

ДОРОЖНОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2022
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
ОЛЬГА
РАЙХ

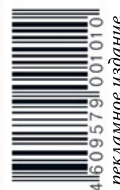
ГЕРОЙ
НОМЕРА
НИКОЛАЙ
АЙКИН

ПО ДУШАМ
ПРИВЫЧКА
ЖИТЬ
ЗДОРОВО

ЮБИЛЕЙ
КОМПАНИИ
ВСЕ РЕШИТ
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

БИЗНЕС
ОТ СЕРДЦА

СИЛА КОММУНИКАЦИИ, ИНВЕСТИЦИИ
ВЫСОКОЙ НАДЕЖНОСТИ



16+



BRASCHI

RinDi



SALE до **70%**



Luxury
Kashemir

ул. Красноармейская, 120 / 1, тел. 8 (3822) 55 70 60, kashemir-luxury.ru

Instagram: [Kashemir_Luxury](https://www.instagram.com/Kashemir_Luxury)



В своем интервью героиня обложки зимнего номера юрист Ольга Райх решила сделать акцент не на своей личности, а на тех людях, с кем и для кого она работает. На своих партнерах и клиентах. Меня искренне поразило, насколько тепло Ольга отзывается о них и насколько важно для нее сказать им о своем отношении со страниц нашего журнала.

Мне показалось, что многие (и я в том числе) могут научиться такому качеству у Ольги. Да, как деловые люди, мы умеем ценить поступки, слова, действия других, но чаще молча воспринимаем их как данность, как следование предпринимательской этике. Если в повседневной жизни мы говорим слова благодарности почти на автомате, то в бизнесе это редкость. Четко прописанные шаблонами и стандартами обезличенные формулировки я в расчет не беру.

Хочу пожелать нам с вами в новом году почаще говорить друг другу теплые, добрые слова. Особенно когда есть за что! А это как раз наш с вами случай, правда! ☺

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



Одежда: Mosaico Family @mosaico_family
Фотостудия: @beautiful_life_tsk



стр. 56



CASPANI TINO
100% MADE IN ITALY



БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ
И АКСЕССУАРОВ В НАЛИЧИИ

Секретер MAGIC BOX

*Волшебная шкатулка

Мебельный бутик
АНТУРАЖ

ул. Белинского, 29, тел. 557-700

Instagram: anturage_tomsk Website: anturag.net

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

Редакционный директор в Санкт-Петербурге **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

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 **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Самара,

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

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

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

www.facebook.com/dorogoevtomske, vk.com/dorogoyedovolstvietomsk,

@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogotomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

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 12 января 2022 года. № 1-2 (146). 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+.



Русский Шарм

ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90

тел. 8-961-098-19-33

@ruskiysharm

Январь-февраль

2022

ФРЕШ

2 Письмо редактора

ЛЮДИ

12 Лицо с обложки
Ольга Райх

18 Герой номера
Николай Айкин

24 Юбилей компании
Всё решит профессионализм

30 По душам
Анастасия Кольванова

32 Профессия года
Ортодонт

44 Спецпроект
В объективе — женщина

BODY&BEAUTY

68 Выбор редакции

60 Спецпроект
Ваше тело – наше дело

В каждом номере

88 Инставизитки

92 События

102 Модные адреса



стр. 56



56



стр. 12

На обложке: Ольга Райх
Макияж и укладка: Марианна Жигулина
Локация: Фотостудия «Красивая Жизнь»
Одежда: ANTEPRIMA
Украшения: Русский шарм
Фотограф: Инна Гавр

Мы знаем, как сделать
лучший праздник!



Канарейка
караоке-бар



ХОД ВЕЧНОСТИ

По случаю своего 230-летия часовой бренд GIRARD-PERREGAUX выпустил лимитированную серию моделей Eternity Edition. Среди них наручная версия прославленных карманных часов LA ESMERALDA. Неизменными остались три золотых моста на циферблате. Компанию им составляют золотые скакуны: их дизайнеры марки поместили не только на циферблат, но и на заднюю откидную крышку новинки-2021.



КЛАССИКА В МИНИ

Миниатюрная версия культовой сумки SERPENTI FOREVER покорила исключительным качеством исполнения. Радиальный узор, украшающий ее основу, напоминает сатинированную отделку циферблата часов Bvlgari Heritage. Легендарная застежка в виде змеиной головы пленяет взором глаз из черного оникса и красотой матовых и блестящих чешуек из красной эмали оттенка малинового граната.



БЕЗУМНЕ ЛУГОВ

Красота полевых цветов нашла воплощение в украшениях VAN CLEEF & ARPELS.

Уникальное мастерство ювелирного Дома, виртуозно работающего с цветными драгоценными камнями, венчает элегантные модели коллекции FOLIE DES PRES. Часы в корпусе из белого золота с бриллиантами круглой огранки, розовыми и сиревыми сапфирами и циферблатом из белого перламутра воспевают величие природы.



ПЕРЕРЫВ НА СЕЩУ

Парфюм HEURES D'ABSCENCE отзывается нежным аккордом свежих цветочных полей Граса. Неповторимый букет из тонких нот жасмина, майской розы и освежающей мимозы подарит ощущение радости в солнечный день. Едва уловимые ноты сандалового дерева и мускуса великолепно дополняют чувственную композицию. Флакон можно наполнить повторно в магазинах LOUIS VUITTON, оборудованных парфюмерным фонтаном.



Макияж и укладка: Марианна Жигулина @beauty_by_marianna
Локация: Фотостудия «Красивая Жизнь» @beautiful_life_tsk
Одежда: ANTEPRIMA @anteprima.ru
Украшения: Русский шарм @russkiysharm

Бизнес от сердца

Какой он — образ современной деловой женщины? Мы решили поговорить об этом с Ольгой Райх, юристом, директором юридического центра «АВРОРА». Этот разговор получился серьезным, но при этом невероятно интересным. Как призналась Ольга, ее жизнь и деятельность полностью сосредоточены на правовой помощи предпринимателям.

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Инна Гавр

Вот почему наша беседа началась с рассказа о ее основном профессиональном предназначении — поддержке людей бизнеса, к которым она испытывает чувство самой искренней любви и уважения.

— Ольга, ваша компания специализируется на правовой поддержке организаций, предпринимателей, групп компаний в разных отраслях бизнеса. Что для вас значит понятие «современный успешный предприниматель»?

— Центр «Аврора» работает для предпринимателей и с предпринимателями. И общаясь с нашими клиентами, я постоянно восхищаюсь ими. Это смелые люди, которые берут ответственность не только за себя, но и за своих сотрудников, организуя рабочие места, развивая корпоративную культуру. Часто они вынуждены проходить через многие трудности, но у них стойкий характер, их трудно сломать.

Более того, они постоянно развиваются, учатся, всегда стремятся к чему-то большему, не ждут, пока им кто-то что-то даст, так как способны сами дать многое.

Я совершенно искренне люблю предпринимателей, чувствую их, сопереживаю им и знаю, как помочь. Их проблемы и сложности мне понятны. Считается, что в XIX веке бизнес был про то, как работать руками, в XX веке — головой. А в XXI веке бизнес должен идти от сердца и с любовью к людям. Именно поэтому сейчас предпринимателям важны soft skills, ведь сегодня процветает тот, кто ведет дело с душой. В наше время даже продажи идут через ценности — «мы с тобой вместе, на одной волне», а не потому, что «мое предложение выгоднее для тебя».

— Имеется огромный список требований, которые предъявляют сегодня «сверху» к бизнесу и его

владельцам и руководителям. Существуют ли такие безупречные с точки зрения выполнения законов люди на самом деле?

— Да, со стороны властных структур действительно много требований. Есть государственный портал ot.gov.ru (обязательные требования), и только за первую неделю его деятельности там было размещено около 5000 требований, представляете? Сейчас уже 40,5 тысяч, и он еще наполняется. Когда мы готовим компанию к проверке, мы сосредоточены на том, чтобы выполнить ключевые важные требования, реально связанные с безопасностью, и те, невыполнение которых может привести к штрафам.

Люди, пишущие законы, не находятся в нашей шкуре. Конечно, каждое ведомство обоснует, почему оно выдвигает то или иное требование. Но их много, а предприниматель перед ними один. Плюс сегодня мало просто знать свое



дело: нужно разбираться в маркетинге, продажах, HR, где-то быть юристом, экономистом. И даже если у руководителя есть эти специалисты, все равно ему нужно во всем разбираться, чтобы правильно поставить задачи и проконтролировать их выполнение.

Кроме того, предприниматель отвечает за доход своей семьи, за коллектив, за дела клиентов и отношения с партнерами. И это большая нагрузка. Приятно отметить, что она не ведет к тому, что люди бизнеса ведут нездоровый образ жизни. Наоборот, многие занимаются спортом. И уровень общения с ними другой, что меня радует. Они более открытые, осознанные, доброжелательные, нетоксичные. Они гибкие и современные, что сегодня очень важно. Я прямо кайфую от работы и общения с ними. Со многими клиентами сложилось очень теплое общение.

Вот почему я не могу не восхищаться этими людьми, которые несмотря на все трудности ведут бизнес, вдохновляют свой коллектив.

— Правда ли, что быть предпринимателем — это постоянно находиться в состоянии напряжения, в зоне риска?

— В данный момент предпринимателю труднее, чем 5-7 лет назад. Как юрист я наблюдаю за людьми бизнеса с 2000 года. Всегда смотрела на них как на какой-то особенный класс. А сейчас еще больше уважаю их, так как сама очень близко к ним нахожусь по роду своей практики и вижу разницу: как было и как стало. С одной стороны, сейчас больше информации в доступе, с другой стороны, раньше было проще. Например, с сотрудниками. 2021 год в этом плане вообще какой-то знаковый: многие владельцы компаний столкнулись с конфликтными ситуациями, связанными со своими кадрами. Перемены очевидны — теперь для многих не очень удобно ходить каждый день на работу, и пандемия внесла в это определенную лепту. Многие полюбили удаленку, откуда их тяжело вытащить. Люди хотят большей свободы и хорошего отношения, но при этом и денег не меньше. Работодатель должен давать, давать,

давать... Заметно, что многим владельцам даже микробизнеса потребовалась помощь извне — HR, юристов. На форумах HR-специалисты сейчас говорят о том, что сотрудник теперь как клиент — с ним надо нянчиться: индивидуальный подход, забота о его развитии, чтобы ему было интересно на работе.

— За какой конкретной помощью к вам чаще всего обращаются? Можно ли сказать, что проблемы у большинства общие, или все-таки каждый конкретный случай — это своя отдельная история?

— Очевидная тенденция — все больше компаний приходят на аутсорсинг, на абонентское обслуживание. Они либо отказываются от юриста в штате, либо, если у них никогда не было юриста, понимают, что им нужно постоянное сопровождение. Аутсорсинг, во-первых, дешевле, во-вторых, это целый ряд уже отобранных специалистов.

Вторая тенденция — увеличилось количество клиентов, которым нужны

Как оплачивать налог?

В остальном — как всегда: суды, договоры, банкротные дела — всё, с чем сталкивается предприниматель. И каждое дело для нас индивидуально. Вообще нет ничего типового, как бы иногда нам этого ни хотелось. (Улыбается.) Но в каждом деле всегда много нюансов, и нужно подходить персонализировано. Кроме того, законодательство постоянно меняется. У нас в компании совещания по законодательству каждую неделю, и всегда есть какие-то новшества.

Предприниматели, с которыми мы работаем (и в Сибири, и в Москве), отмечают глубокое понимание нашими специалистами ситуации, наш широкий кругозор. Ценят нас за то, что мы смотрим на всё в комплексе, при этом при ведении дела и переговоров проявляем максимальную тактичность и деликатно преподносим информацию.

— Быть юристом по-прежнему считается престижным. Но почему сегодня все чаще представители

совсем другие. Многие сегодня начинают вести курсы и перестают вести судебные дела, потому что совмещать сложно.

— Вы упомянули эпитет «творческая»...

— Да, ведь даже договор можно составить по-разному. Нашу компанию считают хорошими «договорниками», и я вижу, как мои сотрудники работают по договорам. Даже один и тот же человек может сделать работу по-разному, а уж разные юристы тем более.

— Ольга, а как вы сами пришли в профессию? Какие причины побудили вас создать собственное агентство?

— У меня была очень хорошая преподаватель литературы в старших классах, которая посоветовала мне пойти на юрфак. И я ни разу в жизни не пожалела, что выбрала именно эту профессию. Это настолько мое! Мне нравится работать с людьми, с документами, я умею отстаивать свою точку зрения в судах. 20 лет

Я совершенно искренне люблю ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ, чувствую их, СОПЕРЕЖИВАЮ им и знаю, как помочь. Их проблемы и сложности мне ПОНЯТНЫ.

документы для развития в онлайн, что связано с внедрением цифровизации во все деловые сферы.

Третья — стало больше обращений за выполнением глубокого анализа. Это касается недвижимости в большей степени. Если раньше собственник земли мог строить на ней что угодно, то сейчас право собственности не означает, что он может начать стройку на своем участке или возводить на нем все, что захочет. Требуется серьезная информация по коммерческой недвижимости еще до момента покупки.

Четвертая — все пошло в онлайн, и все хотят курсы в онлайн. Встает вопрос: как защитить свои авторские права? Как выстроить правовые отношения с продюсером, видеографом, копирайтером, слушателями курса? Кем оформиться?

этой профессии не горят желанием вести реальные судебные дела?

— На примере нашего региона хочу сказать, что наша профессия очень недооценена. Дела сложные, не проще, чем в Москве, например. Но уровень жизни юристов у нас совершенно другой. Многие предприниматели, особенно старой школы, желая как можно больше сэкономить, не видят ценности в юридической деятельности. А эта работа очень интеллектуальная, творческая и стрессовая. Это сроки, ответственность, большой объем информации. Надо быть и стратегом, и тактиком. Требуется много и профессиональных, и личных качеств. А суммы — небольшие. В связи с этим на данном этапе времени наблюдается большой отток юристов в онлайн-курсы. Там нет таких обязательств, сроков, а деньги

я занималась любимыми делами, которые мне поступали. А в 2018 году решила, что надо выбрать более узкую нишу, и стала работать только с предпринимателями.

Сейчас развиваем работу с московскими клиентами. Возможность получить новый интересный опыт, познакомиться с другими видами бизнеса, которых у нас нет, новыми людьми, новой терминологией очень привлекает всю нашу команду.

Я могла бы быть просто владельцем юридической компании, но мне важно и интересно вести дела самой. Да, порой не хватает времени, чтобы активно развивать свой Центр, но зато я занимаюсь делом, которое сильно люблю. Считаю, что нужно быть одним из лучших специалистов в своей команде, уметь поручать и контролировать, а здесь без практического опыта никуда.



— Должен ли юрист браться только за те дела, в успешном решении которых он уверен?

— Есть дела, когда ты точно понимаешь, что выиграешь, и наоборот. Но большинство ситуаций спорные. Иногда другая сторона спора заявляет доказательства, о которых ты даже не предполагал. Это всегда полемика и это всегда процесс, подразумевающий пересмотр позиции, изменение исковых требований и так далее. И почти каждый раз так. Никогда нельзя сказать, что мы легко выиграем. Прогнозировать, предполагать варианты развития событий можно, но всегда есть вторая сторона спора. А вообще томским юристам повезло. У нас очень крутые судьи, соблюдающие нормы процесса, уважительно относящиеся ко всем его участникам. Это особенно чувствуется на контрасте с другими регионами — я участвовала в судебных заседаниях в 21 городе страны, во многих — по несколько раз. У меня большой опыт в этом плане, мне есть с чем сравнить. Томские суды с точки

зрения профессионализма выгодно отличаются от остальных.

— Как удается совмещать в жизни работу и семью?

— Мне очень повезло. Мой муж знал, на ком женился, и я очень благодарна ему за то, что он не пытается меня перевоспитать и переделать. Он понимает, что «первое, второе, третье и компот» — это не про меня. Могу, но не очень интересно. А вот половину выходного дня посвящать учебе — да. Я не делаю проблем из быта, что-то делегирую, что-то упрощаю. Что касается детей, то с ними я провожу время качественно. Дело ведь не в количестве часов, а в том, как вы их проведете вместе. Это время только для них — я их вижу, слышу, понимаю, знаю их музыку, смотрю с ними аниме. Можно весь день не видеться, но тогда бесценным становится время, проведенное вечером со своими детьми, тем более, что мне всегда интересно с ними общаться.

