затягивать вниз. Поддайся переменам, и тебя вынесет куда надо. К сожалению, пока непонятно куда.

Считаю, что такой подход можно применить к конкретной ситуации — например, в отношении обязательного ношения масок в общественных местах. Можно очень долго и упорно сопротивляться необходимости надевать их, доказывать всем свою правоту, транслируя негатив на окружающих и получая его в ответ. С другой стороны, можно выбрать удобную для себя и остальных позицию «надеть маску» — и сделать свою жизнь спокойнее. Так поступают в большинстве стран.

А можно еще и выгоду получить в сложившихся условиях. К примеру, мы #кухонныеэксперты предлагаем сфере гостеприимства поучаствовать в нашем проекте #втомскеесть-гдеесть. В его рамках мы предлагаем дополнительную бесплатную рекламную площадку для всех интересных событий и новостей, которыми хотят поделиться кафе и рестораны.

В состоянии неопределенности мы будем пребывать еще какое-то время. Если говорить про сферу гостеприимства, тут все, конечно же, тоже неоднозначно. Но мы трансформируемся и выходим на новые уровни. «Яндекс. Еда», «Яндекс Go», «СберМаркет», онлайн — эти слова прочно вошли в нашу жизнь. Да, иногда это происходит болезненно, но перемены зачастую бывают чем-то не очень приятным.

@daria.burkotova

@margarita\_gorezina

@marinavshivkova

@oksanaalbina

#кухонныеэксперты

фото: @radiyinatovich

Также хочу отметить, насколько это время сплавляет людей. Из томской сферы гостеприимства образовалось несколько комитетов, которые готовы бороться за свои права: комитет сферы гостеприимства Томска и «Опора России» Томской области. Мы ориентируемся и на наших коллег из Москвы, создавших свою Ассоциацию ресторанной индустрии. Они делятся с нами последними новостями, которые мы берем на вооружение в диалоге с властями Томска. Да, не всегда выходит так, как хочется, но мы стали более открытыми, смогли выстроить диалог с руководством города и области. Делимся, спрашиваем, спорим, требуем и главное — делаем это сообща. И даже если не получаем ответы на все свои вопросы, не опускаем руки.

Мы научились принимать быстрые стратегические решения, открыто говорить с властью, сохранять и поддерживать свои коллективы, несмотря ни на что! Научились не все, но большинство. Что ждет нас дальше — неизвестно никому. Но то, что ничего в нашей жизни уже не будет прежним, — это факт.

Мчимся дальше на «паровозе» перемен в 2021 год и, затаив дыхание, ждем, надеемся, верим.

**Автор текста: Марина Вишкова**



# Зачем digital офлайн-бизнесу

*За этот год еще 25% компаний всего мира открыли для себя такой канал продаж и продвижения как онлайн, по данным Facebook. И причин у этого много. Давайте разбираться, зачем и, главное, как офлайн-бизнесу правильно использовать digital.*

## 1 АНАЛИТИКА

В digital можно рассчитать эффект от каждого вложенного в рекламу рубля. Здесь считается всё: от цены клика до итоговой стоимости клиента. Можно узнать окупаемость продаж через Instagram или, например, какой бюджет нужен, чтобы выполнить план продаж. И вообще, что нужно сделать, чтобы продать, сколько планировали: есть ли емкость на рынке или нужно формировать спрос.

## 2 ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

Тренд 2020 года, горячо обсуждаемый в кулуарах ведущих digital-агентств Рунета: как помочь собственникам бизнеса избавиться от субъективизма? Больная тема, особенно для регионов!

В чем выражается проблема? К нам приходит заказчик — образовательные услуги с 20-летней историей. В брифе указано, что компания занимает 2-е место на рынке, то есть находится в уверенных лидерах. После аудита рынка, анализа конкурентов, спроса, трафика и силы бренда выясняется, что из 18-и игроков наш заказчик на 17-м месте. А это совершенно иная стратегия продвижения, KPI и перспективы.

## 3 ПЛАНИРОВАНИЕ

В чем особенность маркетинга в малом бизнесе? Не только в масштабе и бюджете,

но и в подходе к планированию. Отсутствие плана сильно сдерживает развитие компании. С чего начать планирование? И опять на помощь приходит digital и тестовая рекламная кампания. Объясню на примере. Вы придумали бомбическую акцию для своего шоурума, которая должна привести 100 новых клиентов — жительниц соседних домов. Что нужно для прогноза акции? Как вариант, на неделю запустить геотаргетинг возле вашего шоурума с тестовым бюджетом в 2000 руб., затем оценить охваты и количество новых клиентов. Например, по выданным картам лояльности. На основе полученных данных оптимизировать рекламу и запуститься уже полноценно, точно зная бюджет и эффект.

## 4 ВОЛШЕБНАЯ АПТЕЧКА

Если вы думаете, что у успешного конкурента есть чудо-таблетка, вынуждена вас разочаровать. Скорее всего, у него есть целый набор микстур — и это мультиканальный маркетинг. Что это такое? Это набор инструментов онлайн-продвиже-

ния в разных каналах: Яндекс, Google, Instagram, ВКонтакте, TikTok, MyTarget и так далее. Если такой комплекс грамотно запускается, то компании вырастают в 2, 3, и даже 4 раза и это можно назвать настоящей магией.

## 5 ПРОЗРАЧНОСТЬ

«Половина моего рекламного бюджета расходуется впустую — знать бы только, какая?» — говорили бизнесмены XX века. Сегодня же у бизнеса есть возможность со стопроцентной уверенностью понимать, какие инвестиции в продвижение окупаются, за какие периоды и у каких направлений больше перспектив. Да, можно оценить спрос на любой продукт и подготовиться к его росту!

Продвигать товар, который хотят покупать — сплошное удовольствие, но про это мы поговорим в следующий раз.

**Автор: Анна Колосова**  
**CEO TAGREE — digital агентство**  
**@ann\_tagree**

Сегодня у бизнеса есть возможность со стопроцентной уверенностью понимать, какие инвестиции в продвижение окупаются, за какие периоды и у каких направлений больше перспектив.



# ЕСЛИ ДЕЛАТЬ КАК У GOOGLE

Чтобы попасть к нам, необходимо быть на голову выше и разностороннее, чем те 5 бухгалтеров, которые находятся рядом с вами. Сегодня мы крайне избирательны. Нам нужны люди, умеющие брать за проблемы и решать их, способные открывать для команды новые перспективы, во всем выкладываться по максимуму.

А начинается всё банально — с ознакомления с резюме, сопроводительным письмом и социальными сетями.

Все это направлено на создание штата мотивированных, инициативных и продуктивных сотрудников, которые могут работать даже в сумасшедших темпах.

На момент выхода журнала у нас открыта вакансия ведущего бухгалтера.

У лучшего работодателя — самые счастливые сотрудники. Сегодня этот статус разделяют компании «Google» и «Apple».

Создание идеальной работы для сотрудников — так можно описать мое новогоднее желание в части бизнеса.

Вектор задан, и сегодня мы готовы предложить своим сотрудникам:

- Дополнительные 2 дня отгула после насыщенного квартала;
- Возможность прийти в офис с детьми и животными;
- Зарплату выше средней по отрасли;
- Удаленную работу в случае необходимости и выплату полной зарплаты в период болезни сотрудника;
- Право сделать свою работу более удобной;
- Доступ к внутренней информации компании, полагая, что она останется внутри компании;
- Плоскую иерархию и дружелюбную атмосферу;
- Возможность проявления инициативы и ее поощрение;
- Быстрые компьютеры, современный интерьер и мебель;
- Возможность ежедневно вдохновляться и развиваться благодаря работе с качественными клиентами;
- Корпоративы за счет компании;
- Всегда доступный чай, кофе, сладости;
- Свободный дресс-код.

В планах еще многое. Подробнее об этом — в одноименной статье в Instagram

**БУН.ОХОТНИКИ**



Бухгалтерское агентство,  
пр. Фрунзе, 20, оф. 416, glav-buh.su,  
тел. 8-923-402-67-45



Инна Гонина — маркетолог,  
сооснователь Первой Школы Маркетинга  
i\_gonina themarketing\_school

## МАРКЕТИНГ, PR, РЕКЛАМА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

*Очень часто в диалоге с предпринимателями, топ-менеджерами и просто интересующимися встречаю суждение: маркетинг, PR и реклама — это одно и то же, только слова разные. Мое мнение вы узнаете в конце статьи, но чтобы вы сами смогли сформулировать свою точку зрения, я расскажу про каждый термин в этой «трилогии».*

Автор статьи: **Инна Гонина**

Сразу уточню, что определений великое множество, я буду основываться на экспертном мнении лидеров отрасли, собственном опыте и наиболее практико-ориентированной трактовке для регионального рынка.

✓ **Маркетинг** — это бизнес-дисциплина, которая непрерывно изучает (анализирует) пять предметных плоскостей (5P) — прайс (стоимость/цена), продукт (и его характеристики), точки продаж (каналы сбыта), продвижение, аудиторию — и связывает всю аналитику с финансовой моделью получения прибыли.

Цель маркетинга — максимизация прибыли через постоянное улучшение пяти предметных плоскостей (5P). Главная функция — поддержка принятия управленческих решений на основании анализа данных.

Маркетолог дает практические рекомендации по следующим вопросам: как увеличить количество клиентов, за счет каких инструментов увеличить глубину или среднюю величину чека, как работать с лояльностью клиентов, как минимизировать отток на каждом этапе маркетинговых коммуникаций и другим.

Именно поэтому задача «увеличить продажи вдвое» является абстрактной, так как без анализа данных никто не знает, что именно вам необходимо сделать. То есть сначала надо понять:

- где именно вы «не зарабатываете»;
- в каких «компонентах» надо сфокусироваться здесь и сейчас (лучший результат за наименьшие инвестиции).

Уже потом стоит искать блогера для интеграции или тратить 100 000 рублей на наружную рекламу. Простите за стро-

гость, но именно это и называют «слив бюджета». Как вы поняли, маркетинг — не о продвижении. Точнее, не в первую очередь о продвижении.

Понятия «реклама» и «PR» входят в продвижение и являются основными средствами маркетинговой коммуникации. Реклама и PR, безусловно, решают единую задачу — увеличение прибыли, но с точки зрения основных и коммуникационных характеристик имеют существенные различия.

✓ **Реклама**, например, обращается исключительно к потенциальному потребителю, а аудитория PR намного шире. Это могут быть акционеры, поставщики, бизнес-партнеры, органы государственной власти, персонал компании.

Реклама информирует о новом продукте, подталкивает к покупке, рассказывая о главных конкурентных преимуществах товара или услуги. Реклама имеет однонаправленную направленность и чаще всего — платные каналы размещения и быстрый эффект.

✓ **PR** формирует благоприятный имидж (например, статья про участие компании в городском субботнике — это PR), управляет репутацией, устраняет ложные слухи, решает конфликтные и кризисные ситуа-

ции (отрицательные отзывы). Обращение руководителя компании к сотрудникам — это PR. Корпоративное издание — это PR, статья в журнале про благотворительность или социальную ответственность бизнеса — это PR.

В PR цель — рассказать о компании так, чтобы потребители ей доверяли и становились лояльны к бренду. Через PR сложно что-то сразу продать, это долгосрочная коммуникация с аудиторией.

В идеальной вселенной в компании должно быть три типа сотрудников: маркетолог, специалист по рекламе, специалист по связям с общественностью. Это механизм с единой целью, но с разными задачами, а отсюда — с разными компетенциями. Например, самая сильная компетенция у маркетолога — это стратегия и аналитика, а у PR-щика — это написание текстов, пресс-релизов.

Уверена, что вы уже сами ответили на вопрос, который вынесен в заголовок статьи. В свою очередь только уточню, что грамотное понимание и разделение маркетинга, рекламы и PR поможет вам минимизировать ошибки и сэкономить бюджет!

*Коллеги, желаю всем успехов.  
С Новым годом!*

Задача «увеличить продажи вдвое» является **АБСТРАКТНОЙ**, так как без **АНАЛИЗА ДАННЫХ** никто не знает, что именно вам необходимо сделать.

# Дофамин, окситоцин и другие

*Изучение нейромаркетинга помогло мне понять себя значительно лучше. Понять, а значит, расслабиться по поводу каких-то вещей, на которые я реагирую так, как должна реагировать. Ведь это все заложено в моей голове благодаря эволюции всего человечества.*

**В**от некоторые из этих пунктов, которые могут волновать и вас, но, возможно, совершенно зря.

• То, что **мы переживаем за уроки ребенка**.

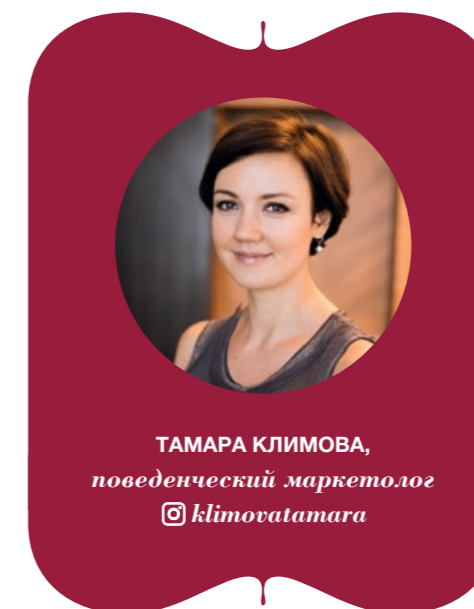
Социальный статус в обществе наш мозг воспринимает как очень важную часть выживания. А социальный статус наших потомков для нас важнее нашего. Так что я волнуюсь дальше и не считаю себя неправильной мамой.

• То, что, несмотря на советы психолога, **вы не можете постоянно радоваться тому, что имеете**.

Как только вы получили желаемое, вы получили порцию дофамина. И эта порция не остается с нами навсегда. Дофамин распадается, и нам хочется снова его заполучить. Но то, что мы имеем, нас не провоцирует на новый всплеск. «Это у тебя уже есть, иди искать новые ресурсы», — говорит нам мозг, и мы идем и ищем. Безусловно, неплохо окинуть взглядом то, что вы имеете, и похвалить себя за успехи, но поверьте — никакая медитация не заставит радоваться старым успехам больше, чем новым. И то, что вы мечтали о повышении несколько лет, а получив его, уже через месяц считаете это само собой разумеющимся, — это может и грустно/странно/нелогично, но нормально.

• **Ничто не сравнится с бабушкиными оладушками и купленным в ларьке мороженым из нашего детства**.

Самый первый опыт вызывает самый большой всплеск гормонов счастья. Все последующие пробы будут меньше и меньше. И это не связано с наличием или отсутствием консервантов и даже



ТАМАРА КЛИМОВА,  
поведенческий маркетолог  
klimovatamara

цы, выделяют в нашем мозгу огромное количество окситоцина. А окситоцин отвечает за любовь и нашу привязанность. Это заложено природой: проявлять такое количество заботы о ребенке, чтобы вырастить его. Меньше ребенок — больше окситоцина, так как чаду требуется больше заботы, старше ребенок — меньше окситоцина. Все просто. Причем окситоцин выделяется не только у мам, но и у других взрослых. Вот почему мы умиляемся малышам гораздо больше, чем школьникам, уже не пачкающим памперсы. Поэтому и инста-мамочки «живут» в инстаграме недолгой жизнью — примерно 2 года, ну, если, конечно, не родят следующего малыша.

• **Даже откровенная лесть вам приятна**, хотя должна быть противна.

ГОСТом. Наши дети, когда вырастут, будут вспоминать M&M's из своего детства как самые вкусные: «Не то, что сейчас!».

• **Вы не чувствуете запах своих любимых духов**.

И снова тот же принцип, что и в предыдущем пункте. Мы настолько часто стимулируем себя приятным ароматом, что стимул перестает работать. И когда говорят: «Твой запах — если ты его не чувствуешь» — это неправда.

• **Вы заботитесь и думаете о младшем ребенке больше** и ничего с этим поделать не можете.

Маленькие дети, особенно младен-

Серотонин — король среди гормонов, так как отвечает за власть, доминирование и преобладание. И любое доказательство вашего преимущества над другими даст вашему мозгу засчитать это как шанс на преобладание в группе, то есть на то, что у вас больше ресурсов и больше шансов на выживание. А лесть — и есть такое доказательство. Оно вырабатывает у нас серотонин, а, значит, удовольствие. И остановить вы это не можете. Как бы интеллигентны не были.

**Продолжение читайте в следующем номере.**

# СЕРОТОНИН

— король среди **ГОРМОНОВ**, так как отвечает за власть, доминирование и **ПРЕОБЛАДАНИЕ**.



На Екатерине: платье Кира Пластинина @kirastyle\_tsk, Макияж и прическа: студия красоты Sobesity @sobesity\_tomsk

Когда начал подходить к логическому завершению мой декретный отпуск, я решила поразмышлять на тему своего жизненного предназначения. Да, как бы высокопарно это ни звучало, моей целью стало понять, что я могу и хочу делать в сфере моих прежних интересов, увлечений, пристрастий.

В итоге я осознала: мне нравится делать людей красивыми. Анализируя свой прошлый опыт, я поняла, что самый интересный период моей работы был связан с одеждой. Мне всегда нравилось придумывать образы. Но необходимость контактировать с людьми в профессии продавца-стилиста всегда немного удручала. Так я поняла, что мне нужен свой магазин одежды.

Все мои знания по стилю интуитивны, я это понимаю. Вот почему передо мной возникла важная задача: изучить эту тему серьезнее. Решение пройти курсы стилистов было верным. Сейчас я могу уверенно заказывать коллекцию, так как знаю наверняка все современные тренды, что и с чем можно сочетать. У меня есть понимание того, как обучить продавца, чтобы он без труда подобрал образ клиенту и не дал ему закупить кучу ненужной одежды. Я понимаю свою цель в рамках бренда, с которым начала недавно работать, и иду к ней, предлагая покупателям качественную российскую одежду.

Давайте знакомиться еще раз: теперь я новый владелец бутика Кира Пластинина в Томске. Мне важно было стать владельцем магазина «с именем», а не шоурума. Признаюсь, что рассматривала многие известные франшизы, но, к сожалению, по многим причинам в нашем городе открыть их не удастся, в том числе, в силу того, что подходящего места просто нет. Томск — город студенческий, молодежный, ему нужен магазин стильной, модной одежды от качественного производителя. А лично мне близка сама философия бренда Кира Пластинина.

Предвосхищу комментарии хейтеров и сразу отвечу: да, в своем гардеробе я отдаю предпочтение люксовым брендам, но в нем также есть вещи и из масс-маркета. Мне не всегда важен класс марки одежды, главное, чтобы она была достойного уровня и в целом соответствовала образу. Более того, раньше я часто покупала вещи от Кира Пластинина, но за последние годы ассортимент, представленный в Томске, перестал меня устраивать. Поэтому мы начнем с активной работы над коллекциями и проведем ребрендинг самого магазина.

Вообще любую вещь я ношу с достоинством, так что дело тут совсем не в лейбле. Ведь человек украшает вещь, а не вещь человека. Поэтому мы ждем девушек, любящих перемены, в магазине Кира Пластинина, где поможем создать ваш идеальный образ.

Катерина Австриевских  
владелица магазина «Kira Platinina»  
бьюти-инфлюенсер  
@avstrieviskikhkate



# Главное — уровень!

# ЖИТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ

*В бешеном ритме современной жизни мы порой не успеваем остановиться, чтобы прочувствовать момент, в котором находимся. Психолог Татьяна Рыжова уверена, что главный секрет жизни в удовольствии — просто замедлиться и научиться слушать себя.*

— Татьяна, чем обоснован выбор вашей профессии? Какое у вас образование?

— К профессии я пришла в поисках себя, смыслов, собственной реализации. Я мама троих детей, причем один мой декрет плавно перетекал в следующий. У меня случился внутренний кризис, после чего возникло желание помогать другим. Это и привело меня в ТГУ на факультет психологии. Потом была специализация в Московском институте психотерапии и клинической психологии (семейный системный психолог), Московский Гештальт институт (сертифицированный гештальт-терапевт), Киевский Национальный университет им. Драгоманова, Всеукраинская тренинговая компания «Основа», Восточноукраинская ассоциация арт-терапии (сертифицированный арт-терапевт, арт-коуч, тренер).

— Какие проблемы чаще всего решаете с клиентами?

— Я работаю не с проблемами, а с людьми, у которых есть сложности в отношениях с партнерами, детьми, коллективом, с теми, кто переживает развод, разрыв отношений, кризис, кто потерял близких, кто не находит смысл жизни, у кого есть симптомы болезней, которые не поддаются лечению. Я могу помочь: найти истинные потребности и внутренние ресурсы, преодолеть навязчивые страхи, тревожные состояния, пережить, а точнее, «прожить» сложные чувства, понять причину неудовлетворенности жизнью и собой и научиться жить в удовольствии.

— Говоря, что надо жить в удовольствии, что вы имеете в виду?

— Для меня это — жить медленно, осознанно, здесь и сейчас, ощущать, чувствовать, понимать, что происходит с тобой, твоим телом, эмоциями. Это замечать глаза близких, солнышко, снежинку. Знать про себя то, что наполняет, вдохновляет, оживляет. Жить в удовольствие — это жить и жить каждую минутку, раскрывать и чувствовать весь объем этого мгновения.

— Одно из практикуемых вами направлений — арт-терапия...

— Арт-терапия — это направление психотерапии, в которой используются творческие техники. Но это не кружок по рисованию, музыке или актерскому мастерству. Цель арт-терапии — не создать объект искусства, а работать с собственным Я. Она фокусируется не на результате, а на процессе. Вот почему обязательно иметь творческие навыки, чтобы пойти на арт-терапию. Уже 4 год я создаю пространство счастливых женщин в Томске. Идея на самом деле не нова. Еще наши бабушки собирались женским кругом, пели, вышивали, обменивались свои переживаниями. По такому же принципу построен и мой проект. Каждый четверг мы выключаем спешку и учимся жить в удовольствие в Артландии. Женский круг — это сила, перезагрузка, наполнение женственностью и мудростью, территория вдохновения и творчества, площадка для исцеления и познания себя. Это ПОДДЕРЖКА, БЕРЕЖНОСТЬ и БЕЗОПАСНОСТЬ. В таком пространстве можно раскрыться, открыться, показать больные, темные места и стать окрыленными, лучезарными, драгоценными женщинами. На наших встречах использую только мягкие и глубокие методы психотерапии — разнообразие техник арт-терапии (изотерапия, фототерапия, песочная терапия, мандалатерапия, глинолечение, куклотерапия, тканевая терапия, музыкальная



терапия, библиотерапия, танцевальная терапия, телесноориентрированная арт-терапия, фелт-терапия и др.). Женщины очень любят работать с метафорическими ассоциативными картами и узнавать себя через психологические трансформационные игры.

— Вы умеете делать людей счастливыми?

— Я верю, что счастье в руках самого человека, и у каждого оно уникальное. Точно знаю, что самый главный мотор человеческого счастья — вера в свое «смогу». Всему есть время, место и неограниченные возможности. Я рада помогать на этом пути.

Психолог Татьяна Рыжова,  
тел. 8-913-111-99-00,  
@ryzhovativ\_psycholog

Благодарим за проведение съемки мебельный бутик «АНТУРАЖ», @anturazh\_tomsk

# Поэт по призванию

*Я умирал и заново рождался,  
Взлетевши ввысь, я падал без конца.  
Из человека в тень не раз я превращался,  
Познавши жизнь, мечтал не потерять себя.*

*«В память о моем любимом муже Владиславе Демарчук хочу познакомить читателей журнала с его творчеством. Владислав был уникальным человеком: занимался любимым делом, писал потрясающие стихи, которые были прочувствованы до глубины души... Стихи о жизни, о любви, о том, что его беспокоило, или — напротив — вдохновляло. Это безграничное счастье — когда тебе посвящают стихи, самый лучший подарок для девушки».*

*Оксана Демарчук*

Владислав Викторович Демарчук был учредителем и директором фирмы ООО «Геостройизыскания» с 2015 г. по 2020 г. Поэт, член Российского союза писателей. «Инженер по жизни, поэт по призванию», — так говорили о нем те, кто его близко знал.

## ПОЭТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

- [stihi.ru/avtor/demarchukvv](http://stihi.ru/avtor/demarchukvv) (сайт, где представлено творчество поэта)
- 10-30 места из 630 в конкурсе, в рамках международного проекта «Парень, который читает стихи» (2019 г.)
- номинант на национальную литературную премию «Поэт года 2020»
- публикация в сборнике «Наследие 2020»
- публикация в сборнике «Российский союз писателей. Стихи 2020»
- публикация в сборнике «Каталог современной литературы 2020»
- публикация в сборнике «Антология русской поэзии 2020»
- публикация в выпуске №3 сборника современной поэзии и прозы «Твой мир» (Арт-студия GoodBook, г. Санкт-Петербург, 2020 г.)



@demar\_poet

(аккаунт, где представлены стихи Владислава и стихи в его прочтении).



” КАК боюсь я тебя потерять, но напрасно тревожить не СТАНУ, лишь сгоню прочь с души СВОЕЙ рябь, чтоб любви извергаться ВУЛКАНУ. ”

### «Новая любовь»

Подари мне прекрасный свой взгляд,  
И ресницами волшебным взмахни —  
О тебе замечталось опять,  
Между строк - намекну о любви.

Долги ночи на небо смотрю —  
Звёзд вопросом своим утомил:  
В этой жизни ещё полюблю?  
Или разом - навек отлюбил?

Как боюсь я тебя потерять,  
Но напрасно тревожить не стану,  
Лишь сгоню прочь с души своей рябь,  
Чтоб любви извергаться вулкану.

Я сражён красотой и влюблён,  
Ты прости сердца робость мне эту —  
Был живым в любви прошлой сожжён,  
Подлатать душу нужно поэту.

### «Портрет Оксаночки моей»

Ты сидишь ко мне вполоборота,  
Я рисую портрет, но в словах,  
И влюбился в тебя невозможно,  
В твой изгиб в сердце милых руках.

За глазами лазурного цвета  
Вижу свет от прекрасной души,  
Твои волосы пахнут как лето,  
Губы слепят меня как огни.

Мне дугой подведённые брови  
Не позволят сегодня уснуть,  
Если б встретил тебя на дороге,  
Обязательно спутал бы путь.

### «Любимому Томску посвящается»

Любимый Томск — мой добрый город!  
Я здесь когда-то был рожден.  
Уютный ты, всем местным — дорог,  
И на глазах моих расцвел.

Ты колоритный, в своем стиле,  
Мне — лучший город на Земле,  
Хоть большинство живущих в мире  
Не знают вовсе о тебе.

Пусть нет тебя на картах мира,  
И мегаполисом не стал,  
Еще в столичестве Сибири  
Ты Новосибиру проиграл.

С тобою очень мы похожи:  
Я молод — тридцать лет почти,  
Ты тоже — город молодежи;  
Нам, к счастью, есть, куда расти.

Хоть в разных странах я бываю,  
Но ведь всегда хочу домой.  
С теплом тебя я вспоминаю,  
Прозвавши мысленно «Домск мой».

### Гимн современного человека (или «Мы неправильно живем»)

Мы неправильно живем.  
Мало любим, много врем.  
Заедаем, не жуем.  
Ходим мало и конем.

Мы бежим, пока бежится —  
Прожигаем Божий дар.  
Кто лысеет, кто полнится —  
Кто — под нож, кого — удар.

В круговерти злободневной  
Душит суетный угар,  
Люди-белки здоровенный  
Ускоряют земной шар.

Дом, работа, магазины,  
Тренировка, школа/сад,  
Пробки, стрессы, телефоны —  
Серый будничный обряд.

Ропщем, злимся и болеем,  
Чистый воздух не глотнуть,  
От проблем сплошных — стареем,  
Выживаем как-нибудь.

Морщим лбы, сидим обрюзгши,  
Горбим спины, несем вздор,  
Шесть ступеней вверх забывши  
В пирамиде нужд Маслоу.

Мы живем как по привычке —  
Будто вечность нам смотреть,  
Наши жизни — словно спички:  
Тухнем, не успев сгореть.



**«Нежный сон»**

Моя родная сладко дышит,  
Обняв одной рукой меня,  
А я дышу, как можно тише,  
Пытаясь сердца стук унять.

Боюсь едва пошевелиться,  
Чтоб не нарушить нежный сон,  
Зима, мороз... Душа искрится!  
Зачем мне спать, ведь я влюблен?!

Как нежен запах твоей кожи,  
И тяжелится все рука,  
Я так люблю тебя, о боже!  
Что замер так бы навсегда...

**Всеисцеляющая молитва  
(или «Большая просьба  
ко всем»)**

Люди, милые! Остановитесь.  
Слома голову не несите.  
Отдышитесь. Оглянитесь.  
Вслушайтесь. Вдумайтесь. Всмотритесь.

Жить не торопитесь, уймитесь,  
Чудом мгновений насладитесь —  
В сказку счастья окунитесь,  
Всем невзгодам — улыбнитесь!

Добротой не поскупитесь,  
Искренностью — разоритесь!  
В грешное дело не втянитесь,  
Добродетелям — учитесь!

В чувствах страстных раскалитесь,  
По уши хоть раз влюбитесь —  
От любви — воспламенитесь!  
За любимых крепко держитесь!

В зеркало долго не смотрите —  
На себе вы не замкнитесь!  
А в заботе — растворитесь,  
Прсят помощь — отзовитесь!

Вы мечтой обзаведитесь  
Словно солнцем озаритесь!  
Цель поставьте, к ней стремитесь,  
В мелочах не расплытесь!

Вы трудитесь, не ленитесь,  
С недостатками боритесь!  
Здесь терпеньем запаситесь,  
Будет трудно — лбом упритесь!

Творчеством вы увлекитесь!  
Развивайтесь, вдохновитесь!  
Рушьте шаблоны! Раскрепоститесь!  
Всепременно веселитесь!

В небе завитались — приземлитесь,  
Долго не летали — оторвитесь!  
Если упали — соберитесь,  
Поднимитесь, встрепенитесь!

Вместо драк и войн — обнимитесь,  
Не дурачьтесь, помиритесь!  
Друг от друга не сторонитесь,  
От проблем не уклонитесь!

Над планетой не глумитесь!  
Бросьте мусорить, приберитесь!  
Воспитанием детей займитесь!  
Не болейте, исцелитесь!

От беготни освободитесь!  
От суеты земной очнитесь!  
Теплом сердца — поделитесь!  
Тогда душою — пробудитесь!

**«Зачем душой  
напрасно  
обмелели?»**

Ужасное случилось с нашим миром:  
Глубоких чувств уже не признают,  
Теперь бездарных носят как кумиров,  
Из всех профессий в моде — лизоблюд.

Мы — дети Сверхдержавы, не страны,  
Мы — общество расцветшего порока,  
Нам денег никогда не будет много,  
Для вида добродетели нужны.

Зачем душой напрасно обмелели?  
Чему научим мы своих детей?  
Когда морально пали на колени,  
Забыв о счастье, чести, доброте.

” Зачем ДУШОЙ  
напрасно обмелели?  
ЧЕМУ научим мы  
своих детей? Когда  
морально ПАЛИ  
на колени, забыв о  
СЧАСТЬЕ, чести,  
доброте. ”

РУБАШКИ от 499 руб.  
КОСТЮМЫ от 4 000 руб.



*В декабре остро ощущаешь бег времени. Вспоминаются все подходящие цитаты — от монументального «Memento mori» до сентиментального «Наше время летит..» свеженькой группы «DaVro». Время летит, а пространство и мир меняются.*

**В** декабре прошлого года мы читали новости из далекого китайского Уханя о непонятной заразе, в декабре этого — Ухань повсюду и мы живем в новых реалиях.

Время летит и обгоняет наши планы.

Например, в сентябре напишешь: «Ура, настала постковидная эпоха, давайте встречаться и общаться!», а тут тебе бац! — и вторая волна. Смыла все наши песочные замки, и эпоха еще вполне себе ковидная, а никакая не пост.

Или в октябре — про здоровье, что уж актуальнее... Займемся им, не откладывая чекапы. А в ноябре — в медицине коллапс и перегрузки врачей, особо не до чекапов, и лучше отложить то, что не срочно.

Все плывет, течет, видоизменяется. Все в моменте и никакой долгосрочности. «Эпоха турбулентности» — как определяла Ирина Хакамада еще в далеком 2015-м. И даже давала десять инструкций, как в ней выжить. Неплохие, кстати, инструкции, почитайте. Мне особенно нравятся три: «перезагрузитесь», «раскачайте душевный потенциал» и «не гоните».

Не гоните — рецепт прост до восторга. © Хотя подойдет не всем.

«Прекратите думать о том, кем и где вы себя видите через год. Неделя, максимум! И помните, что в хаосе выживет только улитка. Старые алгоритмы успеха и пробивание стены лбом в эпоху турбулентности абсолютно бесполезны. Живите аккуратно и небольшими шагами». (с)

Так и живем. Осваивая по крупницам то самое l'art de vivre — искусство жить.

В декабре проходит водораздел лет, и мы собираем, считаем и упаковываем свои достижения за год предыдущий и готовим пустые мешки под новые успехи. Кто-то надеется, что они, как носки от доброго Санты, наполнятся сами собой, кто-то — только на себя. В любом случае — давайте вести счет, прежде всего, своим удачам. Они дают веру в

себя. А вера — стартовый капитал для нового успеха. Даже если сейчас уровень финансовой обеспеченности стал все больше стремиться к уровню «я просто посмотреть».

Но есть ежегодные потери, которые мы с сожалением подсчитываем вместе со всем человечеством. Звездный мартиролог 2020-го, список покинувших нас.

Человек, который казался вечным, как Горец, и побеждающим всех, даже время, как Джеймс Бонд.

Человек, которого называли сатириком, а он был гений и философ. Хотя про себя говорил: «Если спросят: “Что он пишет?”, — скажи: “Тексты к размышлениям”».

И многие-многие другие, «упавшие в эту бездну». Имена, от которых замирает сердце, хотя не близкие, не родные. Но с ними уходит эпоха.

А время не сбавляет ход и закручивается в сверкающую спираль, вот

взять бы ее и повесить игрушкой на новогоднюю елку. И замедлиться, и устроить праздник. Даже если отменили массовые новогодние гуляния, и новый мем про столичного похитителя Рождества пошел в народ, — твои личные Новый Год и Рождество никто не может украсть. Или отменить.

Ведь они внутри.

Как воспоминания о детстве. О елочных игрушках, которые радовали. Об огоньках, которые казались — и на самом деле были — волшебными. О самом красивом новогоднем костюме, который шила мама.

Иногда остро нужно погрузиться в сказку. Или в детство. Вытащить те ощущения, разморозить впечатления, поверить в лучшее.

Да, «Часы бьют. Всех», — писал Станислав Ежи Лец.

Но если под бой новогодних курантов мы позволим себе быть счастливыми, почувствуем сказку и волшебство момента, подарим свое тепло и радость близким и примем взамен от них — значит, наше время летит не зря.

И мы вместе с ним не просто летим, а испытываем щемящую радость от этого полета.



ГАЛИНА ЗАВОРОДНЯЯ  
f galochkaz @ galinazet

# LOOK & Style\*

## ТЕСНАЯ СВЯЗЬ

Французский бренд одежды и аксессуаров The Kooples представил новую рекламную кампанию.

Ее герои — реальные пары: влюбленные Маржан и Сакуа, молодожены Дааниш и Айешу, молодые родители Анамария и Аксель, сестры Анания и Гайя, друзья Мари-Лу и Юссу. Кампания The Kooples, снятая модным фотографом Хьюго Комте в атмосфере парижского лофта, рассказывает о взаимоотношениях героев, о том, как они встретились, что для них значат их отношения.