В свободное время для души люблю читать — и профессиональную литера-

туру, и по саморазвитию, и художественную. В студенчестве ходила полностью в том, что сшила и связала сама. Сейчас на это не хватает времени, но мне всегда это очень нравилось — делать что-то руками. Очень люблю природу и горы, которые меня заряжают и успокаивают одновременно. Мечтаю попасть на Эльбрус. Люблю автопутешествия: проехали с семьей пол-России и пол-Казахстана на автомобиле. Люблю сплавы по Катунь: самую сложную категорию проходили с друзьями несколько раз. Вообще активный образ жизни — это мое. Полдня в выходной пролежать — это не мое. Тогда сразу появляется ощущение, что жизнь проходит мимо. Наверное, я неправильная женщина. (Смеется.) Мне хочется сделать в жизни что-то важное, значимое, кому-то помочь, чувствовать, что мое дело приносит реальную пользу.

Юридический центр «Аврора»,
ул. Гагарина, 7, оф. 310 (3-й этаж),
тел.: +7 (3822) 900-806, 8 953 913 3773,
avrora-urist.ru @olga.raih

НОВОСЕЛАМ
СКИДКА 15%

BELLAGIO



Подробности акции узнавайте в салоне.



#ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ РОЖДАЕТСЯ НА КУХНЕ

STUDIA_MEBELI_BELLAGIO

ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»)
ул. Пушкина, 59/1 («МебельПарк»)
тел. 8 (3822) 901-388

ВСЕ ДЕЛО - В НАДЕЖНОСТИ

Кто те люди, которые продумывают технологии обеспечения наших городов и крупных производств? Кто не боится сложностей и каждый день берет на себя ответственность за надежность новых систем водо- и электроснабжения? Читайте об этом в интервью с гостем номера — директором проектной компании «IProject +» Николаем Айкиным.

Николай, что вам нравится в вашей профессии?
— Людям, далеким от технической сферы, может показаться, что наша деятельность скучная, но для меня каждый рабочий день, каждый новый проект — это настоящий вызов. Проектирование промышленных объектов — это технологии, совмещенные с творчеством. Одно без другого невозможно. И особое удовольствие здесь доставляет именно процесс размышления над задачей — чем она сложнее, тем интереснее.

— Разве может работа с документами быть настолько захватывающей?

— Мы прежде всего практики, учитывающие все требования нормативных актов, у нас очень прикладная профессия. Нам важно знать, как все работает в реальности: выезжаем на объект, следим за процессом, обсуждаем все детали с заказчиком, выясняем тонкости... Такой навык приходит не сразу, для этого нужен опыт. Лично я начинал с рядового проектировщика и знаю

всю «кухню» изнутри — необходимое качество для успешного и эффективного управления специалистами.

— Какой он, хороший проект?

— Наша цель — модернизировать объект комплексно, повышая эффективность работы предприятия, и чтобы все поставленные задачи были выполнены. Поэтому в первую очередь мы обращаем внимание на функциональность, экономичность и безопасность нового объекта. Для нас крайне важно совместить запрос заказчика и действительность, поэтому хороший проект — это то, над чем ты очень хорошо подумал.

— Какими из них вы гордитесь особенно?

— Мы проектировали очень много сложных объектов, поэтому сейчас мне трудно назвать самый-самый. Но из недавних я хорошо помню проект реконструкции двух больших котельных в г. Нижневартовске. Каждая из них размером с нашу ГРЭС. Когда я там находился, мне было даже страшновато, думал — куда мы залезли... Тогда было просто психологически сложно подступиться





к работе. Это было гигантское сооружение, и все там было непривычных размеров.

— Часто вы испытываете боязнь перед началом работы?

— Некоторое волнение — это вообще естественно для меня и для каждого профессионала, я думаю. Не бояться — глупо. Но еще глупее — браться за то, к чему ты равнодушен. Если тебя не будоражит твое дело, если ты не чувствуешь прилив адреналина, если не сомневаешься — значит, ты не растешь. Если эмоций нет — надо что-то менять. Мне было 26, когда я начинал, и тогда у меня были свои сложности. Сейчас и проекты крупнее, и задачи сложнее, и деньги большие... Чтобы вырасти, надо повышать ставки.

— Как это — вырасти? Что конкретно изменилось у вас с момента старта?

— Компания «Project +» появилась 5 лет назад. Мы начинали с простых задач, брались за простые проекты и

настраивали производство на простых кейсах. За это время мы набрались опыта, сформировали команду, и теперь уже беремся за крупные, сложные проекты, которые требуют от нас творческих решений. Заказчики уже сами нас находят. К нам поступают заказы из больших структур, также мы участвуем в крупных тендерах и госзакупках. Более того, со временем мы стали браться за проекты, находящиеся далеко от Томска. У нас объекты расположены по всей территории России — от Калининграда до Чукотки. Делать свое дело качественно, вне зависимости от условий региона — вот это достижение.

— В чем трудность работы в других регионах?

— Сложности, ограничения и локальные особенности — все это надо учитывать, когда проектируешь объект в месте, где еще никогда не был. Сейчас мне интересно сотрудничать с заграничными заказчиками, внедрять новые технологии... Вообще предлагать новые решения для нестандартных задач, искать специалистов — это то, что приносит мне удовольствие. Кому-то не подходят такие темпы жизни, кому-то не нравится

У нас объекты расположены **ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ** — от Калининграда до Чукотки. Делать свое дело **КАЧЕСТВЕННО**, вне зависимости от условий региона — вот это **ДОСТИЖЕНИЕ**

брать на себя ответственность и строить большие планы, и это нормально. Но я другой человек, мне интересны большие проекты. Это стиль жизни, который мне подходит.

— Для вас важно, чтобы сотрудники разделяли такой подход?

— Как вы поняли, у нас очень интересная и очень напряженная работа. Одному с ней не справиться, поэтому в компании нужны те, на кого я могу положиться. Это профессионалы, которые способны думать нестандартно, это люди, которые выполняют все поставленные задачи качественно и в

срок. Более того, специалисты не могут быть теоретиками — любое знание должно подкрепляться практическим навыком. Лично я, как руководитель, прежде всего обращаю внимание на то, чтобы специалист имел практический опыт работы.

— У вас сейчас большая команда?

— Сейчас у меня в подчинении почти 100 человек: 15 сотрудников в томском офисе и около 75 за его пределами. Больше половины из них работают в других городах России. При этом я знаю, что люди, которые составляют мою команду, болеют за общее дело так же, как и я. Вообще у нас 16 на-



Локация: Лофт-клуб «Мезонин» @mestovtomske

— А каков, на ваш взгляд, хороший руководитель? Какие ваши качества помогли вам добиться успеха?

— Это очень тонкий вопрос. Хороший руководитель, он как дирижер: вроде и ни на чем не играет, однако, без него грамотно исполнить композицию невозможно. Вообще, умелый руководитель — это гибкий человек, знающий, как вести переговоры с заказчиками, партнерами и подчиненными. При этом ему надо оставаться честным и открытым. Также в бизнесе очень важно понимать людей, чувствовать их и уметь договариваться с ними. И здесь же необходимо сохранять твердость, решительность. Еще нужно чувствовать, где надавить, где ослабить, а что вообще надо обойти стороной. Быть руководителем — это искусство держать баланс.

— Что заставляет вас идти дальше? Что вдохновляет вас каждый день?

— Моя семья и мое дело — источники моего вдохновения. Новые вызовы для меня — как глоток свежего воздуха, они помогают жить. Но, конечно, только интересом к профессии все не исчерпывается. Признаюсь, мне очень нравится проводить время с женой и сыном — он у меня пока еще совсем маленький. Еще я люблю природу и спорт. После работы занимаюсь плаванием, бегаю и играю в большой теннис. Все это заряжает меня на новые достижения.

— Вы считаете себя достаточно амбициозным человеком?

— Да, считаю, моя амбициозность в плюс. Как без этого? Я сразу понимал, что рамки города мне тесны — и вот

МОЯ СЕМЬЯ И МОЕ ДЕЛО — ИСТОЧНИКИ МОЕГО ВДОХНОВЕНИЯ. Новые вызовы для меня — как ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, они помогают жить.

правления работы, следовательно, на каждом проекте — минимум 16 специалистов из разных сфер. В это число входят все: от технологов, электриков до конструкторов и экологов, от архитекторов до связистов и ответственных за пожарную безопасность. Все наши ключевые сотрудники включены в Национальный реестр проектировщиков РФ (НОПРИЗ) — это стандарт качества и показатель опыта.

— Как при такой территориальной удаленности удается организовывать работу?

— Успешный проект получается тогда, когда каждый проектировщик в курсе происходящего. Здесь нельзя абстрагироваться от коллектива, нельзя работать одному. Надо знать, кто чем занят, и какие у кого трудности, а для этого нужно всегда быть в диалоге. Хорошая компания — это специалисты, объединившиеся ради общих целей в одном информационном и программном поле.

мы работаем по всей России. Понимаю сейчас, что нужно развиваться дальше, выходить на мир — у нас есть что показать: свой опыт, свои условия. То, как мы справляемся с трудными задачами, может быть бесценным примером для других стран. И, конечно, зарубежную практику мы можем вполне применить у себя. Мне как инженеру и руководителю сильной команды это невероятно интересно.



Проектная компания «Iproject +»,
ул. Набережная реки Ушайки, 18 б,
тел. 90-38-68, iproject70.ru, @iprojectplus


ценности

DIGITAL-АГЕНТСТВО
С ФОКУСОМ
НА РЕЗУЛЬТАТ

клиенты

S7 AIRLINES
СИБАГРО
ЯНДЕКС

performance-маркетинг

СТУДИЯ 

услуги

ВЕДЕНИЕ СОЦСЕТЕЙ
РЕКЛАМА И ПРОДВИЖЕНИЕ
РАЗРАБОТКА САЙТОВ



Все решит профессионализм

Консалтинговой компании «Превентива» в этом году исполняется 20 лет. О том, как и чем живет она в сегодняшних условиях, как пандемия отразилась на ее работе и что профессионалы думают о современных бухгалтерских онлайн-сервисах, говорим с учредителями фирмы — Натальей Медведевой и Ларисой Прокудиной.

— Кажется, совсем недавно мы встречались с вами, чтобы поговорить о том, как вы отмечаете свой 15-й юбилей на рынке консалтинговых услуг. И вот еще одна волнующая цифра — 20. Чем стали для вас эти годы? Удалось найти новых клиентов и не потерять старых?

Лариса: Последние 5 лет были очень интересными. Они стали необычными по сравнению с предыдущими 15, когда все было более или менее стабильно. Да, менялось законодательство, но мы успевали под него подстраиваться. Пандемия нас взбудорила. Мы очень беспокоились о том, что нас ждет дальше. Ведь наша деятельность напрямую зависит от предпринимательства.

Наталья: В начале пандемии у нас была небольшая паника. Что будет с нами? А с нашими клиентами? Но, к счастью, мы не ушли на удаленную работу, мы не закрыли свои двери, а самое главное, полностью сохранили рабочие места. И практически все наши клиенты остались на плаву. Государство постоянно оказывало поддержку предпринимателям, а мы помогали им в оформлении необходимой документации, помогали быть в курсе новостей.

Лариса: Оказалось, что все не так страшно. Мы стали даже более востребованы в некоторых вопросах, чем раньше, и непрерывно держа руку на пульсе, консультировали наших клиентов по всем возникающим вопросам. Было тяжело, но было и много приятных моментов, потому что потом нас клиенты от души благодарили. И мы в это непростое время приобрели много новой постоянной клиентуры.

Наталья: Согласна, эти 5 лет мы не стояли на месте. Думали, как сделать наше обслуживание удобнее, качественнее, какие ввести новые сервисы для клиентов. Ведь чем сейчас можно отличаться на рынке консалтинговых услуг? Конечно же удобством и сервисом. Мы ввели новые направления и регламенты в обслуживание, обновили и сделали более комфортными наши офисы. Все это для того, чтобы клиенту было с нами хорошо. Да, добавлю, что у нас не просто появились новые клиенты, к нам стали обращаться и более крупные, чем ранее, организации Томской области, доверяющие нам свою бухгалтерию и учет.

— Как вы считаете, аутсорсинг все глубже проникает в жизнь

людей? Как вы оцениваете сейчас ситуацию на рынке?

Наталья: Это очевидно. В центре нашей страны и европейских странах, например, он уже давно стал чем-то обыденным. Но в сибирском регионе пока не очень принято передавать дела на ведение сторонней компании. Ментальность наших людей такова, что хочется иметь бухгалтера рядом. Чтобы с ним в любую минуту можно было поговорить, спросить о том, что интересует. Прирост клиентов заметен, но в Томске еще не до конца предприниматели поняли, в чем прелесть аутсорсинга. Но рано или поздно это понимание придет. Не каждый руководитель хочет заниматься организацией рабочего места бухгалтера, его обучением, могут даже появиться сомнения: «А мой бухгалтер вообще справляется? А все ли он знает?» Думаю, к нам стоит обращаться потому, что мы следим за уровнем знаний своих сотрудников, за обновлением программного обеспечения, техники и т. д. И еще очень важно, что мы в полном объеме несем материальную ответственность за все, что делают наши сотрудники. Предприниматели ничем не рискуют.

Лариса: Аутсорсинг не всем подходит, и многие продолжают работать по старинке. Но предприниматели молодеют. Для молодежи аутсорсинг — нормальная практика. Она его понимает и использует.

Наталья: Согласна. Ведь для штатного бухгалтера нужно выделить отдельный кабинет и обустроить его. А молодые предприниматели все чаще пользуются коворкингом, либо работают удаленно из дома или кафе.

— За эти годы конкуренция на рынке выросла многократно. Чем отличается ваш подход к работе и что он дает вашим клиентам?

Наталья: Как таковой конкурентной борьбы с другими консалтинговыми службами у нас уже давно нет. Я все больше убеждаюсь, что у каждой компании в нашей сфере, несмотря на то что их довольно много, свой клиент. Думаю, уровень знаний все решит и разделит сферы влияния. А наш подход к работе профессионален и серьезен.

Лариса: Нам не приходится воевать за клиентов. Мы на рынке уже 20 лет, мы свою репутацию заработали, наш опыт никуда не денется. К тому же, мы идем в ногу со временем и не опускаем руки.

— Что изменилось в вашей деятельности за эти 20 лет?

Лариса: Очень изменился коллектив. Когда мы начинали, у нас было всего 3 сотрудника, а сейчас нас 60. Когда коллектив был маленьким, все происходило как-то легко, шутя. Сейчас наши требования к сотрудникам стали не просто высокими, даже где-то завышенными. Сегодня, когда к нам приходят молодые соискатели, требования к ним намного серьезней. Если раньше мы могли взять перспективную девушку без высшего образования, то сейчас образование — обязательное условие. Когда приглашаем людей на собеседование, задаем главный вопрос: «Вы любите людей?». Очень важно именно любить людей, понимать их, уметь слушать и помочь разобраться в непростом мире налогов.



Локация: Ресторан «Пряности и радости» @pirtomsk

Мы ввели **НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ** и регламенты в обслуживание, обновили и сделали более **КОМФОРТНЫМИ** наши офисы. Все это для того, чтобы клиенту было с нами **ХОРОШО**.



Наталья: Мы гордимся, что шестьдесят процентов коллектива — это люди, которые работают с нами более 5 лет! Спросите: «Жалеет ли мы о чем-то?» Ну, конечно, нет, за эти 20 лет ничего не потеряно, мы только приобретаем. Сейчас мы «большие» — нас много, мы взрослее и компетентнее. Много клиентов, которые с нами уже по 10-15 лет, так как видят наш постоянный рост и растут вместе с «Превентивой».

— Как верно выбрать компанию на аутсорсинг, на что следует обратить внимание?

Наталья: Если бы я сама делала та-

кой выбор, я бы не стала выбирать компанию, в которой работает 2-3 человека. В коллективе должны быть и юрист, и бухгалтер, и другие узкие специалисты. Тогда понимаешь, что тебе помогут в любом вопросе и комплексно подойдут к любой проблеме. Еще нужно обратить внимание, сможет ли компания обеспечить клиенту безопасность, если по вине ее сотрудников что-то произошло. Мы за свои ошибки всегда готовы отвечать.

Лариса: Ну, и еще стоит посмотреть на договор. Он должен быть прозрачным и понятным, не должно возникать сомнений по поводу того, кто и за что отвечает. Мы к этому подходим очень

серьезно, все договоры составляют юристы. Мы предупреждаем клиентов о всех «подводных камнях», которые возникают в процессе работы. Наша ответственность — наш главный козырь. Чем честнее компания, тем она надежнее.

Наталья: Добавлю, что сейчас все сведения об организациях открыты. Через сервисы интернета можно проверить любую компанию. Посмотреть баланс, прибыль, сколько сотрудников, кто руководитель и учредитель.

И хочется сказать о ценах! Да, на некоторые услуги у нас прайс выше, чем в других компаниях. Но это не потому что мы просто хотим больше денег, а потому

что мы больше вкладываем в любимое дело. И в развитие, и в обучение сотрудников, и в материально-техническую базу.

— Как вы относитесь к онлайн-платформам, которые оказывают бухгалтерские и прочие услуги без участия профессионала? Это действительно наше будущее? Прогнозы об исчезновении специалистов-бухгалтеров реальны?

Наталья: Я скептически отношусь к онлайн-сервисам. Они не могут заменить живого человека. Очень сложно дозвониться до специалистов таких сервисов, чтобы получить консульта-

цию по тому или иному вопросу, а ведь некоторые проблемы требуют срочного решения! А как быть с налоговыми проверками? Когда у нашего клиента проверка — мы ему все подготовим, расскажем, как отвечать на вопросы, или сами будем представлять его интересы в ИФНС. А если доходит дело до суда, наши юристы встанут на его защиту. Если же почитать отзывы об онлайн-сервисах, можно увидеть, что люди часто недовольны. Подобные сервисы подходят только, пожалуй, очень маленьким организациям.

Лариса: У предпринимателя много вопросов, на которые онлайн-сервис

ответить не может. Вы когда-то пытались общаться с ботом? (Улыбается.) У нас в регионе человек хочет ходить к живому бухгалтеру. К тому же, многие онлайн-сервисы требуют, чтобы предприниматель самостоятельно вносил данные, необходимые для формирования отчетности. Соответственно, он многое должен знать и понимать. Наши клиенты хотят заниматься бизнесом, а бухгалтерию доверить профессионалам.

— Новые знания и технологии требуют постоянного повышения квалификации. Удастся быть в курсе всех нововведений? Постоянное



Локация: Ресторан «Пряности и радости» @pirtomsk

обучение кадров по-прежнему остается в приоритете?

Лариса: У нас невозможно по-другому, ведь все изменения влияют на конкретного клиента. Вся наша деятельность связана с законодательством, которое меняется с катастрофической скоростью. Иногда мы узнаем новости раньше налоговых органов и сразу начинаем готовить свое экспертное мнение по конкретной теме.

Наталья: В компании есть система как внутреннего так и внешнего обучения, а так же проводится ежегодная аттестация сотрудников.

— А роль руководителя как-то изменилась? Как лично вас изменили эти годы: вы стали мягче, лояльнее, или напротив — более жесткими?

Лариса: Скорее более жесткими.

С годами розовые очки спали. Коллектив большой, работы много, приходится быть тверже.

— Вообще, вы часто хвалите своих подчиненных? Как удается мотивировать их в непростое время? Дело ведь не только в финансовой составляющей?

Наталья: Хотим сказать им спасибо за то, что они с нами, за их верность. Без своего коллектива мы ноль! У нас коллектив женский, поэтому хочется всем пожелать любви и счастья. Ведь без этого не будет ни личного развития, ни профессиональных успехов.

Лариса: Спасибо за силу! Работать с людьми тяжело — это психологическое напряжение. Но если это любимое занятие, можно преодолеть все трудности. Результат нашей деятельности — это благодарные клиенты. Так что все не зря!

Наталья: А что касается мотивации, мы постоянно об этом думаем! (Улыбается.) В компании ежеквартально и ежегодно выбираются и награждаются лучшие специалисты, проводятся различные корпоративные мероприятия. Мы заботимся о комфорте сотрудников, улучшаем их быт: удобные рабочие места, места отдыха и т. д.

— Если попробовать заглянуть еще на пять лет вперед, какой бы вы хотели видеть свою компанию?

Наталья: Вижу «Превентиву» крупной и успешной командой профессионалов! Хотелось бы и дальше развиваться, иметь еще больше благодарных клиентов, выйти на онлайн-сопровождение бизнеса по всей России. Планов очень много, и мы не собираемся останавливаться!

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_company f ko.preventiva

Кондитерская ДЕЛО В КРЕМЕ



**ВПЕРЕДИ САМЫЙ РОМАНТИЧНЫЙ ДЕНЬ В ГОДУ —
ДЕНЬ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ. ДАРИТЕ ДРУГ ДРУГУ
ЛЮБОВЬ, ВНИМАНИЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ!**

Если у вас еще нет романтического дополнения к вашему подарку или вы хотите сделать особенный комплимент — заходите в наши кондитерские! Вы можете приобрести тортики и десерты из наличия или оформить доставку сладкого презента вашему любимому человеку.

ул. Карташова, 31 б, ул. 2-я Рабочая, 46, тел. 57 06 00 ☎ +7-913-827-06-00 📍 delovkreme

«Мне хочется чувствовать вкус жизни, наслаждаться ей! Чтобы жить активно, нужна энергия, высокий уровень здоровья и осознанное отношение к своему организму. Это, кстати, совсем не сложно! Просто держите фокус на этом». О том, как профессия определила ее образ жизни (и наоборот), говорим с диетологом Анастасией Кольвановой.

Интервью: Наталья Альтмаер



ПРИВЫЧКА ЖИТЬ ЗДОРОВО

Анастасия, ты принадлежишь к медицинской династии. Почему в вашей семье не только гены, но и профессия перешла по наследству?

— Наша династия началась с папы — главного врача клиники восстановительного лечения «Santé» Виктора Владимировича Смирнова. У нас с ним с детства очень крепкая связь: мы даже шутим, что моя сестра Лера — мамина дочка, а я папина. Он работает бесконечно много, на 100% отдаваясь клинике и пациентам. Говорит, что это даже не столько его выбор, сколько судьба, он просто не может по-другому. И, конечно, он делился с нами интересными случаями из врачебной практики, много рассказывал нам о своих методиках и результатах лечения. Я им всегда восхищалась. Папа и сегодня для меня пример самоотдачи, профессионализма и искренней любви к своему делу. Я видела, как ему порой было тяжело, но желание помогать пациентам двигало им всегда. И меня вдохновляло такое отношение к людям.

— Получается, твое поступление в медицинский было запрограммировано?

— В медуниверситет я не собиралась, но в 11-м классе меня буквально развернуло в эту сторону. К тому же я была достаточно подкована по многим направлениям: родители с детства формировали понимание, как работает организм, и осознанный подход к здоровью. Учебный процесс, конечно, был интересным, но на первом месте в нем — болезни и их лечение. А мне

всегда хотелось не бороться с болезнями и снимать симптомы, а повышать уровень здоровья пациентов. После получения диплома я пришла работать в нашу клинику, философия которой совпадает с моими ценностями. За выбранный путь и за возможность заниматься любимым делом я благодарна родителям. Если бы не клиника, которую они создали, я бы не стала врачом. Хотя они никогда не навязывали нам с сестрой какое-то решение.

Для меня огромная ценность, что в Томске есть наша клиника, которой в этом году исполнилось 18 лет. Вся суть «Santé» — в людях, работающих там, в ее концепции, в работе с пациентом только на результат. Это касается и направления разгрузочно-диетической терапии, и направления СКЭНАР-терапии и физической реабилитации. Мама, Елена Валерьевна Смирнова, бессменный директор клиники, и на ее плечах лежат все административные задачи. У родителей никогда не было коммерческой мотивации, они в первую очередь хотели помогать людям. У нас потрясающий коллектив, люди работают годами, атмосфера очень теплая. А пациенты приходят именно «наши», и для меня настоящая отдушина пообщаться с ними, провести приемы, когда я приезжаю в Томск из Германии, где сейчас работает мой муж. Мы с ними на одной волне.

Круто, когда есть такая работа, на которую идешь с удовольствием. Когда папа уезжает, я остаюсь работать за него, а это 50—70 человек в день с 7.30 утра до 9 вечера. Но я это просто обожаю! Мы с ним смеемся, что работаем вахтовым методом: его нет — возвращаюсь я, чтобы вести его пациентов. Мне нра-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ГОЛОДАНИЕ

дает прилив сил и ЭНЕРГИИ, ХОРОШИЙ СОН, изменение вкусовых привычек, повышение работоспособности...

вится живое общение с людьми, нравится видеть их результаты. Конечно, физически я могу устать, но эмоционально меня это очень наполняет. Ощущение, что я на своем месте и делаю свое дело.

— И тем не менее, ты все-таки решила отправиться в самостоятельное плавание...

— Изначально я занималась СКЭНАР-терапией — методикой, с которой знакома с детства. Но постоянные разъезды не дают возможности полноценно заниматься именно этим направлением, ведь лечить скэнаром онлайн не получится. (Улыбается.)

Так пришло понимание: необходимо придумать новый формат. Знаешь, я чувствовала себя супергероем, который куда-то закинул свой костюм и перестал помогать людям. Когда поняла, что просто физически не могу без пациентов, любимой работы, начала развивать свой Инстаграм и тему лечебного голодания.

— С чем связан такой всплеск увлечения им?

— Голодание вообще уникальный процесс. Когда ты начинаешь регулярно и правильно его практиковать, то понимаешь, что уровень здоровья и качество жизни становятся лучше. Я действительно в хорошем смысле фанат этого метода, я вижу результаты у себя и своих пациентов — это не может не вдохновлять. Голодание дает прилив сил и энергии, хороший сон, изменение вкусовых привычек, повышение работоспособности, помогает при хронических заболеваниях. Голодая, мы разгружаем пищеварительную и выделительную системы, активизируем клеточное обновление, укрепляем иммунную систему, мобилизуем защитные силы. Присутствует и приятный побочный эффект — потеря веса. Но основная цель — стать здоровым, чтобы организм пришел к комфортному для себя состоянию.

— Как возникла идея создать онлайн-школу голодания?

— Казалось бы, голодание — это когда ты просто не ешь. Но на самом деле не все понимают, что значит голодать правильно. Всегда возникает много вопросов: как правильно подготовиться и выйти из голодания, можно ли пить кофе в этот день, принимать витамины, пойти на тренировку и так далее. На многие из них я отвечаю в чате, но мне хотелось, чтобы у людей было



Макияж и укладка: Марианна Жигулина @beauty_by_marianna
Одежда: DAISYKNIT @daisyknit.ru
Локация: Лето кафе @positiveeating_tomsk

Два года назад я создала в WhatsApp чат, объединивший наших пациентов, вместе с которыми мы голодали по 36 часов раз в неделю. Моей задачей было дисциплинировать и мотивировать людей, отвечать на их вопросы. Сейчас в чате уже 200 человек, они делятся своими историями со мной и друг с другом, рассказывают о результатах. Я понимаю, что тема голодания интересна людям.

более глубокое понимание своего состояния и всех процессов. Обо всем этом я рассказываю в своей школе голодания. Я чувствую ответственность за тех, кто мне доверился, мне не все равно, каким будет результат.

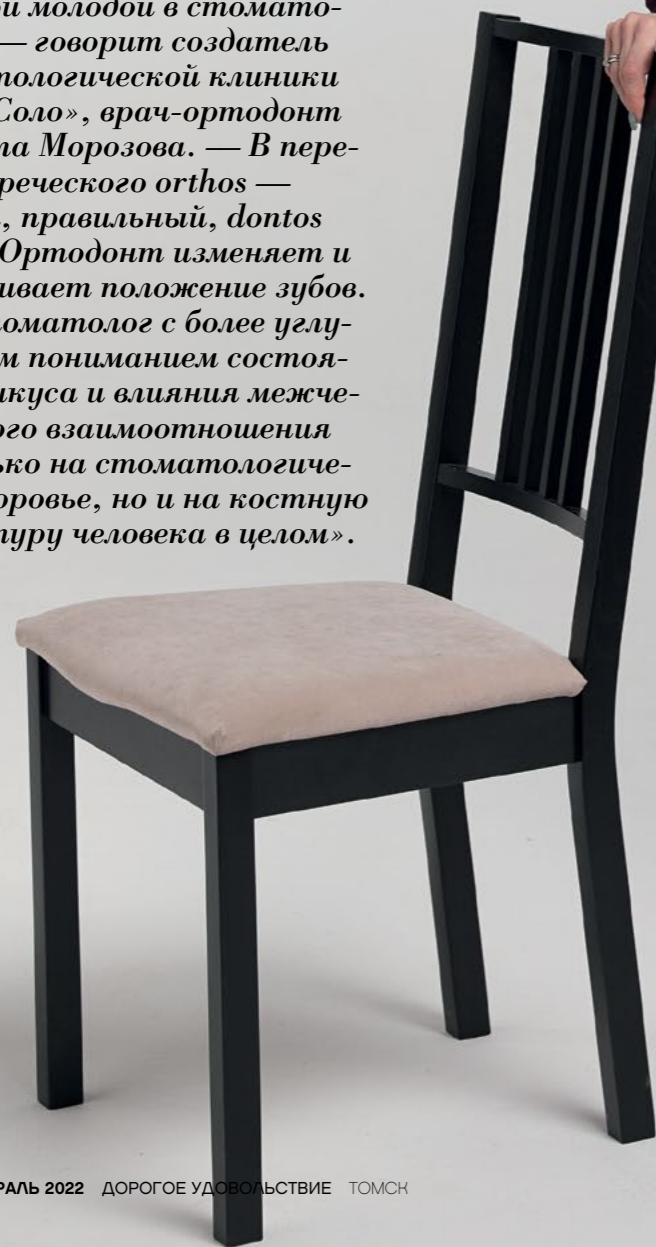
— Чем ты увлекаешься вне сферы медицины?

— Увлечений у меня много! Мне нравится наполнять свою жизнь. Меня можно ночью разбудить, позвать прыгать с парашютом, и я скажу — окей, поехали! С детства не могу без спорта, причем только через удовольствие — йога, бег, теннис, плавание. Еще путешествия, конечно! Мой чемодан постоянно собран, и я получаю радость от бесконечных поездок. Сначала мне было тяжело привыкнуть к такому стилю жизни, а сейчас я прямо кайфую от него. Люблю проводить время с семьей, у нас очень теплые отношения и нам важно быть рядом.

Клиника восстановительного лечения «Sante», ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06; ул. Трифонова, 22, тел. 51-78-85. Диетолог Анастасия Кольванова, тел. +7-923-406-45-05, @nastya.fasting

Доктор красивой улыбки

«Моя специализация считается самой молодой в стоматологии, — говорит создатель стоматологической клиники «ОртоСоло», врач-ортодонт Людмила Морозова. — В переводе с греческого *orthos* — прямой, правильный, *dontos* — зуб. Ортодонт изменяет и выравнивает положение зубов. Это стоматолог с более углубленным пониманием состояния прикуса и влияния межчелюстного взаимоотношения не только на стоматологическое здоровье, но и на костную структуру человека в целом».



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Проблемы с прикусом могут быть как нисходящие, так и восходящие, напрямую влияя на состояние организма. Например, нестабильность в каком-либо отделе позвоночника будет приводить к формированию неправильного прикуса, и, наоборот, неправильный прикус может повлиять на возникновение боли в поясничном отделе или головные боли. И человек будет бесконечно ходить по врачам, делать дорогостоящие исследования, но это не будет приводить к его оздоровлению.

Понимание таких взаимосвязей делает нашу профессию более глубокой, более тщательно распознающей проблему. Очень часто я слышу от пациентов фразы: «Как все, оказывается, взаимосвязано, а почему мне этого никто не сказал раньше, я ведь столько мучаюсь». Начинаешь исправлять прикус — и человек по-другому себя чувствует. Сейчас взаимосвязи между ортодонтией и остеопатией уделяется большое внимание, что очень хорошо: ведь челюсти — это также костная структура. В нашем организме более 200 костей, и все они влияют друг на друга. Немаловажно, что и состояние мышечной системы с раннего возраста определяет то, какого размера будут костные структуры и как они будут выглядеть. Вот почему необходимо вовремя привести ребенка в период костного роста к ортодонту, который оценит, как идет формирование его зубочелюстного аппарата, и даст необходимые рекомендации.