\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



BURBERRY

# ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

ДИЗАЙНЕРЫ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ НАМ БЛЕСТЯЩЕЕ БУДУЩЕЕ. ВЕЧЕРНИЕ НАРЯДЫ НОВОГО ГОДА НЕ О СКРОМНОСТИ - ОНИ О ТОМ, КАК МОМЕНТАЛЬНО ПОКОРЯТЬ. СЕРЕБРЯНЫЙ ИЛИ ЗОЛОТОЙ ТОТАЛ ЛУК НЕ ДАСТ ШАНСА ОСТАВАТЬСЯ В ТЕНИ - В ЭТОМ СЦЕНАРИИ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ ГЛАВНАЯ РОЛЬ ЗА ВАМИ.

Подготовила: Людмила Заичкина



EERA



AMINA MUADDI



PARIS TEXAS



AMINA MUADDI



PACO RABANNE

## МЕТАЛЛИКА

Не бойтесь добавить немного серебра в ваш гардероб. Стиль, который ранее сочли бы футуризмом – наше настоящее! Дизайнеры играют с оттенками серебра, фактурами и силуэтом, придавая металлическому блеску новое значение. Представьте, что это базовый серый – только ярче.

Фото: Архивы пресс-служб



OSCAR DE LA RENTA



FASARIO

BRIONY RAYMOND



ALESSANDRA RICH



JUDITH LEIBER



BOTTEGA VENETA



JIMMY CHOO



PARIS TEXAS

LOOK&Style ОБЗОР

LAUREN RUBINSKI

EMILI

PACO RABANNE



OSCAR DE LA RENTA

ETRO



MARNI



ANDREW GN



## ЗОЛОТЫЕ СТАНДАРТЫ

Золото побило новый рекорд на рынке драгметаллов. И не важно, инвестируете вы в роскошное дневное платье или дополняете коллекцию вечерних шедевров в духе Жанны Д'Арк - вложения окупятся. Блестящие золотые наряды буквально ослепляли гостей своим великолепием на подиумах Недели моды. Позвольте этому блеску украсить вас и ваш праздник.





VALENTINO

DRIES VAN NOTEN



GIAMBATTISTA VALLI

MALONE SOULIER



### СХВАТИТЬ НА ЛЕТУ

Перья способны добавить экстравагантную изюминку любой вещи, украсив собой, например, рукава жакета, вечерний клатч или диадему. Вам решать, облачиться ли в полное оперение, как на показе от-кутюр Givenchy или ограничиться лодочками с перьями, приручая причудливую тенденцию и оставляя образ лаконичным.



RASARIO

GILAN

VERSACE



ELIE SAAB



JENNY PACKHAM

SIDNEY GARBER



GIVENCHY



VERA WANG



ALEXANDER WANG



ROSANTICA



VERSACE

### В ЖАНРЕ НУАР

Сложно представить себе более универсальный вечерний наряд, чем маленькое черное платье. Остается только гадать, почему при наличии в гардеробе нескольких черных коктейльных нарядов их хочется покупать снова и снова. Мода играет с ними вот уже сто лет, и ни капельки не устала – то же самое происходит и с нами!



BRIONY RAYMOND

SETHI COUTURE

GINETTE NY

VERSACE

ALEXANDRE VAUTHIER

AQUAZZURA



SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ

СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО  
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)  
sbleskom.ru @sbleskomru

Модель: Елена Суркова  
Одежда: Daisyknit



SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ

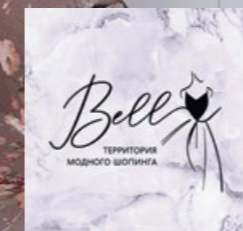
СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО  
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)  
sbleskom.ru @sbleskomru



# Личный выбор

*Успех каждой женщины во многом зависит от ее привлекательности. И часто дело не только в красивой внешности и идеальных формах, а в умении стильно одеваться. В шоуруме Bell с помощью актуальных моделей одежды вам с удовольствием помогут создать современный образ для офиса, прогулки или праздника.*



пр. Фрунзе, 39 (3-й этаж),  
@bell\_tomsk

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области



Московский тракт, 12, тел. 901-000

Стиль: Анна Короткова, @korrranna

Локация: ресторан «Сибирь», @siberia\_rest. Очки предоставлены салоном оптики «Живой взгляд», @lively.look

*В предновогоднее время мы все по традиции ждем чуда. Радует скорым переменам, мечтаем о приятных подарках и с нетерпением ждем боя курантов, чтобы загадать свои самые заветные желания. Поэтому в преддверии этого волшебного праздника хочу поговорить с вами о... картах желаний. Или скорее о том, что нужно, чтобы желания обязательно сбылись!*

Для начала честно вам признаюсь: лично я ни разу не делала такую карту. Могу объяснить почему. Мне близко мнение одного уважаемого мной коуча, который говорит: «Когда мы визуализируем, вырезаем картинки, желаем чего-то конкретного, мы не позволяем Вселенной дать нам лучший вариант. Мы как бы сужаем рамки». Иными словами, что мы делаем после того, как вешаем картинку на видное место? Мы направляем сюда все свое внимание, чрезмерно на них концентрируясь. Это может помешать нам увидеть наши истинные мечты и устремления, а иногда не дает возможности получить нечто большее. Мне скорее импонирует другой подход — сказать себе: «Да, я хочу это. И пусть это сбудется в лучшем варианте для меня и моего окружения». То есть я отпускаю это желание, а лучше даже про него совсем забыть. (Улыбается.)

Итак, если вы решили составить такую карту, первое, что нужно сделать — отпустить желания. (Улыбается.) Следующий шаг — вспомнить, что для исполнения желаний вы должны быть в ресурсе, то есть, наполнены душевными и физическими силами. Далее важно подключить так называемую «разрешительную» систему, то есть сказать себе: «Я разрешаю своим желаниям сбыться. Они мне необходимы. Я хочу, чтобы они исполнились».

Но, пожалуй, самое главное — найти правильное место для того, чтобы разместить эту карту. И здесь нам с вами снова поможет васту — наука о гармонизации пространства. Напомню, что в на-



Мила Николаева,  
интерьерный психолог,  
@milanikolaeva76

шем доме есть 8 секторов, находящихся под покровительством разных планет и отвечающих за гармонию и настроение вашего дома и вашей семьи. Так вот если говорить о васту в контексте карты желаний, то я бы рекомендовала поместить ее в секторе дома, где наблюдается максимально мощный приток энергии, где ее концентрация очень высока. В таком помещении мы обычно чувствуем себя очень активно и предпочитаем (порой даже неосознанно) проводить

там большую часть времени. Самый сильный сектор в доме — северо-восточный. И расположив карту желаний там, мы заряжаем эти картинки энергией, необходимой для их исполнения. Даже больше — я уверена, что наши мечты будут сбываться более активно и, возможно, даже в лучшем варианте, нежели было заявлено на карте. (Улыбается.)

Вот почему о северо-восточном секторе дома следует заботиться. Как именно? Прежде всего, сильный сектор должен всегда быть чистым и убраным, очищенным от старых и ненужных вещей, чтобы циркуляции энергии ничего не мешало. К слову, женщины на интуитивном уровне понимают это, потому что обычно затевают перед новогодними праздниками генеральную уборку, желая очистить свой дом от всего лишнего, отжившего, захламляющего. Когда пространство будет гармонизировано, вы сами сможете наблюдать, как легко сбываются желания!

Дорогие читатели, даже если в суматохе дел вы не вспомните о карте желаний, пусть все ваши мечты и желания в новом году исполнятся! Будьте в ладу с собой, принимайте и любите себя такими, какими вас создал Творец, чувствуйте свою уникальность и неповторимость. Слушайте свою интуицию и свое сердце, и вы будете счастливы!

Когда **ПРОСТРАНСТВО** будет гармонизировано, вы сами сможете наблюдать, как **ЛЕГКО** сбываются **ЖЕЛАНИЯ!**

Фото: Наталья Клиничук

# BODY & Beauty\*

## ПРЕКРАСНЫЙ СОЮЗ

Дом CHANEL вписал новую главу в историю своего легендарного аромата, выведя на авансцену женщину, обладающую удивительной солнечной энергией и воплотившую ритм и дух своего времени. Отношения оscarоносной актрисы Марион Котийяр с домом Chanel возникли еще на заре ее карьеры, однако лицом аромата Chanel №5 она стала впервые. «Игра Марион Котийяр по-своему сдержанна, но в ней есть безумная сила, — говорит креативный директор дома Тома дю Пре де Сен-Мора, — как в настоящей женщине Chanel, которая всегда принимает вызов».



\* «ТЕЛО И КРАСОТА»

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ



В ожидании зимних праздников **M.A.C.** представили новую коллекцию **Frosted Firework**, вдохновленную красочными фейерверками. Волшебным сиянием заиграют на скулах мерцающий белый и золотисто-бронзовый оттенки пудры **Extra Dimension Skinfinich**. Губы окрасятся в насыщенные ягодные оттенки, а в макияже глаз главную роль сыграет стильная дымчато-розовая палитра.



Обновленная гамма средств **Caudalie Resveratrol-Lift** полностью отвечает мировым экологическим трендам. В состав всех продуктов входит веганский коллагеновый бустер, безопасный как для кожи, так и для окружающей среды. Главный хит линии - укрепляющая сыворотка с эффектом лифтинга, которая мастерски справляется с возрастными изменениями.



Ведущий парфюмер Dior Франсуа Демаши представил новую версию легендарного аромата **J'Adore** — **J'Adore Eau De Parfum Infinissime**. Композиция получилась изысканной и чувственной: в ней угадываются древесные акценты, плавно переходящие в сладкие цветочные ноты. Впрочем, выразительнее всех звучит один единственный цветок — яркая, вибрирующая страстью тубероза, как воплощение женской силы и красоты.

Проверенный суперфуд для уставшей кожи — концентрированная сыворотка **LabNo Idebenone Serum**. В разработанной южнокорейскими учеными серии **LIFTED** действующим веществом выступает идебенон. Он восстанавливает коллагеновые волокна и насыщает клетки кислородом. Кожа становится сияющей и более упругой, словно после двухнедельного детокса.



«Классическая праздничная коллекция в новой интерпретации» — так описал свою новую работу креативный директор по макияжу **Dior** Питер Филипс. Продукты линии **Golden Nights** обещают сделать новогоднюю ночь особенной. Переливающаяся палитра теней **5 Couleurs Couture** и лимитированные оттенки помад **Diorific Golden Nights** придадут выразительность взгляду и чувственность губам.



## ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ РИВ ГОШ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ ЛЮБОГО НОМИНАЛА ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В КАЖДОМ МАГАЗИНЕ И НА САЙТЕ РИВ ГОШ RIVEGAUCHE.RU. ТЕЛ. 8 800 333 20 20.

E-CARDS – ЭЛЕКТРОННЫЕ (ПОДАРОЧНЫЕ) КАРТЫ  
ООО "АРОМАЛЮКС", 198095, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, 2, КОРП. 9, ЛИТ. В, ПОМ. 18 ОГРН 1057810129266





*Красивые палетки, изобилие золота, кремы с шиммерами и блестками, смелые оттенки в макияже – когда, как не в новогоднюю ночь блистать ярче бенгальских огней и рождественских звезд в небе? Добавляем к этому капельку нового парфюма и не забываем загадать самое заветное желание.*

1. Сыворотка для лица 24K Gold Hyaluronic, Mimi Luzon
2. Пудра Meteorites Golden Bee, Guerlain
3. Помада BlitzTrance Lipstick, Blitz Gold, Pat McGrath
4. Тени Luxe Eye Shadow Moonstone, Bobbi Brown
5. Карандаш Highliner Gel Eye Crayon Oh My Gold!, Marc Jacobs

## ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

Платья с нескромным декольте, открытой спиной, смелые мини и лодочки но босую ногу. Чтобы выглядеть в таких нарядах идеально, тело идет в дело. И вовсе необязательно покупать специальный тональный крем для ног, достаточно хорошего увлажняющего, который уберет все шелушения и подсветит кожу изнутри. Масло для тела с блестками или мерцающая пудра также must have. К слову, чтобы зимняя проблема в виде шелушения кожи ушла навсегда, для душа используйте не слишком горячую воду, которая еще больше сушит кожу и замените гели на нежные кремовые текстуры или муссы. А аромат попробуйте наносить на еще горячее тело после душа – так он раскроется неожиданным образом и останется с вами на целый день.



Туфли Mommy&Me, Age of Innocence



1. Аромат Cartier La Panthere, Cartier
2. Хайлайтер для тела N.Y.M.P.H Luna, Huda Beauty
3. Шиммер для тела Soleil Blanc, Tom Ford
4. Очищающий мусс для душа «Карите-Берамот», L'Occitane
5. Пудра для тела с блеском Puff&Shine, Sephora
6. Аромат с нотами турецкой розы и пачули Portrait of a Lady Eau de Parfum, Frederic Malle
7. Шиммер для тела Crystal Potion Shimmer Body Oil, Barry M

# Новогодняя сказка

## ВНУТРЕННИЙ СВЕТ

Сияющие текстуры – прекрасный способ подсветить лицо, измученное дедлайнами и работой на удаленке. Не стесняйтесь переборщить с блестками в новогоднем макияже или использовать слишком много хайлайтеров. Скулы, зона под бровью и галочка над верхней губой – классические места для нанесения сияющих оттенков, которые придадут лицу отдохнувший вид, как после курса плазмолитерапии или отпуска в горах. Но в самую главную ночь в году разбавьте образ золотыми стрелками, нарисуйте на лице золотистые веснушки и не забудьте проработать плечи и зону ключиц, если у вас открытое платье.



Фото: Depositphotos.ru



## ПРАВО ВОЛОСА

Волосам зимой живется нелегко – шапки, даже самые модные и объемные, портят укладки, а волосы становятся тусклыми. Что делать, чтобы в новогоднюю ночь волосы блестели, как в рекламе дорогого шампуня, а укладка сохраняла свежесть? Используйте питательные маски. А после масло для волос – хватит количества с рублевую монету. Разотрите его ладонями и нанесите на еще влажные после мытья головы пряди. В случае, когда нужно реанимировать укладку, просто расчешите волосы гребнем с широкими зубцами и используйте масло на концах. Красивые заколки, диадемы и ободки станут «вишенкой на торте» – в этом сезоне в тренде сочетать их с объемными серьгами и цепями-колье.



1. Диадема Adele, Jennifer Behr
2. Заколка для волос, GUCCI
3. Ревитализирующая маска для интенсивного питания волос Chronologiste, Kerastase
4. Масло парфюмированное для волос Chronologiste Huile de Parfum, Kerastase
5. Масло для волос Gold Lust, Oribe
6. Спрей для коррекции цвета окрашенных волос Airbrush Root Touch-Up, Oribe
7. Заколки для волос Modern Stars, LELET NY
8. Ободок Crystal-embellished, LELET NY
9. Адвент-календарь The City of Lights Gift Calendar, Balmain Paris

фото: Depositphotos.ru

skin care lab.  
ARKADIA

косметика для домашнего и салонного ухода за кожей лица

# ЖИВИ КАК ЧУВСТВУЕШЬ



Главные преимущества косметики — **биосовместимость средств на основе ламеллярных эмульсий**, способствующих самовосстановлению и саморегуляции кожи на клеточном уровне. Компанией разработано более 30 профессиональных методик и 25 линий уходовых продуктов.

В 2020 году продукты ARKADIA получили награды:\*

- **Сыворотка для век UpGrade** — в номинации «INDI косметика» получила награды: «Победитель» и «Лучший в интернете».
- **Сыворотка SeboNorm** — лауреат в номинации «Альянс красоты и науки в средствах по уходу за кожей».
- **Крем UbeWhite ночной** — лауреат в номинации «Средства anti-age для ухода за кожей лица».
- **Набор DeepCleanSet №2** — лауреат в номинации «Travel Set».

\*5-я Национальная премия за лучшую парфюмерно-косметическую продукцию России «Моя косметика», организованная Российской Парфюмерно-косметической Ассоциацией, Международной выставкой InterCHARM 2020 и Национальным обществом косметических химиков.



Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:  
пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж),  
тел. +7 (913) 808-70-39,  
arkadia.spb.ru  
@ beauty\_natamironova  
@ arkadia\_tomsk

# СВЕТ НАСТРОЕНИЯ СИНИЙ

*Только задумайтесь – в среднем 50% своего времени мы проводим перед экранами смартфонов. Офтальмологи уже давно говорят о том, что синий свет цифровых устройств вреден для глаз. Но могут ли синие экраны влиять на нашу кожу? Разбираемся вместе с экспертами.*

*Подготовила: Дарья Рожко*



Ампулы для защиты от цифрового старения «Идеальное сияние», Babor; сыворотка-масло для лица против цифрового старения *Glow Potion Oil Serum, Goodhabit*; энергизирующий гель-крем *Spirulin Boost, Thalgo*

**П**ервое, что видят многие из нас, проснувшись утром в своей постели – это экран смартфона. Он сообщает новости, позволяет заглянуть в рабочую почту, пролистать ленты соцсетей и обменяться сообщениями с любимыми. В современном мире экраны смартфонов и компьютеров – наши первые друзья и главные собеседники. Они приветливо светятся в ответ на наше прикосновение, но об этом свете мы почти ничего не знаем. Между тем синий свет имеет свои особенности, о которых нам стоит знать.

Синий свет – это часть спектра видимого света. По длине волны он короче, чем ультрафиолетовый и в отличие от него не вызывает злокачественных изменений кожи. Однако есть научные данные о том, что синий свет (High Energy Visible Light, HEV) потенциально способствует старению.

Происходит это за счет образования в коже активных форм кислорода – свободных радикалов, которые, в свою очередь, вызывают окислительное повреждение. Распад коллагена ускоряется, запускается процесс фотостарения.

«Коварство синего света в том, что ухудшение состояния кожи происходит медленно и постепенно, – предупреждает

Светлана Барагунова, врач косметолог, дерматолог, невролог клиники Lazer Jazz. – Синее излучение влияет на глаза, повышает внутриглазное давление, повреждает сетчатку глаз. Но кроме этого синие лучи проникают глубоко в эпидермис, вызывая окислительный стресс и разрушение коллагена. Излучение экранов снижает способность клеток защищаться от воздействия УФ-лучей, кожа становится более уязвимой».

«Синий свет подавляет выработку мелатонина в организме, что влияет на циркадные ритмы и качество сна, – предупреждает Анна Рыжова, врач-дерматокосметолог, специалист по всем видам аппаратных и инъекционных методик клиники «Время Красоты». – В итоге человек чувствует себя хуже, а недосыпание сказывается на состоянии кожи: она медленнее восстанавливается, становится тусклой и теряет упругость».

## ЧТО ДЕЛАЕТ СИНИЙ СВЕТ С КОЖЕЙ?

Ученые продолжают изучать влияние синего света на нашу кожу, и пока нет точных показателей, какое именно время, проведенное перед экраном, начинает сказываться на ее состоянии. Очевидно только, что количество синего света зависит от используемого устройства и настроек, поэтому, увы, нельзя просто измерить его часами.

Было проведено немало исследований на тему того, что происходит с накоплением синего света в коже. Первый и самый явный признак – это усиление склонности к пигментации: темные пятнышки на месте прыщей появляются и не торопятся исчезать. Можно предположить, что мобильный телефон, который мы держим близко у лица и которым во время разговоров касаемся кожи, дает самый высокий уровень синего света. В то время как монитор компьютера или экран телевизора могут быть менее опасными, поскольку мы не касаемся их лицом и вообще держимся на расстоянии. Но это не совсем так.

«Все электрические и электронные устройства генерируют электросмог, – объясняет Любовь Хачатурян, главный врач медицинского центра ROSH. – В дополнение к этому на нас воздействуют и окружающие технические электромагнитные поля – линии электропередачи, радиосистемы, системы мобильной связи. Сидите ли вы перед телевизором или разговариваете по телефону, вы всегда подвергаетесь воздействию электромагнитных полей». У человека есть собственное электромагнитное поле напряжением около 100 милливольт, и наше тело создает собственные электрические импульсы. Находясь в поле с более высокими значениями, организм вынужден компенсировать это





воздействие, что требует серьезных затрат энергии. Нарушение собственного электромагнитного поля вызывает стресс и может даже привести к гормональному дисбалансу. Именно поэтому ученые не рекомендуют держать электроприборы в спальне и, тем более, совмещать спальню с рабочим кабинетом. «Электросмог нарушает выработку гормона сна мелатонина. Для очищения организма от электрического загрязнения и для нормализации работы собственных полей может применяться биорезонансный аппарат VICOM, – добавляет Любовь Андреевна. – Также могут использоваться специальные витаминные и детокс-капельницы, микротоковая терапия и биостимуляция (интенсивный детокс и восстановление).

### КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ СИНЕГО СВЕТА?

Самое простое – ограничить его количество, поступающее от электронных устройств. Существуют продукты, специально разработанные для защиты кожи от HEV-лучей, но и кремы с SPF тоже подходят. Дерматологи рекомендуют сделать их частью круглогодичной рутины, поскольку такие бьюти-продукты защищают кожу не только от ультрафиолетовых лучей, но и от синего света. Кроме того, обязательно увлажняйте и успокаивайте раздраженную кожу. Для этого подойдут уходовые средства с пептидными комплексами, церамидами, антиоксидантами. Ищите в них такие компо-

Клеточная восстанавливающая крем-маска «Антистресс» **Prime Renewing Pack, Valmont**; высокоэффективное антиоксидантное средство **C E Ferulic, SkinCeuticals**; защитный крем для лица **Airy Sunscreen, Blithe**; суперувлажняющий крем для защиты от голубого света **Sisleyouth Anti-Pollution, Sisley**; сыворотка против синего света **Aromacologie, Chantecaille**



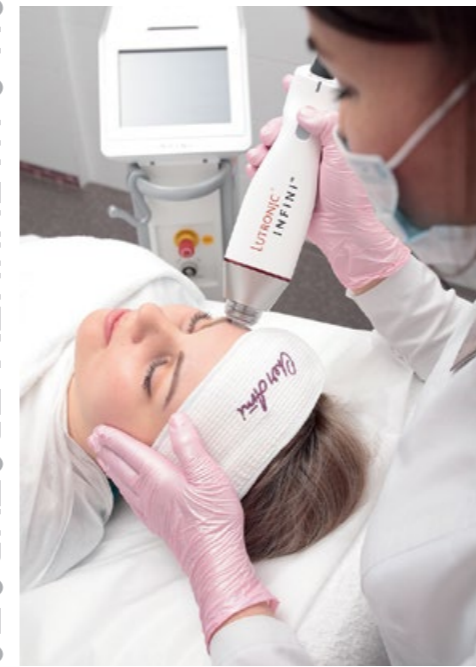
ненты как витамины С, Е, феруловую кислоту, ресвератрол, экстракт зеленого чая.

Из салонных процедур хорошо себя зарекомендовал биоревитализант-экзопротектор Novacutan – он не только увлажняет кожу, но и защищает ее от экзогенных (внешних) факторов старения, включая голубой свет смартфонов и ноутбуков.

С пигментацией и морщинками справится фототерапия BBL – высокоинтенсивный широкополосный свет словно ластиком стирает несовершенства кожи. В результате комплексного воздействия лазерного излучения активизируется естественная выработка собственного коллагена и утилизация старых волокон – кожа приобретает здоровый цвет, становится более гладкой и подтянутой.

В дополнение ко всему не забывайте снижать уровень яркости на экранах телефонов и гаджетов до 50% или переходить на более темную настройку Night Shift. «Это поможет предотвратить повреждение кожи. Только не приглушайте яркость настолько, чтобы напрягать глаза, – призывает Светлана Барагунова. – По возможности старайтесь дистанцироваться от своих устройств, используйте громкую связь или наушники».

А еще ученые убеждены, что в век цифровой революции в выигрыше окажутся те, кто научится хотя бы на пару часов в день расставаться с любимыми гаджетами, давая себе возможность немного от них отдохнуть.



#### НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА КОРЖИНСКАЯ

главный врач клиники «Cher Ami», специалист по контурной пластике, биоревитализации, коррекции мимических морщин, мезотерапии, аппаратной косметологии, с опытом работы 12 лет.

INFINI 3D — это самый современный аппарат для фракционного радиоволнового лифтинга с микроиглами, эффективно омолаживающий и подтягивающий кожу лица и тела. Всего за 1—3 процедуры можно скорректировать контур лица и подтянуть кожу, запустить процесс регенерации тканей и в результате добиться пролонгированного 3D-лифтинга кожи, а также избавиться от эстетических дефектов — пигментации, расширенных пор, акне, постакне.

Результат процедуры, называемой также микроигловым лифтингом или микронидлингом, очень яркий и сопоставим с лазерным омоложением, но без свойственных ему рисков и с минимальным периодом восстановления. Производитель Infini объединил в аппарате инъекционные и фракционные методы: запатентованная система введения под кожу позолоченных микроигл позволяет доставлять RF-энергию в глубокие слои дермы на разную глубину, запуская таким образом процесс обновления абсолютно всех слоев кожи.

# Остановить время с INFINI

Одним из эффективных и передовых способов омоложения сегодня является процедура 3D Lift на аппарате INFINI. Врачи-косметологи клиники «Cher Ami» знают все о ее возможностях и делятся с нами своим опытом. Особенно процедура актуальна для женщин и мужчин после 25 лет. Она не только помогает предупредить появление морщин и старение кожи, но и реально позволяет быстро избавиться от уже имеющихся косметологических проблем.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Восстановление занимает 3-5 дней
- За один сеанс можно обработать зону вокруг глаз, лицо, шею, зону декольте и кисти рук
- Отсутствие термического повреждения эпидермиса
- Процедура может проводиться в любой сезон, без риска гиперпигментации

#### МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОЦЕДУРЫ:

- хроно- и фотостарение
- увядание и снижение упругости кожи
- опущение тканей
- расширенные поры
- постакне
- растяжки после родов и похудения

Cher Ami  
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,  
ул. Красноармейская, 122/1,  
тел. (3822) 55-63-55,  
☎8-913-878-06-25,  
online-консультация: @cherami.tomsk



New!

ВСЯЗЫ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# 8 предновогодних процедур

ЧТОБЫ ОМОЛОДИТЬ ЛИЦО И ТЕЛО ПЕРЕД ПРАЗДНИКАМИ

## ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ



**Рассказывает Ирина Вайман, владелица студии перманентного макияжа.**

Если вы уже задумывались о процедуре перманентного макияжа,

то декабрь — самое время осуществить задуманное. Ведь вы получите возможность каждый день просыпаться с идеальным макияжем и экономить время на сборы. Сделав татуаж уже сей-

час, можно успеть получить идеальный результат непосредственно к новому году. Приглашая вас в свою студию за обновлением, напоминаю, что совсем скоро настанет пора чудес и волшебных подарков. Красиво оформленный сертификат на услуги моей студии — прекрасная возможность удивить и порадовать близких.

**«Студия татуажа Ирины Вайман».** @vaiman\_irinatomsk

## СПА-ПРОГРАММЫ

**Рассказывает Артур Цитцер, топ-специалист по коррекции**



**фигуры, массажист Центра красоты и SPA «Melagrano».**

Побалуйте себя новой SPA-программой «Золотое SPA» от

Центра красоты и SPA «Melagrano»! Это роскошное предложение включает в себя целый комплекс процедур для лица и тела, который позволит вам отдохнуть и зарядиться сказочными эмоциями, почувствовать себя обновленной, волшебной! Для вас приготовлены свежие лепестки роз, шампанское, мягкое тепло хаммама и особенный релакс-массаж по телу в четыре руки. Гостей ждут также «золотая» маска и омолаживающий массаж лица. Подарите себе праздник или сделайте подарок любимым!

**Центр красоты и SPA «Melagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 24-50-00, melagrano.tomsk.ru, @melagrano\_tomsk**

## МАНИКЮР



**Рассказывает Влада Гановичева, мастер маникюра и педикюра.**

Как замечательно, что сегодня о состоянии своих ногтей и создании на них праздничного новогоднего дизайна можно беспокоиться не в последний момент, а заранее. С мастерами ногтевой студии «Creative Nails» вы можете быть уверенными в том, что ваши руки и ноготки переживут все предновогодние волнующие события, оставаясь в безупречном состоянии до самой важной ночи в году и радуя их обладательницу совершенством формы, великолепием цвета и блеска или настоящим искусством нейл-арта. С «Creative Nails» ты всегда будешь выглядеть ухоженно и стильно!

**Ногтевая студия «Creative Nails», ул. Белинского, 15, офис 607, cn-studio70.ru, @creative\_nails\_tomsk**

## ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ



**Рассказывает Ирина Скляр, руководитель школы-студии.**

Избавление от лишних волос на лице и теле — важная часть предновогодней бьюти-подготовки. Инновационная технология IPLASER-эпиляции, соединившая в себе преимущества фото- и лазерной эпиляции, позволит вам избавиться от нежелательных волос без неприятных ощущений. Это важно для зоны бикини, где особенно нежная и тонкая кожа. После процедуры на обработанном месте не останется никаких следов, а самое главное — вросших волосков. В результате пройденного курса достигается длительное или окончательное избавление от волос.

**Школа-студия Ирины Скляр, ул. Красноармейская, 128, тел. 8-913-859-21-54, @makealady\_tomsk**

## КОРРЕКЦИЯ МОРЩИН

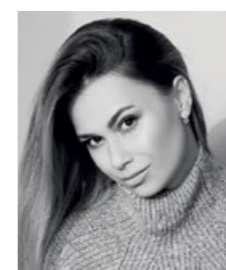


**Рассказывает Валерия Добреля, врач-косметолог, основатель студии красоты «Ваниль».**

Новогодние праздники дарят нам самые яркие, добрые эмоции. Чтобы они остались в памяти светлым напоминанием — в виде блеска в глазах, а не заломов и морщинок на коже, — своим клиентам я рекомендую инъекции Ксеомина от компании Merz. Это быстрая и довольно безболезненная процедура, которая уберет имеющиеся морщинки, сохранив мимику. Окончательный эффект наступает через 14 дней после инъекций. Поэтому стоит записаться заранее, чтобы в новогоднюю ночь быть во всеоружии и не сдерживать своих искренних улыбок.

**Студия красоты «Ваниль», ул. Герцена, 44, тел. 8-913-820-99-19, @dr.valerivd**

## ОФОРМЛЕНИЕ БРОВЕЙ



**Рассказывает Влада Бек, создатель «Vlada Bek studio».**

Оформить брови никогда не поздно, но перед Новым годом это нужно сделать обязательно, чтобы на создание праздничного образа вы потратили как можно меньше времени. Я бровист со стажем более 7 лет, способный создавать любые формы бровей, а в самых «тяжелых» случаях даже могу стать «лекарем для девушек». В своей студии «Vlada Bek studio» я также создаю женские прически и выполняю поразительный мейк. Успейте не только сделать брови, но и выбрать в нашей студии оригинальную корейскую косметику по доступным ценам.

**пр. Фрунзе, 39, 8-й этаж, 4-й офис, тел. 8-909-541-86-85, @vladabek, @vladabekstudio, @formula\_korea**

## ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ



**Рассказывает Гурген Хачатурян, главный врач авторской клиники эстетической стоматологии «COSMODENT».**

В Новый год особенно хочется выглядеть блистательно! Значит, самое время — подумать о придании своей улыбке белоснежного сияния. В течение декабря в клинике «Космодент» можно выполнить процедуру отбеливания зубов ZOOM4 со скидкой 15%. Если четко следовать рекомендациям врача, результат продержится до 4 лет и дольше. Новейшая технология совершенно безопасна и очень эффективна. Благодаря специальному неагрессивному гелю процедуру можно проводить даже людям с чувствительной зубной эмалью. Сеанс длится всего 45 минут, и повторного проведения процедуры не потребуется.

**Клиника «Космодент», Томск, Иркутский тракт, 5, тел. 48-13-58, @cosmodent.su**

## ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС



**Рассказывает Анастасия Полугарова, колорист, победитель Balayage Inoa Style&Colour Trophy 2019 года.**

Ты успеешь... Кардинально поменять цвет! Анастасия Полугарова и ее команда колористов, работающие на L'Oréal Professionnel, выполняют трендовое окрашивание, которое позволит вам войти в Новый год в новом образе. «Все хотят быть красивыми — и моя задача сделать это!» — говорит Анастасия, мастер, уверенный в каждом своем действии, и напоминает, что еще можно успеть сделать женскую и мужскую стрижки в anastasiia\_hairmaker. **пер. Маршинский, 44, тел. 8-913-827-62-88, @anastasiia\_hairmaker**



# Магия перемен

Яркую индивидуальность Ксении Хмелевской не перепутать ни с чем! Стоит этой безупречно-стильной улыбкивой брюнетке появиться на площадке — драйв и взрыв эмоций вам обеспечен!

**Т**а же атмосфера царит в салоне, который носит ее имя. Жизнерадостное «Здравствуйте!» администраторов обезоруживает прямо с порога. Гости, сидя в комфортных креслах, с удовольствием щебечут о том, о сем со своими мастерами... В этом умении создавать ощущение беззаботной легкости, доброжелательности, творческой энергии, пожалуй, и есть ее авторский почерк. Но что о нем думает сама Ксения?...

— **Ксения, наличие «авторского почерка» обязательно для парикмахера-стилиста?**

— Быть стилистом — значит видеть то, чего еще нет. Это полет фантазии, который исключает работу в рамках какого-то шаблона. И конечно, круто, когда, видя результат, по каким-то нюансам, можно установить авторство того или иного мастера. Думаю, каждому хочется надеяться, что его «почерк» узнаваем. (Улыбается).

— **И какой же творческий «почерк» у мастера Ксении Хмелевской?**

— Наверное, на этот вопрос лучше ответили бы мои клиентки. Потому что мне кажется, что я всё еще в процессе создания своего «почерка». А проис-

ходит это во время работы с гостями салона — позитивными, готовыми к переменам, разносторонними и уверенными в себе женщинами. Каждая из них уникальна — для меня это не просто слова: изюминка, правда, есть у каждой моей клиентки, на том и строится весь образ. Это как жемчужинка в раковине, которую нужно бережно достать, обрмить, и потом ею можно любоваться — захватывающий процесс! Скажу так: мои клиентки являются неотъемлемой частью моего «почерка». А их прически — это моя профессиональная репутация.

— **Странно, что вы упомянули творчество, но не говорите, например, о качестве услуг...**

— Просто мне кажется, что качество услуг сегодня может обеспечить практически каждый. Но, безусловно, для того, чтобы клиент получил максимальный результат, и я, и наши мастера готовы работать не покладая рук — в буквальном смысле мы можем обеспечить работу над образом и в 4, и в 6 рук. В приоритете и качество волос, и натуральные оттенки, которые носятся долго и всегда выглядят свежо. А владение новыми техниками стрижки позволяет подобрать ту форму прически, которая подчеркнет индивидуальный стиль.

— **Клиент, попав в салон Ксении Хмелевской в первый раз, навсегда остается с вами?**

— Как правило, да, так и происходит. Если однажды пришел, остается с нами на долгие годы. Мне приятно, что и спустя время они мне всецело доверяют, что мне удастся их удивлять, предлагая каждый раз новый цвет или форму. Чувствую себя в такие моменты художником или скульптором. (Смеется.) Кстати, вот это желание удивить, порадовать клиентов чем-то новым, свежим — своего рода стимул нашего развития. Без него, наверное, за восемь лет мы не выросли бы из небольшой комнатки в салон площадью в 150 квадратов. Без него не было бы сотрудничества с ведущими итальянскими брендами косметики: Davines — для волос и [comfort zone] — для тела. А сегодня наши гости приходят уже не только за парикмахерскими услугами, но и за уникальными авторскими спа-ритуалами.