Так что исправление прикуса — это не только эстетическая процедура. Это общее здоровье — соматическое, психологическое, психическое. И конечно же, социальное благополучие. Человек с ровным положением зубов и сам себя ощущает иначе, и воспринимается окружением совершенно по-другому.

— **Правда ли, что отношение к брекетам изменилось в лучшую сторону? Может ли их сегодня финансово позволить себе каждый человек?**

— Моя деятельность и ценовая политика нашей клиники направлены на то, чтобы люди перестали думать, что ортодонтическое лечение — это безумно дорого. А в обществе на самом деле произошла

переоценка. Это раньше все стеснялись металлических скобок на зубах, а сейчас подростки, осознающие, что живут в век эстетики, сами приводят родителей к врачу, чаще даже просят, чтобы брекеты были металлические, видимые. Зато примерно через 6 месяцев они уже наслаждаются красивой улыбкой.

Уверена, что ортодонтическое лечение не должно быть предметом роскоши, и в нашей стране настанет момент, когда все подростки должны будут пройти через него и получить «вакцину успешности в будущем». Расположение зубов сильно влияет на эстетику лица, на то, каким сформируется скелет лица после того, как ребенок перестанет расти. Поэтому очень важно это сделать в 12-13 лет для девочек и в 13-14 для мальчиков.

Не менее популярно сейчас и анти-эйдж-направление в стоматологии, когда с

ИСПРАВЛЕНИЕ прикуса — это не только эстетическая **ПРОЦЕДУРА**. Это общее здоровье — **СОМАТИЧЕСКОЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ**, психическое

помощью наших методик мы омолаживаем пациентов. От нас все уходит с пухленькими губками — не потому что пользуются услугами косметологов, а потому что измененное положение зубов дает другой объем мягких тканей.

— **Как стать успешным специалистом в любой области?**

— Считаю, что все секреты — в любви к своему делу. Часто слышу: «Проучился в институте и понял, что это не мое». Что значит — не мое? Значит, человек мало сил вкладывал в этот процесс, плохо учился. А вы попробуйте вложить душу, себя, постоянно заниматься и потом сказать, что не мое. Ведь и своего ребенка мать и отец бесконечно любят, без конца вкладываясь в него, проявляя о нем заботу. Так же и со своим бизнесом: люди начинают и прогорают, если не до конца выложились. В моей клинике всего лишь один кабинет. Но сколько сил и жизненного моего времени вложено в его создание.

— **Плюсы и минусы профессии?**

— В своей профессии я вижу только плюсы. Во-первых, чтобы стать ортодонтом нужно знать все направления стоматологии. В ортодонтии мне пришлось разбираться самой, находить учителей для этого. Второй плюс — стремительно развивающаяся ортодонтия подразумевает постоянное обучение. Третий плюс — общение с людьми, возможность иногда выступить в роли психолога для человека. Время лечения — длительное. Поэтому я предлагаю своим пациентам сделать осознанный выбор врача, получить консультацию не только у меня, но и у другого специалиста, выбирайте человека, с которым вам приятно будет общаться. Огромный плюс — то, что мои пациенты приводят ко мне своих детей. Мы создаем красоту, придаем уверенность, меняем не только лица, но и судьбы людей.

— **Как вы восстанавливаетесь и отдыхаете?**

— Для меня отдых — это смена деятельности. Я в принципе не могу сидеть и ничего не делать. Если я в отпуске, значит мы либо куда-то едем, либо я занимаюсь такой деятельностью, что день и ночь сменяются быстро. У меня много хобби: фитнес, танцы, я вяжу, шью, рисую, с 4-летней дочерью и 16-летним сыном провожу много времени в творческих и других занятиях. Так что все мои увлечения наполнены разными гранями. Я считаю, что для женщины это полноценный многогранный вариант релаксации — и психологическую составляющую подтянуть, и физическую. Для врача этот отдых очень важен, ведь на работе мы теряем очень много энергии. Обязательно нужно чем-то наполняться.

Стоматологическая клиника «ОртоСоло», ул. Болдырева, 2, тел.: 71-73-72, 33-73-72, orto-solo.ru, @ortodont_tomsk, @dr.l.morozova



СТУДИЯ «ГОЛОС»

Работает для вас на пр. Кирова, 23 и на ул. Пушкина, 32 а уже пятый год!
Записаться на пробный урок можно по тел.: 50-16-50 или 8-913-110-00-37.

Елена Шевченко @lenochka.lenok.7; Олеся Галанцева @Galantseva_olesya;
Ольга Парамзина @olenky_svet; Ирина Селезнева @iraselezneva.psy;
Марина Глушкова (стилист проекта) @marina_showroom;
Екатерина Патрина @Patrina3267; Ольга Чикало @olgachikalo; Юлия Линдт @lindt.ja.
Локация: Гостиница Xander, xanderhotel.ru

Конечно, каждый человек — личность уникальная, неповторимая, особенная, но в определенной мере наполненная «крупными» окружающими его людьми. Одни сильно подвержены чуждому мнению/влиянию и похожи на «чудовищ доктора Франкенштейна», другие более или менее успешно балансируют.

Окружение имеет значение!

Вспомните о близких людях, которые вас окружают: семья, друзья, коллеги по работе. Конечно, большая часть тебя — это твои мама и папа, поскольку все мы родом из детства. Но и от друзей и коллег, скорее всего, вам тоже что-то досталось: манера говорить, привычки, стиль, слова-паразиты и многое другое. Даже жизненные ценности, правила поведения, взгляды на жизнь — тоже приходят из близкого круга!

Если вы хотите стать лучшей версией себя — меняйтесь! Самый лучший способ — это окружить себя позитивными, успешными людьми, теми, кто вас вдохновляет и поддерживает.

Про то, как на наш успех, уровень жизни, качество работы и самореализацию влияют окружающие люди, и кого важно выбирать в свой ближайший круг, написано много разных статей и научных работ. Например, книга американского психолога Бенджамина Харди «Гибкая личность. Как избавиться от ограничивающих убеждений и изменить свое будущее». Попросту говоря, наше ближайшее окружение имеет огромное значение.

Как метко заметил Джим Рон: «Вы — это среднее пяти человек, с которыми проводите большую часть своего времени». Или как высказался бывший директор компании

Yahoo! Тим Сандерс: «Ваши связи — это ваш собственный капитал!»

В студии вокала «Голос» учатся петь около 200 человек. Успешные, яркие личности, работающие в разных областях: психологи, экономисты, юристы, предприниматели, врачи и многие другие. Проводить время, общаться с такими людьми — одно удовольствие!

В таком сообществе единомышленников явно увеличивается потенциал каждого человека. Вместе они становятся увереннее в себе и легко добиваются своих целей!



СТУДИЯ ВОКАЛА
Голос

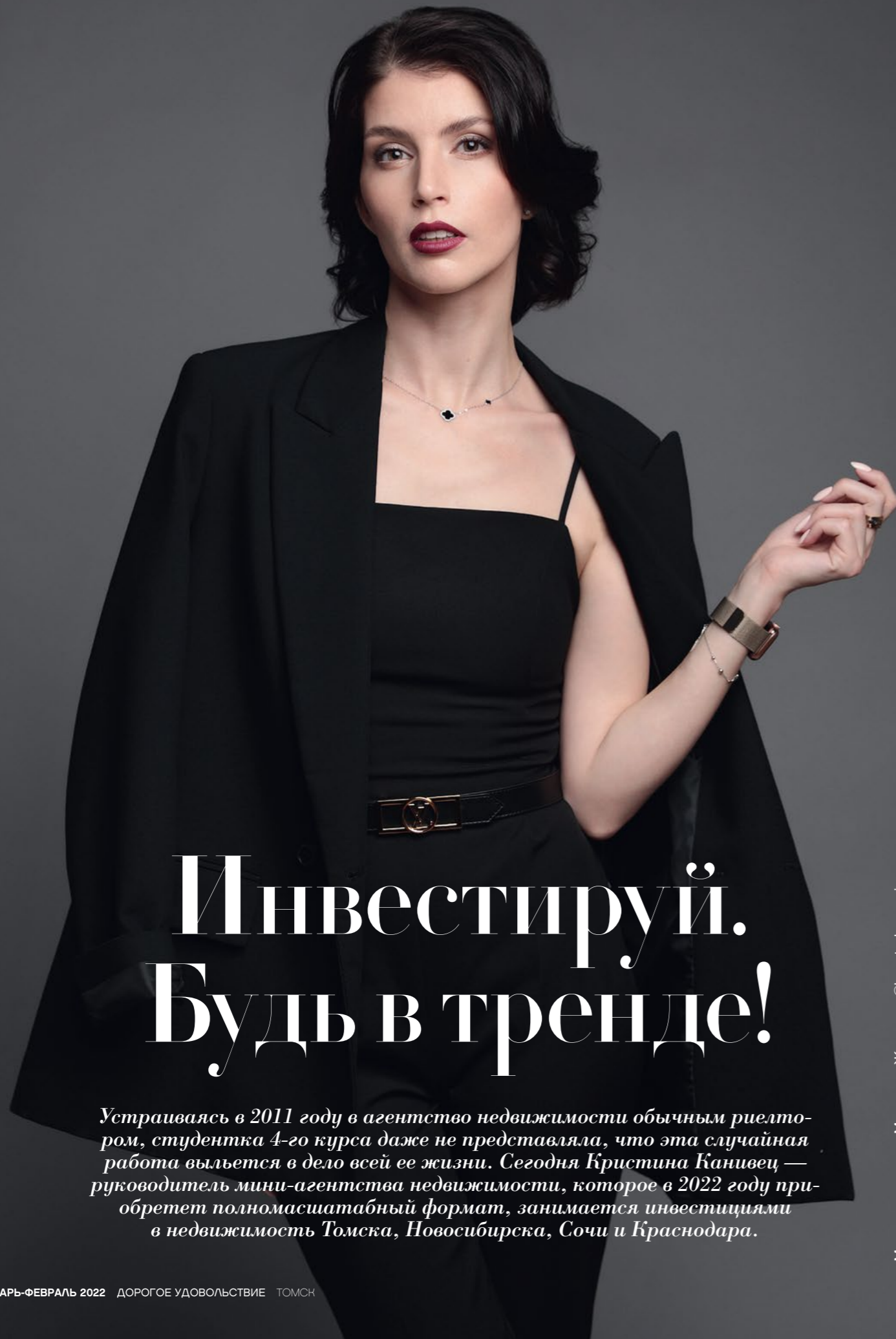
ул. Пушкина, 32 а, каб.10 (Белое озеро),
пр. Кирова, 23, каб. 33 (кинотеатр «Октябрь»)
тел. 50-16-50, golostomsk.ru
studio_golos_tomsk studiyagolos



studiya_golos



olgachikalo



Инвестируй. Будь в тренде!

Устраиваясь в 2011 году в агентство недвижимости обычным риелтором, студентка 4-го курса даже не представляла, что эта случайная работа выльется в дело всей ее жизни. Сегодня Кристина Канивец — руководитель мини-агентства недвижимости, которое в 2022 году приобретет полномасштабный формат, занимается инвестициями в недвижимость Томска, Новосибирска, Сочи и Краснодара.

Макияж и укладка: Марианна Жигулина @beauty_by_marianna

А еще она автор обучающего курса «Про Инвестор», в рамках которого делится с учениками знаниями и опытом, накопленными ею за 10 лет работы в этой сфере.

— Кристина, сегодня все чаще можно услышать совет не о простом помещении денег на вклад, а об их инвестировании. Что подразумевается под этим понятием?

— Под понятием «инвестирование» принято понимать размещение капитала с целью получения прибыли. Соответственно, инвестирование в недвижимость, которым я занимаюсь, — это ее приобретение для получения прибыли. Сегодняшний тренд на вложения в недвижимость увеличил свою популярность в 2019 году, хотя они были актуальными и до этого, на его рост повлияли: пандемия, безумный рост цен, рост курса доллара и обесценивание рубля. Причина того, что вспомнили об инвестициях в недвижимость очевидна: для российского менталитета покупка квартиры, дома, земли — это всегда что-то твердое, осязаемое и понятное, нежели обычное размещение денег на счету банка под процент, который явно ниже уровня инфляции в стране. Можно уверенно говорить о том, что инвестиции в недвижимость заняли ключевые позиции в 2021-м.

— Какие виды инвестиций бывают?

— Давайте уточним: если мы с вами говорим только об инвестициях в недвижимость, то я бы дала другое определение — не виды, а стратегии. Стратегий достаточно много, кто-то выделяет около 20, я же выделила для себя 7 ключевых, более актуальных и доходных в современных реалиях. Если в общем, то стратегии могут быть краткосрочные (от 1—3 месяцев) и долгосрочные. Причем понятие долгосроча каждый трактует по-своему: для меня один год — это уже долгосрочная стратегия. Можно говорить и о стратегиях высокодоходных, требующих много времени и участия инвестора, а также о низкодоходных, но относительно пассивных вариантах. К последним, например, относится долгосрочная аренда так называемой пенсионной однушки.

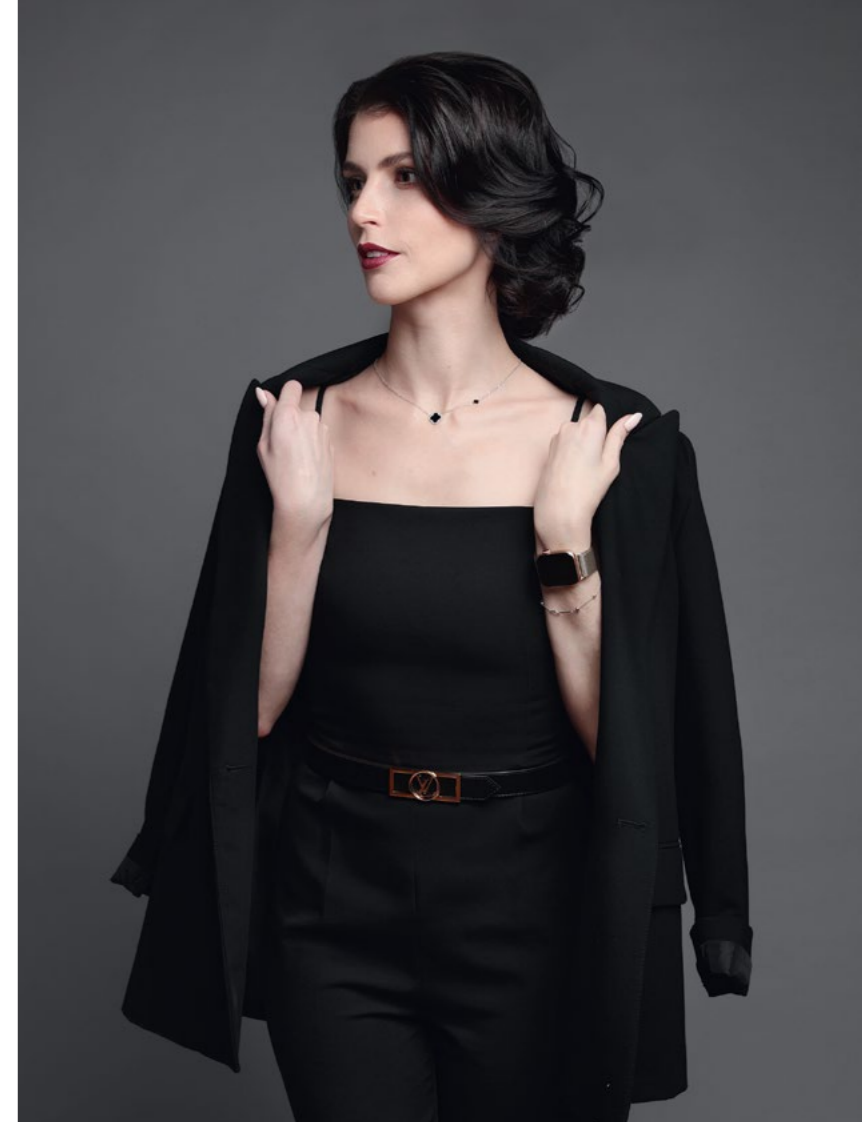
— Чтобы деньги инвестировать, нужно их иметь.

Какая минимальная сумма нужна для осуществления прибыльных операций?

— В качестве примера приведу кейс моей ученицы, когда единственной ее тратой была покупка моего курса. Сейчас у нее уже куплен инвест-объект, который мы совместно просчитывали, и доходность которого раз в 10 выше стоимости курса. В Инстаграм я рассказывала и свою историю о том, как начинала инвестировать в 21 год, не имея даже 50 тысяч в кармане. Поэтому, отвечая на вопрос «сколько», могу смело сказать, что достаточно знаний. Можно начать свой инвесторский путь с нуля.

— Что включает в себя понятие «грамотная инвестиция»?

— Грамотная инвестиция, по моему мнению, — это четко просчитанное, проанализированное и доходное вложение капи-



тала. Так как я не только инвестор, но еще и риелтор, который работает с людьми, могу сказать, что большинство совершенно не умеет считать деньги. Доходность в 100 тысяч рублей за один месяц и за два месяца — это совсем разные деньги, но многие не учитывают такой показатель, как время.

Поэтому для меня грамотная инвестиция — это правильно выбранная стратегия, которая принесет максимум при перерасчете вложенного капитала на потраченное время.

— Начинающему инвестору стоит обязательно прибегнуть к помощи консультанта или советника по инвестициям?

— Ну, почему же обязательно? Конечно, нет. Я искренне считаю, что каждый человек при большом желании вполне может разобраться сам в абсолютно любой теме. Это займет намного больше времени и ресурсов, чем покупка чужого опыта, но это ведь реально. Другой вопрос, какие плюсы получит человек, если обратится к опытному консультанту? Он на 100% сэкономит свое время, нервы, деньги. Он не сделает явных ошибок, а при инвестировании в недвижимость цена ошибки бывает слишком высока. Поэтому выбор каждого, по какому пути ему пойти.



@kris_kanivets

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ



Спортсмену Владиславу Темереву 19 лет, и ледолазанием он занимается половину своей жизни, тренируясь под руководством Елены Темеревой.

Последним достижением молодого спортсмена стала победа на Чемпионате России по ледолазанию (г. Тюмень) в дисциплине «ледолазание-комбинация». В стартах приняли участие 35 спортсменов: 24 юноши и 11 девушек. По итогам соревнований Владиславу присвоено звание Мастера спорта России.



ВЛАДИСЛАВ ТЕМЕРЕВ

неоднократный победитель и призер первенств мира, первенства России, этапов Кубка России, а также бронзовый призер общего зачета Кубка России 2018 года.

— Владислав, расскажите, пожалуйста, что за вид спорта — ледолазание?

— Это направление в альпинизме, экстремальный вид спорта, где нужно преодолевать ледовые склоны с помощью специального снаряжения. В нем есть две дисциплины: трудность и скорость. В дисциплине «трудность» побеждает тот, кто залезет как можно выше. Есть специальные стенды, они обшиты фанерой и на них камни с отверстиями — это зацепы. Последние три года помимо камней появилось множество разных металлических зацепов. Стало разнообразнее. Что касается дисциплины «скорость», здесь побеждает тот, кто заберется по льду как можно быстрее на 15-метровую (иногда на 17-метровую) стену.

— Как и где проходили последние соревнования?

— Раньше стенды для соревнований были в Барнауле, Екатеринбурге, Кирове, Тюмени, Томске, Владивостоке. Но, к сожалению, сейчас остались три основных: в Томске, Тюмени и Кирове. В Тюмени есть ряд маленьких, но очень сложных, трасс. И побеждает тот, кто в сумме на 4-х из них наберет больше всего зацепов. Я уже говорил, что бывают трассы на трудность и на скорость. А здесь была комбинация того и другого. В этом году участников на соревнованиях было немного — 35. Но почти вся сборная России присутствовала, это сильнейшие из сильнейших.

— Как вы пришли в этот спорт? Почему выбрали именно его?

— Я занимался плаванием 3 года, потом 2 года — горными лыжами. А затем захотелось попробовать себя в скалолазании, ведь у меня вся семья связана с этим видом спорта и с альпинизмом. Пару лет я занимался у одного тренера, а потом меня начала тренировать мама. Мы долго занимались скалолазанием, а потом как-то поехали на сборы в Тюмень и познакомились там с ледолазанием. Даже первый старт был там же, после этих сборов. Тогда, на первенстве России, я стал предпоследним по одной дисциплине и последним по другой. (Улыбается.) Так все и завязалось. Люблю этот вид спорта за его свободу. Лезешь вверх и получаешь удовольствие.

— Мама — строгий тренер?

— Я думаю, требовательный. Это важно.

Она четко понимает, что нужно делать, чтобы спортсмен рос. Именно поэтому у нее есть уже чемпионы России, есть участники мировых стартов, победители и призеры первенств мира, победители Кубка России. Я думаю, она на правильном пути.

— Сложно, когда тренер — близкий человек?

— Это не так важно, главное, чтобы был результат и прогресс. И чтобы с тренером было комфортно. Неважно, мама это или чужой человек. На наши с мамой личные отношения спорт не влияет. Дома мама — это мама.

ЧТОБЫ ПОБЕЖДАТЬ, ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫМ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЗДЕСЬ НУЖНА НЕКАЯ ОДАРЕННОСТЬ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ТЕЛА К ПОДОБНОМУ СПОРТУ.

— Оказывают ли какую-то поддержку вашему необычному виду спорта?

— Да, российская Федерация альпинизма делает очень многое для развития нашего спорта. Знаю, что компенсируется часть расходов на поездки, например. У нас в ближайшее время запланирована поездка в Швейцарию. И Департамент по молодежной политике и физической культуре и спорту Томской области никогда не остается в стороне, помогая с финансированием.

— Как часто тренируетесь?

— Так как у меня свободный учебный график, стараюсь как можно больше тренироваться. Бывают периоды, когда в течение 2-3 недель тренировки проходят каждый день, иногда даже по две. Обычно я стараюсь заниматься 5-6 раз в неделю, но мне кажется, что этого мало. Пока не могу организовать свое время для большего количества тренировок, но эта мысль в голове есть.

— А где вы учитесь?

— Дистанционно, в Омском университете, на 2-м курсе специальности «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». В дальнейшем я планирую работать тренером. Для этого после университета необходимо будет еще пройти курсы.

Посмотрим, что из этого получится, но мне кажется, я в этом уже многое понимаю. Знаю, как найти путь, чтобы спортсмен вырос и достиг успеха.

— Какие качества нужны человеку, чтобы достичь успеха в вашем виде спорта?

— Ледолазание и скалолазание включают в себя многие другие виды спорта и разные навыки. Чтобы побеждать, необходимо много бегать, тренировать сердце. А еще важно быть физически развитым. Мне кажется, здесь нужна некая одаренность и предрасположенность тела к подобному

спорту. Также нужно уметь быстро мыслить, быть достаточно сообразительным, чтобы перехитрить конкурентов. Когда выходишь на трассу, у тебя должна быть определенная задумка. Упорство тоже очень важно, ведь чем больше тренируешься, тем сильнее становишься. И нужно понять, для чего ты это делаешь, — без цели нельзя. Иначе далеко не уйдешь.

— Какая у вас цель?

— Моя цель — показать результат выше, чем я показываю сейчас. Это победа над самим собой. Хочу стать еще сильнее, чем я есть. И было бы неплохо еще победить на других чемпионатах России. Скоро поеду в Тюмень на этап Кубка мира. Привезти оттуда медаль было бы очень круто. Все это меня мотивирует и придает сил. Последнее чемпионство как будто уронило камень с души. Круто чувствовать, что ты чемпион. Пока я могу побеждать и конкурировать — надо это делать.



Департамент
по молодежной политике,
физической культуре и спорту
Томской области



МАРИНА ФЕЩЕНКО

@mafeshha_coach

бизнес-наставник, коуч, executive-коуч, теневой коуч, бизнес-психолог, психолог и модератор мастермайнд-групп по росту бизнеса. Имеет 20-летний опыт управления бизнесом

Целеполагание в бизнесе

Начало календарного года. Начало еще одного года вашего бизнеса. Сверка пути уже сделана, я полагаю. Теперь важно наметить цель. Стратегическую цель бизнеса на 5 лет, 3 года, 1 год. Что такое стратегия компании и зачем она нужна?

Очень часто в своей практике бизнес-наставничества наблюдаю следующий факт: есть предприниматель, который хочет примерно за год вырасти в доходах вдвое. При этом стратегии, как это сделать, у него в голове нет, нет ее и у команды. Живут и работают люди по наитию.

Бизнес так не строится. Бизнес — это четкий просчет каждого шага, каждого направления, с учетом, рисков, опасностей, угроз и возможностей рынка (внешней среды) и самой компании (внутренней среды). В любом бизнесе важно наличие стратегии. Стратегия компании — это ее цели и задачи в цифрах на определенный долгосрочный период времени. Стратегия важна и для собственников компании (поиск пути), и для менеджеров (свод правил, решений, принципов), и для сотрудников (задачи на выполнение). Стратегия составляется на 5 лет, и это ваше долгосрочное видение — что вы хотите, как собственник в далекой точке Б, на 3 года — как среднесрочная перспектива, и на 1 год — как краткосрочная стратегия. Именно так мы работаем в бизнес-наставничестве.

Плюс, безусловно, есть различные «черные лебеди», например, текущий коронавирус, который вносит сильнейшие коррективы в бизнес каждого, поэтому обязательно должно быть 3 стратегии. Реальная, оптимистическая и пессимистическая. Три сценария. Когда вы имеете три стратегии, вы делаете максимальную оценку рисков и ваших действий в случае наступления того или иного события.

Выработать стратегию

Один из самых распространенных и легких форматов формирования стратегии — стратегические сессии с командой,

эффективные и в плане постановки целей, и по вовлеченности. Стратегическая сессия помогает в выработке всех составляющих долгосрочного управления компанией. Это активная, групповая работа, направленная на поиск решений, способных увеличить продажи, сформировать команду, разработать план по внедрению конкретной бизнес-задачи. Что будет, если цели ставить и при этом не иметь стратегии? Будет хаос. Без стратегии нет правильного и успешного пути. Стратегия отвечает на вопрос КАК?

Как добиться поставленной цели

Тактика же декомпозирует стратегию уже на реальные шаги, действия и задачи для команды, чтобы этих целей достичь. Стратегические сессии можно проводить не только по стратегии, но и по тому как, например, развить корпоративную культуру, или построить отдел продаж, или увеличить жизненный цикл продукта.

Результаты проведения стратегической сессии:

- выработка ряда конкретных мероприятий для определения стратегии компании на какой-то период;
- более глубокое понимание вопроса стратегии фирмы всеми участниками сессии;
- единое понимание задач, планов и решений всеми участниками сессии;
- получение неожиданных, креативных, альтернативных идей для последующего внедрения их в практику продаж;
- формирование крепкой, сплоченной команды, способной решить сложные менеджерские задачи и т. д.

Поскольку сейчас только начало года, я искренне рекомендую провести стратегическую сессию с командой, обозначить векторы и в течение года четко идти согласно своему намеченному пути. А если не знаете, как проводить ее и вам нужна помощь — приходите. Мы вместе сделаем ваш бизнес эффективнее.

TRENDS
— for FRIENDS —
BRANDS

СОЗДАЙ СВОЙ
ИДЕАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ



SALE

СКИДКИ ДО 70%
НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ

&

НОВЫЕ
КОЛЛЕКЦИИ

ОТ РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ



Томск, пр. Комсомольский, 13Б
ТРЦ «Изумрудный город», 3 этаж
тел. +7 (952) 158-01-11

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ
@trends_brands_tomsk



МАРГАРИТА
ЛУЗИНА

@LUZINA.MARGARITA

Амбассадор Федеральной
сети спорт-клубов
MetroFitness г. Томск

Lust for life

(перевод: жажда жизни)

— *Сегодня важно успевать за временем или нужно жить в своем комфортном темпоритме?*

— Мне удастся идти в ногу со временем — и в этом мое преимущество. Выстраивание приоритетов, тайминг, делегирование — это важно. А если что-то идет не по нашему плану, значит нам свыше дается наставление вернуться на верный путь, чтобы в суматохе не отклониться от своей глобальной миссии.

— *Откуда черпаете вдохновение?*

— Источником моего вдохновения являются люди, наполняющие меня прекрасным чувством — любовью. Чувствуя ее, я готова «покорять Эверест», во мне просыпается непреодолимая жажда жизни.

— *В чем, по-вашему, необходимо реализовать себя каждой женщине?*

— Безусловно, в семье, в качестве хранительницы света и тепла. Но сначала нужно создать себя духовно, реализоваться как личность, исполнить свои личные сокровенные мечты.

Макияж и укладка: Рубе студия @rube_studio
Локация: Огель Кухтерин @kulturiphoto

ОЛЬГА
КУКЧЕНКО

@I_OLGA_K

франчайзи Like Центра
Томск, владелица Студии
маникюра «Cosmo»

— *Что для вас значит работа в Like Центре, который входит в топ-100 лучших EdTech-компаний?*

— Это то, чем я живу! Большая ответственность — развивать предпринимательство в Томске.

— *Считаете себя сильной женщиной или позволяете себе иногда побыть слабой?*

— Все в этой жизни должно быть в меру. И на мой взгляд, в этом и заключается женская сила — позволять себе иногда побыть слабой.

— *Хобби и увлечения современной женщины — что для вас входит в это понятие?*

— Бизнес, самореализация и сериал «Секс в большом городе».



Макияж и укладка:
Юлия Иванюк @yulyaivanuyk
Локация:
Ресторан Сыроварня @syrovarnya_tsk

Макياج и укладка: Рубе студия @rube_studio
Одежда: Magrio @magrio_tomsk
Локация: Ресторан 5444 @5444_restobar_tomsk

МАРИЯ
ПАРАМОНОВА

@PARAMONOVAMS

— *Ваша профессия делает вас счастливой?*

— Перед тем как найти свое призвание, я пробовала себя в разных сферах деятельности. За это время поняла одно: не нужно бояться что-то менять в своей жизни. Важно слушать себя и свои желания! И вот уже более пяти лет работаю косметологом-эстетистом в Центре ведения молодости «Эстетик», чему безумно рада. Ведь возможность помогать женщинам чувствовать себя красивее — дорогого стоит.

— *Как женщине, увлеченной своим делом, найти время на свою семью?*

— Времени, проведенного с семьей, всегда недостаточно, хочется каждую свободную минуту быть с близкими. Думаю, что задача современной женщины — найти баланс между семьей и работой. А достигается он только благодаря теплым и доверительным отношениям с дирекцией и родными.



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

СНЕЖНЫЙ КОМ ЗИМНИХ КНИЖЕК

Все мы помним из школьного опыта написания сочинений, что природа и пейзажи возникают в литературных произведениях не просто так, на самом деле автор хотел сказать...

В прочем, кто его знает, что там на самом деле хотел сказать автор. Но несомненно, что иногда окружающий мир играет в книге явно не последнюю роль! Собрала для вас подборку книг, где правит бал зима!

Придирчивый читатель скажет, что зима в Сибири и так долгая, зачем ее «усугублять» чтением зимних книжек. А по мне так ничто не способствует лучшему погружению в книжный мир, как соответствие картинки в реальности событиям в повествовании.

■ **«Смилла и ее чувство снега», Питер Хёг**

Велико искушение описывать эту книгу как снег. В каких-то частях она свежа, белоснежна и даже радостна, как первый снежок. Где-то она уютна, как вечер у окна, за которым бьется вьюга. Местами она невыносимо мрачна, утомительна и безысходна словно февральский грязный снег. Порой она становится смертельно ледяной и колкой, и ты, поскользнувшись, падаешь в этот текст, больно ударяясь о глянцевую поверхность сюжета. В чем-то она игрива как битва снежками, когда веселье может легко обернуться синяком под глазом. Она очень длинная как зима, конца которой ты ждешь с грустью и надеждой. Книга-сугроб, слипшаяся прозрачными льдинками сюжетных линий, сложившаяся из неповторимых чудесных снежинок-слов. Между тем,

описать сюжет «Смиллы и ее чувства снега» просто. Героиня расследует странную смерть соседского мальчика и оказывается втянута в сложную и местами фантастическую историю с убийствами, госструктурами, наркотиками и воспоминаниями о собственном прошлом.