Студия красоты Ксении Хмелевской,  
пл. Соляная, 6/16, тел. 70-60-71,  
☎ krasotaintomsk ☑ kseniyastudio

Локация: ресто-бар «54а4», @54a4\_restobar\_tomsk

# Молодость в наших руках!

**С**егодня Наталья Савиных как никто знает: себя нужно любить. Проявляться это может, в том числе и в максимальной заботе о своем организме, и в грамотном и регулярном уходе за своей внешностью. Наталья на собственном опыте убедилась, насколько важно подобное отношение к себе: ведь ей пришлось пройти через тяжелую болезнь, перенести сложнейшее лечение.

На встречу в редакцию пришла прекрасная, полная жизни и энергии женщина, без преувеличения поражающая и восхищающая своим ухоженным и цветущим видом. Чудо-кремы? Пластика? Инъекции? Лазер? По словам Натальи, вернуть свой прежний облик (и как она сама признается, даже помолодеть и посвежесть) ей удалось без единого визита к косметологу. Как? Наша героиня — тренер по фейсфитнесу!

— **Наталья, как вы открыли для себя это направление?**

— Раньше я не задумывалась о возрасте, меня, честно говоря, вполне устраивало, как я выгляжу... Но стечение жизненных обстоятельств заставило меня пересмотреть данную позицию. Когда младший из моих детей был совсем маленьким, у меня обнаружили рак, за которым последовала химиотерапия. Болезнь мне удалось победить, но беременность, лактация, сеансы химии заметно изменили мою внешность. Нужно было что-то делать, тем более что в моем случае косметологические процедуры были противопоказаны, вот почему я и занялась поиском естественных методик омоложения. Я любитель все изучать досконально и точно, поэтому, когда открыла для себя фейсфитнес, то решила заняться им вплотную. Так что сейчас я не просто прекрасно выгляжу. (Улыбается.) Еще у меня



15—20 минут в день, чтобы выполнить весь комплекс и ощутить эффект при этом! Поверьте, как и все деловые женщины, я очень ценю свое время!

Зато представьте, как потом невероятно приятно вам будет услышать: «Тебя не узнать! Что случилось с твоим лицом? Ты похудела?». Действительно, лицо после фитнес-упражнений начинает выглядеть гораздо свежее, его цвет выравнивается, мелкие морщинки разглаживаются, улучшается кровообращение, происходит более интенсивно отток жидкости. В результате лицо приобретает четкие очертания, скулы становятся более выраженными.

— **Что самое главное для тех, кто начал заниматься фейсфитнесом?**

— Конечно, регулярность! Не забывайте уделять себе эти 15—20 минут в день. Потом постепенно к вам придет осознанность, проявляющаяся в контроле над своей осанкой и управлением мимикой. Сначала это дается не просто (например, не напрягать межбровье), но со временем надежно входит в привычку. Важны правильные навыки ухода за собой — например, умение правильно наносить крем входит в мой обучающий курс. И, конечно, нельзя забывать о том, что фейсфитнес работает только в комплексе с правильным питанием и грамотным режимом сна!

— **Фейсфитнес — это же не единственный способ самоомоложения?**

— Да, действительно, помимо гимнастики для лица я занимаюсь эстетическим тейпированием лица, вакуумным массажем с помощью баночек, различными видами самомассажа. Каждый метод имеет свои особенности. Но цель одна — научить людей стать красивее, счастливее, увереннее в себе!

появились работа мечты и возможность самореализоваться.

У меня высшее фармацевтическое образование, я провизор. Поэтому такие понятия, как скрупулезность, точность, эффективность, для меня не пустой звук. Теперь я сертифицированный тренер по фейсфитнесу, окончивший Международную академию фейсфитнеса, имею сертификат по эстетическому кинезиотейпированию лица и тела голландской школы «Medical Taping Course FC».

— **Что такое по сути фейсфитнес? В чем его особенность? Сколько времени нужно, чтобы добиться видимых результатов?**

— Фейсфитнес — это комплекс упражнений, в которых задействованы мимические мышцы. Кроме гимнастики, для состояния лица очень важны умение расслаблять мышцы и самомассаж, обязательно стоит включать в фитнес занятия для осанки и состояния шеи. Все мои знания и практики проверены мной лично, и я полностью убеждена в их эффективности и безопасности. Да, я часто слышу высказывания на тему того, что фейсфитнес — это просто «часовые кривляния перед зеркалом». На самом деле достаточно

☑ facefitness\_and\_happiness  
тел. +7-913-888-90-10

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Косметология от А до Я

*Клиника доктора Варлачевой — одна из самых оборудованных клиник в нашем городе аппаратами брендов с мировым именем. Сегодня в клинике появился лазерный аппарат Deka, который дарит людям счастье, возвращая здоровье, красоту, успех и уверенность в себе с помощью высоких медицинских лазерных технологий.*

**Н**сейчас в одном месте есть все оборудование, с помощью которого можно решить самые сложные эстетические задачи.

## ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ФРАКЦИОННЫЙ ЛАЗЕР ДЕКА

Недовольны своим отражением в зеркале? Расстраивают морщины, рубцы, постакне, широкие поры, признаки фотостарения? Хотите качественное и долгосрочное улучшение состояния вашей кожи? Лазерная шлифовка на аппарате премиум-класса Deka — прекрасное решение для вас!

Наличие методики безоперационной блефаропластики в данном аппарате позволяет решить проблему нависшего века и улучшить качество кожи вокруг глаз с минимальным периодом реабилитации.



## МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЛАЗЕРНЫЙ АППАРАТ FOTONA

Привлекает идея избавиться практически от всех возрастных изменений сразу? Fotona-омоложение кожи лица — это отличный вариант, представляющий собой уникальную комбинацию из 4 запатентованных процедур: лифтинг изнутри — подтяжка со стороны слизистой полости рта; фракционное омоложение кожи с возможностью одновременного лечения сосудистой сетки; глубокий лифтинг; легкий поверхностный пилинг. Обеспечивает впечатляющий и видимый результат, при этом процедура безболезненна, а пролонгированный эффект сохраняется до 1,5 лет.

## УЛЬТРАЗВУКОВОЙ АППАРАТ ULTHERA SYSTEM

Поплыл овал лица? Обозначился второй подбородок? Кожа декольте стала дряблой? На помощь придет Альтера-терапия — золотой стандарт SMAS-лифтинга кожи лица, шеи, декольте, которую часто называют заменой хирургической подтяжки.

Стимулируя выработку коллагена, процедура на оригинальном аппарате Ulthera безопасно и безболезненно подтягивает кожу лица, являясь при этом однократной процедурой обеденного перерыва. Результат сохраняется 1,5 года и более в зависимости от индивидуальных особенностей.



*Клиника*  
ДОКТОРА  
ВАРЛАЧЕВОЙ

пр. Фрунзе, 96, тел. 33-02-23,  
varlacheva.ru  
@dr.varlacheva



Сергей Федорович Тернов

# Вклад в будущее

*О создании уникального цифрового банка, в котором будут храниться 3D-модели здоровых зубов людей, отсканированные с точностью до микрон, мы узнали от руководителя проекта Dental Bank Сергея Федоровича Тернова. Ровно год назад на страницах журнала мы начали публиковать цикл статей, рассказывающих о том, насколько важно воссоздать абсолютную копию зуба при его разрушении, лечении или протезировании.*

В конце 2020-го «Dental Bank», первый и единственный в мире, начал принимать своих клиентов. Ими стали юные томиичи, чьи родители объясняют, зачем они решили отсканировать зубы своих детей, и поделились своими впечатлениями об этой уникальной услуге.

**Мария Лобанова,**  
стоматолог, @dr\_lobanovamaria

**ДОЧЬ: ЯРОСЛАВА, 12 ЛЕТ**

Я стоматолог, современная женщина, многодетная мама, человек с активной жизненной позицией. Для своих детей выбираю самое лучшее и передовое. Считаю, красота, здоровье и молодость



— понятия неразделимые. При сохранении молодости во всех возможных смыслах, мы бережем здоровье и функции организма. Если говорить о глобальном, я сохранила стволовые клетки своих детей при их рождении путем забора пуповинной крови. Хранятся они теперь при низкой температуре в специальном банке крови.

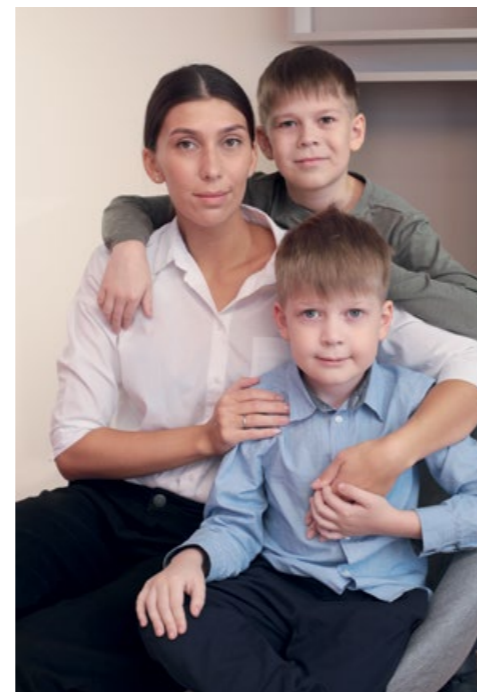
Когда услышала о Dental Bank, у меня как у стоматолога оставался ряд вопросов к протоколу этой процедуры, к возможности применения этих сохраненных данных в уже более зрелом возрасте пациента. Сергей Федорович Тернов на профессиональном языке пояснил мне всё и, как говорится, обратил в свою веру. ☺

Старшей дочери я уже провела процедуру сканирования полости рта в Dental Bank, теперь очередь за средним и младшей, когда они подрастут. В эру цифровизации всего на нашей планете мы, современные родители, просто не имеем права ограничивать в этих возможностях своих детей и их будущее здоровье. Тем более цена на эту процедуру несоизмеримо мала по сравнению с ее ценностью.

**Лиза Кобец,**  
видеограф, @lizakobets

**ДЕТИ: БОГДАН, 9 ЛЕТ, МИРОН, 8 ЛЕТ**

Чем меня привлекло предложение о сканировании зубочелюстной системы моих детей? Прежде всего тем, что в будущем при обнаружении каких-либо



проблем, связанных с лечением, можно максимально точно восстановить начальную форму зуба и предупредить, например, изменение прикуса, минимизировать другие проблемы. Мне 31 год, и у меня немного смещен прикус, зубы не совсем ровные. Это как раз потому, что менялась форма зубов во время лечения. Поэтому я считаю, что это уникальная возможность для наших детей — пока еще зубы здоровые, сделать такое сканирование. Вообще формирование правильного прикуса очень важно, так как из-за него могут возникнуть проблемы с позвоночником, осанкой, и это, в свою очередь, способно привести к осложнениям во всем организме.

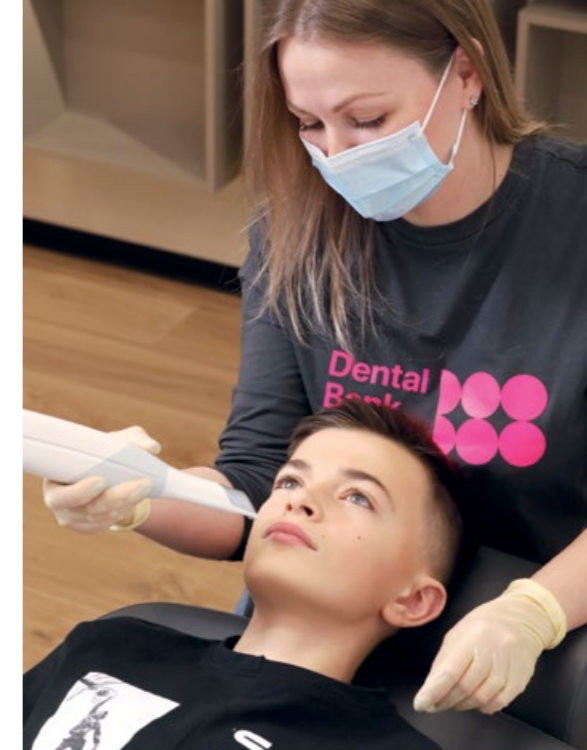
Процедура проходила очень комфортно и длилась около 15 минут. Никакой анестезии, рентгеновского облучения, дети просто смотрели мультик. Это как чистка зубов.

Если мы можем сделать какой-то вклад в будущее наших детей, это как раз отличная возможность!

**Ольга Ошлакова,**  
начальник отдела по организации и планированию закупочной деятельности АО «НИИПП», @olga\_oshlakova

**ДЕТИ: СЕРЕЖА, 13 ЛЕТ,  
НАТАША, 10 ЛЕТ**

Всегда интересно попробовать что-то новое. Когда Dental Bank предложил нашей семье уникальную возможность остановить время и сохранить вечную стоматологическую молодость наших детей, я сразу согласилась. Как в компьютерной игре — нажав однажды на SAVE, ты получаешь гарантию возврата в изначальное состояние. Процедура сканирования заняла около 20 минут, которые пролетели незаметно для нас — все увлеченно рассматривали на экране 3D-модель собственных



Даши 12 лет, скоро ее зубы и вся челюсть будут меняться очень серьезно. Но когда мы изучили более подробно суть этого метода, я понял, что да — идея достаточно необычная, но в ней есть определенный смысл. Я даже проконсультировался со своими знакомыми докторами, которые подтвердили, что фотопротоколирование может помочь в будущем — и особенно для восстановления зубов. Это даст понять, какой именно формы изначально был зуб, как он рос, где именно находился. Процедура прошла прекрасно, ребенок был доволен, тем более, со слов Даши, это совсем не больно. Более того, мою дочь искренне заинтриговала эта процедура, она долго расспрашивала, почему и зачем ее фотографировали. (Улыбается.)

В эру цифровизации мы, современные РОДИТЕЛИ, просто не имеем права ограничивать в этих возможностях своих детей и их БУДУЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ.

зубов. Первый шаг к «зубастому» будущему сделан.

Правда, мое беспокойство вызывало то, что у сына установлены брекеты. Но мне объяснили, что делать сканирование всё равно можно, так как риск появления кариеса в процессе ортодонтического лечения остается. Для сына мы сейчас провели промежуточное сканирование, то есть сохранили в цифровом банке модели жевательных поверхностей зубов. А после снятия брекет-системы обязательно проведем полноценное сканирование!

**Максим Печерский,**  
фотограф, @max.pechersky

**ДОЧЬ: ДАРЬЯ, 12 ЛЕТ**

Признаться честно, мы с женой поначалу немного сомневались, стоит ли делать эту процедуру нашему ребенку.



**Dental Bank**

пер. Совпартшкольный, 10 а,  
тел. 400-003, @dental.bank

**Как грамотно и эффективно противостоять проявлениям кризиса? Что необходимо предпринять руководителю, чтобы сохранить потенциал компании? На эти и другие вопросы отвечают гости программы Анны Ивановой на радиостанции «Эхо Москвы». На этот раз героиней проекта стала Ирина Хохлова, врач антивозрастной медицины, владелица клиники научной косметологии и диетологии «Идеале» и центра здоровья «Аксиома».**

— Ирина, состояние бизнеса в регионах волнует и его владельцев, и тех, кто наблю-



занимаемся, просто сам спрос на такие услуги возрос.

— Произошло что-то в рамках вашей компании, что можно назвать антикризисными мерами? Сокращение сотрудников, зарплат, площадей?

— Данная ситуация коснулась нас с другой стороны. Мы отработали все механизмы взаимодействия, внутренние протоколы, усовершенствовали их под современные реалии. Штат не только не сократился, он вырос. Команда вышла на свой максимальный профессиональный уровень. Мы вложились в образование, провели модернизацию оборудования. Более того, даже открыли новое направление — восточной медицины в центре здоровья «Аксиома», у которого

нет аналогов. Это лечение, которое делает жизнь пациента другой, повышает ее качество в целом.

— Поменялось ли как-то поведение ваших сотрудников?

— Да, в качественно лучшую сторону. По большому счету иметь возможность помогать людям — это счастье для врача. Могу с уверенностью сказать, что это максимальный уровень развития профессионализма нашей команды. У нас работоспособность высокая была всегда. Мы все придерживаемся принципов антивозрастной медицины, и те протоколы, по которым мы помогаем нашим пациентам поддерживать свое здоровье, восстановиться после этой тяжелой болезни, еще более усовершенствовались. Ни о какой депрессии среди моих сотрудников не может идти и речи. У них горят глаза.

## Бизнес сегодня: как остаться в живых!

дает за ситуацией. Насколько на данный момент фраза «остаться в живых» может иметь отношение к вашей клинике? Как сейчас вообще обстоят дела на рынке медицинских услуг?

— Могу сказать так: наш бизнес прежде всего и создан для того, чтобы остаться в живых и людям, и бизнесу. С теми возможностями, которые имеют наши медицинские учреждения, мы работаем для тех, кто хочет, чтобы у него было ЗАВТРА — прекрасное, замечательное, успешное. Что касается состояния дел, то да, мы не просто живы, мы помогаем жить и выживать всем остальным в это непростое время — в прямом и в переносном смысле. Мы работаем много, как никогда. По большому счету для нас это лучшее время проявить свои высокие профессиональные качества.

— Знаю, что весной, когда у людей появились лишние деньги, многие сделали косметологические процедуры, отложенные раньше. Вас эта ситуация тоже коснулась? Что происходит в данный момент?

— Я бы не стала ограничиваться только косметологией. Услуги наших центров гораздо шире, чем просто «сделать красиво». Безусловно, когда случился карантин, был спад на плановые процедуры. Это абсолютно нормально. Но возник интерес к антивозрастной медицине. Возросло количество клиентов, которые осознанно стали относиться к этому спектру услуг. Люди с хорошей интуицией понимают, что нужно вложиться в свое здоровье. И те, кто успел повысить сопротивляемость своего организма, обновиться, пройти лечение, им море по колено. Я же доктор антивозрастной медицины, поэтому мы уже давно этим

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ведущая программы «Бизнес сегодня: как остаться в живых» на радиостанции «Эхо Москвы», Анна Иванова, руководитель проектов компании «Рекламный Дайджест»



Мы можем дать то **КАЧЕСТВО** медицины, которое **ДОСТУПНО** даже не во всем мире. Сегодня все услуги можно получить здесь, **В ТОМСКЕ.**

— За последние годы насколько стал важен личный бренд руководителя, как вы считаете? Имеет смысл вкладывать туда время, деньги?

— Бренд, безусловно, важен. Вы когда-нибудь видели доктора без имени? Медицинская среда всегда связана с брендом. Люди идут на имя. Доктор с большой буквы — это всегда бренд. Развитие личного бренда должно быть — в тех же социальных сетях, например. Но, тем не менее, с этим всегда стоят опыт, профессионализм, личностные качества, по которым живет не просто доктор, а человек. И пациенты осознают, что медицинские центры этого врача работают по тем же самым жизненным принципам и ценностям.

— Клиенты понимают, что им могут дать ваши услуги?

— Для результата лечения важна осознанность самого пациента: если доктор прописал, то нужно идти и делать, брать ответственность и на себя в том числе. И тогда он получает то, зачем пришел, и даже в разы больше. Благодаря пандемии, кстати, мы перешли от массового к индивидуальному — в частности и к уникальным формулам препаратов. И мы получаем результаты. Работоспособность,

сон, настроение, улучшение когнитивных функций и прочее. Те, кто переболели, отметили снижение самочувствия, конечно, понимают, что вылечиться мало. Надо восстановиться. А сделать это при данном заболевании очень сложно — у него много побочных явлений. Более того, наше сообщество антивозрастных докторов прогнозирует через несколько лет пик болезни Альцгеймера. У этого вируса высокое негативное воздействие именно на нервную систему, поэтому восстанавливаться нужно уже сейчас.

— Какой видите перспективу? Какие прогнозы на будущее?

— Обстановка сегодня похожа на военное положение, и каждый сражается как может. Надо максимально восстанавливать свой организм, наращивать арсенал своего вооружения. Чтобы человек жил, и все кризисы были ему ни о чем. А ведь кризис — это и бизнес, и межличностные отношения, и все остальное. На мой взгляд, тенденция в плане осознанности будет сохраняться. Надо настраиваться на длинную дистанцию. Мы уже понимаем, что если раз переболел, то это еще не все. Антитела могут исчезнуть через три месяца. Вирус мутирует, одна форма сменяется другой. Но мы живем здесь и сейчас.

Поэтому мы не просто должны помочь пациентам выздороветь, но и предвосхитить, нивелировать отдаленные последствия заболевания.

— У вас есть какой-то секрет, как сохранить вдохновение?

— Вдохновение мы получаем от самой работы. К счастью, нам удалось сформировать такой пул услуг, что никто не может конкурировать с нами. Причем не только на отечественном рынке. Это мировой уровень. Мы можем дать то качество медицины, которое не везде доступно. Нашим пациентам не нужно куда-то ехать, рисковать попасть в карантин или что-то еще. Все услуги мы оказываем здесь, в Томске.

А как сохранить вдохновение? Во-первых, надо быть здоровым, коллектив должен сам иметь здоровое отношение к себе. Во-вторых, важно, как именно мы помогаем, важно количество восстановившихся пациентов — это все дает нам силы. Мы видим плоды своей работы, это как цветущее дерево. Пробыл час нашего предназначения.

Совместный проект радиостанции «Эхо Москвы», портала [tomsk.ru](http://tomsk.ru) и журнала «Дорогое удовольствие»



**TOMSKRU**  
УЗНАВАЙ!



пр. Ленина, 110, тел. +7 (3822) 908-988, [ideale70.ru](http://ideale70.ru), [@ideale\\_tomsk](https://www.instagram.com/ideale_tomsk)



ул. К. Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29, [axioma-center.tomsk.ru](http://axioma-center.tomsk.ru)

# Ручная работа

*Известный томский специалист восстановительной медицины Антон Иванович Лукьянов уверяет: серьезно взяться за свое здоровье и обратиться к услугам остеопата и мануального терапевта не поздно никогда. Стоит только помнить о том, что чем раньше это произойдет, тем короче и легче будет этот процесс.*

**В**от почему уже с рождения ребенка рекомендуется показать ортопеду и остеопату. Но особенно это касается девочек, начиная с 6-летнего возраста, — чтобы в будущем они стали здоровыми мамами здоровых малышей.

Среди пациенток клиники «Анатомия здоровья», которой руководит Антон Иванович, немало тех, кто находится в ожидании ребенка. Своевременная помощь мануального терапевта и массажиста позволяет пережить этот период легче и более комфортно.



Елена и Антон Лукьяновы

## ЭТАП 1. БЕРЕМЕННОСТЬ

**Что важно знать:** В клинике «Анатомия здоровья» все процедуры для будущих мам проводятся не ранее 12-й недели беременности и только при наличии справки от наблюдающего врача акушера-гинеколога об отсутствии противопоказаний и угрозы прерывания беременности. Кроме того, по желанию родителей, специалисты клиники могут провести осмотр новорожденных — проверку рефлексов, симметрии тела. В случае, если обнаружены проблемы, родители получают подробные рекомендации по их исправлению.

### Методы работы

*Рассказывает Антон Иванович Лукьянов, мануальный терапевт, остеопат, директор клиники «Анатомия здоровья».*

— Еще на стадии планирования беременности женщине стоит пройти осмотр, чтобы быть уверенной в том, что она готова к вынашиванию, что у нее отсутствуют нарушения биомеханики мышц и геометрии тела. В процессе беременности под воздействием гормонов меняется эластичность тканей, происходит наклон таза за счет увеличения живота — это нормальные физиологические процессы. Но если биомеханика тела нарушена, страдает механизм контроля симметрии, и процесс развивается не физиологично: женщина



испытывает боли, ребенок может не переворачиваться в тазу. Своевременная диагностика позволяет выявить нарушения и с помощью методов остеопатии и мануальной терапии устранить первопричину недомогания, убрать имеющийся дисбаланс. Пройти этот этап женщине необходимо вне зависимости от того, на какой стадии она находится — планирования, беременности, или после родов. Лишь затем мы можем перейти к реабилитации и сопутствующим упражнениям и процедурам, в том числе и ручному массажу.

## ЭТАП 2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИГУРЫ

### Что важно знать

*Рассказывает Антонина Петровна Урцина, сертифицированный специалист, массажист с опытом работы более 30 лет, опыт работы с беременными более 20 лет.*

— Беременным противопоказаны любые виды аппаратного, а также антицеллюлитный и баночный массажи, горячие гидромассажные ванны. В свою очередь, ручной массаж, выполненный высококвалифицированным специалистом, поможет женщине легче пережить беременность, особенно в третьем триместре. Снижается нагрузка на позвоночник, снимается напряжение, уменьшается отечность, улучшается эмоциональный фон и обмен веществ, нормализуется состояние кожи, кровообращения, лимфотока и др. В послеродовой период массаж поможет привести тело в норму, восстановить эластичность кожи, улучшить состояние суставов.



**В ОТЛИЧИЕ** от аппарата, МАССАЖИСТ оценивает каждый случай детально, ГРАМОТНО и последовательно выстраивая процедуру с учетом состояния тканей, сосудов, степени отечности...

## ТРИ ШАГА К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ на базе «Анатомии здоровья»

1  
2  
3

Тщательный осмотр у мануального терапевта, выявление первопричины заболевания и постановка диагноза.

Устранение первопричины недомогания, а не ее последствий (симптомов). Восстановление биомеханики тела пациента.

Реабилитация с помощью упражнений, восстановительная гимнастика, массажи и иная терапия (при необходимости).

Это все особенно важно для организма женщины, чей скелет в течение длительного периода времени подвергался интенсивным нагрузкам.

**Методы работы:** В основе ручного массажа лежит привычное для нас прикосновение, поэтому и организм воспринимает его более естественно. Высокая эффективность мануального массажа связана с тем, что руками мастер ощущает степень подготовленности мышц и тканей тела и может применить большую силу и интенсивность воздействия там, где это необходимо. В то же время некоторые зоны мастер вообще может пропустить, чтобы не ухудшить состояние пациента. Таким образом, в каждом случае осуществляется действительно индивидуальный подход — в отличие от аппарата, массажист оценивает каждый случай детально, грамотно и последовательно выстраивая процедуру с учетом состояния тканей, сосудов, степени

отечности и многих других значимых факторов.

Пройти корректирующий массаж тела в «Анатомии здоровья» могут не только женщины в послеродовом периоде, а любой, кто хотел бы привести свое тело в порядок. Специалисты клиники имеют большой опыт работы в этом направлении и гарантируют существенные результаты всем клиентам — даже мужчинам. За каким бы видом массажа тот или иной пациент ни обратился в клинику «Анатомия здоровья» — классическим, лимфодренажным, корректирующим, висцеральным и т. д. — любой ее специалист обязательно проводит общую оценку текущего состояния его здоровья. На основании этого он может, при необходимости, рекомендовать сначала работу с мануальным терапевтом для устранения дисбаланса в организме, чтобы гарантировать эффективность последующего курса массажа.

**Анатомия здоровья**  
свобода движения - жизнь

пер. Курский, 32/1,  
тел. 27-45-20, анатомия-здоровья.рф,  
@anatomiya\_zdorovya\_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**В** Томске направление эстетической гинекологии широко представлено в сети медицинских центров «Multi Clinic». С директором Екатериной Савицкой и врачами клиники Анастасией Кравченко и Оксаной Капитоновой мы обсудили вопросы, о которых почему-то до сих пор не принято говорить вслух...

— **Екатерина Александровна, с чем связано появление эстетической гинекологии в списке услуг вашего центра?**

— Урология, проктология, гинекология давно являются ведущими направлениями деятельности «Multi Clinic». Мы стараемся максимально охватить эти области медицины, чтобы пациенты были уверены: у нас они получают полный комплекс современных профессиональных услуг. Например, сегодня мы располагаем всем спектром передовых методов для решения деликатных проблем в проктологии. А необходимая современной женщине эстетическая гинекология представлена в «Multi Clinic» такими методами, как лазерные технологии, интимная контурная коррекция и PRP-терапия.

— **Какие из этих методов наиболее прогрессивны?**

— Самое главное — индивидуальный подход в решении проблем конкретной жен-



# Откровенно о сокровенном

Актуальные исследования качества жизни человека связывают этот показатель со здоровьем. В свою очередь, многие психологи и врачи едины: к числу определяющих его факторов относится благополучие в сексуальной сфере, ведь оно влияет на психоэмоциональное состояние людей. Одним из современных способов решения интимных проблем является эстетическая гинекология.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Оксана Петровна Капитонова, акушер-гинеколог, эндокринолог

щины. Соответственно, выделять какой-то метод не совсем корректно. В каждом случае врач-гинеколог рекомендует ту или иную процедуру, исходя из задач и данных пациентки.

— **Оксана Петровна, какие задачи решаются с помощью инъекционных методов?**

— Основная задача — это коррекция структур и функций тазового дна без хирургических операций, восстановление нормальной архитектоники за счет минимальной травматизации тканей. В основе инъекционных методов лежит использование филлеров на основе гиалуроновой кислоты. С их помощью решаются проблемы врожденной и приобретенной асимметрии и деформации половых органов, в том числе после травм и родов. Инъекции позволяют повысить чувстви-

тельность во время интимной близости, решить проблему недостаточно выраженного оргазма, изменить объем зоны G (существование которой, к слову, до сих пор вызывает споры в врачебном сообществе), и в целом, повысить качество половой жизни женщины без операции. И это далеко не полный список.

— **А что такое PRP, в чем ее отличие от инъекций препаратов гиалуроновой кислоты?**

— PRP (плазматерапия) — одно из актуальных направлений регенеративной медицины, главной целью которого является восстановление структуры тканей и утраченных ими функций. Именно в отношении плазматерапии применим термин «ревитализация». Препараты плазмы нельзя назвать филлерами. Цели, с которыми они вводятся, отличаются от ГК-содержащих средств. На первый план в этом случае выходят не объем и наполненность тканей, а активация кровотока и обменных процессов в месте введения. Швейцарская методика PRP Regenlab, по которой работаем мы, имеет в своей линейке уникальные пробирки Cellular Matrix. Это единственная в мире запатентованная комбинация гиалуроновой кислоты и аутологичной (полученной от самого пациента) богатой тромбоцитами плазмы в одной пробирке. Два этих компонента действуют одновременно и

взаимно усиливают друг друга. Благодаря этому достигается эффект синергии — ревитализация плюс лифтинг.



Анастасия Максимовна Кравченко, гинеколог-эндокринолог, маммолог, репродуктолог

— **Анастасия Максимовна, расскажите о новом эрбиевом лазере. Какие проблемы он помогает решить и насколько безопасен?**

— Лазер Dermablade MCL31, в сравнении с другими лазерными аппаратами, обладает более мягким воздействием на ткани и меньшим сроком реабилитации, при этом дает выраженный результат. Он стимулирует выработку коллагена и эластина, тем самым улучшая тонус мышц тазового дна, что способствует поддержке внутренних тканей и стенок. Мы используем его для послеродового восстановления пациенток (не ранее 2 месяцев после родов), в том числе после разрывов, эпизиотомии. Он помогает устранить и проблемы, связанные с атрофическими и возрастными изменениями, и дает возможность решить эстетические запросы пациенток — уменьшить пигментацию (отбеливание), повысить тургор кожи.

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ НА АППАРАТЕ DERMABLATE MCL31:

- устранение сухости влагалища
  - лазерное интимное омоложение
  - повышение тонуса мышц
  - улучшение интимной чувствительности
  - лечение пролапсов
  - лечение стрессового недержания мочи
  - послеродовое восстановление
- Сроки реабилитации 72 часа**



**Multi Clinic**<sup>®</sup>  
International Medical Center

ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а,  
тел. 901-941, multiclinic.ru, @multiclinictomsk





## ЮЛИЯ ХОРОШИХ

### ДИРЕКТОР КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА ЗАПУСКАЛОВА

В нашей клинике, конечно, есть свои добрые новогодние традиции. Мы обязательно поздравляем коллектив и дарим всем милые и уютные подарки, вручаем благодарности, грамоты и поздравительные открытки! Еще в последнее время появилась традиция вызывать профессионального фотографа и делать фотосессии. Это позволяет по истечении года посмотреть, кто и как изменился, как мы похорошели, помолодели, повзрослели.

Так как наша компания в основном работает с возрастными пациентами, в клинике есть еще одна важная традиция: 31 декабря мы делаем выходным днем, чтобы сотрудники смогли поздравить своих родителей, бабушек и дедушек. Именно им в канун Нового года больше всего требуются забота, внимание, осознание их нужности и незаменимости!

Подготовку сценария новогоднего корпоратива в последние годы я полностью доверяю нашим активистам. В компании есть творческий костяк, сотрудники, которые с нами уже более 10 лет. Обычно весь корпоративный праздник строится на их идеях, они же привлекают к участию новых коллег, готовят поздравления, продумывают тематику, создают веселую атмосферу.

О субординации в Новый год, считаю, можно забыть. Праздник — он на то и праздник, чтобы стать ближе со своими подчиненными и лучше узнать кого-то, иногда и показать свои умения и возможности, не связанные с непосредственной трудовой деятельностью! Субординация для работы, а для отдыха в первую очередь — веселье, возможность расслабиться и забыть о трудностях и тяготах рабочих будней.

Предновогодняя неделя — это, прежде всего, ожидание чуда! В этот период очень много наших пациентов хотят попасть на прием и оставить в старом году все проблемы и заботы, связанные со зрением. Поэтому в эти дни обычно у нас горячий период, как в салонах красоты. 1 января хочется начать жизнь с чистого листа. Последние две недели уходящего года у нас самая высокая хирургическая активность и большой спрос на премиальные услуги. Работающие могут восстановиться и реабилитироваться за новогодние каникулы, а многие бабушки и дедушки получают в подарок от близких возможность увидеть поздравление президента четко, а не в тумане.

Самый волшебный Новый год был у меня в 3 года. Помню, как сейчас: внезапно погас свет, открылась форточка, подул сильный холодный ветер, и когда свет снова включился, под елкой стояла новенькая кукольная кухня с духовкой и плиткой со светящейся лампочкой! Вот это было чудо! Папа сказал: «Так это же Дед Мороз залетал!». До сих пор верю в Деда Мороза!

Каждый год 31 декабря я готовлю праздничный ужин с любимым оливье и селедкой собственного посола под шубой. Все остальное может поменяться, но эти блюда из детства, и Новый год без них теряет свое волшебство. Еще я обязательно благодарю прошедший год, чтобы в новый войти с ощущением счастья и благоговения... Ну, и конечно же, загадываю желания под бой курантов!



ул. Мокрушина, 9, стр. 16,  
тел.: 902-901, +7 953 910 74 08,  
запускалов.рф  
e-mail: info@zapuskalov-clinic.ru

## СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО

**И**стория создания «Клиники профессора Запускалова» началась в начале 2000-х, когда офтальмология в Томске находилась в критическом состоянии. Постоянно сталкиваясь с личными проблемами лечения глаз, группа томских предпринимателей задумала создать первую в Томске частную офтальмологическую клинику. Идея оказалась удачной, и в 2003 году состоялось открытие клиники. Роль «первой скрипки» была предложена профессору Игорю Викторовичу Запускалову, ведущему специалисту в области лечения глаз в Томской области и далеко за ее пределами. С тех пор прошло почти 20 лет... Уже нет с нами Игоря Викторовича. Надо отдать должное профессору Запускалову: он всегда стремился поделиться своим талантом, идеями, знаниями, хирургическими навыками с людьми, с которыми сводила его жизнь. И неважно, был ли это молодой ординатор или аспирант, маститый ученый или известный хирург. Он не создавал вокруг себя конкуренции, ничего не утаивая от коллег. Сегодня в Томске повсюду можно встретить его учеников и последователей — минули годы, и пришло понимание того, сколько подарил этот человек людям и миру.