■ **«Террор», Дэн Симмонс**

В основе сюжета лежит история экспедиции английского исследователя Арктики Джона Франклина. На судах «Террор» и «Эребус» в 1845 году она отправилась на поиск морского пути, проходящего по Северному Ледовитому океану и соединяющего Атлантику с Тихим океаном через северное побережье Канады, и... бесследно исчезла. В реальности поиски экспедиции продолжались не одно десятилетие и увенчались успехом лишь в 2014 году, когда ученые наконец-то выяснили судьбу «Террора» и «Эребуса». Но Симмонс жизнями героев распорядился по-своему. И в итоге в невероятно увлекательной художественной книге нашлось место и приключениям, и мистике, и эскимосскому фольклору, и различной степени тяжести психологическим драмам. Надо ли говорить, что бесконечная зима этого сурового края сыграла свою ключевую роль в истории!

■ **«Тоня Глиммердал», Мария Парр**

Закончить хотелось бы на позитивной ноте. Ведь зима — не только мрачные

сумерки и беспощадные холода! Вспомнить детство, так ничего не было веселее зимних игр! Формально, книга относится к детской литературе, но я давно считаю, что нет как таковой детской литературы, есть либо хорошая, либо плохая. «Тоня Глиммердал» хорошая. Очень. С первой до последней строчки она была мне интересна, и я готова рекомендовать ее всем вне зависимости от возраста, пола, жизненного опыта и прочих условий. Итак, прекрасный норвежский островок, про жителей которого говорят, что нормальных там нет, рыжее чудо по имени Тоня — единственный ребенок на острове и море приключений, где есть место самодельным снежокатам и жареной оленине, скрипке и овцам, сломанной шейке бедра и тайным пещерам в горах, снегу и солнцу, смеху и слезам, любви и ответственности.

Вот такая у меня нынче зима — детектив, мистика, реальные приключения и счастливое детство. Давайте читать о зиме в ожидании весны, ведь хороших книг так много, а зимние вечера такие уютные!

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



«Этот день не запомнится, настолько он пуст. Что делали? — ничего. Куда ходили? — никуда. О чем говорили? Да вроде бы ни о чем. Запомнится только пустота и краткость, и приглушенный свет, и драгоценное безделье, и милая вялость, и сладкая зевота, и спутанные мысли, и глубокий ранний сон». ©

Чудесное, просто чудесное описание первого января от Татьяны Толстой. Но первоянварский день — он такой один. Выстраданный, заслуженный, как медаль «За многолетний труд». А обычно же как? Встали — побежали, поработали — упали. Активно и эффективно используем время. Но вот не теряем ли?

Недавно мой знакомый написал в Фейсбуке: «Да нет никаких долгих зимних вечеров. Нас обманули». А они есть! Просто мы их не замечаем.

Когда в последний раз вы давали себе роскошь хотя бы минут двадцать просто понаблюдать закат — медленное и торжественное схождение солнца во тьму, постепенное выцветание «ассолевского» алого до сумрачно-серого с его пятьюдесятью оттенками? Или, наоборот, рассвет? Только без телефона в вытянутой руке, чтобы тут же выставить в соцсети («не запостил — значит, не было»), а просто для себя?

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» — писал поэт. Но и мгновенье может сказать: «Остановись, человек!»

Сделай паузу. Попробуй не «Twix», а slow-life (в дословном переводе — замедленную жизнь). Кстати, в ней много компонентов: тут и slow food — медленное потребление здоровой еды из органических продуктов, и slow living — неспешный образ жизни в частном доме, и slow travel — туризм, предлагающий не скачки «10 городов за 10 дней», а основательное знакомство с местным бытом и традициями. Интересно? Попробуй!

А дети? «Как быстро они растут!» — расхожее выражение и общее место, но так ли уж быстро? Может, мы просто не видим, не замечаем, многое пропускаем? Иногда слишком много работаем, иногда много на себя берем... и забываем мудрую еврейскую притчу:

Одна многодетная мать очень уставала и пошла к ребе за советом. Ребе его дал. С тех пор раз в неделю она заходила на базар, а возвращаясь, запиралась в комнате, откуда выходила

повеселевшей и отдохнувшей. Дети всё стремились подглядеть, что она там делает, и однажды им это удалось. И они увидели, что мать, положив уставшие ноги на мягкую скамейку, с наслаждением пила чай и, смакуя, ела булочку с посыпкой. © — Мама, шо вы делаете?

— Тихо, дети! Я делаю вам счастливую и спокойную мать!

Нам всем периодически нужно делать счастливую и спокойную мать. © А также жену, мужа, отца, начальника, и т. д. и т. п. А для этого просто необходимы сознательные паузы, заземленность, созерцательность, иногда медитация, иногда и булочка с посыпкой.

Позвольте себе однозадачность! Можно на время перестать усаживать в одну лодку козу, волка и капусту и просто посмотреть на реку. © Да хоть на тот же закат!

И тогда вдруг окажется, что и долгие зимние вечера есть, и неспешные и радостные новогодние каникулы, и дети растут не очень быстро, а именно так, как надо.

В любом смартфоне есть режимы съемки — рапид и таймлапс. Оба управляют временем. При рапиде ты сокращаешь, ужимаешь его, как вещи в вакуумном пакете для хранения, при замедленном — растягиваешь каждый миг за счет подробной высокочастотной съемки. Не перебарщивайте в своей жизни с рапидом! Позволяйте себе таймлапс. И наслаждайтесь — с чувством, с толком, с расстановкой — не упуская ни одной важной детали.

Второго первого января нет. Этот день уникальный. Постактивный. И очень нужный.

«Лишний, пустой, чудный день, короткая палочка среди трех с половиной сотен длинных, незаметно подсунутый нам, расчетливым, нам, ищущим смысла, объяснений, оправданий. День без числа, вне людского счета, день просто так, — Благодарь». (с)

Воистину.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet



Инна Гонина — управляющий партнер сервиса «Везибензин», маркетолог
@i_gonina @vezibenzin

Мы всегда на связи с нашими клиентами: в офлайне, в социальных сетях, через рекламные кампании и инфлюенсеров. Проанализировав статистику, основываясь на практическом опыте, делюсь с вами выводами по построению эффективной и конкурентной коммуникации между «продавцом» и «покупателем».

Автор статьи: Инна Гонина

Сила коммуникации

КАК КАЧЕСТВЕННО ОБЩАТЬСЯ С КЛИЕНТАМИ

1. Простые формулировки

Еще в 2018 году московский метрополитен попал во все интернет-медиа с информационными постерами, в которых был абсолютно неожиданный стиль обращения — без канцеляризма. «Эскалатор нужно ремонтировать. Пришло время! Обещаем работать быстро». Очевидно, что получатель сообщения устал от обращения на «Вы». Поэтому стоит менять «тон» обращений: с официально-делового на более дружественный и простой.

2. Минимализм в тексте

Мы все можем ускорить на x2: голосовое сообщение в мессенджерах, фильм на платформах, подкаст. Это связано с явлением «меньше времени — больше пользы». То же самое с текстом, люди все меньше склонны читать длинные материалы, поэтому ваш текст должен стать коротким и лаконичным.

3. Возврат к традиционным форматам

Когда еще интернет был свободным, быть «там» означало стать более заметным. Но ситуация изменилась, в онлайн-пространстве произошло перенасыщение! Сегодня за

день создается больше цифрового контента, чем большинство людей может потреблять за год. На замену цифровым маркетинговым кампаниям возвращаются печатные.

4. Быть на связи 24/7

70% пользователей ожидают мгновенных ответов на свои запросы, а также хотят выбрать наиболее удобный для себя способ связаться (мессенджеры, социальные сети, электронную почту, телефонный звонок). Важно быть повсюду, а отвечать быстро. Сегодня клиент не ждет ответа только от вас — он отправляет сообщения сразу нескольким компаниям и остается с той, которая успела ответить первой.

При ответе за 2 минуты конверсия в продажу составляет 37%.

Через 3-5 минут 22%.

Через 8-10 минут 17%.

5. Желание «репостнуть»

Создавайте такой контент (текст, визуал), которым хочется поделиться, ре-

постнуть его. Чаще всего репостят юмор, психологию, полезности (руководство, рецепты, обзоры), экспертное мнение, рейтинги (10 книг, 10 фильмов, 5 секретов красоты и др.). Каждый репост приносит дополнительный бесплатный трафик.

6. «Необработанный» контент

Безупречные изображения, идеальные модели и кадры — все это скучно и неинтересно. Круто, когда честно! Меньше фильтров, больше жизни.

Один из интересных примеров: бренд ACHERS и их рубрика в инстаграм «Что стоит за красивой картинкой». Как отмечают авторы рубрики: «Мы просто хотим показать закулисы наших съемок. Вы можете увидеть улетающее все, замерзших нас и ощутить силу ветра». Пользователям инстаграм очень нравится.

Пишите, снимайте, придумывайте, создавайте качественную коммуникацию. Все обязательно получится!

«Среднее количество слов в прямой почтовой рассылке в 2021 году составляло всего 500 слов.»

Все самое новое и интересное в:

[buh.ohotniki](https://www.instagram.com/buh.ohotniki)

Напоминание

В чем ты недавно потерпел(а) неудачу? Если ни в чем, значит ничего нового не пробовал(а).

Напоминание

Цель любого обучения — не быть умным, а хоть что-то внедрить.

Напоминание

Страх возникает всегда, когда происходит создание чего-то нового.

Напоминание

Твое место свободно. Иди и делай то, что хочешь делать.

Напоминание

Человеческий мозг плохо справляется с абстракциями, он заточен на истории.

Напоминание

Покупают не у компаний, покупают у людей.

хорошо

Мир дает дающим и берет берущим.

хорошо

Сначала польза — потом продажи.

хорошо

Чтобы не остаться бедным на всю жизнь, нужно уметь доставлять удовольствие.

хорошо

Самый сильный боец — расслабленный человек.

хорошо

«Сложно» может сделать любой. Сделать что-то простым — вот что трудно.

хорошо



НА ДНЯХ ЗАПУСКАЮ TWITTER MarinaOhotniki
С СИЛЬНЫМИ ФРАЗАМИ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ
ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ СВЕТА. ИНОГДА БУДУТ И МОИ 😊



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В АТМОСФЕРУ ХОРОШЕГО ВЫБОРА



В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА СЕРВИСА «ХОРОШИЙ ВЫБОР ОНЛАЙН»?

ЭТО КОМФОРТНО

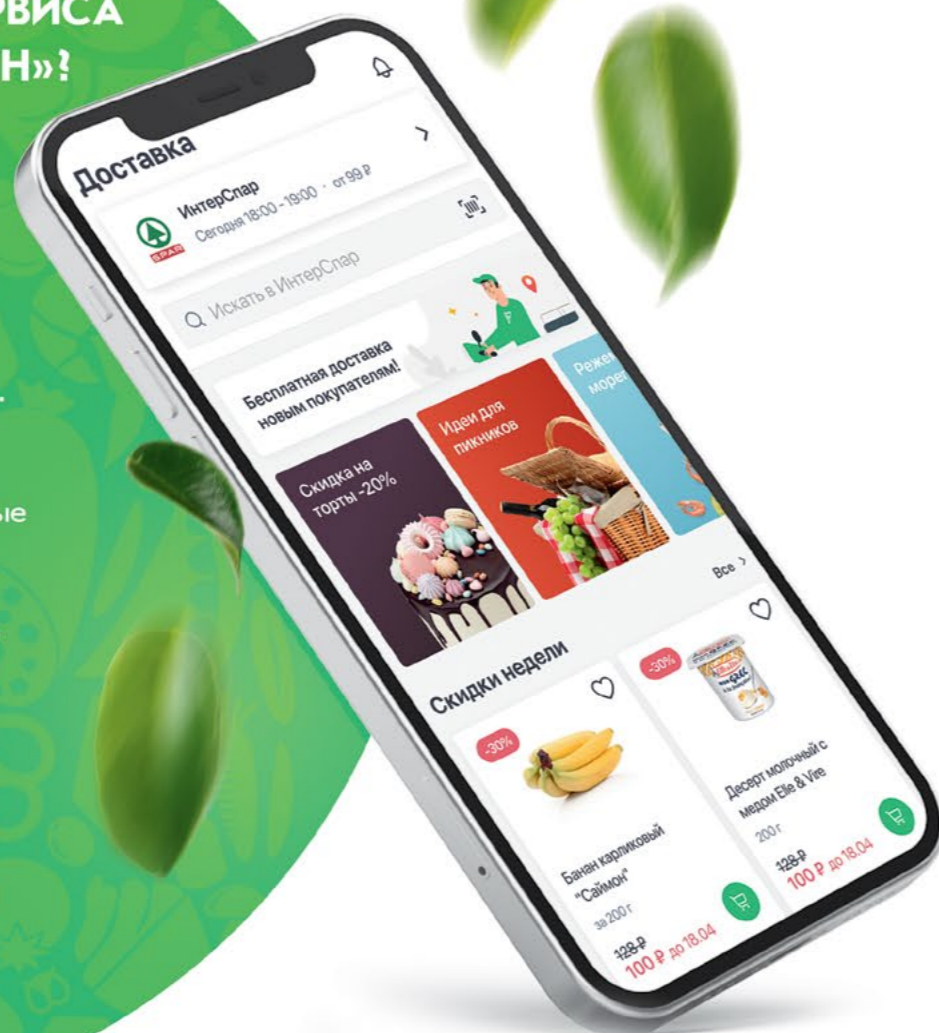
- Более 20 000 товаров в каталоге — выбирать удобно и быстро.
- Тяжелые пакеты с вашим заказом (20 кг и больше) привезет курьер.
- Информация о потреблении БЖУ поможет скорректировать ваш рацион.

ЭТО ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ

- Возможность применять дополнительные скидки на нужный товар.
- Информация об актуальных ценах и наличии в магазинах всегда под рукой.
- Статистика расходов покажет, сколько вы сэкономили на акциях и скидках.

ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В КАЧЕСТВЕ

- Доставка из любимых магазинов SPAR, INTERSPAR и F-CITY.
- Строгий контроль качества — сборщик собирает ваш заказ как для себя.



12+

ХОРОШИЙ ВЫБОР – ЭТО СВОБОДНЫЕ 1,5 НЕДЕЛИ В ГОД!

Заказ товаров в сервисе «Хороший Выбор Онлайн» экономит время, избавляя вас от долгих походов по магазинам, траты времени на дорогу, очередей у касс.

ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ • ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ • ПОСУДА
ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА • ГАДЖЕТЫ ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТОВ
КАНЦЕЛЯРИЯ И ТВОРЧЕСТВО • БЫТОВАЯ ХИМИЯ



1. ВВЕДИТЕ АДРЕС ДОСТАВКИ, ВЫБЕРИТЕ МАГАЗИН И СОБЕРИТЕ СВОЮ КОРЗИНУ С НУЖНЫМИ ТОВАРАМИ.



2. КОПИТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ «КОМПЛИМЕНТЫ», БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ НА ЖЕЛАЕМЫЕ ТОВАРЫ.



3. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ СБОРЩИК СОБЕРЕТ ПРОДУКТЫ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОВЕРЯЯ СРОК ГОДНОСТИ, УПАКОВКУ И ВНЕШНИЙ ВИД ТОВАРА.



4. ВАМ ПОЗВОНЯТ ДЛЯ СОГЛАСОВАНИЯ ЗАМЕНЫ, ЕСЛИ ТОВАР ИЗ ЗАКАЗА ЗАКОНЧИЛСЯ ИЛИ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ СТРОГИМ СТАНДАРТАМ КАЧЕСТВА.



5. КУРЬЕР ПРИВЕЗЕТ ПРОДУКТЫ В НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ, ПОКА ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СВОИМИ ДЕЛАМИ. СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЗА — 60 МИНУТ.

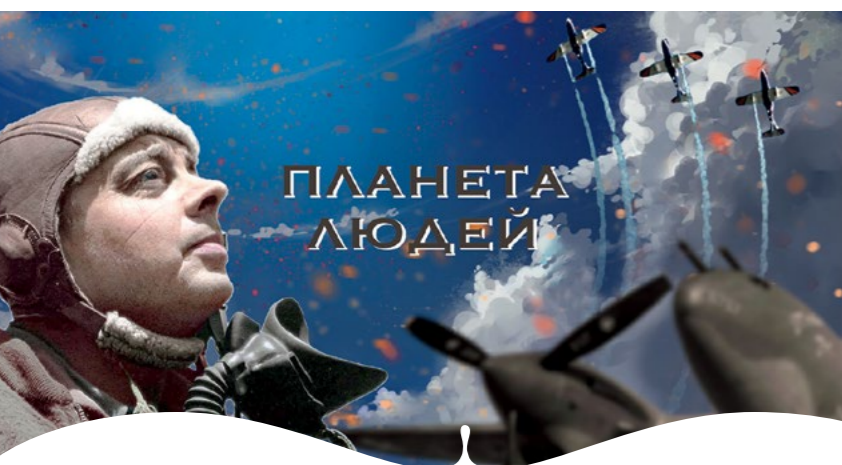
КТО СОБИРАЕТ МОЙ ЗАКАЗ?

Все персональные сборщики проходят инструктаж и сдают экзамен — и только после допускаются к сборке заказов. Они выбирают самые лучшие товары с полки, всегда внимательно проверяют их упаковку, внешний вид и срок годности. В случае необходимости, если товар закончился, они согласуют с вами замену.

Пример как сборщики проверяют товары:

- ✓ Жабры должны быть красными или ярко-розовыми, а глаза — выпуклыми и ясными.
- ✓ Чешуя блестит и без пятен — хорошо.
- ✓ Резко и неприятно пахнет — не покупать. Рыба испортилась.
- ✓ Если надавить пальцами на брюшко — не должно остаться ямок.





«Планета людей»

Литературно-театральный вечер по мотивам книги Антуана де Сент Экзюпери
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

24 января

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00 16+

«Хорошая девочка Лида»

Музыкально-поэтический вечер по произведениям советских поэтов
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе,
Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

17 января

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00 16+



«Счастливая»

Читакль по мотивам рассказов Тэффи
Исполняют артисты: Татьяна Угрюмова, Наталья Дуброва,
Ирина Конденко

31 января

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00 16+



«Три голоса»

Литературно-театральный вечер по прозе современных писателей
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

10 января

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00 16+



«Щукин. История одной коллекции»

О коллекционере Сергее Щукине и его собрании западно-европейской живописи XIX-XX вв.
Арт-ланч с Ириной Малиновской

16 января

Локация: ресторанный комплекс Бамбук,
зал караоке-бара Канарейка (Гагарина, 2)
Начало в 15.00 16+



«Знаменитые музы, натурщицы, куртизанки и фаворитки в истории изобразительного искусства»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

30 января

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 15.00 16+



Билеты:

Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»),
тел. 8 (961) 098-19-33

Организаторы: Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры мероприятий: Ресторанный комплекс «Бамбук»
@positiveeting_tomsk. Арт-бутик «Русский Шарм» @russskiycharm

Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk
Журнал «theMOCT» @themost.tomsk

«Лапландия»

Томский академический симфонический оркестр, дирижер Денис Немирович-Данченко, а также солисты Томской филармонии Семен Промое (скрипка) и Павел Шинкевич (фортепиано) раскроют тайный музыкальный код Северной Европы с помощью произведений Э. Грига, Я. Сибелиуса, Ю. Свенсена — национальных героев Норвегии, Финляндии, Швеции.

16 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00. 12+



Абонемент

«Ведущие органисты России»

Заслуженный артист России Даниэль Зарецкий даст концерт в Органном зале Томской филармонии. Профессор Санкт-Петербургской консерватории, которого также называют главным консультантом по строительству новых органов и реставрации исторических инструментов в России и за рубежом, предлагает слушателям программу «Дворцы и соборы Франции», где исполнит сочинения французских композиторов: Гриньи, Клерамбо, Маршана, Бозьмана, Гильмана и Видора.

19 января

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00. 12+



«Нашей юности оркестр»

Этот концерт — часть грандиозного проекта, Всероссийского фестиваля духовой музыки, который приурочен к 70-летию со дня рождения генерал-лейтенанта Валерия Халилова, инициатора и первого президент Ассоциации духовых оркестров и исполнителей на духовых и ударных инструментах. В программу концерта Томского сводного духового оркестра войдут традиционные марши, танго, фокстроты, вальсы, а также композиции современных авторов.

23 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 14.00. 0+



BÖWE

немецкие химчистки



- Биочистка растительными бальзамами
- Химчистка, аквачистка и ручная чистка
- Бережная чистка меха и шерсти
- Чистка интерьерного текстиля
- Чистка подушек и одеял
- Чистка обуви

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 акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»

«Великие студенты»

Стив Джобс, Илон Маск, Билл Гейтс, Чарльз Дарвин, Лев Толстой, Джоан Роулинг, Дмитрий Менделеев, Александр Бородин, Сергей Рахманинов и Петр Чайковский когда-то были студентами. Взглянуть на биографии великих людей, перевернувших наш мир, через призму музыки, которую кумиры многих поколений слушали в студенческой юности, — такой ход предлагают дирижер Владимир Дорохов и музыковед Тамара Касаткина.

25 января

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
6+



«Две грации»

Две очаровательные артистки Новосибирского оркестра, арфистка Тамара Тарновская и флейтистка Елена Левитская, стали ключевыми фигурами для маэстро Михаила Грановского в выборе программы и названия финального концерта января. Обворожительные мисс, яркие музыканты, редкие соло-инструменты. Концерт, наполненный нежностью и экспериментами, будет посвящен 100-летию Московской филармонии.

29 января

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
12+



126 ЛЕТ НАЗАД (1896) ЗАЖГЛИСЬ ПЕРВЫЕ
12 ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ФОНАРЕЙ.
Они располагались на ул. Миллионной (сейчас пр. Ленина),
ул. Магистральной (сейчас ул. Р. Люксембург)
и на Набережной реки Ушайки.



Давным
давно

Балет «Лебединое озеро»

Постановка Классического национального русского балета под руководством В. Бутримовича вновь заставит трепетать сердца зрителей. Едва ли не самая известная в мире театральная постановка, шедевр хореографии был создан почти полтора века назад и до сих пор является одной из самых крупных жемчужин в короне мировой культуры.

5 февраля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
6+



«Двое в городе»

Программа «Двое в городе» основана на композиции из вокальных произведений Микаэла Таривердиева на стихи выдающихся современных поэтов и инструментальных прелюдий, импровизаций. Они выстраиваются в мини-спектакль, в ходе которого создается интимное, лирическое состояние, в котором участвуют два «актера» — выдающихся музыканта, которым под силу загипнотизировать зал не только музыкой, но и энергетикой ее донесения. Образ музыки Таривердиева, ее настроение, внутренняя интонация переданы талантливыми исполнителями — вокалисткой Ольгой Дзусовой и пианистом Алексеем Гориболом.

9 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
12+



BODY & Beauty*

МЕЧТА, КОТОРАЯ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Питер Филипс, креативный директор Dior Makeup, создал изысканную праздничную версию культовых румян Rouge Blush в сияющем ярко-розовом оттенке с сатиновым финишем. Ультрапигментированная формула позволяет контролировать насыщенность покрытия на скулах. Продукт прекрасно растушевывается и помогает создать безупречный образ на целый день. Пудровые румяна из эксклюзивной коллекции «Ателье мечты» украшает изящный тисненый рисунок, повторяющий линии легендарного фасада Дома Dior на Авеню Монтень и символизирующий уникальное мастерство бренда.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Ограниченная серия **Terracotta Gold Bronze** представлена в виде обновленного оттенка 03 легендарной бронзирующей пудры и украшена золотистым логотипом **Guerlain**. Нежная, ультра-легкая текстура моментально сливается с кожей, придавая ей естественный здоровый тон и сияние. Пудра содержит 96% ингредиентов натурального происхождения, включая минеральные пигменты и перламутр.



Givenchy нарушает запретные границы чувственности с парфюмерной водой **L'Interdit Rouge**. Магнетический восточный цветочный аромат бросает вызов условностям, разжигая пламя внутри, и меняет правила. Лицом нового аромата стала актриса Руни Мара, чья волнующая элегантность — это воплощение загадочной красоты и эйфории, побуждающей нарушить все запреты.



Новинка от **Lancome** — жидкая матовая помада для губ **L'Absolu Rouge Drama Ink** в изящном дизайне. Инновационный аппликатор обеспечивает невероятный комфорт и легкость нанесения. Ультрапигментированная и стойкая формула придает ощущение уверенности на весь день и при этом почти не ощущается на губах, создавая эффект обнаженных губ. Новинка представлена в 14 оттенках, от классических нюдовых до насыщенных и ярких.



Эксклюзивный крем **SUBLIMAGE La Crème** нового поколения обогащен активными молекулами ванили планифолии, обладающей регенерирующими свойствами. Они вырабатываются и почти мгновенно исчезают в процессе созревания плодов растения. Недолговечные в природе, эти необычные молекулы навсегда запечатлены экспертами лаборатории **CHANEL** в сердце формулы крема. Интенсивно восстановленная кожа вновь обретает силу, жизненную энергию, сияние и совершенство.



ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA **Melagrano**

ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA **MELAGRANO** — ОДНО ИЗ САМЫХ РОМАНТИЧЕСКИХ МЕСТ В ТОМСКЕ. ЗДЕСЬ ВЛЮБЛЕННЫЕ ПАРЫ МОГУТ ОКУНУТЬСЯ В АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА И НАСЛАДИТЬСЯ НЕЗАБЫВАЕМЫМИ СПА-ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ДВОИХ.

СПА-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДВОИХ

- Шоколадное SPA-свидание
- SPA для влюбленных
- Романтическое свидание
- Брызги шампанского
- Королевское SPA для двоих

ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ НА ЛЮБУЮ СУММУ И ПРОЦЕДУРУ В ЦЕНТРЕ ИЛИ ОНЛАЙН.

Постковидный синдром. Сложные времена

«Не дай вам Бог жить в эпоху перемен»

Уже два года весь мир в ловушке коронавирусной инфекции: закрытые границы, локдауны, тяжелая болезнь, экономические последствия. Нет того человека, кого пандемия не коснулась бы лично. Подобного прецедента в мировой истории еще не было, с одной стороны на нашу долю выпало очень сложное время, с другой стороны – удивительное, мир меняется на наших глазах, мы меняемся вместе с ним.

Насколько серьезные последствия нас ждут, волнует всех, особенно в плане здоровья. Ведь многие, переболев ковидом, еще долго чувствую недомогание и не могут вернуться к привычному образу жизни. Сегодня поговорим о постковидном синдроме и восстановлении после перенесенного заболевания.

Наши собеседники: Анастасия Вьюга, клинический психолог, руководитель Центра когнитивной психологии в Томске и Наталия Светлова, врач-психиатр, психотерапевт. Профессиональный тандем клинического психолога и врача-психотерапевта — это принятая общемировая практика, в нашей стране к этому только начали приходить. Комплексный подход к проблемам психического здоровья помогает достичь быстрых и устойчивых результатов.

Анастасия Вьюга: Мы с Наталией сотрудничаем уже 6 лет, я считаю, это уникальный союз. Каждая из нас выполняет свои задачи, и мы уверены друг в друге на все сто. Если я рекомендую



своему клиенту обратиться к психиатру, я знаю, что его ждет бережное отношение, внимательный и вдумчивый врач.

Некоторые психиатры нелояльны к психологам, как и наоборот. Это объясняется тем, что под видом психологии продвигаются псевдонаучные теории, которые не только не полезны, но даже вредны. Поэтому многие врачи, как и другие думающие и образованные люди, утратили доверие к психологии. Мы со специалистами моего центра и врачами-психиатрами кропотливо это доверие восстанавливаем. Психология, как и медицина, может быть доказательной и научной.

Наталия Светлова: Так как я не только врач-психиатр, но психотерапевт, работающий в когнитивно-по-

Конфуций

веденческом подходе, мне понятны методы Анастасии и специалистов ее центра, я разделяю и поддерживаю необходимость работы с психологом, медикаментозная и немедикаментозная психотерапия усиливают эффект друг друга, я очень радуюсь, видя улучшения у моих пациентов.

— Что такое постковидный синдром?

Наталия: Сразу скажу, что сегодня мы говорим именно о состоянии психики человека при постковидном синдроме, не затрагивая вопросы биологии и физиологии. Будем делиться своим опытом и наблюдениями из практики.

Постковидный синдром проявляется астеническим состоянием, то есть утомляемостью, слабостью и неустойчивостью настроения, то, что пациент описывает словами: «Сил совсем нет». Повышенная тревога, симптомы депрессии и снижение когнитивных функций (мышление, память, внимание) — самые частые жалобы. Сначала человек ищет причину своего состояния в физической болезни, обращаясь к врачам разного профиля. Когда проведенные обследования не выявляют проблемы, то люди приходят к нам — психологам и психиатрам.

Анастасия: О постковидном синдроме как об отдельной диагностической категории заговорили совсем недавно. Сейчас началась череда масштабных исследований в медицине. ПКС развивается независимо от возраста и степени тяжести перенесенного заболевания и, по некоторым данным, может затягиваться до полугода.

Плохое самочувствие серьезно снижает качество жизни человека. К тому же на фоне социальных ограничений, всеобщего напряжения и неопределенности многие еще долго не могут вернуться к привычной жизни, работе, спорту. «Это никогда не закончится» и «Ничего не будет как раньше!» — людей пугает возможность необратимых изменений не только в окружающем мире, но и в самих себе.

Наталия: Стоит отметить, что астенический синдром возникает после любого инфекционного заболевания. Обычно длится от 3 до 12 недель. С ковидом все сложнее, во-первых, потому, что даже легкая степень болезни переносилась многими субъективно тяжело, во-вторых, эмоциональный и информационный фон вокруг подкреплял панику и не было никаких достоверных данных. Еще два года назад мы не знали о ковиде ничего, врачи не могли дать прогнозов. Сейчас мы накопили знания ровно об отрезке в два года, что дальше, пока неизвестно. Людей пугают долгосрочные последствия.

— Как вы помогаете справиться с постковидным синдромом?

Наталия: Если я вижу, что у человека есть симптомы, которые нужно лечить медикаментозно, я назначу соответствующие препараты. Но на этом наше общение не заканчивается, я обязательно должна увидеть, как действуют препараты, поэтому встреч может быть несколько. Часто психофармакотерапия требует дополнительного психотерапевтического лечения.

Анастасия: Психологические факторы могут облегчать или осложнять течение любой болезни. Речь прежде всего об отношении к своему состоянию и сопутствующих стрессах. Например, тревожно-фобическая реакция на болезнь: «Мое здоровье никогда не восстановится», или приумножение симптомов и попытки работать в привычном режиме, что может привести к истощению.

Я замечая, как меняются запросы к психологу за эти два года. В самом



МИР никогда не перестанет МЕНЯТЬСЯ, и дело не только в пандемии. С каждым ГОДОМ он меняется все БЫСТРЕЕ

начале была массовая паника, страх смерти, при этом социальные ограничения виделись хоть и неприятными, но временными. Потом настроения сменились болью потерь и финансовых трудностей, людям начало казаться, что обратно собрать свою жизнь по кусочкам не получится. Многие приходили ко мне с выраженными симптомами психической травмы из-за тяжелой госпитализации или вынужденной длительной изоляции. То, что происходило в эти два года, действительно может травмировать. Сейчас больше жалоб как раз на астенические проявления, апатию, нарушение сна, проблемы памяти, хроническую усталость. Моя задача — помочь пережить этот тяжелый период, найти, на что опереться.

Психотерапия — это осознание, принятие и адаптация к реальности. Кто-то

счастлив от возможности работать и обучаться удаленно, границы стран закрылись, но в то же время стерлись. Все без исключения задумались о смысле в настоящем. Встряхнуло нас всех хорошо!

Одно можно сказать точно, мир никогда не перестанет меняться, и дело не только в пандемии. С каждым годом он меняется все быстрее, во всех аспектах: трансформировался институт семьи, появляются новые профессии, развиваются технологии.