Разносторонние научные и клинические связи с мировым сообществом позволили создать успешный бизнес-проект, имя которого «Клиника профессора Запускалова». Это бренд, известный далеко за пределами Томской области, благодаря пациентоориентированному подходу и постоянному поиску новых управленческих и технологических решений. Важным для развития клиники является «человеческий фактор» — все врачи-офтальмологи прямые ученики Игоря Викторовича или ученики его учеников и последователи его идей. Задача клиники — сохранить и продолжить научные и клинические достижения блестящих врачей, незаурядных личностей, к сожалению, ушедших из жизни. Замечательно, что «Клиника профессора Запускалова» существует, лечит, воспитывает хороших специалистов, участвует в научной жизни офтальмологического сообщества.



**В**споминая об Игоре Викторовиче, нельзя не сказать о человеке, который был всегда рядом, решая все вопросы организации и обеспечения клиники и семьи. Это Ольга Запускалова, жена и помощник Игоря Викторовича, которая тепло вспоминает о своем муже и рассказывает, как сложилась ее жизнь после того, как его не стало. — Игорь Викторович научил меня жить свободно, творить с размахом, ничего не бояться и надеяться, что все будет хорошо. Какие бы ни выпадали на нашу долю испытания и проблемы за 34 года совместной жизни, он никогда не отчаивался, не впадал в уныние и говорил: «Ничего страшного, все образуется». И ни разу не ошибся. Даже когда случилась болезнь, он до самого конца любил свою работу, пациентов, людей, детей и внуков. Всех больных помнил, консультировал Юлию по телефону — как помочь в той или другой ситуации. Наше взаимопонимание и душевное понимание друг друга помогло прожить мне интересную и наполненную значимыми событиями жизнь: я защитила диссертацию, освоила любимую науку — патофизиологию, которая очень помогала моему мужу в рождении новых идей и подходов в лечении болезней.

Сегодня «Клиника профессора Запускалова» — это защищенный в Федеральной службе по интеллектуальной собственности РФ торговый знак. Когда Игорь Викторович ушел из жизни, я не смогла быть в пространстве нашего общего дела и поняла, что логичнее передать все наследникам его таланта и мастерства. Я вернулась на любимую кафедру патофизиологии в медицинский университет, к любимому учителю — профессору В.В. Новицкому, нашему коллективу и окунулась в педагогический процесс. Очень люблю студентов и состояние души, когда что-то можешь передать или чем-то удивить другого человека.

В самые безнадежные минуты появляются люди и дела, которые просто выдергивают тебя из бездны отчаяния. Я начала рисовать. Сначала мой гранат в разрезе походил на картину костного мозга на гистологическом препарате, потом мои работы стали оценивать маленькие, еще бессловесные, внуки (которым, видимо, очень нравились цвета), а теперь мои друзья получают подарки в виде от всей души нарисованных картин. А в этом году ректор нашего университета предложила мне организовать работу музейного комплекса СибГМУ. Это было неожиданное предложение, какой-то удивительный поворот судьбы! От души поздравляю всех с наступающим Новым годом!

# Заряжены на успех

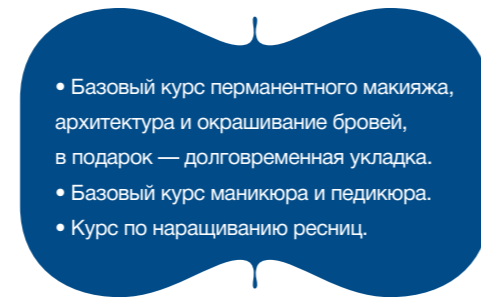
**Бьюти-сфера — это удивительная возможность реализовать свой творческий потенциал, найти себя как профессионала, воплотить свое понимание прекрасного и что немаловажно — достойно зарабатывать. Буквально несколько месяцев назад Студия красоты Галины Воробьевой, оказывающая широкий спектр beauty-услуг, повысила свой статус до школы-студии. Что же будут предлагать в ней ученикам?**

Об этом рассказывают руководитель школы-студии Галина Воробьева и ее коллега Мила Музафарова, мастер и преподаватель по наращиванию ресниц.

**Галина:** Наша команда уже доросла до того, что готова передавать свои знания ученикам. После того, как 5 мастеров студии прошли обучение и получили право на преподавание, мы готовы набирать курсы по подготовке мастеров. Хотим поделиться своим опытом с людьми, чтобы они приходили, учились, не боялись менять свою жизнь. Мы имеем сейчас очень высокий доход и мечтаем вдохновить других своим примером. Нам удалось разработать действительно уникальный курс. Для этого мы долго знакомились с опытом конкурентов, и разрабатывая свою программу, учитывали все нюансы и пробелы уже имеющихся программ. Главное — это высокое качество обучения, поэтому для нас было важно, чтобы курсы были объемными, максимально информативными, чтобы после прохождения курсов у учени-

ков почти не осталось вопросов. Почти — потому что информации столько, что мы не всегда успеваем за ней. (Улыбается.)

**Мила:** Я полностью поддерживаю Галину. Мы прошли кучу обучений, выросли как специалисты, и нас настолько переполняют знания, что мы просто не можем не делиться ими с другими. Мы действительно не просто хотим, но и готовы сделать из наших учеников самых крутых и востребованных мастеров. Наша школа дает возможность пройти обучение по авторскому базовому методу. Благодаря ему мы можем дать 100% гарантию того, что по окончании курсов студент буквально на следующий день сможет полноценно работать в качестве мастера. На курсах мы не просто даем море информации, но также делимся особенными фишками и лайфхаками, которых в обычном обучении не дают. В этом случае ученик лучше усваивает знания и уходит от нас более подготовленным. Плюс к этому у нас есть чаты поддержки, в которых наши бывшие



- Базовый курс перманентного макияжа, архитектура и окрашивание бровей, в подарок — долговременная укладка.
- Базовый курс маникюра и педикюра.
- Курс по наращиванию ресниц.

подопечные делятся опытом работы, задают нам вопросы — и мы обязательно на них отвечаем, не бросая начинающих мастеров.

На курсах можно получить много подарков: от Галины — базовый набор для перманентного макияжа, от меня — пинцеты для работы и два курса плюсом: «Ресничный фотограф» и курс по трендовым схемам наращивания. Я сама имею отрицательный опыт обучения и хочу помочь избежать другим большого количества проблем и ошибок. Если мастер хороший — он всегда будет востребован, в любой ситуации — даже кризисной.

**Галина:** Да, действительно: мы работаем до полного получения результата. Если ученик что-то не понял, мы предоставляем ему дополнительные дни, чтобы усвоить знания, за счет уже оплаченных. Мы всегда подстраиваемся под время, удобное для человека, что важно для студентов либо мам в декрете. Мы обязательно предоставляем модели и все материалы, у нас все стерильно, чисто, инструменты обработаны. Это сразу видят наши клиенты и ученики. У нас вполне доступные цены, а кроме этого, есть еще одна интересная фишка — рассрочка платежа. Мы даем шанс выучиться даже без первоначального взноса.



**GALINA VOROBYOVA**  
SCHOOL OF PERMANENT MAKEUP

пер. Смоленский, 11,

тел.: +7-952-683-39-03, +7-999-619-83-84

Instagram: vorobyova.school, galina-vorobyova.plp7.ru



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# В поиске гармонии

**Наталья Зяблова — успешный врач-косметолог, которая многого добилась в своей невероятно сложной, но крайне интересной и творческой профессии. Общаясь с редакцией, она объяснила, что не просто хочет рассказать о себе, но поговорить на очень важные для работающих с внешностью врачей и их клиентов темы.**

**— Наталья, каким был для вас этот сложный год?**

— Несмотря на все трудности, я не стояла на месте и постоянно развивалась. Прошла трехуровневое собеседование и стала сертифицированным тренером Института красоты Fijie по французским препаратам Novacutan, которые являются представителями нового поколения для тотального контроля всех видов возрастных изменений и комплексного омоложения кожи на клеточном уровне. Меня приглашают вести семинары, делиться опытом и секретными техниками с коллегами.

В профессиональном конкурсе для врачей-косметологов «Фитоджен» под названием «Зеленые инъекции: молодые и красивые 2020» участвовали специалисты из 40 городов России. Он длился 3 месяца и проходил в 3 этапа, и высокопрофессиональное жюри оценило мою работу по достоинству — я вошла в десятку сильнейших! Лучшие работы будут опубликованы в профессиональных изданиях. Для меня это очень приятно, но это не только моя заслуга, поэтому хочу поблагодарить своих близких, пациентов, коллег, которые меня поддерживали и помогали.

**— Что актуально в вашей работе на данный момент?**

— Завышенные ожидания пациента. Иногда люди хотят стать похожими на тех или иных публичных персон. К при-

меру, показывают фотографию известной личности и просят сделать такие же губы, скулы, нос... Косметолог не всегда может удовлетворить подобный запрос на сто процентов, поскольку строение губ у всех разное, пропорции лица не позволяют выполнить определенную процедуру и т. д. Это важно объяснить человеку до начала трансформаций. Знаменитая голливудская звезда Анджелина Джоли невольно запустила сразу несколько трендов, один из которых — мода на высокие скулы — привел к повальному желанию женщин вводить филлеры в среднюю часть лица. К скулам, конечно же, «совершенно необходимо» добавить идеальный нос и четко выраженные углы нижней челюсти. При этом аугментация (увеличение) скул, как и коррекция углов нижней челюсти, подходит далеко не каждому: внешность некоторых она делает визуально более тяжелой и грубой. А коррекция носа при помощи филлера — вообще довольно опасная своими последствиями манипуляция, при этом она не всегда обеспечивает желаемый эффект. Но мода диктует свои условия, и важная часть работы врача — «подружить» запрос пациента и его индивидуальные особенности.

**— Как же в итоге сделать ожидания пациентов реальными?**

— Вопрос неоднозначный. У каждого косметолога свое представление о гармо-

нии лица, пропорциях. Работа профессионала подразумевает индивидуальный подход к аппаратам и препаратам. У меня напрашивается вывод: любая методика должна быть комплексной — только в этом случае врач может добиться стойких и естественных результатов. Важное значение для пациента имеет контакт с грамотным специалистом, который правильно оценит исходные данные и порекомендует действительно нужные процедуры для создания более гармоничной внешности.

**— Как не ошибиться в выборе врача?**

— Инструменты формирования доверия у каждого специалиста могут быть свои: у кого-то — богатое портфолио убедительных работ, которое на примерах может донести нужную мысль; у кого-то регалии или личный блог, благодаря которому доверие формируется еще до визита; у кого-то — сильные коммуникативные навыки, позволяющие расположить к себе пациента уже при первой встрече. Сейчас действительно много хороших специалистов, каждый человек может найти доктора по душе. И выбор врача и процедур всегда остается за пациентом. Косметология — это искусство, а врач-косметолог — это художник, а не ремесленник, выгачивающий одинаково красивые фигурки.

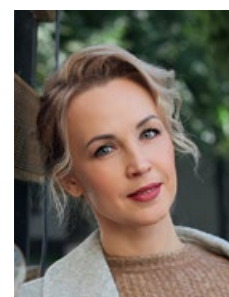
☎8-903-915-67-49, @dr\_zablova



# Добрый доктор

Когда в семье появляется маленький и такой беззащитный человек, хочется оградить его от всех проблем. И конечно, самое большое внимание родители уделяют здоровью своего любимого малыша. Но где найти доктора, который будет одновременно высококвалифицированным, терпеливым к тревогам родителей, добрым по отношению к ребенку, и всегда готовым приехать прямо домой? В Томске такие врачи работают в Детской медицинской службе «Айболит».

В первые годы жизни педиатры и узкие специалисты внимательно следят за тем, чтобы развитие малыша было гармоничным. Однако не всегда посещение поликлиники может быть безопасным и комфортным для маленького человека, который только начинает познавать мир. Пандемия, с которой мир столкнулся в этом году, в очередной раз это подтверждает. Молодым родителям, в свою очередь, тоже порой нужно внимание, и немало времени на то, чтобы задать все волнующие их вопросы. В Детской медицинской службе «Айболит» уже почти 20 лет чутко реагируют на все волнения взрослых, оказывая высококвалифицированную помощь в привычных для ребенка и молодой мамы домашних условиях.



— С добрыми «айболитами» я познакомилась 9 лет назад, когда на свет появилась мой старший ребенок, — рассказывает Наталья Стукова, руководитель отдела

продаж, мама двоих детей. — Было страшно: справлюсь ли я. При этом безумно хотелось избежать проблем с очередями в больницах, невозможностью попасть к нужному врачу... С первых дней жизни дочка по рекомендации своих друзей я заключила договор с Детской медицинской службой «Айболит». Это служба выездных врачей, которые приезжают по первому моему зову. Со своим старшим ребенком до 9 лет я не была в поликлинике ни разу: даже не знала, где она находится. Все во-

просы решала через Елену Геннадьевну, нашего врача, которой я могла позвонить в любой момент. Я была очень беспокойной мамой, звонила по каждому чиху и выскачившему прыщику. И всегда получала профессиональную консультацию, причем по двум направлениям. Первое — психологическая помощь маме: успокоиться, не паниковать. Второе — профессиональное, оперативное и быстрое объяснение, что нужно делать в той или иной ситуации.

Добрые доктора из «Айболита» знают историю ребенка с рождения, за каждым малышом закреплен персональный лечащий врач. Если ситуация лежит за пределами компетенции врача, он привлекает узких специалистов службы, также приезжающих на дом, и лично контролирует эффективность лечения. Не надо покидать дом и для того, чтобы сдать необходимые анализы. Поехать в поликлинику нужно будет только тогда, когда понадобятся процедуры, которые требуют особых условий или оборудования, — например, забора крови из вены или УЗИ-диагностики.

— Когда появился второй ребенок, я решила обойтись без помощи «Айболита» и пойти по стандартному пути — обратиться в поликлинику. Все было хорошо, пока нам не поставили не ту прививку: вместо европейской — отечественную. Врач просто не обратил внимание на то, какую вакцину мы использовали ранее, — вспоминает Наталья. — В огромном потоке пациентов, с которыми работают педиатры в поликлиниках, это неудивительно. Тогда я поняла, что совершила ошибку.



Коллектив «Айболита» — опытные педиатры с дополнительной специализацией:

- Анастасия Шевченко — неонатолог;
- Елена Садовникова — иммунолог-аллерголог;
- Ольга Петухова — гастроэнтеролог;
- Наталья Остроухова — педиатр с огромным опытом работы.

Мой ребенок должен быть под защитой и бдительным контролем внимательных врачей с высокой квалификацией, которые никогда не назначат ничего лишнего и всегда готовы прийти на помощь.

**Отличный новогодний подарок для молодых родителей — сертификат на наблюдение малыша врачами Детской медицинской службы «Айболит». С ним здоровье ребенка будет под чутким вниманием настоящих профессионалов.**



ул. Герцена, 68, стр. 2 (3-й эт.), тел. +7 (382 2) 60-92-43, aibolit.tom.ru, @aibolitomsk, aibolittom70@gmail.com

В СВЯЗИ С НАДВИЖЕНИЕМ ПРОФИТИНГОВОГО ОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Посмотри в глаза

«Экспериментов бояться не стоит, — уверена Ольга Семенова, основатель и ведущий мастер студии наращивания ресниц «WayLashes». — Выглядеть естественно в настоящее время — это показатель вкуса, стиля. Даже самые большие объемы можно сделать так, что они будут смотреться натурально».

— Сегодня мы готовы воплотить в жизнь любые запросы девушек — от классического наращивания до варианта 4D, а также выполнить наращивание нижних ресниц, ламинирование и ботокс ресниц, — объясняет Ольга. — Но думаю, большинство поклонниц lashes-техники волнуется, какие направления будут особенно популярными в наступающем году?

## Тренды в наращивании ресниц 2021

**Эффект «мокрых ресниц»**  
Техника «мокрого» наращивания ресниц уверенно заняла первые позиции в списке трендов, ведь она оставляет абсолютно полное ощущение, что ваши ресницы просто намочили от воды, а может, и слез. (Улыбается.) При этом они лежат аккуратно, смотрятся максимально естественно и приобретают дополнительный объем.

## Эффект «лучики» («Ким», «Разреженный» эффект)

Автором такого способа наращивания ресниц стала голливудская звезда

Ким Кардашьян. «Лучики» подходят для создания необычного образа, не вызывают ощущения тяжелого взгляда, придавая глазам аккуратный, сдержанный вид. Этот эффект, нашедший своих поклонниц, также в топе наших процедур.

## Американское наращивание

Самый горячий тренд будущего сезона с необычным и ярким результатом. При его создании используется определенная техника, которую можно назвать чем-то средним между эффектом «мокрых» ресниц и объемным наращиванием.

## Наращивание нижних ресниц

Отлично подойдет для тех, кому нужен последний штрих, чтобы создать гармоничный и завершенный образ, не требующий никаких доработок. Работа по наращиванию нижних ресниц кропотлива и сложна, поэтому далеко не все мастера берутся за нее.

Мы регулярно проходим обучение — курсы, вебинары и пр. — у ведущих преподавателей из Питера, Краснодара, Москвы. Поэтому как только обучаемся



созданию очередного модного эффекта, сразу включаем этот вариант наращивания в свои услуги, — улыбается Ольга. — Конечно, это не всё, чем мы можем порадовать клиентов. Для того чтобы гости студии чувствовали себя еще уютней, здесь недавно обновили интерьер, после окончания процедуры угощают ароматным свежесваренным кофе, который можно взять с собой. Комфорт и качество услуг — на первом месте для нас. Наши гости всегда окружены вниманием и заботой мастеров студии, которые стараются максимально исполнить их пожелания.

Счастье в глазах девушек, когда они смотрят на себя в зеркало после наращивания, — лучшая оценка нашей работы. Нам нравится делать людей красивыми, работая с ресницами. Если и устаем после насыщенного трудового дня, то только приятной усталостью, — делится Ольга. — Радость, которую мы дарим, обучение, творческие мастер-классы, которые мы проводим совместно с нашими друзьями и партнерами, чтобы порадовать гостей нашей студии — всё это дает заряд необыкновенной энергии и желание творить!

РАДОСТЬ, которую мы ДАРИМ, обучение, творческие МАСТЕР-КЛАССЫ — всё это ДАЕТ заряд необыкновенной энергии и желание ТВОРИТЬ!

WayLashes  
ул. Карташова, 23 а,  
тел. +7-923-409-43-99,  
@ way\_lashes

# Расслабляйтесь на здоровье!

*Клиентов, переступающих порог студии релаксации Марии Власюк, окутывает расслабляющая атмосфера, сотканная из пленительных звуков музыки, волшебных ароматов, чарующих улыбок и магических прикосновений рук профессионального массажиста с медицинским образованием.*

Мария по образованию рентгенолог. Но еще будучи студенткой СибГМУ, захотела попробовать себя в массаже и записалась на курсы. И вот уже семь лет она постигает огромный и прекрасный мир массажных техник, которые способны подарить людям красоту и здоровье в ее салоне «В руках Марии».

— Мои знания — мой главный помощник. Физиология, анатомия, опыт чтения снимков — это действенный инструмент, позволяющий грамотно и точно работать с телом, возвращая природную гармонию, слаженность ритмов, приятное, но порой забытое чувство ощущать себя в легком, послушном и свободном теле. А главное, что приносит удовлетворение, — ощущение праздника после массажа и у меня, и у клиентов, когда уходит напряжение,

исчезает усталость от рутины, стрессов, офисного образа жизни, и можно, наконец, действительно расслабиться, а наутро проснуться в новом свежем здоровом теле. Наши релакс-программы прекрасно справляются с этой задачей.

В своих техниках Мария часто использует такие виды массажа, как китайский, гавайский, а также гуаша и различные спа-программы.

— Ко мне регулярно приходят спортсмены, которым для подготовки к соревнованиям я делаю тейпы. Они хорошо фиксируют суставы, уменьшая до 80% боли при игре, дают легкость и хорошую подвижность.

Частые гости в салоне Марии — женщины. Антицеллюлитный массаж, сделанный сильными, энергичными и при этом «чувствующими» руками профессионала, помогает уменьшить в объемах живот и бедра. Качественная проработка жировых отложений улучшает кровообращение и лимфоток, гармонизирует обменные процессы и дает отличный эстетический результат.

— Обязательно в процессе работы проговариваем с клиентами, как закрепить полученный от процедуры эффект: как делать упражнения для здоровья спины, правильно питаться, как даже в плотном графике найти несколько минут для себя. Большой популярностью у моих гостей пользуется китайский массаж лица — точечный массаж, включающий в себя 36 разных движений. Клиенты после него ощущают себя отдохнувшими, молодыми и красивыми, говорят, что им словно сделали массаж всего тела.

Новый год — время подарков, которые лучше слов говорят о нашем внимании и заботе. Ваши близкие наверняка по достоинству оценят подарочный сертификат на услуги салона «В руках Марии». Читателей «Дорогого удовольствия» также ждет приятный сюрприз — скидка 10% на все виды массажа.\*

Сегодня в студии кроме самой Марии ведет прием Сергей Хмельков, прошедший несколько курсов в Thai Massage School, где узнал секреты северного тайского «нуат-тхай». Часто сочетает русские и тайские массажные традиции в своих программах релаксации. Владеет тайским и английским, так что иностранцы тоже могут чувствовать себя «В руках Марии» как дома.

Профессиональное кредо Марии — постоянное развитие. Мастер-классы, обучающие курсы, конкурсы — все это позволяет мастеру открыть для себя новые возможности массажа.

— В прошлом году я дважды участвовала в профессиональных чемпионатах. Стала второй в номинации по уходу за телом и лауреатом в номинации по уходу за лицом. Но останавливаться на достигнутом — это не про меня. В планах — получить образование кинезиолога, чтобы расширить свои возможности, помогая всем, кто ко мне обращается. Когда я вижу радость на лицах клиентов, понимаю, что им стало намного легче и комфортнее жить и работать, — получаю настоящее удовольствие. Мы очень любим своих клиентов и дорожим их доверием!



пр. Фрунзе, 94,  
тел. 21-27-70, ☎+7-950-582-04-70,  
@lechmassage, masagetomsk

\*Перед сеансом массажа проконсультируйтесь с врачом.

Кристина Усанкова, мастер перманентного макияжа, пришла в свою профессию почти четыре года назад, решительно сменив статус наемного сотрудника на желание добиться чего-то самой. Пройдя обучение работе с бровями, она поняла, что готова освоить и татуаж других зон, тем более что и от ее клиентов поступали такие запросы.

— Я решила: если уж учиться, то у чемпионов перманентного макияжа. Спустя полгода я уже рискнула принять участие в чемпионате «Permanent Fest 2019», на котором заняла первое место в своей категории.



глаза... Мне очень нравится процесс преображения взрослых женщин — они просто кардинально меняются. А юным и свежим, если нет явных показаний, я бы рекомендовала после 25—30 приходиться. Хотя, конечно, я никого не выгоняю. Обновления хотят все! (Смеется.)

— **Признайтесь, а что вы сами изменили в себе с помощью перманента?**

— Губы. Все остальное пока не трогала. Мне кажется, я слишком непостоянная. (Улыбается.) Если, например, я сделаю брови — это постоянные цвет и форма. А я за год была и блондинкой, и брюнеткой, и с разной

*Меняю к лучшему*

*Если клиент хочет, чтобы его визит к специалисту в сфере красоты принес ему не разочарование, а исключительно позитивные эмоции, то ему необходимо найти «своего» мастера. Это, безусловно, касается всех направлений бьюти-индустрии, а уж тем более такого стремительно набирающего популярность, как перманентный макияж.*

— **Кристина, что самое важное для вас в общении с клиентами?**

— Установить близкие и доверительные отношения. Без совпадения во вкусах, в понимании эстетики, трудно будет получить результат, который бы устроил и клиента, и мастера. Если наши точки зрения расходятся, человеку лучше обратиться к другому мастеру. Когда клиентка настроена категорично, но мне удастся убедить ее довериться мне, меня всегда это очень радует. Видно, что человек не знает, как сделать лучше, но хочет меняться. Тогда я объясняю: «Тут такая форма, здесь сделаем мягче, тоньше, веко поднимется — вы будете выглядеть и моложе, и современнее». Обязательно обсудим эскиз, обговорим все детали, я развею все сомнения и страхи. Часто бывает, что человек на одну зону долго решался, а потом клиента как проры-

вает: «Давайте еще это сделаем — мне понравилось!».

— **Скажите, вам интереснее видеть результат изменений у молодых или возрастных клиентов?**

— Возраст клиента — это очень важно. У молодых девушек кожа без возрастных изменений, с которой очень легко работать. Но, как ни странно, их мне менять нравится меньше. (Улыбается.) Дело в том, что я люблю максимально естественный макияж — чуть добавить там, где немного не хватает яркости. А у молодых, в основном, пока все хорошо в этом плане, и я рада за тех, кому перманент еще очень долго не нужно будет делать. Я предпочитаю клиентов постарше, у которых есть очевидные визуальные проблемы. Перещипанные и редкие брови, тусклый цвет губ, блеклые

длинной волос... Пришлось бы каждый раз переделывать себя. Так что буду ждать, пока не приду к чему-то одному. А губы, да — они у меня очень бледные.

— **О создании собственной студии не мечтаете?**

— Да, была такая мысль, но все же мне нравится не столько бизнес, сколько мастерство. Не хочется превращать его в поточный метод работы. Тогда стресса больше, а как мастера себя можно потерять. Денег прибавится, а вот удовольствия станет меньше. Я и сама люблю к таким профессионалам в бьюти-сфере ходить, у которых есть главное — личность, индивидуальность. Мне это ближе.

☎8-904-373-33-51  
@permanent\_christine



# Когда часы 12 бьют

*К новогодним праздникам студия красоты «So Beauty» подходит во всеоружии, предлагая своим клиентам комплекс самых современных услуг. Здесь всегда готовы окружить гостей вниманием и заботой, сделав все для их полноценного отдыха и хорошего настроения.*

С руководителем студии Александрой Колодной мы поговорили о том, как подготовиться к главной ночи года и провести оставшийся месяц с пользой для души и тела.

— *Александра, мы все-таки надеемся, что новогодние торжества не отменят повсеместно, а значит, нам необходимо ваше профессиональное мнение, какой праздничный образ выбрать.*

— Тренд на излишнюю декоративность остался в прошлом, поэтому советую выбрать гладкую прическу без лишнего объема и естественный макияж. Но естественный — вовсе не значит скучный. Ухоженность, хорошее состояние кожи и правильно подобранный тон загара будут в моде всегда. Сделать образ уникальным помогут актуальные оттенки румян и помады, а также использование блесток в качестве акцента.



— *Вспоминая мем «колоссальное значение сейчас приобретают брови», хочется узнать, какие коррективы пандемия внесла в клиентский выбор бьюти-услуг?*

— Мы заметили, что из-за коронавируса макияж и прически немного сдали свои позиции в сравнении с уходовыми процедурами, маникюром и педикюром. С наступлением зимы в нашем салоне вырос и сезонный спрос на моментальный загар. Это очень удобная процедура, которая помогает сохранить ухоженный и свежий вид в течение всего года. Она безопасна для кожи и комфортна для клиента. А еще установка, которая распыляет автозагар, оборудована мощными вытяжками, что исключает попадание паров в организм человека.

— *То есть вы придерживаетесь экологичного подхода?*

— Да, ведь нам приходится работать с материалами, которые могут иметь негативные последствия для окружающей среды. Всячески стараемся минимизировать такой вред, это наша принципиальная позиция, наряду с заботой о здоровье и безопасности наших гостей. С этими ценностями связан и мой совет читателям: берегите себя во время новогодних праздников, следите за питанием, количеством выпитой жидкости и своим режимом. Расслабиться, конечно, можно, но после череды вечеринок нужно дать организму передышку. А потом обязательно заглянуть к нам в салон — мы поможем справиться с последствиями праздничного «отдыха»! (Улыбается.)

— *Александра, а какую процедуру вы рекомендовали бы пройти в «So Beauty» перед праздниками?*

— Всем желающим сделать себе приятный подарок перед Новым годом очень рекомендую процедуру «Счастье для волос». Она вернет ухоженный вид даже окрашенным волосам и поможет сохранить его надолго. Но к нам приходят не только за преображением, а еще и для того, чтобы отдохнуть. Например, мы предлагаем максимально



комфортную и расслабляющую процедуру наращивания ресниц, во время которой клиентка удобно располагается в мягком кресле-реклайнере. По окончании процедуры она становится не только обладательницей шикарного манящего взгляда, но и чувствует себя передохнувшей и полной сил.

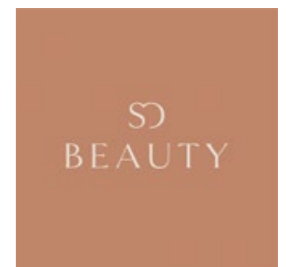
— *Расскажите о команде студии. Может, в новом году в ней появится мастер-мужчина?*

— Я давно об этом думаю, ведь к нам за красивым загаром, а также на маникюр и коррекцию бровей приходят и представители сильного пола. Но пока у нас работают только девушки — молодые, легкие в общении, вдохновленные. Попасть к таким мастерам — одно удовольствие! Сейчас в команде их 12. Считаю, успех дела во многом зависит от людей, которые помогают его реализовать. В подборе мастеров для меня важно, чтобы человек умел и хотел работать и добиваться результата, а не ждал мгновенных выгод. Сегодня многие желают обладать, но не многие готовы трудиться.

— *С чем идете в новый год?*

— Мы рады всем клиентам, готовы воплощать любые их идеи. Всегда подскажем, какую процедуру, прическу или мейк выбрать, если такой совет необходим. Всегда проконсультируем по теме актуальных трендов в макияже, прическах, уходе — мы за ними очень следим.

Ждем всех и в преддверии праздников: поможем придумать и оформить сюрприз для тех, кого вы хотите порадовать бьюти-процедурами. Мы предлагаем подарки в самом широком ценовом диапазоне: от маски для лица и набора кистей для макияжа до сертификатов на обучение или комплекс процедур.



Instagram: @sobeaauty.tomsk

ул. Гоголя, 15,  
тел.: 23-57-73, 8-909-543-57-73

# Добьюсь своего!

*Она очень маленькая и хрупкая, искренняя и невероятно жизнелюбивая. Ей всего 19, но когда она рассказывает о себе, понятно, что она еще и очень сильная. Эта девочка умеет не просто ставить перед собой цели, но идти к ним с улыбкой и ощущением любви ко всему миру.*

В детстве она пообещала себе, что когда вырастет, все ее мечты сбудутся. И сегодня мы разговариваем с Яной Ефремовой, создателем собственной бьюти-студии, которую она назвала своим именем.

**— Яна, как можно в 19 лет самой организовать серьезный бизнес?**

— Вообще-то я начала зарабатывать с 13 лет. Меня воспитывали бабушка и дедушка, денег нам, конечно, не очень хватало, а перед одноклассниками хотелось выглядеть не хуже. Я очень любила модничать! (Смеется.) Понимая, что мои опекуны многого не могут позволить, я решила, что могу иметь больше, чем деньги на мелкие карманные расходы. Как и многие подростки раздавала листовки, продавала кофе, а в 16 лет решила пойти на курсы по маникюру, которые оплатил мой дядя. Понимая, что знаний там получила недостаточно, усердно набивала руку на подружках (Улыбается.), потом как мастер принимала клиентов в одном из салонов (где поняла, что мои услуги очень нравятся клиентам) и решила, что могу работать на себя. Тем более к тому времени, я уже стала студенткой ТГПУ, и свободный график меня устраивал больше. Сейчас я полностью содержу себя сама и теперь уже я помогаю родным. Этим летом впервые в жизни побывала на море. Мечтала, конечно, о заграничной поездке, но решила, что и в Сочи могу себе ни в чем не отказывать. (Улыбается.)

Еще успела принять участие в конкурсе на площадке инстаграма.

**— Откуда взяли время на это? Это был конкурс красоты?**

— Я решила участвовать в проекте «Ты Уникальная ONLINE», цель которого — внутренняя трансформация себя. Он, кстати, проходил как раз во время отпуска, так что я параллельно с отдыхом выполняла задания коучей и психологов. Очень расстроилась, когда не вошла даже в топ-20, потому что знаю, что могла бы добиться большего. Но мне повезло: сразу после онлайн-проекта состоялся региональный этап конкурса — уже в формате офлайн. На нем-то мне и удалось показать себя с самой лучшей стороны — ведь там было много творческих заданий. И я вошла в число победителей, став 2-й вице-мисс. Счастью моему не было предела! (Смеется.) После этого мне предложили стать представителем бренда @dressbartomsk.

**— Не было страхов, сомнений в решении открыть свое дело?**

— Я очень долго думала, стоит ли затевать все это. Советовалась с опытными бизнесменами, разговаривала с родными, которые были категорически против. Все убеждали меня, что много рисков, зачем мне вообще в 19 лет такие сложности. Я выслушала всех и... буквально за один день купила бизнес. (Улыбается.) Просто мне поступило очень выгодное предложение, и я решилась! Свое дело — это совсем другой статус, и думаю, если сейчас не начать действовать в нужный момент, потом ты уже возможно не добьешься ничего. Теперь у меня есть beautyefremova\_studio, и я могу идти дальше.

пр. Ленина, 157/1, тел. 8-900-923-50-01,  
☎ 8-952-178-95-01, @beautyefremova\_studio,  
@\_mademuazel\_

# HOME & Design\*

## В ГАРМОНИИ С ОКЕАНОМ

Новый флагманский отель-курорт Ozen Reserve Bolifushi категории ultra-luxury открылся на Мальдивах.

Создатели уделили особое внимание архитектуре и дизайну каждой виллы.

В напольных покрытиях использован мрамор насыщенного изумрудного цвета, перекликающийся с оттенками островной флоры. Колорит местной природы передан и вшитых вручную элементах натурального декора для стен.

Такое соприкосновение архитектуры и стиля с использованием природных материалов идеально вписывается в первозданную красоту тропического острова.



\*-РАЗВЛЕЧЕНИЯ\*

# БУДУЩЕЕ В ПРОШЕДШЕМ

*Купив накануне свадьбы первый совместный дом, требующий серьезной реконструкции, молодая пара сумела превратить исторический бруклинский таунхаус в дом мечты для молодоженов, которые любят устраивать вечеринки.*

*Текст: Вика Маркова*

**К**айван Салманпур и Линдси Нельсон решили обосноваться в Бруклине, влюбившись в один из его «браунстоунов» – таунхаусов из коричневого песчаника, которые строились во второй половине 19 – начале 20 веков в Нью-Йорке и других городах Новой Англии. Энтузиазм молодых супругов, каждый из которых работает в креативной среде, не оставили равнодушной дизайнера интерьеров Джэ Джу из Jae Joo Designs. Джэ любит работать с браунстоунами, но в отличие от Кайвана и Линдси знает не понаслышке, что такие проекты связаны с множеством сложностей и подводных камней и, как правило, превращаются в долгострой. Но

Камин в гостиной, спроектированный Kamp Studios, повторяет форму арок, которые стали отличительной чертой проекта и дали ему имя - Arch House

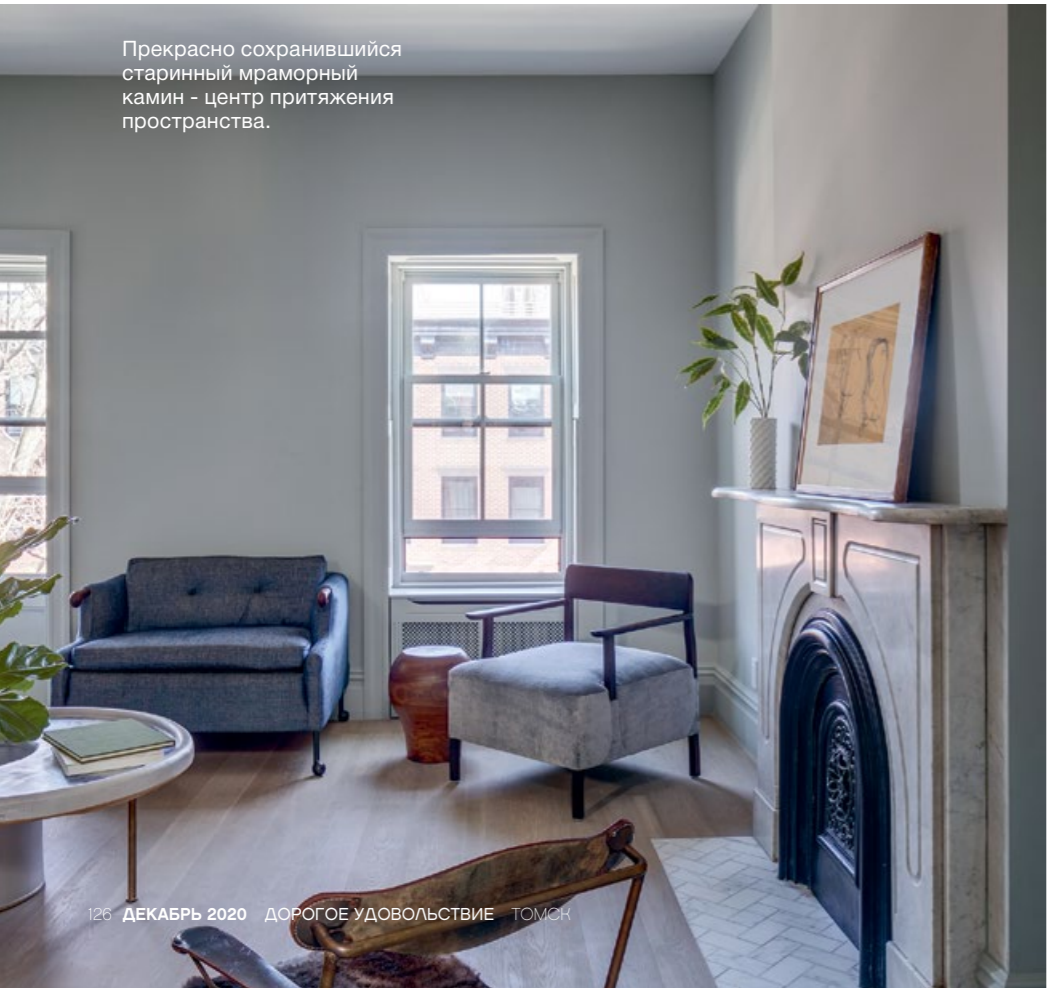
фото: ©Francis Dzikowski/OTTO

Столовая с обеденным столом на 8 персон - одна из самых любимых и востребованных комнат у гостеприимных супругов.



## В интерьере ЗАШИФРОВАН многослойный ДИАЛОГ С ИСТОРИЕЙ ДОМА, который хочется РАЗГАДЫВАТЬ, КАК УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ РЕБУС

Прекрасно сохранившийся старинный мраморный камин - центр притяжения пространства.



«дорогу осилит идущий», и спустя два года после начала работы, проект был завершен. Сейчас, когда дом полностью преобразился, Кайван и Линдси могут спокойно шутить о том, что ремонт – очень забавный опыт и что они чувствуют себя так, словно получили докторскую степень в области невозможного.

Легкость в принятии решений и здоровый авантюризм пары проявился уже на самом первом этапе – своего будущего дизайнера, Джэ Джу, они выбрали, листая Instagram. Последовавшая за этим встреча и осмотр «объекта» убедили всех участников, что они на одной волне и смогут совместными усилиями создать из исторического таунхауса дом мечты для любителей устраивать вечеринки, слушать музыку и наслаждаться жизнью.

Чтобы реализовать задуманное, к проекту также привлекли архитектурное бюро ВААО во главе с Александрой Баркер. План реконструкции бруклинского таунхауса 1860-х годов подразумевал не только реставрацию всех сохранившихся драгоценных деталей - трех мраморных каминов, лестницы с деревянными перилами, лепнины, - но и серьезные конструктивные переделки, в которых без архитектора не обойтись.



Наличие в браунстоуне мраморных каминов определило использование этого материала при обновлении дома.

Необходимо было пересмотреть внутреннюю структуру здания, увеличить площадь за счет пристройки на высоту трех этажей, добавить балконы и «осветлить» внутреннее пространство благодаря остеклению в пол. При этом главный фасад должен был оставаться неприкосновенным. В результате получилось наполненное воздухом и светом пространство общей площадью 344 кв. м, что по меркам старого Нью-Йорка просто немыслимо. Задействовав подвал, освободив первый этаж от перегородок и подняв потолок, архитектор и дизайнер обеспечили хозяев всем необходимым для счастливой и беззаботной жизни в таунхаусе: просторной гостиной, кухней с островом, частным этажом с главной спальней, библиотекой и кабинетом, а также четырьмя гостевыми спальнями и 4,5 ванными комнатами.

Этот проект стал одновременно одой прошлому и данью уважения будущему. Бесчисленные изменения, несмотря на их грандиозность, вносились максимально бережно, чтобы не затронуть душу дома, – это было важно и для новых хозяев, и для архитектурно-дизайнерской команды. О чистоте их намерений красноречиво свидетельствует сам обновленный таунхаус – он выглядит так, словно был таким всегда. Конечный результат получился изысканным, с мягким, скульптурным ощущением в деталях. Настоящей звездой проекта стала лестница, которую ограничили как бриллиант, очистили от наслоений времени и изменили форму светового окна на овальную, которая идеально соответствует ее элегантным изгибам.

Появление в интерьере каждого из нововведений имеет под собой основание. Так, арочные проемы внутри повторяют форму входного портала и одновременно смягчают жесткость и графичность черного стального профиля в остеклении со стороны двора. Новый камин, ставший главной фокусной точкой гостиной, в свою очередь, повторяет форму арок, а его рельефность контрастирует с гладкими стенами. Цельность внутреннего пространства и его перетекание из одной зоны в другую подчеркивает напольное покрытие – деревянное на всех этажах, включая кухню и ванные комнаты. На таких тонких рифмах построен весь интерьер – они не заметны с первого взгляда, но ощущаются, как гармоничная мелодия, в которой ничего ни убавить, ни прибавить.

Лестница в этом доме является фокусной точкой композиции, связывая воедино все этажи.



Фото: ©Francis Dzikowski/OTTO

**BÖWE**  
немецкие химчистки

ДЕКАБРЬСКИЕ  
НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ  
СО СКИДКОЙ 20%



1 – 6 декабря  
На ручную чистку обуви



7 – 13 декабря  
На чистку свадебных и вечерних платьев



14 – 20 декабря  
На чистку штор



21 – 27 декабря  
На чистку демисезонных пальто



28 декабря – 3 января  
На ручную чистку сумок и кожаных аксессуаров

ул. А. Иванова, 3  
тел. 42-40-98  
www.bowe.ru

**Доставка** - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 150 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

Подробности проведения акции, а также о новых акциях узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»





# Есть идея!

*Салон светильников Idea light — это уникальное пространство, где можно найти разнообразные и оригинальные светильники, подходящие именно для вашего интерьера. Правильно подобранное световое оборудование способно преобразить его, создать гармоничное восприятие окружающего пространства и принести в него комфорт и уют.*



**С**отрудники салона помогут сориентироваться в широком ассортименте светильников и электроустановочной продукции, найдут варианты освещения, подходящие именно вам, не ограничиваясь наличием в выставочном зале, — возможен подбор и заказ светильников на любой бюджет по каталогам производителей. В случае необходимости сотрудники салона выезжают на объект для консультации и проведения необходимых замеров, а также выполняют расчет освещенности в программе Dialux, исходя из функционального назначения помещения. Если же у вас остались сомнения или выбор слишком сложен, то всегда можно взять понравившиеся светильники «на примерку», чтобы затем приобрести именно те модели, которые помогут вашему интерьеру заиграть новыми красками. Для клиентов салона доступна рассрочка на весь ассортимент, которую можно оформить на месте.

Салон Idea light работает для вас ежедневно, с 10-00 до 20-00.

**IDEA  
LIGHT**

Бюро  
светодизайна

ул. Нахимова, 8, стр. 2  
(ТЦ «Оранжевое небо»),  
тел. +7 (3822) 23-52-63,  
idea-light.ru, @idealight\_insta



В ЕВРОПЕЙСКОМ СТИЛЕ  
**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ**



**Stilfort**  
european lighting traditions

- В наличии на складе в Томске
- Стилевые решения: современный, классический, модерн
- В коллекциях представлены бра, потолочные светильники, настольные лампы, led-светильники, а также модели с традиционным хрусталем
- Модели с неповторимым дизайном, сочетающие в себе актуальные формы и высокое качество
- Металлические каркасы в трендовых цветах хром и бронза
- Марка зарегистрирована в Германии и имеет сертификат соответствия европейскому стандарту качества
- Многоступенчатый контроль качества на производстве, надежность подтверждает гарантия производителя

Представитель бренда в Томске

ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»),  
тел. +7 (3822) 23-52-63, idea-light.ru, @idealight\_insta

**IDEA  
LIGHT**  
Бюро  
светодизайна

# Пампасный праздник

Мы все стремимся к максимально экологичному подходу — в отношениях друг с другом, в том, что мы едим и какой след оставляем после себя. Flower Tomsk поддерживает эту идею и предлагает оформить ваши праздничные будни экологичными украшениями и елками из сухоцветов и пампасной травы.



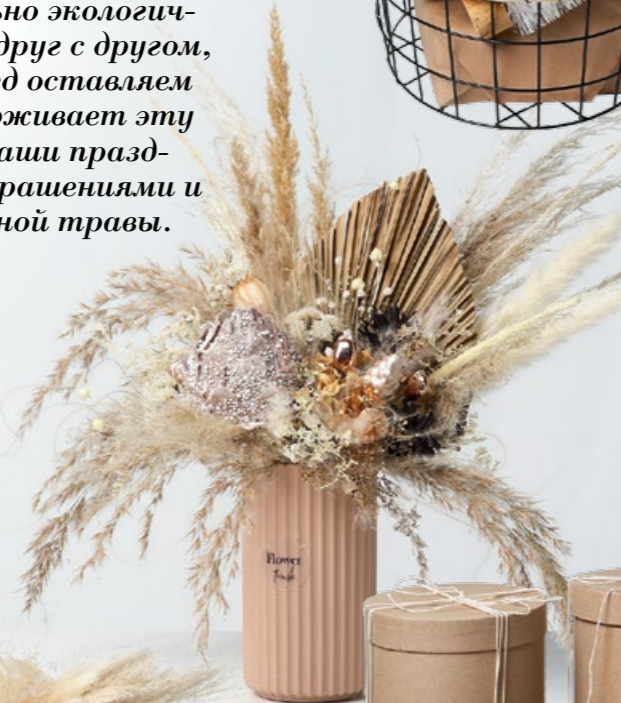
**Подсвечники Воно**  
890 Р

**Корзины с подарками и подарочные боксы**  
От 3 200 Р

**Крафтовые коробки**  
Экотренд 2021 года. Любой подарок близкому человеку сразу становится уютным и преподнесенным от души.  
От 450 Р



**Большой выбор ваз и декора**  
890 Р



**Рождественский венок из сухоцветов**

Нежный и воздушный венок подойдет к любому интерьеру, сделает ваш праздник атмосферным. Просто добавьте гирлянды или аромасвечи.  
3 800 Р

**Композиция из сухоцветов**

Можно повесить на стену или положить на камин. 4 600 Р

**Новогодняя композиция из сухоцветов**

Станет украшением к праздничному столу и создаст атмосферу уюта.

**Стаканчик 2 600 Р**  
**Ящичек 4 200 Р**

**Елка из пампасной травы**

Волшебная и уютная, такая елочка стала очень популярной в этом году. Пампас — это экологично и надолго.

**S - от 2 800 Р**  
**L - от 15 000 Р**



Flower  
Tomsk

📍 ПЕР. САККО, 2 📞 +7-913-108-20-02 📷 FLOWER\_TOMSK

**Что самое главное в отдыхе? Время, которое мы готовы ему посвятить. И мебель, которая обеспечивает наш комфорт! Диван или кровать — выбор за вами.**

Сеть мебельных магазинов «Арт Фабрик Мебель» дарит людям удобство и уют уже более 10 лет. Компания сотрудничает с большим количеством российских производителей. Здесь вы найдете корпусную и мягкую мебель, а также ортопедические матрасы и аксессуары для сна. Сеть является единственным официальным представителем лидеров в производстве ортопедических матрасов «Vegas» и «Armos» в Томске. Мы поговорили с Ольгой Никитиной, специалистом по подбору матрасов «Арт Фабрик Мебель». Ольга с профессиональной уверенностью подберет матрас, на котором вы будете видеть самые приятные сны.

**— Ольга, ортопедические матрасы набирают популярность. Как качество матраса влияет на качество жизни?**

— Современный ритм жизни очень высок и держит нас в постоянном напряжении. Сон — главный источник пополнения жизненных ресурсов, возможность по-настоящему расслабиться и отдохнуть. Поэтому крайне важно обеспечить все условия для здорового сна. Здесь и приходят на помощь ортопедические матрасы и подушки. Правильно подобранный матрас поддерживает тело в анатомически верном положении, снимает напряжение. Ассортимент, представленный в нашей сети, позволяет подобрать матрас под любой бюджет — мы предлагаем как эконом-варианты от 10 000 рублей, так и изделия премиум-качества. А это значит, что позволить себе здоровый сон может каждый.

**— Каким должен быть правильный матрас? Как не ошибиться с выбором?**

— Выбор матраса — процесс довольно щепетильный. В первую очередь он должен быть вам удобен. При выборе матраса его нужно обязательно опробовать: полежать на нем, посмотреть, не



**Акция!**  
Матрасы «Vegas» — скидка 10% или подушка «Armos» в подарок.\*

## Правило здорового сна

появится ли дискомфорт, напряжение в тех или иных частях тела. Матрасы также классифицируются по нагрузке и наполнению — в этих категориях вам поможет определиться менеджер. Мы всегда уточняем вес человека, предпочитаемую жесткость, какое основание кровати, на котором матрас будет эксплуатироваться, так как это напрямую влияет на работу матраса. Основываясь на этих параметрах, предлагаем покупателю подходящие варианты, которые они могут протестировать. Что касается ортопедической подушки, она не должна создавать дискомфорт в шейном отделе позвоночника. Торопиться в выборе не нужно, мы всегда советуем основательно подойти к этому.

**— Есть ли значительные различия в конструкции и наполнении матрасов тех или иных производителей?**

— Преимущественно матрасы состоят из ортопедической основы (пружинного блока) и комфортных слоев. Реже — из цельномонолитных наполнителей. У нас представлена белорусская фирма «Vegas», которая использует наполнители, не имеющие аналогов в мире. Например, латекс с охлаждающим гелем, пена aquagel. Отличаются эксклюзивностью у этой фирмы и пружинные блоки: используется рекордное количество пружин — около 4,5 тысяч

на двуспальный матрас. Фирма работает на европейском сырье, что подтверждено сертификатами. Фабрика «Armos» в свою очередь является производителем полного цикла, то есть часть сырья данная компания изготавливает самостоятельно, а также использует эксклюзивные технологии.

**— На что, по-вашему, покупатель ориентируется при выборе мебели?**

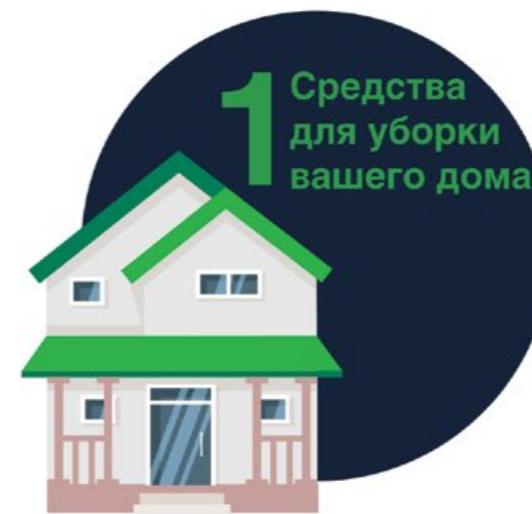
— Здесь есть разные аспекты — для кого-то важно, чтобы цена была демократичной, кто-то ориентируется на ее качество, а некоторые обращают внимание только на внешний вид изделия. Даже определение удобства у каждого свое. Мы подходим к каждому вопросу индивидуально, собирая все аспекты воедино и помогая человеку сделать правильный выбор.



Салон Матрасов:  
пр. Комсомольский, 59, тел. 8 (952) 756-24-05  
Магазин корпусной и мягкой мебели:  
ул. Нижне-Луговая, 4,  
тел.: 8 (952) 183-73-76, 8 (953) 924-33-45  
www.portalopt.ru @artfabrik70

\* Подробности этой и других акций узнавайте в магазинах и по тел.: 8 (952) 756-24-05, 8 (952) 183-73-76.

# ЧИСТЫЙ ДОМ – ЗДОРОВЫЙ ДОМ



Что вы скажете, если узнаете, что для чистоты вашей посуды, машины или пола в квартире будет работать целый научно-исследовательский центр? А ведь именно на высокотехнологичных современных достижениях основана деятельность российской компании GRASS, которая за короткие сроки стала одним из лидеров отечественного рынка чистящих средств последнего поколения.



пр. Комсомольский, 58 а, строение 3, formula70.su ☎ +7 (3822) 97-92-82 📱 @grass\_70



ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В ИНСТАГРАМ



# Дизайнерское волшебство

*Сообщество Siberian Design Community включает в себя почти 20 специалистов из сферы дизайна, объединившихся для того, чтобы повысить качество и профессионализм в своей области. Все участники сообщества успешно и плодотворно обмениваются опытом, обсуждают свои проекты и их реализацию и единодушно уверены в том, что их заказчики достойны только самых лучших результатов.*

Именно к представителям сообщества сибирских дизайнеров мы обратились, чтобы узнать, как украсить жилое или офисное пространство к Новому году, какие тренды следует учесть в праздничном оформлении и в какой «модный наряд» сегодня рекомендуется одевать елку.

Наступает год Белого быка. 2020 год был сложным для всех, и люди с нетерпением ждут обновления. **Для волшебной атмосферы** выбирайте декор натуральных спокойных оттенков, создавайте уют в своем доме при помощи природных материалов, объемных тематических композиций — например, со свечами. Красивый рождественский венок, украшения из текстиля и, конечно, праздничная сервировка стола — все будет уместно.

Не забывайте, что самый обязательный атрибут праздничной атмосферы — хорошее настроение.

Поскольку главный дизайнерский тренд последнего времени — это экологичность, нужно хорошо подумать, живая или искусственная елка станет главной героиней зимнего праздника. Сегодня существует такое разнообразие идей, что каждый найдет себе что-то подходящее и близкое по духу. **Красивая живая ель** — это фактура, вид, запах. Она особенная! Поездки за выбором и покупкой ели могут быть замечательной семейной традицией. Но и у искусственной елки есть свои преимущества — идеальная форма, отсутствие ухода и хвои на полу и ежегодная экономия бюджетных средств. Выбор за

вами! Живая или искусственная, но пушистая красавица точно займет центральное место в вашем доме и создаст чудесную новогоднюю сказку.

**Украшение новогодней елки** — это магия, и совсем не важно, кто будет ее создавать, — вы сами или вместе с детьми, либо профессионал-декоратор. В тренде — елка как прекрасное произведение искусства. Оформление может быть в разных стилях, главное — это много декора. Новогоднюю красавицу можно украсить лентами, бантами, цветками пуансеттии, елочными шарами разного размера, оригинальными игрушками. Тем, кто мечтает о «ностальгической» елке, стоит повесить на нее винтажные игрушки из своего детства, деревянные, текстильные и бумажные поделки. Не забывайте про цвет: правильно подобранные цветовые решения, форма, фактура — вот что способно создать подлинное произведение новогоднего искусства. Очень популярен сегодня монодизайн в актуальных оттенках: золото, серебро, белые, бежевые, пудровые, красные, коричневые. Комбинируйте минимум два цвета либо создавайте контраст!



SIBERIAN  
DESIGN  
COMMUNITY

г. Томск, ул. Нахановича, 12, офис 502,  
тел. +7-913-101-65-80  
www.sdcofficial.com, @sdc\_siberia

# FUN & Toys\*

## НА КРЫЛЬЯХ ЛЮБВИ

Гости отеля Grandes Alpes в Куршевеле 1850 в этом сезоне могут прилететь на любимый курорт, даже не заботясь об оформлении документов на вылет во Францию — решение всех вопросов берет на себя Jet Partners. В сотрудничестве с компанией бизнес-авиации, организующей перелеты на частных самолетах, с конца декабря компания Jet Partners запускает рейсы в Шамбери — sharing flights с возможностью покупки отдельного места в бизнес-джете и 2 % скидкой на проживание и перелет в одну сторону. Рейсы проводятся с 40-минутной посадкой в Лондоне.



\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

В школе BROOX ребята получают основные коммуникативные навыки, которые станут фундаментом успеха в любой сфере.

## ФУНДАМЕНТ УСПЕШНОСТИ

Основатель школы BROOX Виталий Хилько точно знает, какие секретные навыки помогут стать успешными. Дипломированный специалист, получив хорошую должность в престижной компании, он столкнулся с нехваткой элементарных навыков для презентации, коммуникативных и других компетенций, которые сегодня принято называть soft skills. Тогда он по крупицам стал собирать необходимые знания на различных тренингах и курсах. На одном из таких мероприятий ему в голову и пришла идея создания школы, где дети учились бы навыкам коммуникации, публичным выступлениям и разработке проектов. Это дает огромный ресурс для саморазвития.

**Светлана Коновалова**, директор школы BROOX:

— Мы создали пространство, в котором дети не только учатся коммуникативным навыкам, но и познают себя. Ведь часто подростку трудно оценить и понять, кем он хочет стать, какими качествами и талантами он обладает и что сделать, чтобы они ярче раскрылись. Помогают в этом ребятам не просто педагоги, а специалисты, которые добились успеха в своих областях.



# Формула успеха

*Когда мы отдаем ребенка в школу, мы радуемся каждой его пятерке и с гордостью рассказываем об успехах в учебе знакомым. Кажется, что крепкие знания — это залог покорения любых профессиональных высот. И они, безусловно, важны. Но в современном мире они ничего не стоят, если их обладатель не умеет себя подать, презентовать свои компетенции, убедить инвесторов вложиться в его проект.*

## ШАГ ЗА ШАГОМ

Система обучения в школе BROOX выстроена так, чтобы дети ступенька за ступенькой развивались в разных направлениях. Первые два уровня предназначены для детей 10-12 лет и основаны на системе 4К (критическое мышление, креативность, коммуникация и кооперация). Критическое мышление помогает выстраивать причинно-следственные связи, оценивать риски, анализировать произошедшее и принимать решения. Креативность работает с умением видеть одну ситуацию с разных сторон и подходить к решению проблем нестандартно.

**Светлана Коновалова:**

— К сожалению, современным детям проще общаться онлайн. Но без базовых навыков коммуникаций возникают большие сложности в учебе, карьере и даже обычной жизни. Поэтому на первых двух ступенях обучения в BROOX около 40% времени уделено развитию именно этого навыка. И конечно, большое значение уделяется кооперации — другими словами, навыку работы в команде. Дети учатся распределять роли и взаимодействовать для решения общей задачи.

## НА ПУТИ К УНИКАЛЬНОСТИ

Следующие три ступени, рассчитанные на подростков 13-17 лет, помогают раскрывать разные грани личности и развивать навыки, полученные ранее. «Расскажите о себе?» — казалось бы, такой простой вопрос, но сколько даже взрослых людей он ставит в тупик. На третьей ступени в школе BROOX подростки ищут свои отличительные черты, учатся понимать и принимать свою уникальность и преподносить ее, работая с имиджем.

**Светлана Коновалова:**

— Мы учим корректно вести аккаунты в социальных сетях. Как показывает наш опыт, около 80% подростков даже не догадываются о существовании онлайн-этикета и не применяют его в своей жизни. Хотя именно это один из эффективных инструментов создания личного бренда и самопрезентации через интернет.

Занимающиеся в школе BROOX учатся писать посты, работать перед камерой на фото- и видеосъемке, знакомятся с основами блогинга, узнают, как можно монетизировать свои навыки.

Логичным развитием становится четвертая ступень — «Бизнес-старт». По данным исследований, предпринимательские способности есть примерно у 5% населения, и чем раньше начать их развивать, тем большего можно добиться. Частые гости на занятиях — эксперты из разных областей: от управления персоналом до маркетинга, которые делятся своим опытом.

**Виталий Хилько:**

— На ребят невероятное впечатление произвели встречи с Кириллом Степиком из компании «33 пингвина», рассказавшим не об абстрактной теории, а о конкретных кейсах продуктов, которые они видят в магазинах. И такие преподаватели — не редкость. В школе можно попробовать пройти весь путь — от идеи до презентации перед экспертами и инвесторами и вывода продукта на рынок, прорабатывая каждый этап с преподавателями. Мы не говорим, что каждый ребенок, который пройдет наш курс, станет бизнесменом, нет. Но огромный плюс этого блока обучения в том, что ребенок пробует себя в разных профессиях и составляет собственное мнение о каждой из них.

## Я — РУКОВОДИТЕЛЬ?

Последняя ступень, рассчитанная на самых старших ребят, посвящена топ-менеджменту — управлению командой. Сюда приглашают только тех, кто прошел все ступени. Здесь вчерашние ученики сами становятся наставниками. Благодаря этому дети понимают, что такое руководство, в чем его сложности, плюсы и минусы, какова степень ответственности руководителя.

Большой практический блок посвящен переговорам: техникам аргументации, психологии людей, управленческим поединкам. Параллельно с основными дисциплинами дети учатся актерскому мастерству у артистов театра Драмы. Такие занятия готовят к публичным выступлениям,

Раз в месяц в школе BROOX проходят бесплатные события, на которые может прийти любой ребенок с 10 до 17 лет и посетить тренинг или мастер-класс.

ям, умению держаться на людях, помогают разработке артикуляционного аппарата.

Зачем это нужно? Ответ прост. На решение о принятии на престижную работу, инвестирование в проект при прочих равных условиях огромное значение оказывает презентация. А с этим у многих проблемы. Только не у ребят из школы BROOX.

**Виталий Хилько:**

— Две наших команды из ребят 13-17 лет вошли в двадцатку лучших проектов на региональном акселераторе «Большая разведка» и получили призы от компании Rubius. Еще одно важно качество, которое нужно развивать — умение принимать поражение. Ошибка — это опыт на пути к успеху, нужно лишь провести работу над ошибками и сделать новый шаг вперед.

Soft skills — казалось бы, второстепенные навыки. Но именно они помогают ребятам к выпуску из BROOX получить представление о ряде специальностей и понимание того, чем они хотят заниматься, и как прийти к успеху.

Бизнес-школа для подростков  
**BROOX**

пер. 1905 г., 14 а (5-й этаж),  
тел. 8 (3822) 50-65-75,  
brooxtomsk.ru, @brooxtomsk

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области

мой  
бизнес  
центр оказания услуг

Московский тракт, 12,  
тел. 901-000

Над стойкой администратора в «Home English Club» висит табличка с «правилами». Начинается она фразой «Children learn what they live». Принцип «Дети учатся на примерах жизни» является основополагающим в школе английского языка, где ребята всегда чувствуют себя как дома.



# В школе как дома

## ПРИЗВАНИЕ

А началось все более пятнадцати лет назад, когда студентка ТГУ Оксана Мелентьева, оказавшись в США по программе обмена, остановилась в удивительной многодетной семье. Увидев множество примеров, как свободно американские ребята говорили на двух, а то и трех языках, Оксана поняла, что хочет учить детей английскому. Вернувшись после стажировки в Казахстан, устроилась работать в детский дом, обучая детей по програм-

молва обо мне разошлась по знакомым и незнакомым людям. Я стала заниматься репетиторством — индивидуальным и групповым — и в какой-то момент поняла: не тяну! Росло количество детей, требовалось больше преподавателей и новое пространство. Десятилетняя история школы началась с первого арендованного тогда помещения на Каштаке. А три года назад окончательно приняла новую роль — директора и собственника, — рассказывает Оксана. Вот тогда и начался настоящий рост и развитие школы.

## ШКОЛА ВОЗЛЕ ДОМА

Главная особенность сети «Home English Club» в том, что в ней преподают только английский язык и только детям от 6 до 16 лет. Важный принцип обучения, которого здесь придерживаются: не пытаться охватить абсолютно все, а сосредоточиться на узкой нише. Стать лучшими в своем деле можно, лишь максимально учитывая все нюансы, — как возраста учащихся, так и изучаемого языка.

Вторая особенность в том, что она является лицензированным учреждением дополнительного образования, сертифицированным центром по подготовке к кембриджским экзаменам. Здесь соблюдаются все положенные санитарно-гигиенические нормы. Ежегодно проводятся методические семинары для преподавателей для непрерывного обучения сотрудников.

В названии не зря присутствует слово «home»: атмосфера в школах и правда камерная, домашняя. Небольшие группы, спокойная цветовая гамма, мебель из дерева — всё направлено на создание доверительной, мягкой атмосферы, в которой ребенок учится, не боясь совершить ошибок, а признавая их существование и работая над ними.

Школы находятся в шаговой доступности от дома, и дети вполне могут ходить в них самостоятельно. Так, новый

филиал в Зеленых горках рассчитан на 300 учащихся, что достаточно много для спального района.

— В открытии филиала в Зеленых горках был мой личный интерес — у меня трое детей, и я прекрасно понимаю всю сложность логистики, с которой сталкиваются семьи. По сути, я открыла его для себя, — смеется Оксана, — но я также понимаю, насколько филиалы школ в спальных районах могут облегчить жизнь заинтересованных в развитии ребенка родителей.

## ДОЛГОСРОЧНАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Обучение в школах ведется по международной методике CELTA, только на английском языке. У преподавателя есть все инструменты, чтобы объяснить грамматику и понять, как ребенок усваивает материал. Вкратце этот подход можно выразить фразой: хочешь знать английский — говори на нем, слушай его, живи в этой атмосфере.

В «Home English Club» к этой методике добавили игровое обучение, учитывая возрастные особенности. Дети двигаются, рисуют, пишут, соревнуются — и в таком ненавязчивом режиме усваивают массу новых практических знаний. Боль-



### НОВЫЙ ФИЛИАЛ

в микрорайоне Зеленые горки активно ведет набор детей от 6 до 16 лет.

шое внимание уделяется мотивации.

Конечная цель обучения в школе — сдача кембриджского экзамена и получение международного сертификата, с которым ребенок спокойно может поступить в любой университет мира, где обучение ведется на английском языке. Экзаменационные материалы приходят из Кембриджа, дети открывают их в присутствии экзаменатора, пишут за ограниченное время, затем пакеты пломбируются и отправляются обратно на проверку. Эта цепочка гарантирует качество полученных знаний и сертификата.

## ЛЮДИ, ГОТОВЫЕ УЧИТЬСЯ

В школе установлены четыре ступени отбора преподавателей. Сперва оценивается знание языка и методики, затем гибкость мышления, новые учителя проводят демоуроки. Не так много людей знает, что такое CELTA, и умеет препода-

вать по этой методике. Поэтому важно, чтобы человек был готов к непрерывному обучению. Большое значение имеет и опыт общения с детьми.

— Остаются те, кто готов расти дальше. Екатерина — наш методист, пришла администратором после педагогического университета, отработала год. Я увидела, как она общается с детьми, предложила ей попробовать преподавание. И вот пятый год она в нашей школе, непрерывно растет и развивается, занимается отбором и обучением персонала. Елена тоже начала как администратор, но за три года я поняла, что в ней огонь горит! Сегодня она моя правая рука. Татьяна от администратора доросла до управляющей офисом в Зеленых горках. В целом создание этого филиала была наша с ней мечта, так как ее дети тоже учатся в этом районе, — объясняет Оксана.

Что касается планов, сейчас владелица сети планирует сконцентрироваться на качественном развитии филиалов. В ближайших планах — приведение их к единому стандарту в дизайне помещений, оптимизация внутренних процессов школы. Но и, конечно, совершенствование методики преподавания английского языка для детей и подростков.

**СТАТЬ** лучшими в своем **ДЕЛЕ** можно, лишь **МАКСИМАЛЬНО** учитывая все нюансы, — как возраста **УЧАЩИХСЯ**, так и **ИЗУЧАЕМОГО** языка.

ме «Обучение через приключение», параллельно работая в международной школе английского языка InterPress IN.

Став супругой священника, Оксана переехала в Томск, родила троих детей и на некоторое время отошла от светской жизни. Но однажды осознала, что преподавание и есть ее призвание.

— Каким-то образом очень быстро

Учебные и организационные процессы пришлось перекраивать на ходу. Оксана занялась самообразованием, получала навыки, необходимые руководителю. А школа росла уже не только количественно, но и качественно. Сегодня это три филиала: на Каштаке, в районе Лагерного Сада и в Зеленых горках, 15 человек преподавательского состава и 400 счастливых учеников.



Ул. Ковалева, 40,  
ул. Интернационалистов, 21,  
ул. Кулева, 32,  
@home\_english\_club

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области

**МОЙ**  
**БИЗНЕС**  
центр оказания услуг  
Московский тракт, 12,  
тел. 901-000



Да, восклицательный знак в заглавии стоит неслучайно. Это настоящее событие. Ибо новые жанры в молодежной субкультуре и в традиционной журналистике появляются не так уж часто. А поди ж ты, вот он — новый жанр как раз на стыке двух этих дисциплин.

# СториТеллинг Челендж!

Изобрел его бывший томич Илья Колесников, игравший когда-то в команде КВН «Дети лейтенанта Шмидта», а затем 15 лет проработавший диджеем на утреннем канале московского радио «Европа Плюс» в шоу «Бригада У». По его словам, это произошло примерно так же случайно, как изобретение пенициллина:

— Я сидел в кафе, и там, как водится, из колонки доносилась какая-то музыка, «фанк», а по телевизору диктор сообщал новости. И вот, в какой-то моменты ритм музыки и речь диктора совпали, «вошли в резонанс» и как по маслу стали вливаться в мою голову. И я подумал: «А почему нет?» Почему не говорить о серьезных вещах под музыку? Не как в рэпе — о своих пробле-

мах, а о науке, например, об искусстве, об истории.

Свою мысль — что это должны быть короткие видеоролики и что ведущими должны быть молодые ребята, желательно, пара, — он додумал осенью, в Томске. Поделится с директором Томского краеведческого музея Святославом Перехожевым, и тот с воодушевлением подхватил ее:

— Пусть они рассказывают о наших исторических достопримечательностях

— о памятниках, о зданиях, о людях. И пусть это будет «челендж» — передача по эстафете, пусть это будет молодежное движение...

Такая реакция предсказуема. Музею 100 лет, но сегодня он идет в ногу со временем, используя современные технологии, новые форматы и каналы общения с публикой. Расширяются его целевые аудитории, посетители вовлекаются в проекты, становясь друзьями музея и сотворцами его контента.

**ПОЧЕМУ** не говорить о **СЕРЬЕЗНЫХ** вещах под **МУЗЫКУ**? О науке, например, **ОБ ИСКУССТВЕ**, об истории.



**ДВОРЕЦ** всегда молод уже **ПОТОМУ**, что каждый год сюда **ПРИХОДИТ** новый **ЮНЫЙ** «призыв»



Неспроста недавно в музее закрутился интереснейший проект «Siberia», который сейчас форматируется под новые реалии нашей жизни.

С не меньшим энтузиазмом восприняла идею Колесникова и директор томского Дворца творчества детей и молодежи Татьяна Гришаева. У этой организации в нынешнем году тоже серьезный юбилей — 95-летие. Но Дворец всегда молод уже потому, что каждый год сюда приходит новый юный «призыв», а это «молодит» и педагогов. Татьяна Гришаева усмотрела тут и образовательно-воспитательный заряд:

— Ребята будут готовить материалы, будут ревниво смотреть работы друг друга и таким образом без принуждения, в игре, усваивать нашу историю...

Чтобы не объяснять на пальцах, было

решено совместно сделать несколько «образцово-показательных» роликов. Ритмизованные, иногда содержащие и ненавязчивую рифму, тексты для них подготовил писатель и музыкант, ныне сотрудник Дворца, Юлий Буркин, но в дальнейшем, восприняв формат, писать их будут сами дети.

И вот в «Ночь искусств» были презентованы три первых ролика в жанре СториТеллинг Челендж — о памятнике Чехову на набережной, о Дворце творчества и об эвакуации в Томск во время войны заводов из центральной России.

Звук был записан в студии музея. Ведущими выступили ребята из медиацентра Дворца — Роберт Оганян, Лада Тычина, Арина Островская, Матвей Климов, Полина Михайлова, Иван Тарзанов, Иван Ивин и Анастасия Петрачкова.



Результат понравился всем, и сейчас Музей и Дворец, продолжая партнерство, готовят новые ролики. А вы можете посмотреть их на YouTube и в Tik Tok, лайкнуть, подписаться на наш канал, проникнуться и снять свой собственный ролик.

И будет здорово, если вы расскажете и покажете эти ролики своим детям, для которых Tik Tok сегодня — дом родной. Так пусть они там не только развлекаются, но и чему-то учатся, пусть поучаствуют тоже.



Ставь лайк и участвуй в челендже!  
С почином!

Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова, пр. Ленина, 75, тел. 90-19-20, tomskmuseum.ru, @tomskmuseum

Помните куклу Пьера Ришара, которая встречает гостей в магазине «Ронокс» на Главпочтамте? Это образец аниматроника — устройства, которое имитирует поведение живого существа, в данном случае человека. А знаете, кто его создал? Мы побывали в гостях у автора томских аниматроников Андрея Рюмина и поговорили с ним о том, как и для кого он создает свои произведения.



Кукла-робот «Диджей»  
Фартук любезно предоставлен мастером Леной Устиновой (@elenwood.tomsk)

# Томский Карабас-Барабас и Буратино XXI века

Прежде чем перейти к истории создания мастерской, стоит отметить, что Андрей с юности был далеко не случайным в театральной жизни человеком. В студенчестве он — сценарист и актер театра миниатюр «Грамофон». Затем работа в театре-студии «Осколки», учеба на экономическом отделении Ленинградского театрального института, создание бизнеса для финансирования труппы. Когда «Осколки» разлетелись по миру, Андрей стал «бизнес-ангелом» для театра «2+Ку», и вот тут начинается наша история.

— Как вам пришла в голову идея создать такую мастерскую и делать аниматроников?

— Идея эта «пришла» ногами кукольника Владимира Захарова лет двадцать назад. Поскольку я был в ту пору директором и спонсором театра «2+Ку», Владимир притащил идею оживления пространства — таких своеобразных кукольных спектаклей. Без кукловода.

Сама идея кукол-автоматов не новая. Еще в XII-XIII веках движущиеся диковины были модными придворными

подарками. Тот же золотой «Павлин» из Эрмитажа, которого Екатерине II преподнес фаворит, князь Потемкин.

Механизмы делались часовыми мастерами, а программа движений записывалась на металлический диск с иглами, как на музыкальных автоматах. Так вот, Владимир предложил построить в театральный куклу и в декорации приводы, управляемые специальной программой. А друг театра Сергей Гурин был готов такую программу написать. Позже, на практике Захарову пришлось столкнуться с тем, что заказчик не всегда согласен с авторским видением, что есть сроки, понятие гарантийного ремонта. Обычные для бизнеса вещи, в общем. Но не для художника. И Владимир решил вернуться к собственно театру, а я остался в гнезде с вылипшимся кукушонком.

На ГЕРБЕ нашего «ордена» я поместил бы строчку из «Бременских музыкантов»: «СМЕХ И РАДОСТЬ мы приносим людям!»

— И как события развивались дальше?

— После того как автор идеи вышел из проекта, я точно не собирался в кукольники. Но тут ученица Захарова, хрупкая девушка Таня Желтякова, вызвалась «поднять упавшее знамя». Я удивился, но дал полгода на эксперимент. Еще больше я удивился, когда всё заработало — мастерская укомплектовалась грамотными инженерами, отличным скульптором по дереву, а сама Татьяна освоила «вуду»-технологии программирования движений. Правда, через какое-то время Таню похитил Питер (в смысле город), но я к тому времени понял главное — в Томске я найду любых нужных специалистов. Каждый новый заказ привносил в копилку новые знания, умения и полезные связи в среде томских мастеров. Кто-то хорошо делает приче-

ски-парики, кто-то модели оружия, кто-то миниатюрную мебель, у кого-то прекрасный голос для персонажа, а кто-то лучший знаток музыки для фонограмм. Я в этом процессе Карабас-Барабас — продюсер, автор сценариев, образов.

— Есть какие-то критерии отбора в коллектив?

— Все наши — театральные люди. Чувство юмора должно присутствовать. Культурный код и образовательный уровень, соответствующие Томску и советским ГОСТам. Руки чтобы из головы управлялись.

— Как рождается идея очередного произведения?

— По-разному. Иногда заказчик приносит идею сам. Вот «Ронокс», например, для своего обувного салона на Ленина предложил шикарный образ — «Высокий блондин в черном ботинке». Иногда приходят с просьбой сделать витрину, перед которой люди будут стоять разинув рот.

Отдельная песня — VIP-подарки людям, у которых все есть. Кроме куклы с твоим лицом, твоим голосом и прикольной обстановкой в миниатюре.

— Есть ли некоммерческие проекты?

— Наш проект по сути своей некоммерческий. Деньги нужны, но социальный эффект важнее. На гербе нашего «ордена» я поместил бы строчку из «Бременских музыкантов»: «Смех и радость мы приносим людям!». Я мечтаю сделать несколько тематических галерей — героев русского рок-н-ролла или мошенников из книг Ильфа и Петрова в наши дни. Прокатить их с гастролями. Хочу, чтобы в Томске была своя галерея исторических персонажей. И необязательно из далекого прошлого. Букинист Суздальский, постовой дядя Коля, Гриша Малыгин. Из ныне здравствующих — Вячеслав Новицкий в образе барона Мюнхгаузена или мушкетера.

— В чем фишка аниматроников, кроме того, что они двигаются?

— Фишка в приколе. Если кукла не

прикольная и не вызывает улыбки — это неудачная работа. Или не наша. По большому счету дело в душе. Аниматроник — от слова «анима» (душа по латыни). В мире есть огромное количество несимпатичных навороченных андроидов, которые чего только не делают, какими только мозгами не напичканы, но скучны и не вызывают эмоций. А есть Чебурашка.

В наших куклах есть частичка души каждого мастера — в словах, в чертах лица, в тепле кедрового дерева, в строчке костюма, в повороте головы и громкости мелодии. Это штучный продукт, в нем ген юмора наших команд Высшей лиги КВН и остроумие инженерных решений родом из вузов. Исключительно томский народный промысел.

— Какова реакция людей на кукол?

— Удивление, улыбка, благодарность. У нас есть трогательные книги отзывов с гастролей наших галерей и счастливые фото больших людей с их маленькими копиями.

— Кто основные покупатели в Томске, России, мире?

— Независимо от географии наших кукол покупают люди, которые хотят привлечь внимание к своей компании и создать особую атмосферу. У «Савы» это Медведь, выжимающий соки из томских дикоросов. В Томске — «Нищий» в трактире «Вечный зов». В подмосковном совхозе имени Ленина мы помогли создать парк, где в своих домиках оживают сказки Пушкина или сцены из мультфильмов. Экспозиции наших кукол демонстрируют музеи, предприниматели сферы развлечений зарабатывают на них деньги. Дети на куклах изучают работо-



Кукла-робот «Хиппи»

технику, театральное дело. И конечно, их покупают те, кто ищет эксклюзивный подарок к особому случаю.

— Есть у вас любимая кукла?

— Та, которую будем делать завтра.



ул. Красноармейская, 101 а, оф. 427

При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области



Московский тракт, 12,  
тел. 901-000



# Сам себе дизайнер



*«Я хочу вдохновлять!» — воодушевленно объясняет начинающий предприниматель Регина Крайняя, когда мы говорим с ней о ее необычном проекте. На встречу она принесла какой-то причудливый яркий предмет, и, конечно, мы не могли не поинтересоваться у девушки, что же она держит в руках.*

— Я мечтаю познакомить Томск с созданным мной новым продуктом, — рассказывает Регина. — Это обувь-конструктор для детей «Raz:beri Design». Развивающая игрушка, которая в собранном виде представляет собой яркие мультяшные башмачки! Мало того, такую обувь можно носить, например, как сменную в детском саду. Представляете, как будет ребенок гордиться тем, что создал ее практически сам.

Сразу о важном: выполнена оригинальная игрушка из пищевого силикона, из которого изготавливаются формочки для запекания, и материала ЭВА. Так что речь идет о материалах, вызывающих самые разные тактильные ощущения, — это качества, очень важные для детских товаров. Оттенки мы используем яркие, смелые — такие, чтобы детям пришлось по вкусу. Мне очень нравится наблюдать, как маленькие творцы комбинируют разные цвета между собой!

## Идея, поддержанная в Японии

«Raz:beri Design» я разработала сама: от этапа идеи до внедрения в производство. Изначально модульная обувь была моим дипломным проектом во время учебы в ТПУ на факультете промышленного дизайна. Еще тогда я подумала, что



будет очень интересно, если обувь сделать разбирающейся на детали. Так, логично произрастая друг из друга, и рождались мои идеи: сначала конструктора, а затем и детской игрушки.

После университета я попала на практику в японскую компанию в Токио, которая тоже делала обувь, разрабатывая изделия со светящимися элементами. Мне так повезло! Я оказалась в среде, где

рассказывают, пока собирают игрушку! Многочему я научилась именно у детей, которые и показали мне, в чем основная ценность этого конструктора. Я участвовала в выставках и ярмарках в Европе, общалась с ребятами в рамках мероприятий нашей «Околицы» и вижу, насколько положительно юные «дизайнеры» реагируют на мою разработку. Одна девочка мне сказала, что собирать домики и машинки



показать детям, что они могут создавать что-то «как взрослые», проявлять свою фантазию и талант. Пусть они поймут, что такое радость творчества, пусть делают, придумывают, не боятся своих идей.

Сейчас у меня есть огромное желание расширить размерный ряд, придумать другие модели обуви, добавить разных фактур в материалы. Планов много, но сначала нужно встретить поддержку томской аудитории.

## Мне так повезло! Я ОКАЗАЛАСЬ в среде, ГДЕ люди смело воплощали СВОИ ЗАМЫСЛЫ в жизнь, реализовали самые фантастические ПЛАНЫ.

люди смело воплощали свои замыслы в жизнь, реализовали самые фантастические планы. Когда я поделилась с японскими коллегами своими мыслями насчет конструктора, они меня поддержали! Сказали: «Делай! Пробуй!». Там же, в компании, нашлось нужное оборудование и материалы. Тогда я и поняла, что у меня достаточно амбиций, чтобы начать свое дело! (Улыбается.)

## Источник вдохновения

Меня вдохновляют дети и их неподдельные эмоции! А сколько они мне всего

ей неинтересно, а вот делать туфельки для себя — по-настоящему увлекательно!

## Не просто игрушка

Конструктор «Raz:beri Design» — абсолютно новый продукт не только на томском рынке, но и на рынке игрушек вообще. Такого больше нигде нет. Конечно, я не считаю свою обувь простым развлечением, мне важно донести до ребят, что все можно сделать своими руками, что нужно мечтать и развиваться! Это определенная игра, смысл которой — я сам дизайнер, я создаю вещи, я выбираю. Моя цель —



**Raz:beri**

ru.raz-beri.com



RAZBERI.DESIGN

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области

**МОЙ  
БИЗНЕС**  
центр оказания услуг  
Московский тракт, 12,  
тел. 901-000



# Драйвер роста

«Соглашаясь на сиюминутный комфорт от бездействия, мы берем на себя ответственность за еще больший дискомфорт в будущем! А преодолевая сиюминутный дискомфорт, мы движемся к лучшему завтра». Эту мысль коуч-психолог Алена Болдасова, известная как автор инстаблога alyona.smart, пытается транслировать людям, которые, понимая необходимость важных перемен и действий в своей жизни, боятся или ленятся что-либо предпринимать.

**М**ы говорим с ней о коучинге, о том, как работать с людьми, чтобы помочь, а не навредить им, о проблемах, которые тревожат сегодня ее клиентов, а также о ее проектах по самореализации.

— Алена, что кроется за лаконичным понятием «коуч-психолог»?

— Это специалист, который является помощником для людей, стремящихся изменить свою жизнь. Например, избавиться от страхов, комплексов, негативных установок, шаблонов и добиться конкретных результатов в учебе, карьере, отношениях, финансовой сфере... Это очень широкое понятие, ведь коучинг, по сути, — это верхушка психологии. Коуч — проводник, располагающий реально работающими инструментами, благодаря которым его клиенты достигают своих целей.

Сама я имею профильное образование по коучингу. Проходила обучение в Томском институте коучинга и в Европейской Ассоциации Коучей. Параллельно занимаюсь на дистанционных курсах по психологии, выезжаю на международные конференции с участием известных психологов, психотерапевтов и коучей мирового уровня.

— Какие цели и задачи вы ставите перед собой, работая с людьми?

— Главная цель — помочь человеку стать таким, каким он хочет стать. Я всегда на стороне клиента и не должна навязывать ему свое мнение или пытаться кардинально поменять личность. Задача — поддержать его на пути развития. Дать возможность человеку вырасти с той скоростью, с которой ему будет комфортно.

— С какими вопросами к вам обращаются чаще всего?

— Это вопросы самооценки, обретения уверенности в себе, желание понять, что сделать для избавления от страхов, как перестать зависеть от мнения окружающих и близких. Следующая по популярности тема — токсичные отношения с родственниками или с любимым человеком, в которых зачастую есть физическое и психологическое насилие. И еще одна важная тема — самореализация. Как правило, запрос звучит так: «Я не знаю, чем хочу заниматься» или же «Я не могу найти себя». Или «Мне все надоело, моя работа мне не нравится, помогите мне найти себя в чем-то новом». И мы должны совместными усилиями найти ответы на эти важные вопросы.

— Люди приходят с одинаковыми проблемами, или каждый кли-

ент — это отдельная и непростая история?

— Как говорил Толстой: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему». Любовь, отношения, деньги, здоровье, ощущение гармонии внутри себя — в целом запросы клиентов перекликаются. Но истории их жизней уникальны, каждая неповторима по-своему. Я специализируюсь на трех направлениях: самооценка, отношения, самореализация. Потому что с этими проблемами ко мне обращаются чаще.

— Проекты, которые вы запустили в своем блоге, для кого они?

— В своем инстаграме я веду онлайн-марафоны на темы, посвященные самооценке, семейным ситуациям, улучшению финансовой ситуации. Кроме этого я принимаю участие в совместных проектах по нормализации питания, где рассматриваю вопросы пищевых зависимостей. А в ноябре вышел в продажу мой гайд «Как стать самодостаточной леди» — для девушек, находящихся в токсичных отношениях.



Instagram: alyona.smart

## ДАРИТЕ ПОДАРКИ С ЛЮБОВЬЮ К ПЛАНЕТЕ

РАСТУЩИЙ КАРАНДАШ. ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ РЕБЕНКА (ИЛИ ЦЕЛОГО КЛАССА)

zero waste · магазин без упаковки  
ДВА ЛИМОНА

ТЕРМОС И СТАКАН ДЛЯ КОФЕ. МНЕ В СВОЮ, ПОЖАЛУЙСТА! И НЕ ПРОЛЬЕТСЯ В МАШИНЕ

ШОППЕР ДЛЯ ПОКУПОК. ВЫГЛЯДИТ СТИЛЬНО И СОХРАНЯЕТ ПЛАНЕТУ ОТ ПЛАСТИКА

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ТРУБОЧКА ДЛЯ НАПИТКОВ. МНОГОРАЗОВО, ЭСТЕТИЧНО, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО

НАБОРЫ ОРЕШКОВ И СПЕЦИЙ ДЛЯ ГЛИНТВЕЙНА. ДЛЯ УЮТНЫХ НОВОГОДНИХ ВЕЧЕРОВ

СУХИЕ ДУХИ ИЛИ БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ. АРОМАТНЫЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ПОДРУГ

мой бизнес  
центр оказания услуг

При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области  
Московский тракт, 12, тел. 901-000

# Для понимания мира и самого себя

*Карты таро — колода, используемая для игры с середины XV века во многих частях Европы. Но с конца XVIII века эту колоду начали использовать также и в гадании. Мы поговорили с одной из практикующих и обучающих тарологов, эзотериком Натали Грачевской о том, что такое тарология и почему не стоит путать ее с предсказанием будущего.*

— Как вы пришли к таро?

— Вообще я из семьи музыкантов и сама очень долго проработала в культуре. Но кроме этого меня всегда интересовала эзотерика. Я изучала руны, астрологию, китайское искусство Ба Цзы. В определенный момент поняла, что стою на пустом поле и мне некуда идти. В этот момент эзотерические инструменты мне очень помогли. При этом карты таро я никогда специально, если честно, не изучала. Они пришли ко мне от бабушки, которая была целительницей, знахаркой и, думаю, владела картами. Скорее всего, это мне дано по роду. После этого я изменила свою жизнь, отношение к ней, осознав, что прежний путь уже закончился, надо что-то менять. Это время понять, что главное для человека — познать себя.

— Что же такое тарология?

— В первую очередь это философская система. А еще это мощный инструмент понимания мира в целом. Он помогает моделировать ситуации, в которых вы чувствуете себя неуверенно, и выбирать наиболее подходящие вам варианты решения проблемы или направления движения. Ведь на самом деле мы всегда можем и предугадать некоторые повороты событий,



**СТОИТ** войти в определенное состояние, поработать с **КАРТАМИ** — и все становится **ЯСНЕЕ**.

и направить ситуацию в нужное нам русло, достаточно лишь задуматься об этом.

— Искусство читать, понимать карты таро по-прежнему остается делом избранных?

— Я бы так не сказала. Сегодня у нас гораздо больше источников информации, чем было у людей на заре становления тарологии. Поэтому любой человек может погрузиться в тему, было бы желание. Необязательно ведь глобально подходить к вопросу, иногда достаточно просто взять

колоду, разобраться в ее составе, изучить каждую карту. Таро — ключ к нашему подсознательному. Иной раз кажется, что ситуация безвыходна. Но стоит войти в определенное состояние, отпустить сознание, снять с него блок, поработать с картами — и все становится яснее.

— С какими вопросами чаще всего к вам приходят? Зачем людям это нужно?

— Начнем с того, что вопросы всегда задают люди ищущие и сомневающиеся. Чаще всего они приходят с вопросами, связанными с личными отношениями. Что нас больше всего в этой жизни вообще задевает? Конечно же, эмоции. Это то, что люди не могут сами решить, какая-то эмоция, которая не получила непосредственно отклика в другом человеке. И что делает человек обычно? Он хоронит это внутри себя и может прожить всю жизнь с одной неразрешенной проблемой эмоционального плана. Мы же на сеансах разбираемся: для чего этот человек пришел в вашу жизнь, зачем с вами произошло именно это. Ведь одно из сильнейших желаний человека, повторюсь, это стремление разобраться, понять, найти. Мы работаем с выбором наилучшего направления. Когда у человека есть это желание, ему обязательно придет огромное количество ресурсов для того, чтобы понять. Таро — это один из таких ресурсов. Это не приговор и не окончательное решение вопроса, а всего лишь набор из тысячи комбинаций. Я всегда говорю, что из любой ситуации есть минимум два выхода, хотя вообще их больше, конечно. Я не предсказываю будущее, нет. Я просто могу подсказать, как поступить в той или иной ситуации. А окончательное решение уже за клиентом.

@nataligra4evskaia, тел. +7-913-108-21-73

Благодарим за проведение съемки ресторан «Пряности & Радости», @pirtomsk



— Начнем с того, что коучинг не для всех. Люди ведь находятся на разном эмоциональном уровне или уровне осознанности: кто-то считает, что им мешают внешние обстоятельства или прошлое, а кто-то, наоборот, уверен в своих силах. Самые лучшие результаты получают люди осознанные и успешные — те, кто сам создает свою жизнь, расставляя приоритеты, те, кто получает удовольствие от того, что делает, кто видит не причины, а возможности. Коучинг для людей с позитивным мышлением, но не в смысле «розовых очков», а в ситуации, когда человек видит все — и плохое, и хорошее,

## Проводник в будущее

*Мы часто читаем статьи о том, как достигать целей, как найти дело своей жизни. Но стоит ли отправляться в этот путь в одиночку? Нет, уверена героиня нашего материала НЛП Коуч Международной Ассоциации Коучей и Тренеров (ИСТА) по Самореализации и поиску Предназначения Мария Котова. Мы поговорили с ней о том, кто такой коуч и чем именно она помогает своим клиентам.*

— Мария, как пришли к профессии коуча?

— Началось все с того, что я стала задавать себе вопрос: почему в моей жизни вроде бы есть все — муж, дети, работа, но нет ощущения, что я счастлива. Я работала с психологом, проходила тренинги, читала умные книги. Обучение коучингу я воспринимала поначалу как следующий этап своего развития, нужный, чтобы еще лучше узнать себя и познакомиться с собой настоящей. Но с первых же дней обучения и практики я поняла, что наполниться этими знаниями и не делиться ими будет самой большой ошибкой в моей жизни. Я расширила представление о себе и своих возможностях, поняла, что благодаря мне жизнь многих людей трансформируется. Я тот человек, который снимает ее с паузы и запускает водоворот событий, и клиенты говорят мне об этом каждый день.

— Что такое коучинг в целом?

— Это процесс, который помогает людям осознать свои цели, выстроить

стратегию их достижения, используя все доступные возможности. Невозможно двигаться вперед, если не знаешь, куда именно ты направляешься, зачем тебе это нужно и когда ты хочешь этого достичь. На первой ознакомительной сессии мы определяем три важных момента: говорим про будущее, настоящее и прошлое. Надо видеть, к чему стремимся, сформулировать так, чтобы это было целью, а не просто «хотелкой». Про настоящее говорим для того, чтобы узнать, что сейчас уже есть или чего пока нет (что, возможно, понадобится). А прошлое исследуем столько, сколько надо, чтобы быть в ресурсе для движения вперед, в будущее к своим целям. Коучинг — это про будущее, про скорость, про видение картины в целом, это про взгляд со стороны, про потенциал, про возможности и пути, которых множество. Мы ищем новые ресурсы и активизируем имеющиеся.

— Как выстраивается работа с новыми клиентами?

но выбирает из каждой ситуации только полезное для себя, только опыт, помогающий двигаться вперед. Для меня важно понять в процессе первой беседы, насколько мы совпадаем с клиентом и чем именно я могу помочь человеку. Поэтому первая консультация у меня бесплатная, и в ходе разговора мы знакомимся и смотрим, сработаемся ли.

— Сколько в среднем длится работа с коучем?

— Сразу скажу, что это работа на перспективу. Нужно не только получить результат, надо его повторить, масштабировать и научиться достигать результатов самостоятельно, без помощи коуча. Можно, конечно, взять пару сессий, выйти в ресурсное состояние и понять, что делать и как. Но это как таблетка, которая снимает симптом и поможет только на время. Я заинтересована в результатах своих клиентов, поэтому рекомендую формат трехмесячной индивидуальной работы.

Коуч — это партнер, проводник, помогающий пройти путь от постановки цели до результата. Коуч усиливает осознание собственных возможностей, вдохновляет на действия, поддерживает.

тел. 8-960-971-01-83,  
@mariakotova\_coach

# Модели плюс, КОМПЛЕКСЫ МИНУС

*О набирающем популярность модельном направлении плюс-сайз, о том, востребовано ли оно в Томске, как устроен набор в школу моделей нестандартных форм, мы поговорили с Анной Гофман, руководителем модельного агентства «Plus Size Model».*

Анна Гофман — человек в модельной индустрии неслучайный. Много лет она занималась фотографией, в 2016 году открыла школу для девочек «Cool girls», желая развивать в Томске сферу красоты и моды. Дальше было создание модельного агентства, а затем Анна приняла новый вызов. Уже год она занимается развитием «большого» направления, предлагая томским клиентам съемки с участием нестандартных моделей.

— Анна, как родилась идея открыть подобное направление в обычном модельном агентстве?

— На кастинги в наше модельное агентство часто приходили яркие, уверенные, интересные девушки и взрослые женщины, не попадавшие по своим параметрам в установленные рамки. В итоге было решено сделать отдельное направление плюс-сайз, чтобы и у них появилась возможность проявить себя, и у нас расширился ряд предложений для клиентов. На сегодняшний день направлению плюс-сайз всего год, но оно уже достаточно востребовано и у моделей, и у потенциальных клиентов. Уже готовим к открытию филиалы в Новосибирске и Новокузнецке.

— Как построено обучение?

— Это многоступенчатый процесс. Начинается все с кастинга, затем отобранные участницы приходят уже на обучение. Важной его частью являются тренинги по

психологии, касающиеся не только работы в сфере моделинга, но и всей жизни девушек. Закомплексованных людей среди них немало, некоторые из-за страха насмешек или осуждения до сих пор не сказали дома, что занимаются в модельном агентстве. Психолог разбирает все имеющиеся у них проблемы. Наш фотограф и другие специалисты учатся работать с нестандартными моделями, ведь далеко не каждый профессионал умеет это делать! А я уже имею необходимый опыт: до создания проекта плюс-сайз специально приглашала красавиц с пышными формами для различных фотосессий.

Визажисты объясняют девушкам, как можно выполнить самостоятельно праздничный и повседневный макияж, прическу, стилисты советуют, как подобрать правильный гардероб. Важно донести до них, что полнота бывает разная, что для создания эффектного образа спорт в любом случае необходим. Поэтому в обучение входит так много направлений: макияж, подбор одежды, а также дефиле, растяжка, хореография.

— Как часто проходит набор моделей, и с какого возраста принимаете в школу?

— Набор проводится раз в полгода, но я понимаю, что нужно чаще. На первый кастинг у нас пришло больше 300 претенденток, из которых мы набрали две группы по 12-13 человек, чтобы всем было комфортно. К нам можно прийти с 18 лет, и возраст участников мы не ограничиваем.

— Где можно увидеть ваших моделей и кто заказывает рекламу с их участием?

— В нашем инстаграме представлены абсолютно разные модели и по типуажу, и по размеру, и по рекламному направлению. Мы ведь не берем моделей с улицы



— все проходят сперва кастинг, затем обучение.

Чаще всего рекламу для каталогов или видеосъемки заказывают магазины одежды (достаточно плотно мы сотрудничаем с «Пышечкой»), ювелирные, мебельные и автомобильные салоны. Недавно сняли ролик для популярного салона оптики. Клиент остался доволен: модели разного формата — это всегда расширение аудитории.

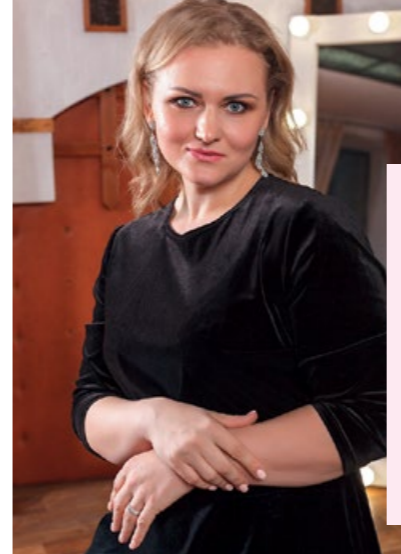
— Что бы вы сказали девушкам, которые хотят попасть в ваше модельное агентство, но пока не решаются?

— В процессе обучения наши участницы меняются как внешне, так и внутренне. Они становятся более уверенными в себе, словно светятся изнутри. Я даже думаю иногда, что модели плюс-сайз находятся в более выигрышном положении, потому что в этом новом направлении у них пока нет конкуренции. Поэтому обычно я говорю так: «Ты боишься? Это просто страх. И мы с тобой его обязательно победим!»



ул. Косарева, 33 (2-й этаж), тел. 936-786,  
☎+7-995-913-72-32, @modelxxl2020

фотограф: Юрий Кравцов @kravcovyury, мастер по макияжу: Елена Кормина @kormina\_tmuah, одежда: магазин «Пышечка» @pyshchekatomsk



**Виктория Митрофанова, 33 года**

В детстве, как и большинство девочек, я мечтала стать фотомodelью. Ночами, пока родители спали, закрывшись в комнате, наряжалась в мамыны наряды, часами позировала перед зеркалом, представляла, как снимаюсь в рекламном ролике. Иногда чтобы в корне изменить свое мировоззрение и, наконец, осуществить свою заветную мечту, достаточно сделать лишь шаг.

**Ирина Ковригина, 45 лет**

Я никогда осознанно не мечтала быть моделью, но, думаю, эта мечта была во мне всегда, жила со мной как «тихая бунтарка», ждущая своего времени. Важно любить и принимать себя такой, какая ты есть. Я здесь, чтобы сломать стереотипы о женщинах size plus и показать, что неважно, сколько тебе лет и сколько ты вешишь. Любая женщина может быть прекрасной!



**Наталья Калужина, 46 лет**

Я с самого выпускного класса мечтала стать моделью. Хорошо помню, как в 11-м классе в школьной стенгазете меня нарисовали манекенщицей, идущей по подиуму... Жизнь летела, и неожиданно для себя самой я исполнила свою мечту и поступила учиться в школу моделей.

**Ольга Иванкова, 45 лет**

Не сделав шаг в сторону, не увидишь перспектив, которые тебе откроются! А если жизнь подкидывает шансы попробовать себя в другой роли, нельзя отказываться, главное — верить в себя. Я офицерская жена, которая большую часть жизни провела в дальних гарнизонах, вдали от бьюти-индустрии, и сейчас пытаюсь наверстать упущенное! Пришло время осуществлять мечты и отпустить условности и комплексы.



**Елена Еникеева, 40 лет**

С самого юного возраста мечтала быть моделью, но мама запрещала. Шли годы, я толстела... А мечта так и осталась несбывшейся. В ленте инстаграма увидела кастинг плюс-сайз и, не раздумывая, подала заявку. И вот я уже исполняю свою мечту. А еще — я ведущая счастливых событий! На праздниках получаю удовольствие, когда дарю гостям фееричные эмоции!



**Ольга Матыкина, 68 лет**

С благодарностью принимаю подарок судьбы — шанс попасть на подиум в достаточно зрелом возрасте. Модельное агентство в моей жизни стало возможностью познать себя совершенно с другой стороны, поверить, что начинать никогда не поздно.





Завтрак в ресторане «Матрешка»



Dr. Живаго. Овсяная каша на молоке и сливках с сухофруктами и орехами

# Хорошее начало дня

*Французы называют завтрак маленьким обедом, хотя сами зачастую ограничиваются чашкой кофе. В русской же традиции неспешный, сытный завтрак легко даст фору суетливому бизнес-ланчу. Неслучайно завтраки в московских ресторанах стали отдельным видом гастрономического искусства.*

Текст: Валерия Клименко

Современный темп жизни диктует свои правила, и утренние трапезы в ресторанах давно перестали быть недостижимой роскошью. Сегодня завтрак с бизнес-партнерами посреди недели или в компании друзей в выходные – абсолютная проза жизни. Кто-то не любит и не хочет готовить по утрам, кому-то просто нравится сама идея завтраков вне дома – так или иначе, но утренние походы в кафе и рестораны стали неотъемлемой частью жизни в большом городе. Безусловно, культура завтраков out в России еще очень молода. В числе передовиков был знаменитый ресторан «Кафе Пушкинъ» Андрея Деллоса, открывшийся в 1999 году на Тверском бульваре. Главной фишкой заведения до сих пор остается традиционная русская кухня. Именно поэтому в меню «Пушкина» представлены самые знаковые блюда, вдохновленные гастрономическими веяниями 19 века. На завтрак своим гостям бессменный шеф-повар ресторана Андрей Махов предлагает отведать каши — тыквенную и полбенную, блины с телятиной, сырники со сметаной и домашним вареньем, а также всевозможные вариации блюд из яиц и творога.

Сырники – один из главных бестселлеров в меню завтраков большинства московских ресторанов. Именно поэтому каждый шеф старается привнести что-то новое в хорошо известную всем рецептуру. Так, в гранд-кафе «Dr. Живаго» в тесто добавляют

ваниль, в ресторане «Матрешка» используют топленый творог, а в новиковском BRO&N – нежнейшую рикотту. Кто-то идет дальше и заменяет привычные топинги в виде сметаны и варенья весьма необычными. Например, в Tilda Food and Bar, где за подачу отвечает шеф-повар Павел Казьмин, сырники сервируют воздушным облаком из банановой сметаны с добавлением орехов, карамели и ягодного джема. «В России исторически принято завтракать блюдами на основе кисломолочных продуктов, – говорит шеф-повар ресторана «Матрешка» Влад Пискунов. — Особой популярностью пользуются блюда из творога: сырники, чиненные творогом блины, просто творог со сметаной. На Западе такой культуры нет».

Второе по популярности место в меню



«Жеральдин». Яйца «Орсини»

Christian.  
Яйца Бенедикт



Строганина из оленя



Локальная говядина на гриле

занимают каши. Над их подачей и исполнением шефы, как правило, колдуют с особым усердием. «У нас народ уважает каши, в то время как в Европе едят разве что овсянку, больше предпочитают блюда на основе яиц: омлеты, яичницы, скрэмблы», – комментирует Влад Пискунов. В «Дг. Живаго» гостям предстоит выбрать сразу из пяти видов каш, абсолютным хитом среди которых многие годы остается знаменитая Гурьевская. Любимая многими овсянка также присутствует в меню и подается с сухофруктами и орехами. Не менее интересно ее вкус раскрывается в сочетании с карамелизованным бананом. Именно такой формат подачи выбрали в ресторане Blanc. Интересные интерпретации все чаще получает и рисовая каша: в том же Blanc ее украшают шариком сорбета из манго и маракуйи, а в азиатском Lotus Room и вовсе подают вместе с рубленным крабом и яйцом пашот.

Блюда из яиц – вот еще один безусловный утренний фаворит. Омлет, глазунья, скрэмбл, пашот и «Бенедикт»: вариаций на тему полезного белкового



Бочка. Бифштекс из говядины с яйцом



Lotus Room.  
Бриошь, скрэмбл, трюфель

завтрака сегодня в ресторанах хоть отбавляй. Формат подачи ограничивается только фантазией шеф-повара. Например, в мясном ресторане «Бочка» по утрам можно заказать полноценный бифштекс из говядины с яйцом, а в небыстро Pa'Shoot, где завтраки сервируют на протяжении всего дня, – луковый суп с перепелиными яйцами и пармезаном. В Christian непременно стоит попробовать яйца «Бенедикт» с крабом, а в элегантном «Жеральдин» отведать любимое утреннее блюдо Клода Моне – яйца «Орсини». Это невесомые гнезда из взбитых белков с пармезаном, в которых спрятаны едва успевшие схватиться желтки.

Удивительно, но зачастую от русских завтраков ожидают небывалого размаха: чтобы сырники сменялись блинами, а за ними поспедали пирожки и оладьи с икрой. Действительно, рестораны, специализирующиеся исключительно на русской кухне, нередко предлагают своим гостям похожие дегустационные сетки. Попробовать разные виды икры можно в «Кафе Пушкинъ» в сопровождении гречневых блинов, в рыбном



Вареники с вишней



Крабовые котлетки с зеленым пюре и соусом лимонграсс

- СОВЕТСКАЯ РОСКОШЬ В ЕЕ ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ
- ОБНОВЛЕННЫЙ ИНТЕРЬЕР, НАПОЛНЕННЫЙ ВИНТАЖНЫМ ДЕКОРОМ СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ
- УНИКАЛЬНЫЙ ВИП-ЗАЛ ВМЕСТИМОСТЬЮ ДО 12 ПЕРСОН

*Сибирь*  
ресторан

пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02  
siberia\_rest



Avocado Queen.  
Тост с авокадо,  
сливочным сыром  
и ягодами



Bro&N. Панкейки  
с клубникой

BRO&N. Йогурт-  
боул с фруктами и  
семенами чиа



«Белуга».  
Завтрак  
Бурлака



ресторане «ERWIN. РекаМореОкеан» или в панорамном Ruski в Москва Сити. Однако истинные гурманы знают, что самую лучшую осетровую икру подают в «Белуге». Главный хит заведения – «Завтрак бурлака», в который входит один килограмм черной икры. Есть ее предлагают с оладушками, расстегаем, молодым картофелем, малосольными огурцами и другими неизменными атрибутами традиционного русского застолья.

С каждым годом все большую популярность приобретают завтраки, вдохновленные мировыми гастрономическими трендами. Одни из самых инстаграмных завтраков в Москве подают в Avocado Queen. Утро там начинается с поджаренного тоста с пюре из авокадо и яйца пашот, к которым по желанию можно добавить тончайшую стружку трюфеля. За звание самого фотографируемого блюда с авокадо-тостами могут посоревноваться азиатские боулы. Ключевая идея этого блюда заключается в том, чтобы в небольшой, но глубокой тарелке собрать максимально разнообразный и полезный набор продуктов. Например, в японском J'PAN по утрам угощают йогуртовым боулом с гранолой и ягодами, а в Lotus Room – боулом с лососем, яйцом и томатами черри.

Такой идеально сбалансированный завтрак бросает вызов наваристым русским кашам и щедро сдобренным сливочным маслом блинам. Хотя, конечно, выбор любимого утреннего блюда – дело сугубо индивидуальное. А невероятное разнообразие утренних ресторанных меню позволяет не спорить о вкусах любителям неспешных и красивых завтраков вне дома.



ASIA  
SUSHI 寿司 • VINO ワイン

@asia\_gastrofamily

GASTRO-FAMILY.COM

БЕЛИНСКОГО, 28/1 22 78 77



# НОВЫЙ ОНЛАЙН-РЕСТОРАН



ИТАЛЫ  
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ В СИБИРИ

МОЙ  
БИЗНЕС  
центр оказания услуг



При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области

Московский тракт, 12, тел. 901-000



# Новый год без хлопот!

*Еще немного, и нас с головой захлестнет волна предновогодней суеты. Чем озабочена любая хозяйка перед Новым годом? Буквально всем! Что надеть, какой сделать макияж, кому что подарить, каким блюдом удивить родных и друзей за праздничным столом?...*



Межениновская птицефабрика в очередной раз позаботилась о ваших семьях и выпустила аппетитные новинки на любой праздничный случай!

## ЦЕНИТЕЛЯМ ТРАДИЦИЙ

Для тех, кто не представляет новогодний стол без основного горячего блюда, идеальным вариантом станет «Цыпленок в апельсиновом маринаде». С Межениновской птицефабрикой приготовить это сложное блюдо проще простого. Мы всё уже сделали за вас — замариновали курочку в пряных специях и апельсиновом маринаде, поместили в пакет для запекания. Вам нужно только поставить ее в духовку, а затем подать на стол сочную курочку с нежным цитрусовым ароматом!

## ЕВРОПЕЙСКИЙ СТОЛ

Поклонники европейской кухни непременно оценят нашу новинку — рулет из красного мяса птицы. Процесс приготовления мясного рулета довольно трудоемкий, обычно занимает не менее полутора-двух часов. В современном ритме жизни не каждая женщина может позволить себе потратить столько времени на приготовление одного блюда, а порадовать домашних хочется. Что же делать? На помощь вновь приходит Межениновская птицефабрика. Наш «Рулет для запекания» из красного мяса с ароматной смесью из болгарских перцев нужно лишь хорошенько пропечь в духовке. Следуйте инструкции на упаковке и наслаждайтесь классикой европейской кухни!



## ГОСТИ НА ПОРОГЕ

Вам знакома ситуация, когда времени стоять у плиты совсем нет, а гости уже на пороге? Как накрыть праздничный стол за считанные минуты? Ответ прост — ставим готовиться на пару «Манты с говядиной» от Межениновской птицефабрики, а сами в это время занимаемся закусками и сервировкой стола. Всего 30-40 минут, и сочные горячие манты манят к столу своим ароматом. Гости сыты и довольны!

## ВКУСНЫЕ ПОДАРОКИ

А если вы решили пойти в гости, и подарка нет? Выход есть! Возьмите «Подарочный набор» из сырокопченых колбас от Межениновской птицефабрики. Это приятный и вкусный подарок в стильной упаковке. Он совершенно точно сразу попадет в центр праздничного стола. Нарезка из разных видов сырокопченых колбас всегда кстати. Это превосходный вариант для перекуса в ожидании горячего блюда и основа для приготовления разнообразных закусок. Правильный подарок укрепляет дружбу!



**ЕЛЕНА ЛУГАЧЕВА,**  
руководитель службы маркетинга

Готовьтесь к праздникам с удовольствием, встречайте Новый год в семейном кругу, отдыхайте и ходите в гости к друзьям — делайте то, что вам нравится! А о том, что приготовить, позаботимся мы. Используйте свое драгоценное время для действительно важных моментов! Все праздничные новинки представлены в фирменных магазинах Межениновской птицефабрики.

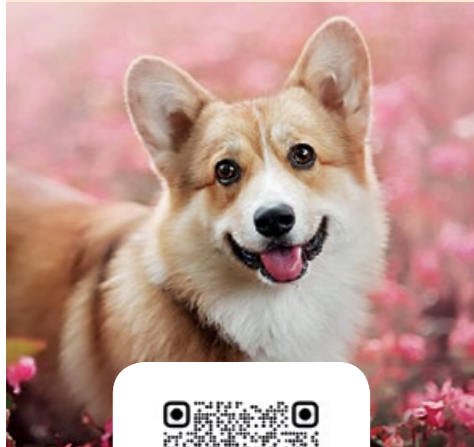


mezhninskaya-pticefabrika.pdf  
@mejeninovskaya\_pt mezhninskaya



**ТАТЬЯНА СУВОРОВА**  
грумер

Дипломированный специалист по уходу за животными. Снудочные карты. Профессиональные косметика, инструменты и подход. Любовь от носа до хвоста!



GROOM\_SUVOROVA.TAN

**LIZA MUROMSKAYA**  
Магазин женской одежды

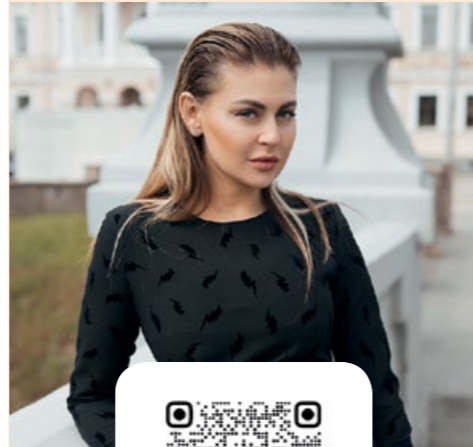
Актуальная коллекция верхней одежды — шубы, парки и пуховики. Широкий размерный ряд, большой ассортимент моделей. Воплощаем все стильные зимние мечты!



LIZAMUROMSKAYA.TOMSK

**ИРИНА АНТЕПРИМА**  
имидж-стилист

Создайте ваш деловой стиль, имидж-основу вашего авторитета и репутации. Подписывайтесь на аккаунт и управляйте представлением о себе!



IRINA\_ANTEPRIMA

**ZDRAVKOVIC COLLECTION**  
авторские украшения

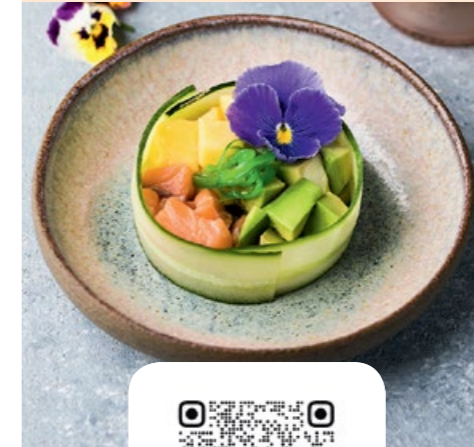
Уникальность и качество, это редкое сочетание дарят вам драгоценные изделия из неповторимых природных самородков со всего мира. Созданы восхитать!..



ZDRAVKOVIC\_COLLECTION

**ASIA-ПРОЕКТ ОТ GASTROFAMILY**  
Паназиатская кухня с доставкой на дом

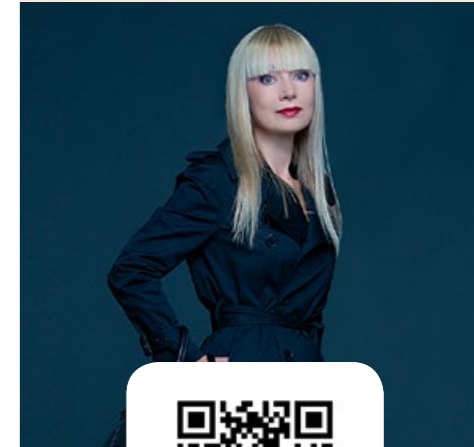
Вкусные суши и роллы, поне и сашими, том-ям и рамен — только качественный продукт и мастерство повара. А еще паназия отлично сочетается с вином!



ASIA\_GASTROFAMILY

**MOSAICO FAMILY**  
Бутик одежды высокого класса

Официальный представитель итальянских марок одежды люкс и премиум класса: Max Mara, Fabiana Filippi, Peserico, Re Vera.



MOSAICO\_FAMILY

**LA CASA CERAMICA**  
Керамика ручной работы

Каждый день у нас в студии рождаются неповторимые изделия, хранящие нежность наших рук, тепло души и память о обжиге на 1250 градусах!



LACASA\_TOMSK

**LOVELYKIDS**  
Детская дизайнерская одежда

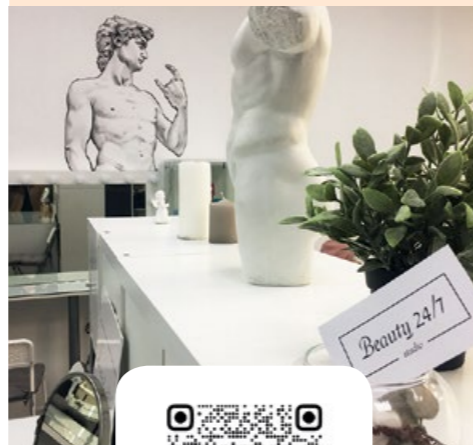
Качественная одежда из натуральных тканей с принтами, выполненная с учетом всех особенностей развития малыша. Мы знаем, что действительно важно!



LOVELYKIDSVTOMSK

**BEAUTY 24/7**  
студия красоты

Маниж и прическа в 4 руки, идеальный маникюр, брови, которые влюбляют... В декабре — beauty-комплемент каждому гостю!



BEAUTY24L7

**VAN CLASSEN**  
Сыры ручной работы

Натуральные выдержанные сыры ручной работы, созданные в Томске по европейским рецептам. Наборы сыров — оригинальный и достойный подарок.



VAN\_CLASSEN

**KIRA PLASTININA**  
Дизайнерская одежда

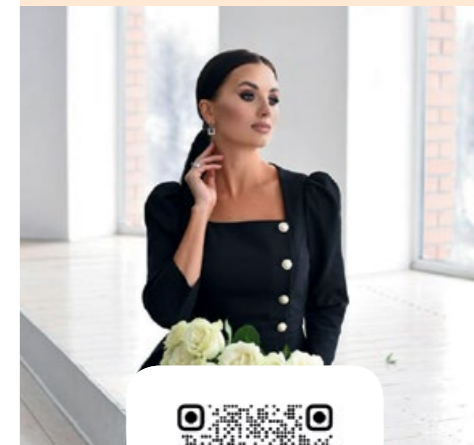
Российский бренд модной дизайнерской одежды для молодых девушек с оригинальным стилем и яркой индивидуальностью.



KIRASTYLE.TSK

**КАТЕРИНА АВСТРИЕВСКИХ**  
бьюти-блогер,  
владелица магазина Kira Plastinina

Мне нравится успешно совмещать самые разные направления своей личной реализации.



AVSTRIEVSKIKHKATE

# И закат мне почудился раем...

Из стихотворения М. Цветаевой

Фото: Анна Иванова, Иван Пилевин

Гватемала, озеро Атитлан

О чем думает человек, когда смотрит на заходящее солнце? О событиях прошедшего дня, об утекающем времени жизни, о красоте окружающего мира? Чем бы ни были заняты наши мысли в этот момент, зрелище заката всегда погружает нас в удивительные состояния. Наполняет тревогой, если картинка перед глазами контрастна и драматична. Спокойствием, если краски закатного неба мягко перетекают друг в друга. Блаженством, когда оттенки настолько нежны, что кажутся акварельной палитрой небесного художника.

Магия солнечного света всегда имела бесконечную власть над людьми. Стоит ли удивляться, что в большинстве древних цивилизациях верховным божеством было Солнце. Ему посвящали храмы, церемонии, праздники. А некоторые народы, например, инки, считали себя прямыми потомками Солнца. Оно служило символом безусловной любви и щедрости, так как не выбирает, кому светить, а кому нет. Его способность исчезать каждый вечер и появляться каждое утро давала людям идею смерти, после которой последует новое рождение.

Вот и мы, живущие в XXI веке нашей эры, продолжаем древние традиции отношений человека с Солнцем. У каждого из нас есть свои ритуалы служения ему — от утренней практики Сурья Намаскар (санскр. «приветствие Солнцу»), встречи рассвета, поиска полярного сияния и празднования дней солнцестояния до изучения этого космического объекта в рамках науки. Проводы солнца в конце дня тоже подобны священнодействию. Неважно, куда оно опускается — в



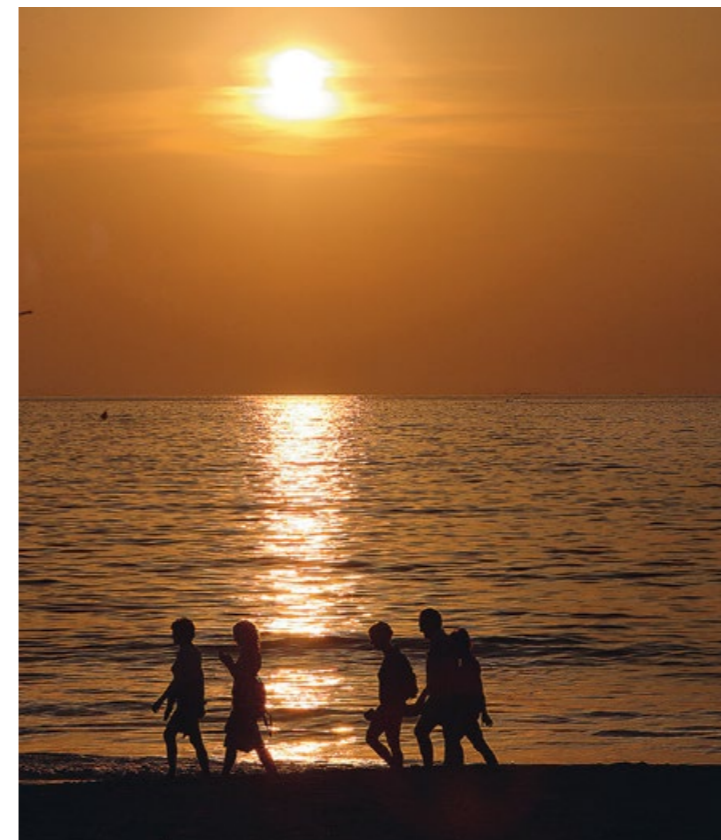
Автор проекта в Саудовской Аравии, регион Аль-Ула, на фоне скалы Elephant Rock

пучину океана, за горные вершины или в бескрайние пески пустыни. Когда огненный шаг касается кромки видимого мира, нас охватывает такой же безотчетный страх, как и наших предков. И тут же из глубины коллективной памяти приходит что-то, похожее на надежду. Мы, еще укутанные теплым свечением заката, предчувствуем рождение нового дня там, в глубине наступающей темноты. Дня, в котором все мечты сбудутся. И это, возможно, самое волшебное переживание в нашей жизни.

Автор текста: Анна Иванова, @anna\_ivva

Запад пылал целым пожаром ярко-пурпуровых и огненно-золотых красок; немного выше эти горячие тона переходили в дымно-красные, желтые и оранжевые оттенки, и только извилистые края прихотливых облаков отливали расплавленным серебром; еще выше смугло-розовое небо незаметно переходило в нежный зеленоватый, почти бирюзовый цвет.

А. Куприн



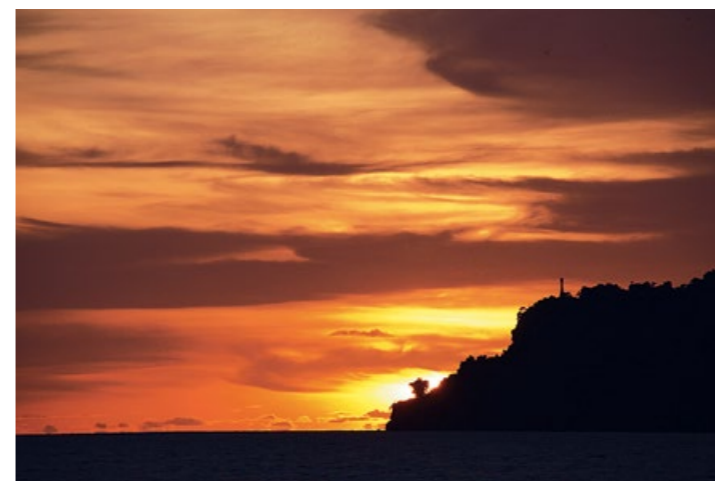
Мьянма, берег Андаманского моря



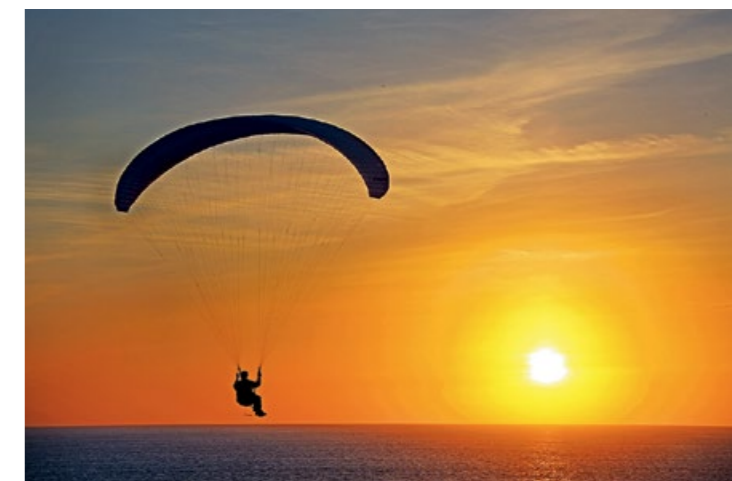
Ботсвана, на окраине соленого озера Макгадикгади



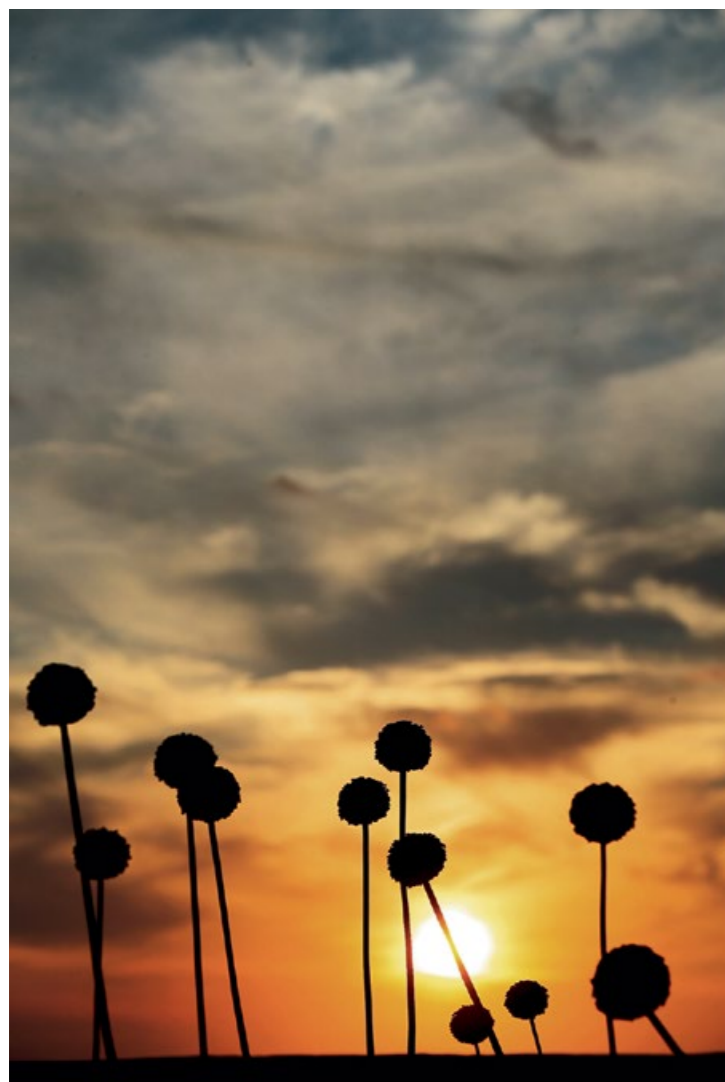
Танзания, остров Занзибар, Индийский океан



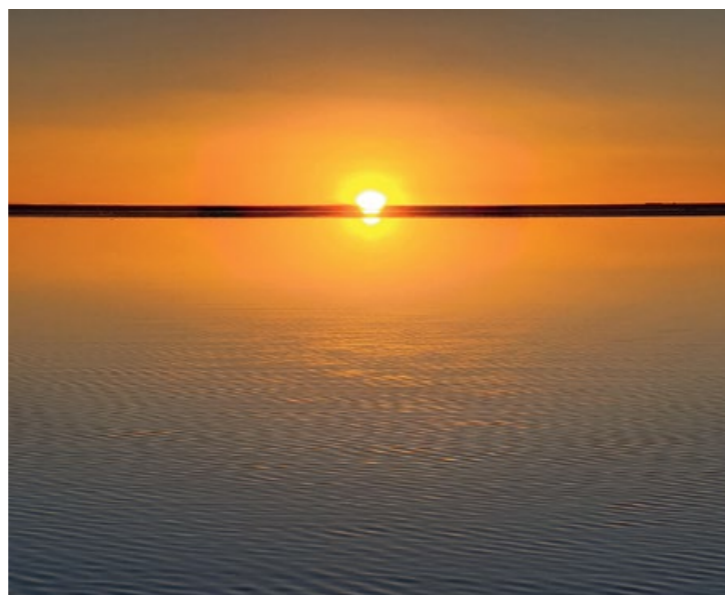
Малайзия, остров Лангави, Андаманское море



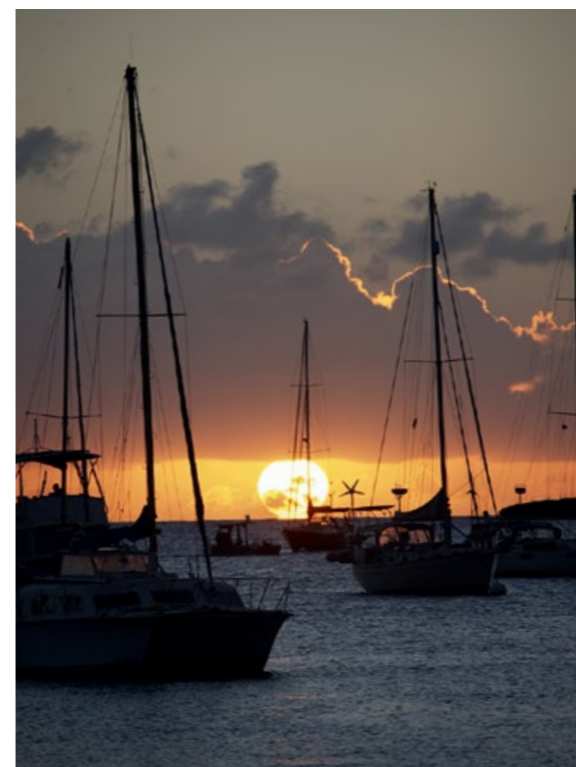
Португалия, окрестности Синтры



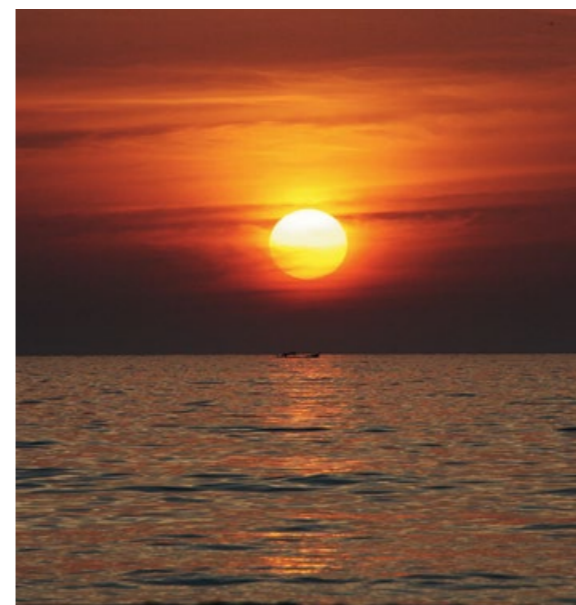
Испания, остров Менорка



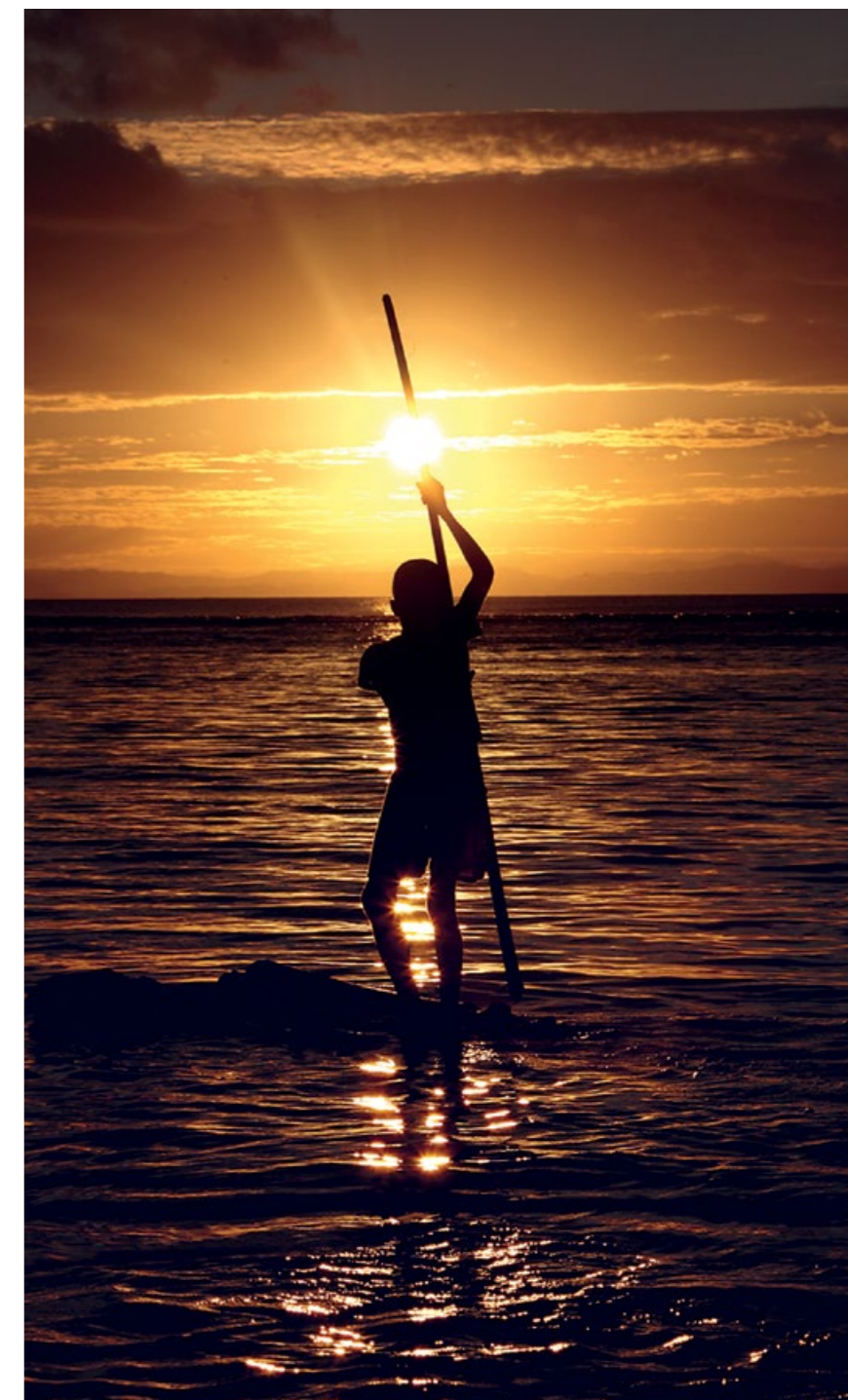
Боливия, солончак Уюни



Остров Мартиника, заморский департамент Франции в Карибском море



Мьянма, Андаманское море



Мадагаскар, остров Санта-Мария, Индийский океан

”Этому я научился у солнца, когда заходит оно, богатейшее из светил: золото сыплет оно в море из неистощимых сокровищниц своих, — тогда и беднейший рыбак гребет золотым веслом!”

*Фридрих Ницше*



Ботсвана, протоки дельты реки Окаванго



Швеция, озеро в провинции Смоланд



Бенин, озеро Ганвье



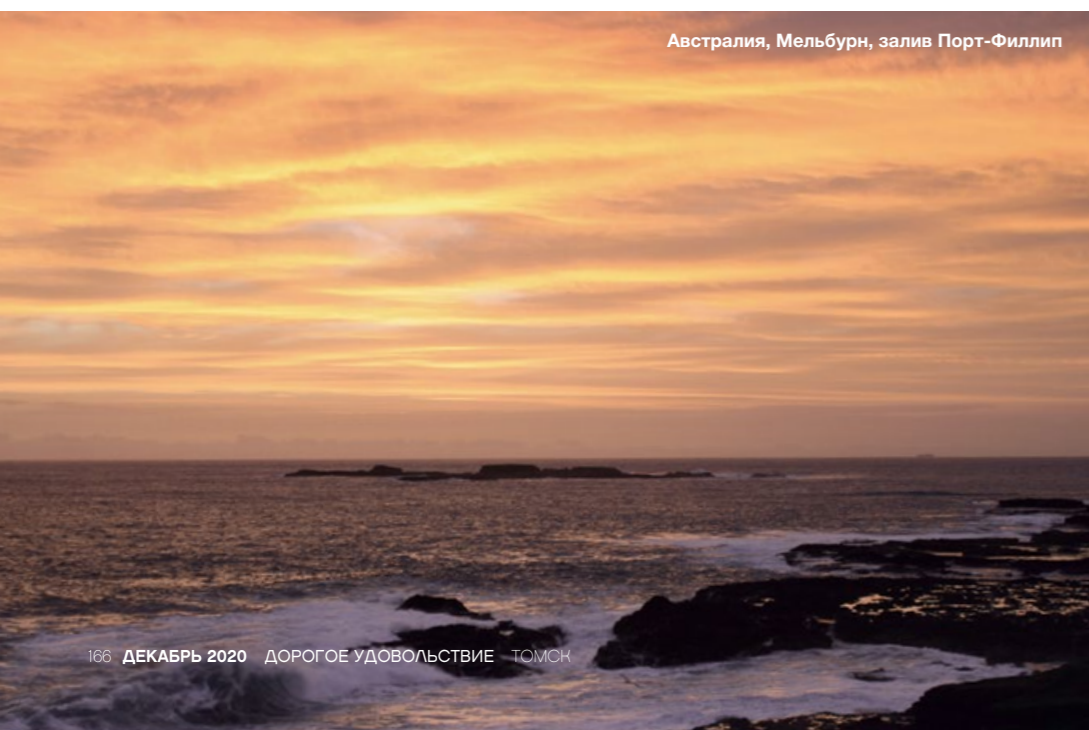
Бразилия, водопады Игуасу



Греция, остров Санторини

Сколько времени можно смотреть на закат? И кому нужно, чтобы закат продолжался целую вечность? Закатом хорошо любоваться минуту, ну две. А потом хочется чего-нибудь другого. Уж так устроен человек...

*Рэй Брэдбери*



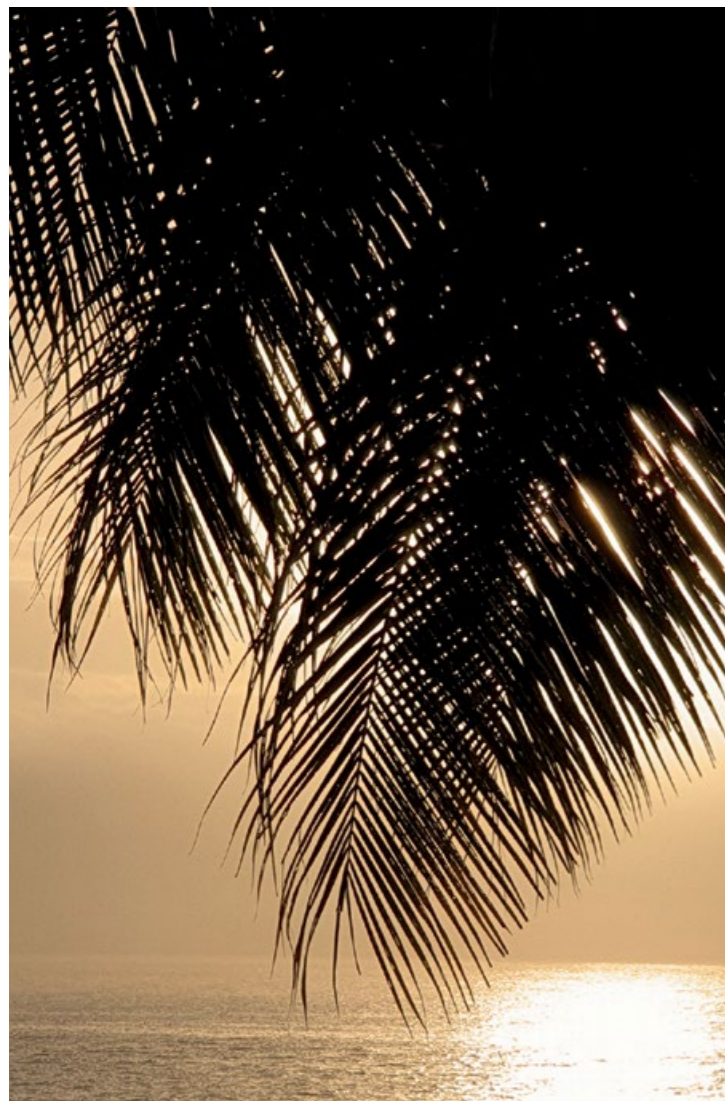
Австралия, Мельбурн, залив Порт-Филлип



Сенегал, пески пустыни Сахара



Боливия, солончак Уюни, отель Palacio de Sal

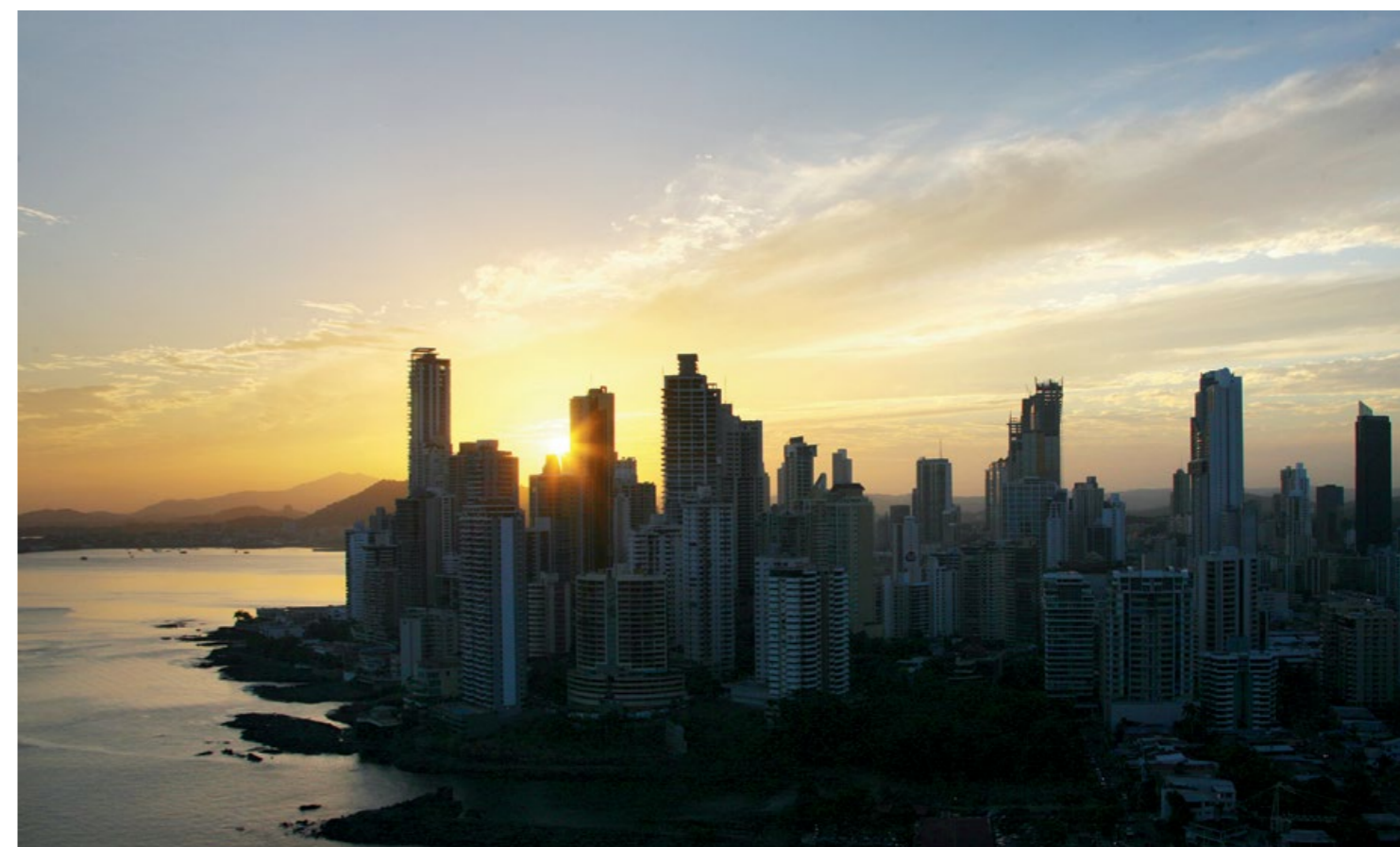


Вануату, архипелаг Новые Гебриды в Тихом океане



США, штат Аляска

Красное солнце сгорает дотла,  
День догорает с ним,  
На пылающий город падает тень.  
*«Кино», Виктор Цой*



Панама, Панама-сити



Мадагаскар, река Мангоки



Эквадор, Галапагосские острова



Барбадос, Карибское море



Португалия, остров Мадейра, городок Камара-ди-Лобуш



Исландия, восточное побережье



Чили, пустыня Атакама, Лунная Долина



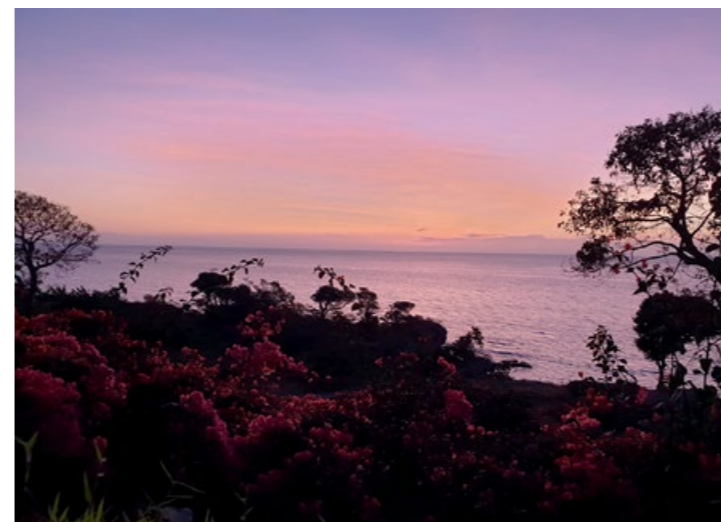
США, окрестности города Вашингтон, река Потомак



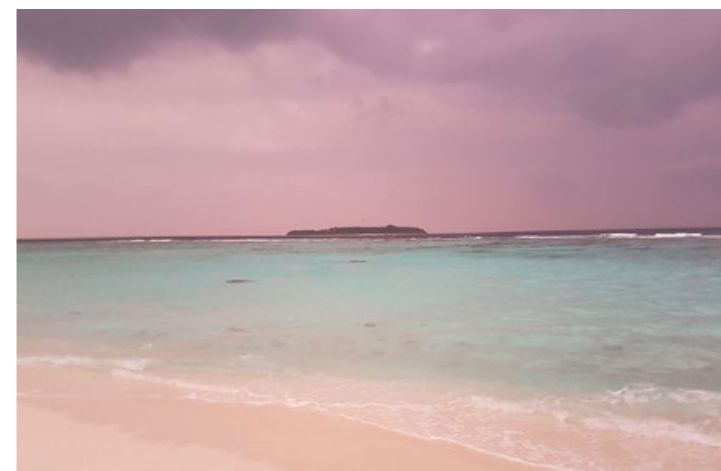
ОАЭ, Абу-Даби, Персидский залив



Мьянма, река Иравади



Вануату, архипелаг Новые Гебриды в Тихом океане



Мальдивская Республика, атолл Южный Ари



Танзания, остров Занзибар

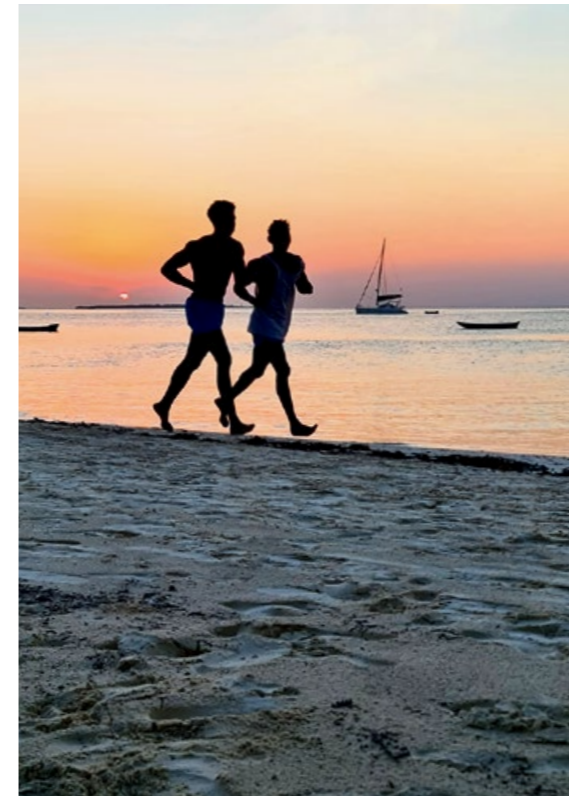
” Медленно день уходит  
поступью матадора  
и плавным плащом заката  
обводит моря и доли.  
*Федерико Гарсиа Лорка* ”



Индонезия, остров Ява, храмы Прамбанан



США, Штат Аризона, Долина Монументов



Танзания, остров Занзибар



Оман, отель в горном массиве Хаджар



Мьянма, Долина пагод, Баган



Боливия, остров Солнца, озеро Титикака



Турция, полуостров Датча



Королевство Тонга, архипелаг Вавау

” Закаты пропитаны грустью.  
... Думаешь: каким ни был,  
удачным или неудачным,  
день — это мой день, и он  
уходит навсегда.

Эльчин Сафарли ”



Исландия, окрестности деревни Вик, Черный пляж

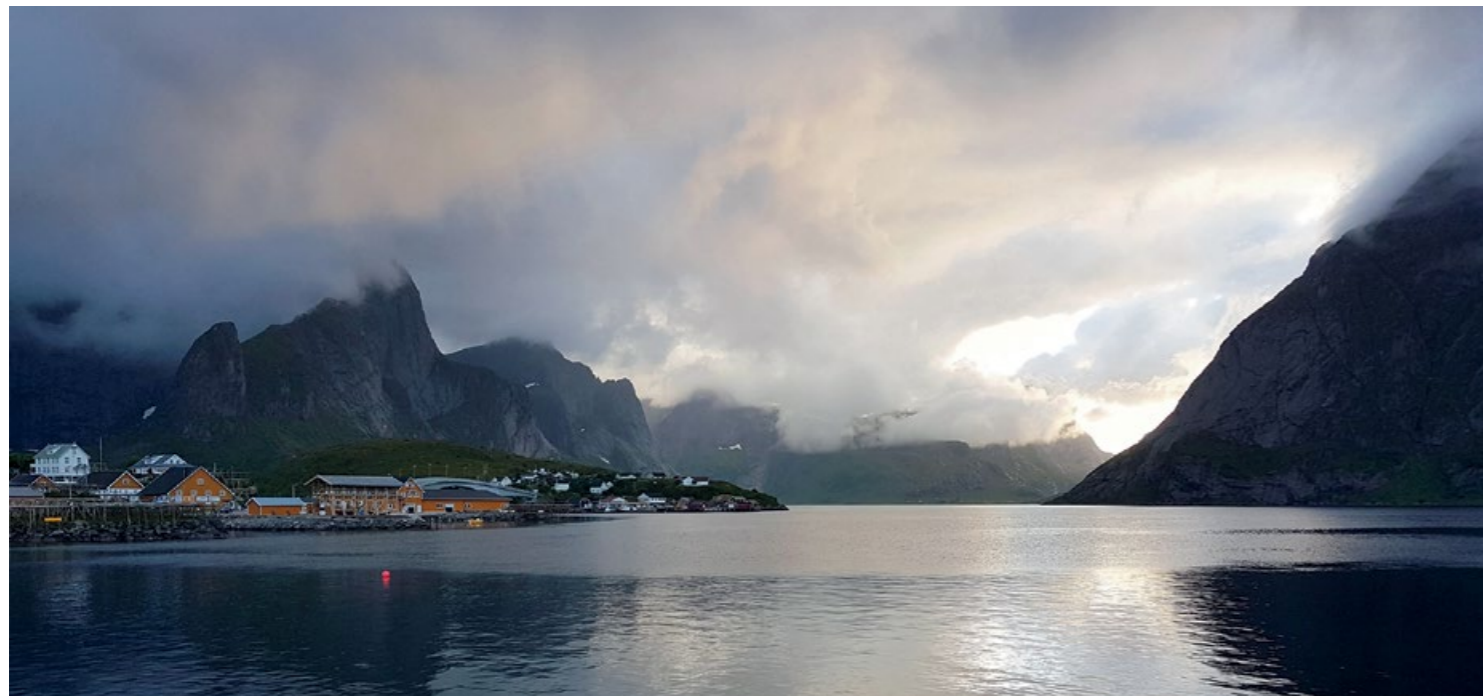


Сингапур, район залива Marina Bay

” Многие считают, раз  
солнце зашло — значит,  
смотреть больше не на  
что. И пропускают самое  
интересное, а ведь оно  
только начинается. ”  
Фэнни Флэгг



Мьянма, озеро Инле



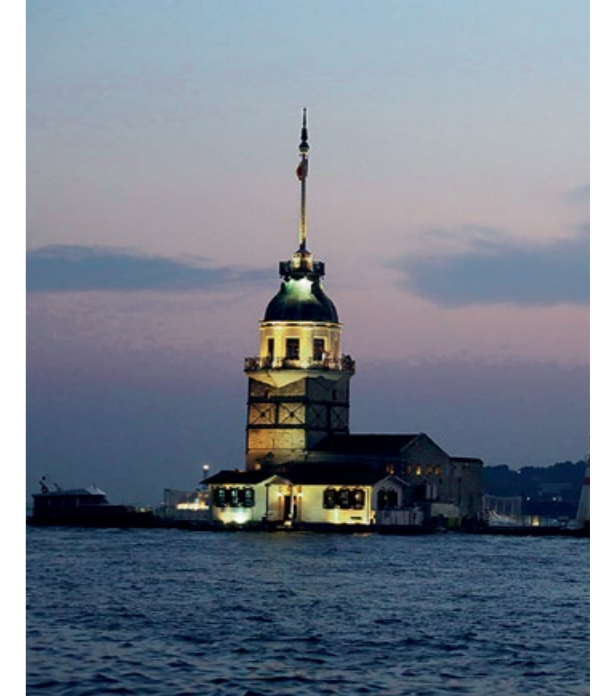
Норвегия, Лофотенские острова, Рейнефьорд



Италия, Венеция, собор Santa Maria della Salute, Большой канал



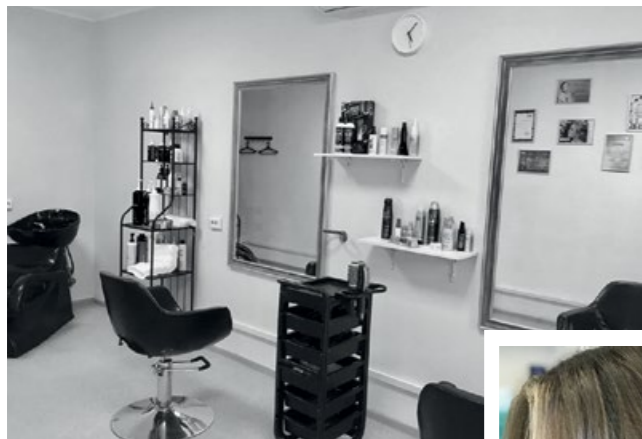
Швеция, остров Форё, Балтийское море



Турция, Стамбул, Девичья башня, пролив Босфор



# City guide



## Новогоднее преображение

В преддверии новогодних праздников Ольга Черновская, стилист по волосам, приглашает томичек за обновлением образа. Специалист по биохимии, выбравший в итоге профессию парикмахера, она с удовольствием делает актуальные стрижки, модные укладки, но своей особенной любовью считает колористину, особенно популярный блонд. Использование материалов премиум-класса и талант мастера позволяют ей дарить любовь и особенную заботу женщинам, которые буквально расцветают в ее руках. Видеть результат своего труда в улыбках и искрящихся глазах клиентов для нее бесценно. Ольга приглашает в свою студию за преображением и красивыми волосами!

Студия Ольги Черновской, пр. Комсомольский, 70/1,  
тел. 8-913-824-55-51  
@olgachernovskaya\_hair



фото: Наталья Кулинчук,  
@kulinchuk\_natalia



## Современное творчество

Изделия из эпоксидной смолы сейчас на пике популярности! В Томске есть место, где можно самому поработать с этим волшебным материалом, — творческая мастерская Юлии Коневой «Зеркала». Здесь вы можете своими руками создать подарки для любимых, уникальные аксессуары для себя или своего дома, а также приобрести готовые изделия, подарочные наборы и сертификаты. «Каждая работа — отражение индивидуальности автора. Для творчества не требуется никакой подготовки, только хорошее настроение! — уверена хозяйка мастерской Юлия. — А моя задача, как мастера, направлять вас, помочь открыть возможности этого удивительного материала и приручить его».

ул. Виталия Грачёва, 2, тел. 8-999-499-81-05,  
@\_juli\_koneva

## В центре внимания — проблема пациента



Центр здоровья «Аксиома» уже почти 15 лет оказывает томичам услуги по лечению спины и опорно-двигательного аппарата с помощью передового оборудования DAVID BACK CONCEPT и DRX 9000. Теперь здесь представлено и новое направление — уникальное лечение по методу доктора Сергея Николаевича Шапошникова. Известный врач восточной медицины развивал и оттачивал свою методику лечения более 30 лет, собирая самые ценные знания докторов Китая, Кореи, Японии, Индии, а также целителей России и стран СНГ. За многие годы непрерывной работы его прантика приобрела эффективность и успешно помогла восстановиться многим пациентам.

Центр здоровья «Аксиома», ул. К. Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29,  
axioma-center.tomsk.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

## CITY Guide НОВОСТИ



## Для вашего дома

Салон-ателье «Maglena» рад представить новое направление — пошив штор. В салоне имеются сотни вариантов на любой вкус и по любой цене. В наличии портьеры и гардинные полотна, кисточки-подхваты, большое разнообразие магнитов и крючков для штор. Также здесь отличный выбор декоративных и профильных карнизных систем. Специалисты помогут определиться с выбором, подобрать карнизы и басонные изделия для штор, интерьерных изделий из текстиля. При необходимости возможен выезд дизайнера на объект. Наличие собственного швейного цеха по пошиву штор позволяет предоставлять комплексные услуги по моделированию и оформлению интерьеров в любом стилистическом направлении. Салон-ателье «Maglena» готов воплотить в жизнь любые идеи и сделать ваш дом неповторимым!

Салон-ателье «Maglena»,  
пр. Ленина, 104, тел.: 8 (3822) 51-71-78,  
8 (3822) 51-71-79, 8 (3822) 50-00-12,  
maglena.tomsk.ru, @decor.maglena



## Гранатовый день рождения

Свой день рождения Центр красоты и SPA «Melagrano» традиционно празднует 1 ноября. Многие томичи знают это место как самое праздничное и романтическое спа-заведение в городе, где можно замечательно отдохнуть. В центре существует более 30 программ оздоровительного и расслабляющего отдыха — для мужчин и женщин, для лучших подружек и романтических пар, и даже для больших компаний. В этом году, как и всегда, «Melagrano» щедро дарил своим гостям подарки, угощал сладостями, провел лотерею со скидками и акциями! Журнал «Дорогое удовольствие» искренне поздравляет руководство и сотрудников центра с этим замечательным праздником и от всей души желает центру дальнейшего процветания, новых идей и желания продолжать дарить людям радость.

Центр красоты и SPA «Melagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 24-50-00,  
melagrano.tomsk.ru, @melagrano\_tomsk



## Для любителей гастрооткрытий

ASIA — проект от семьи ресторанов GastroFamily (создателей СчастьеЕсть, Delicatessen Wine, ITALY и AperolBar). Онлайн-ресторан Asia — это паназийская кухня с доставкой на дом вместе с отличным вином! Вкусные суши и роллы, poke и сашими, том-ям и рамен — это всегда только качественный продукт, приправленный мастерством повара. Оцените великолепное сочетание блюд и напитков в new-сетях «Классика», «Вино» (под белое и игристое вина), «Френдс» (для компаний). Доставка от 1000 руб. бесплатно. Также клиенты легко могут сделать заказ через Яндекс.Еда.  
ул. Белинского, 28/1, тел. 22-78-77





## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЕДИНСТВО ДУХА»

**11** ноября в *Power Club Arena Entertainment Company* (*edinstvo-duha.ru*) при поддержке благотворительного фонда «Томск без сирот» и Федерации тайского бокса Москвы провели совместное мероприятие.

Дети из детских домов и приемных семей Томска приняли участие в мастер-классе от именитых спортсменов Александра Морева, Ольги Шереметьевой, Антона Толкмит, Виктории Иоч. Ребята задавали много вопросов, каждый из них получил подарки и угощения от партнеров. Социальный проект, который теперь становится всероссийским, дает возможность детям почувствовать свой потенциал, шанс изменить свой жизненный путь.



### Организаторы проекта:

@entertainment\_company, @oksanamelikova777

Участники проекта: @morevteam, @club23\_jordan, @mosftb, @russiamauythai, @tomskbezsirot,

Партнеры проекта: @stroyservis\_group, @powerclubtomsk, @shark\_tomsk, @detkids\_70, @madam\_benu, @derevenskoe\_molochko, @shante\_seversk, @poliglotiki\_tomsk, @zakaz.petrushka.shop  
Фотограф Юрий Савич @yurisavich

# Адреса в Томске



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский Шарм», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения «Sbleskom», ул. А. Беленца, 9/1, ул. Учебная, 48, д. sbleskom.ru / Авторские украшения «Zdravcovic collection», @zdravcovic\_collection / Магазин часов «Таймберри», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (1-й этаж), таймберри.рф



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Бутик «Mosaic Family», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Модная галерея «Anteprima», ул. Никитина, 99, tomsk.anteprima.ru, @irina\_anteprima / Салон мужской одежды «Premier-V», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад покупок», тел.: +7-999-495-77-32, +7-913-850-53-07 / Салон женской одежды «Хорошо», пер. 1905 г., 14/1, тел. 516-397, хорошо.рф / Магазин женской одежды «Liza Muromskaya», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), lizamuromskaya.ru / «Kira Plastinina», ул. Учебная 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), @kirastyle\_tsk / Бренд женской одежды «DAISYKNIT», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69 / Территория модного шопинга «Bell», пр. Фрунзе, 39, @bell\_tomsk / Бренд детской обуви «Raz:beri», @gazberi.design / Детская дизайнерская одежда «LovelyKids», @lovelykidsvtomsk



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Центр красоты и SPA «Melagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 245-000, melagrano.tomsk.ru, @melagrano\_tomsk / Студия красоты Ксении Хмелев-

ской, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Студия Натальи Мироновой, официальный представитель косметики Arkadia, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru, @arkadia\_tomsk, @beauty\_natamironova / Имидж-студия «Sebastian Professional», пр. Фрунзе, 90, тел.: 51-02-51, +7-909-543-30-32, @sebastian\_professional / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Клиника восстановительной медицины «Анатомия здоровья», пер. Курский, 32/1, тел. 27-45-20, анатомия-здоровья.рф / Студия красоты «Ваниль», ул. Герцена, 44, тел. 8-913-820-99-19, @vaniltomsk / Клиника эстетической косметологии «Revital», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, revitaltomsk.ru / Клиника научной косметологии и диетологии «Идеале», пр. Ленина, 110 (3-й этаж), тел. 90-89-88, ideale70.ru / Центр здоровья «Аксиома», ул. К. Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29, @axioma\_tsk / Детская медицинская служба «Айболит», ул. Герцена, 68, стр. 2, тел. 60-92-43, aibolit.tomsk.ru / Ногтевая студия «Creative Nails», ул. Беллинского, 15 (6-й этаж), тел. 30-62-06, sn-studio.ru / Сеть фитнес-клубов «Фристайл сити», ул. Красноармейская, 114, Иркутский тр., 56, пр. Мира, 42 а, тел. 609-629 / Стоматология и косметология «Cosmodent», Иркутский тр., 5, тел. 22-23-32 / Студия красоты «Звезда кино», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Клиника профессора Запущалова, ул. Мокрушина, 9 стр. 16, тел. 90-29-01 / Клиника эстетической медицины «Cher ami», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, cherami.tomsk.ru / Зуботехническая лаборатория «Дентал банк», пер. Совпартшкольный, 10 а / Косметологическая клиника Доктора Варлачевой, пр. Фрунзе, 96, варлачева.рф / Бьюти-студия «Beauty

studio Efremova», пр. Ленина, 157/1, @beautuefremova\_studio / Бьюти-школа «Galina Vorobyova», пер. Смоленский, 11, @vorobyova.school / Медицинский центр «Multi Clinic», ул. Сибирская, 9/1, ул. Беллинского, 20 а, тел. 901-941, @multiclinictomsk / Психолог Татьяна Рыжова, тел. +7-913-111-99-00 / Косметолог Наталья Зяблова, @dr\_zablova / Мастер перманентного макияжа Кристина Усанкова, @permanent\_christin / Массажный салон «В руках Марии», пр. Фрунзе, 94, тел.: 21-27-70, +7-950-582-04-70, @lechmassage



## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «Антураж», ул. Беллинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Сообщество дизайнеров «Siberian design community», ул. Нахановича, 12, оф. 502, @sds\_siberia / Салон светильников «IDEA LIGHT», Нахимова 8, стр. 2, ТЦ «Оранжевое небо», idea-light.ru / Стильная посуда и предметы интерьера «SI», пр. Ленина, 137, @si\_posuda / Магазин мебели «Art Фабрик», ул. Нижне-Луговая, 4 / Магазин «Два лимона», ул. Учебная, 18, @limona\_dva / Бытовая химия «GRASS», пр. Комсомольский, 58 а, @grass70



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химистка «BÖWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Бухгалтерское агентство «Охотники за бухгалтерией», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45 / Инвестиционный банк «БКС Премьер», пр. Ленина, 63, тел. 8-800-500-40-40 / Диджитал-агентство «TAGREE», ул. Белая, 8, тел. 70-03-68, tagree.ru, @tagree\_digital, @ann\_tagree / Детское модельное агентство «Detky», пр. Ленина, 63 (3-й этаж), тел.: 8-923-457-

97-68, 8-952-880-99-31, mkdetky.ru, @mkdetky / Психолог, коуч Алена Сمارт, тел. +7-953-927-37-24, @alyona.smart / Компания «Новохим», пр. Кирова, 27 а, оф. 1, тел. 8-800-234-91-49, novochem.ru / Сеть оптик «Живой взгляд», ул. Красноармейская, 103, тел. 554-124, живовзглядvтомске.рф / Грумер Татьяна Суворова, @groom\_suvorova\_tan / Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова, пр. Ленина, 75 / Адвокат Денис Тельной, пер. Макушина, 14, оф. 2, advocat70.ru / Бизнес-школа для подростков «BROOX», пер. 1905 г., 14 а (5-й этаж), тел. 8 (3822) 50-65-75, @brooxtomsk / Спортивный комплекс «Академия спорта», пр. Развития, 7, тел. +7 (3822) 33-01-16, академияспорта.рф / Модельное агентство «Plus Size Model», ул. Косарева, 33, @modelxxl2020 / Центр английского языка «Home English club», ул. Ковалева, 40, ул. Интернационалистов, 21, ул. Кулева, 32, @home\_english\_club / Н.П. Коуч Мария Котова, тел. +7-960-971-01-83 / Юридические услуги «Preventiva», пр. Фрунзе, 103 д, preventiva.ru



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «Torta», пр. Фрунзе, 98, ул. Гоголя, 55, ул. М. Цветаевой, 32 @torta\_tomsk, torta-torta.ru / Натуральные продукты «Межениновская птицефабрика», п. Светлый, 40, тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.рф / Ресторан русской и европейской кухни «Siberia», пр. Ленина, 96, тел. 54-14-81 / Магазин натуральных продуктов «Территория тайги», тел. 202-582, Территориятайги.рф / Ресторан итальянской кухни «ITALY», ул. Беллинского, 28/1, @italy\_tomsk

# Астропрогноз



Подвеска *Chopard, Red Carpet Collection*

## Стрелец 22.11-21.12

*Конец года – самое время подводить итоги. Очень важно спокойно взвесить и оценить все то, что вам удалось сделать. Почувствуйте твердую почву под ногами и насладитесь этим ощущением. Очень скоро вам предстоит оттолкнуться и сделать головокружительный прыжок, чтобы взять новую высоту!*

### КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Козероги, пришло время выдохнуть! Все, что вы могли сделать в этом году, вы уже сделали. Осталось самое приятное – готовиться к празднику и строить планы на будущее. Только не отказывайтесь от хороших привычек, которые вы приобрели за этот год.

### ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Склонным к рефлексии Водолеям в конце года может взгрустнуться – время быстротечно, а в жизни так мало романтики! Гоните прочь печаль – она не в ваших интересах. А вот погода в доме – в ваших руках. Кому как не вам знать, какой начинается праздник, когда Водолей в ударе!

### РЫБЫ 19.02-20.03

Пока вас не накрыло волной праздника, займитесь самым важным для вас человеком – собой. Это не эгоизм, а необходимая забота. Ведь если вы в порядке, то силы на то, чтобы сделать счастливыми близких, обязательно найдутся.

### ОВЕН 21.03-19.04

Даже если вам кажется, что достижения уходящего года не так уж велики, вам безусловно есть, за что себя похвалить. И обязательно поощрить! Роскошное платье или туфли мечты – вы лучше всех знаете, что станет ключиком к отличному настроению и источником сексуальной энергии, которой сложно будет противостоять.

### ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Практичным Тельцам не так просто поймать праздничное настроение, пока подарки не упакованы, а все составляющие новогоднего пира не заказаны в надежных местах. И все же – не дайте хлопотам взять верх. Праздник – это в первую очередь настроение, и оно в вашей душе!

### БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Близнецы в декабре укрепят свою репутацию людей, которые знают, что делать, даже когда все вокруг в растерянности. Но даже самым сильным

лидерам иногда нужен отдых. Телесно ориентированные практики, комфортные тренировки и хороший массаж отлично восполнят ваш ресурс и зарядят новогодним настроением.

### РАК 21.06-22.07

На горизонте у Раков маячит прибыль – звезды намекают на возможность заработать целое состояние. Будьте внимательнее к знакам Вселенной. Источником новых финансовых возможностей может стать тот, от кого вы меньше всего этого ожидаете.

### ЛЕВ 23.07-22.08

Непривычно скудный выбор маршрутов в этом сезоне способен озадачить кого угодно, но только не Львов, которые приняли решение получать удовольствия. Остров в Индийском океане или заснеженный пансионат в Подмосковье – празднику быть непременно. Можете уверенно рассчитывать на горячую поддержку близких.

### ДЕВА 23.08-22.09

Декабрь для Дев окажется самым домашним месяцем года. Наслаждайтесь уютом и компанией близких. О тех представителях вашего знака, которые давно задумывались о пополнении в семье, позаботится благосклонная Венера.

### ВЕСЫ 23.09-22.10

Вам пора на волю! Выходите в офлайн и окунитесь в предпраздничную кутерьму. Помните, что ваши обаяние и харизма могут стать причиной не одного разбитого сердца. Будьте милосердны к жертвам вашего очарования – они вам могут еще пригодиться.

### СКОРПИОН 23.10-21.11

Ваш новый знакомый, которого вы поначалу не принимали всерьез, может остаться в вашей жизни надолго. Конечно, если сравнительный анализ не окажется в пользу прошлого, с которым, возможно, стоит попрощаться. В новый год с новым увлечением – почему бы и нет?



ул. Герцена, 72б,  
тел.: (3822) 52-10-01



# ИДЕИ Уникальные подарки на Новый Год

Что подарить близким  
и партнерам по бизнесу?

**рекламный ДАЙДЖЕСТ**  
ул. Герцена, 72б,  
тел.: (3822) 52-10-01

Дизайн упаковки в подарок

**деревянные ИГРУШКИ**  
наборы авторских игрушек ручной росписи

**СИМВОЛ 2021 года**  
ограниченная серия

**деревянные ЛОШАДКИ**  
ограниченная серия

**В ДЕКАБРЕ ДОСТАВКА ЗА НАШ СЧЕТ**

**подарочные КНИГИ**  
уникальные издания о Томске

Дизайн упаковки в подарок

Супербложка в подарок при покупке от 10 книг одного наименования

## ДЕВУШКА МЕСЯЦА

— Что всегда поднимает тебе настроение?

— Я всегда в тонусе и в прекрасном настроении. Безусловно, есть события, которые расстраивают, но в этот момент нужно просто погрузиться, как-то это перенести и потом жить дальше. Чего-то конкретного, что поднимает мне настроение, нет.

— Ты девушка организованная или тебе близка спонтанность?

— По ситуации. Если это бизнес и работа с пациентами, то, конечно, это организованность, а вот решение поехать куда-то отдыхать, покупки, подарки могут быть спонтанными. Все зависит от того, какой сферы жизни это касается.

— Считаешь ли ты, что уже всего достигла?

— Есть такое высказывание «Никто никогда не доходил до конца...» Правильнее сказать: удовлетворена ли я тем, чего я достигла? Безусловно. Я всегда счастлива и довольна всем, что имею на данный момент. Но с благодарностью принимаю и что-то большее.

— Что главное — семья или карьера?

— А что, вместе нельзя?! Почему в жизни нужно что-то противопоставлять, тем самым вызывая у женщин раздвоение личности и бесконечное чувство вины. Я абсолютно гармонична во всем, что делаю.

# ОЛЬГА АБАКУМОВА

кандидат медицинских наук, эндокринолог, педиатр  
владелица спортивного клуба «Фристайл Сити»

Instagram: [@dr.abakumova\\_olga](#)  
[@freestyle\\_tomsk](#)



SI

стильная посуда  
&  
предметы интерьера

Добавь ярких красок  
Новому году!

пр. Ленина, 137, ТЦ «Галерея» (2-й этаж),  
тел. 8 900 923 0888 Instagram: [si\\_posuda](#)

ВЫСОЧАЙШИЙ УРОВЕНЬ ЛЕЧЕНИЯ  
ПО ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТАМ



Гурген Вачикович Хачатрян,  
стоматолог-терапевт, ортопед,  
хирург-имплантолог

Победитель Ежегодной национальной премии успешных людей «WOW Successful Awards 2019» как лучший стоматолог-имплантолог года.  
Лучший врач на like.doctor среди стоматологов-терапевтов, стоматологов-ортопедов, стоматологов-имплантологов, пародонтологов (август 2019).  
Входит в ТОП-20 в рейтинге генеральных директоров России по Томской области в сфере «Медицина» среди микропредприятий (ноябрь 2019).

АВТОРСКАЯ КЛИНИКА  
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Иркутский тракт, 5, тел. 202-332

📍cosmodent.su 🌐cosmodent.su 📱cosmodent

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