У знаменитого изречения Конфуция есть продолжение:

«Не дай вам Бог жить в эпоху перемен, если вы не можете воспользоваться их преимуществом».

тел. 8-905-992-88-86, @a.vyuga
тел. 8-913-858-20-70, @doctor_svetlova

Новое имя

Новинки — это интересно, это всегда свежий взгляд и новый подход. Клиника врачебной косметологии «20L clinic» — новое имя для Томска. Но хотя ее двери и открылись недавно, рукам ее специалистов клиенты всецело доверяют. И это не удивительно, ведь руководители нового медицинского центра Дмитрий Владимирович и Наталья Николаевна Ледовские — практикующие врачи с большим опытом работы, как, впрочем, и вся его слаженная команда, с которой мы поспешили встретиться.



НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА ЛЕДОВСКАЯ,
врач косметолог-дерматовенеролог,
главный врач клиники:

— У меня была мечта создать место с приятной и душевной обстановкой. Собрать коллектив врачей, с которым и мне, и каждому приходящему гостю будет комфортно и уютно. Открыть клинику, где каждому пациенту будет гарантирован персонализированный, холистический и системный подход. И думаю, у нас это получается. Мы команда врачебной косметологической помощи, профессионалы с профильным медицинским образованием, готовые досконально изучить потребности пациента, состояние его здоровья, ресурсы организма и предложить ему эффективное комплексное решение поставленных перед нами эстетических задач. В своей работе при необходимости мы привлекаем смежных медицинских специалистов, лабораторные исследования, назначаем комплексную нутрицевтическую поддержку для восстановления дефицитных состояний. Как директор клиники, я нацелена на постоянное развитие своей команды — ведь нет предела совершенству. Только за последний год наши специалисты участвовали в нескольких международных и столичных конгрессах. Меня радует, что даже имея высокую квалификацию



Микротоковая процедура на аппарате Biogenie

и большой практический опыт работы, вся команда клиники всегда с большим желанием получает новые знания, чтобы идти в ногу со временем.



ЕВГЕНИЯ СЕРГЕЕВНА БОГДАНОВА, врач-косметолог, стаж работы более 15 лет:

— Мы убеждены, что внешний облик человека — одна из составляющих его гармоничного отношения к миру. Основная концепция «20L clinic» заключается в сохранении индивидуальности и естественной красоты наших

клиентов, а мы, в свою очередь, лишь добавляем штрихи к ее сиянию — нивелируем слабые стороны и немного подчеркиваем или усиливаем выигрышные природные черты. В стремлении к идеалу нам важно не перестараться, ведь понятие красоты у всех разное: что хочет один и что ему идет, совершенно неприемлемо для другого. Поэтому каждому своему пациенту мы обеспечиваем очень внимательный, точный, персональный подход, а также стремимся к максимально высокому уровню сервиса. В наших руках имеется широкий спектр медицинских косметологических услуг — как классических терапевтических

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

уходных программ, так и аппаратных, инъекционных, и множество возможностей для поддержания вашей красоты и здоровья, отвечающих современным стандартам качества и реализованных сложными комплексными научными разработками.



МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА КАРТАШОВА,
врач-косметолог,
стаж работы 7 лет:

— В «20L clinic» пациенты также имеют возможность расслабиться и отдохнуть. Мы работаем на профессиональной косметике, доказавшей свою эффективность и безопасность, — бренды *Yon-Ka* (Франция) и *M.A.D.* (США), которые являются лидерами своего рынка. Во время SPA-процедур пациент получает приятные ощущения, а также профессиональный уход, под воздействием которого происходит восстановление работы клеток кожи и их насыщение, что позволяет усиливать и пролонгировать эффект от инъекционных и аппаратных методик. Именно комплексный подход к ведению пациентов дает более выраженные результаты.

Мы хотим делать своих клиентов не только счастливыми, но и здоровыми. Поэтому в нашей клинике косметология — это интегративная эстетика, что отличает нас от других центров.



ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА РОМАНЮК, врач-косметолог, стаж работы 12 лет:

— Наши врачи имеют многолетний опыт работы и владеют всеми современными методами косметологии. Один из них — лифтинг нитями *Aptos*, способный вернуть коже лица молодость и упругость без хирургического скальпеля и длительного периода реабилитации. При этом мимика сохраняется в полной мере. Он одинаково хорошо подходит для мужчин и женщин и сочетается с другими косметологическими процедурами. Популярностью у пациентов нашей клиники пользуется и контурная пластика, которая используется и в anti-age терапии, и для решения задач бьютификации лица.



АННА СЕРГЕЕВНА АНИЩЕНКО, врач-косметолог, стаж работы 13 лет:

— В нашей клинике эксклюзивно представлен южнокорейский аппарат *Inus* для вакуумного микроиглового RF-лифтинга, совершивший прорыв на рынке эстетической медицины. Это настоящая машина времени, которая кардинально меняет качество кожи, эффективно омолаживает ее, повы-



Вакуумный игольчатый радиоволновой лифтинг на аппарате INUS

шает упругость и эластичность. Метод используется на всех участках лица и тела, включая нежную кожу вокруг глаз и верхнее веко. Еще одна передовая методика — микротоковая терапия *Biogenie*. Это сочетание клеточной электроэстетики, ручной техники лимфодренажного массажа и использования косметических средств одноименной французской лаборатории, в совокупности дающее непревзойденный результат. Это экспресс-процедуры класса люкс, мгновенный лифтинг, осветление и омоложение кожи, а также ее глубокая детоксикация.

Врачи «20L clinic» владеют всеми современными методиками в косметологии.



Профессиональный подбор средств домашнего ухода



пр. Кирова, 35, тел. +7 (3822) 57-09-70,
☎+7 (913) 827-09-70 @20L_clinic

Секреты красоты

Ежедневный уход за кожей — обязательное условие для ее здоровья и красоты. Речь не только о посещениях косметолога, но и о грамотно подобранных средствах, которые предупредят ранние признаки старения, появление морщин и дряблости кожи.

Какими должны быть домашние бьюти-ритуалы, как избежать ошибок и в какие мифы не стоит верить, рассказывает Наталья Миронова, бьюти-тренер, официальный представитель бренда ARKADIA в Томске.

— **Наталья, чем профессиональный уход в клинике отличается от домашнего?**

— Профессиональная косметика и домашняя линия — это всегда разные вещи. Салонный уход служит для достижения быстрого результата, видимого сразу. Здесь есть свои инструкции (протоколы), соблюдение которых обязательно. Профессиональные средства отличаются высокой концентрацией и количеством активных ингредиентов в составе. Поэтому применять салонные линии могут только сертифицированные специалисты, и косметолог должен пройти специальное обучение по работе с конкретным косметическим брендом. Профессиональные продукты работают на всех слоях эпидермиса, многие из них проникают до дермы, но такие процедуры проводятся 1-2 раза в месяц. В свою очередь, домашние линии — важный этап продолжения салонного ухода, с менее концентрированными составами. Они призваны закреплять результат салонных процедур, ежедневно поддерживать тонус и здоровье кожи, базово питать и увлажнять ее.

— **Проблемная кожа требует помощи врача-дерматолога и кос-**



Домашние линии призваны закреплять результат салонных процедур, ежедневно поддерживать тонус и здоровье кожи, базово питать и увлажнять ее.

метолога. А домашний уход в этом случае так же важен?

— Безусловно! Должна быть очень тесная связь между лечением, профессиональным и домашним уходом.

Особенно если мы говорим о серьезных проблемах кожи. При этом домашний уход должен подбирать специалист — во избежание конфликта процедурного лечения с продуктами для самостоятельного применения.

— **Активное увлажнение кожи действительно помогает сохранить ее молодость? Или это миф?**

— Безусловно, очищения и увлажнения требует любая кожа, в любом возрасте. Но важно сохранить ее барьерные функции, чтобы естественный процесс испарения из нее влаги не был избыточным. При нормальном балансе микробиома кожа хорошо выполняет свою защитную роль, а эпидермис выглядит увлажненным и упругим. Если вы ведете здоровый образ жизни, соблюдаете хотя бы базовый уход и при этом не нарушаете липидо-эпидермальный барьер кожи усиленными скрабами и пилингами, не подвергаете ее стрессу, потеря влаги будет минимальна.

Не стоит также забывать, что существуют разные виды увлажняющих компонентов. Глицерин и гиалуроновая кислота притягивают влагу из окружающей среды и удерживают ее. Жирные кислоты и керамиды обладают выраженными смягчающими свойствами, успокаивают кожу и улучшают ее состояние. Еще лучше удерживают влагу диметикон и ланолин, благодаря их способности создавать на поверхности кожи невидимую пленку. И это лишь часть базовых увлажнителей.

— **Мы перешли к главному — составам. Как выбрать правильное средство?**

— Если просто сказать «читайте состав», будет как с одной моей клиенткой, испугавшейся глицерина и PEG (ПЭГ). И если с первым все просто, то ПЭГ бывает разной степени очистки, он широко используется в медицине и пищевой промышленности, а кто-то об этом даже не подозревает. Нюансов много, и для обывателя что-то в составе может звучать пугающе. Чтобы подобрать домашний уход, важнее знать свой тип кожи, ее потребности и индивидуальную непереносимость конкретных компонентов, так как они могут вызвать аллергическую реакцию. Не бойтесь экспериментировать, а если сомневаетесь — используйте пробники.

— **Правда ли, что длительное использование одного и того же средства может вызвать привыкание кожи?**

— Действительно бытует такое мнение. Но нет, привыкания к косметике не существует. Вопрос лишь в том, эффективно ли конкретное средство для вашей кожи или нет. При длительном применении косметика не перестает работать — скорее, это признак того, что вы удовлетворили потребности своей кожи. То есть, можно сменить средство, чтобы решить другие задачи, или перейти на обычный базовый уход. Вообще, я рекомендую менять косметику раз в полгода. Зимой используйте более питательные продукты, весной и летом — смотрите в сторону солнцезащитных и продуктов с более легкими основами.

— **Фейсбилдинг — новый модный тренд, но так ли он эффективен наряду с массажами?**

— Это очень эффективно, но в некоторой перспективе. Фейсбилдинг направлен на тренировку мышц лица, декольте и шеи. Он позволяет улучшить контур лица, сохранить четко



выраженные линии скул и подбородка, бороться с первыми признаками старения. Гимнастика и массажи лица способствуют лучшему кровоснабжению кожных покровов. Это выработка коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты, ускорение лимфотока и вообще активизация всех внутренних обменных процессов. Таким образом, мы с вами стимулируем питание кожи изнутри. А это отсутствие отеков, смягчение мелких морщинок, здоровый, сияющий и свежий цвет лица. Лично у меня в арсенале масса техник фейсбилдинга и самомассажа. Я подробно знакомлю

с ними слушателей на семинарах и мастер-классах, а также в инстаграм @beauty_natamironova, где помогаю подписчикам внедрить привычки красоты в их повседневную жизнь.

skin care lab
ARKADIA

Записаться на индивидуальную консультацию:

по тел. +7 913 808-70-39

или в @beauty_natamironova

пр. Ленина 80/1, 4 этаж, arkadia.spb.ru

@arkadia_tomsk

Пластика для улыбки

«Здоровье зубов напрямую зависит от здоровья десен», — все чаще пациенты слышат это утверждение от стоматологов, которые прекрасно знают, насколько опасным может быть поражение пародонта, окружающего наши зубы. Сегодня десны лечатся не только терапевтическими методами. Все большей популярностью пользуется пластика мягких тканей полостей рта.



Макияж и укладка: Юлия Иванюк @yulyaivanuyk
Одежда: Zarina @zarina_fashion
Стилист: Марина Кибиш @_marinakibish

На вопросы об этой услуге отвечает Полина Владиславовна Якушева, врач стоматолог-терапевт и начинающий хирург стоматологической клиники «Здрава».

— **Полина Владиславовна, что подразумевается под пластикой мягких тканей полости рта? Что это за процедура и когда стоит ее делать?**

— Это операция, которую делают хирург или пародонтолог, и чаще всего речь идет о пластике десны. В каких случаях можно говорить о необходимости ее выполнения?

- Когда произошло оголение корней зубов вследствие низкого уровня десны, пациент начинает испытывать неприятные ощущения: у него появляется чувствительность зубов, которые реагируют на холод.

- Также десна может слишком разрастись, и ее становится много. Особенно это заметно на передних зубах: смотрится это так, словно они становятся меньше по размеру. Такое явление часто называют «акуля улыбка».

- Еще показанием к процедуре может стать травма. Человек обжегся или поцарапался, и десна заросла неправильно. Все это выглядит достаточно не эстетично, поэтому пациент и идет к врачу.

- Иногда пластика необходима перед

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

постановкой коронки или при имплантации. В случаях, когда десна слишком тонкая, ее наращивают, чтобы сформировать ложе для коронки.

- К пластике мягких тканей относятся и операции на уздечках. У нас во рту их три, они находятся под языком и губами. Патологии, связанные с уздечками, часто бывают у маленьких пациентов.

— **Человек может сам понять, что ему нужна пластика мягких тканей полости рта? Или это можно определить только в кресле у специалиста?**

— Да, вы можете, конечно, и сами увидеть и оценить, как у вас расположена десна, есть ли повышенная чувствительность зубов. Если десна выглядит неровной и вам не нравится ее эстетика, стоит обратиться к доктору. У нас в клинике на бесплатной консультации хирург расскажет все о процедуре, о порядке ее проведения и о стоимости.

Что касается уздечек у детей, здесь на проблему прежде всего обращают внимание родители. Например, у мамы возникают трудности с прикладыванием малыша к груди, а у деток постарше патология уздечек влияет на речь, положение языка, они начинают картавить. Такая патология влияет и на формирование прикуса, поэтому очень важно выявлять ее вовремя. На неправильное положение уздечки часто обращают внимание логопед и педиатр, рекомендуя показать ребенка стоматологу.

Широкие уздечки могут привести к диастеме — щербинке между зубами. Если вовремя не заметить этого дефекта и ничего не предпринять, многие будут считать эту особенность милой изюминкой, например, как в моем случае. (Смеется.)

Пластику уздечек у новорожденных может сделать акушер, заметивший патологию сразу же при рождении. Так как у младенцев в уздечке еще не сформировано кровоснабжение и нервные окончания, они ничего не почувству-

ют, и врач может аккуратно подрезать уздечку.

— **Как проходит процедура пластики?**

— Есть три варианта операции. Френулотомия — рассечение уздечки и ее ушивание, френулоэктомия — полное иссечение уздечки, френулопластика — в данном случае меняется место прикрепления уздечки.

Если проблемы с десной возникают

А еще стоит отказаться от курения, потому что оно сильно нарушает кровоснабжение в десне.

— **Какой результат пациент получает в итоге? Почему это того стоит?**

— Пластика уздечки позволяет нормализовать речь и прикус. Пластика десны избавляет пациента от чувствительности зубов. И, конечно, речь идет об эстетическом эффекте. Красивая и

Пластика десны избавляет пациента от чувствительности зубов. И, конечно, речь идет об эстетическом эффекте.

у взрослых пациентов, врач выполняет гингвиопластику. Десны много — ее подрезают, мало — наращивают. Есть специальные донорские зоны, где можно взять материал для наращивания: небо или бугор верхней челюсти. Это незаметно, а слизистая очень быстро заживает и восстанавливается.

Во время хирургической процедуры место операции обрабатывается антисептиками и ставится анестезия. В реципиентной зоне делается надрез скальпелем — получается или мягкотканый карман, или тоннель из десны. Ткань, взятая из донорской зоны, пересаживается в нужное место, и все зашивается.

— **Как долго длится реабилитация?**

— День или два пациент будет чувствовать небольшой дискомфорт. Но десна очень быстро заживает, а через 3 месяца происходит восстановление кровоснабжение в тканях. Но, конечно, на скорость восстановления влияет и то, как пациент выполняет рекомендации врача. Мы прописываем щадящую диету: нельзя есть кислое, соленое, острое, пить газированные напитки. Доктор прописывает необходимую терапию, которую необходимо соблюдать.

здоровая улыбка стоит того, чтобы ее добиваться.

— **Как выбрать врача?**

— Вам должно быть комфортно в кресле у стоматолога. Врач должен от начала и до конца рассказать, зачем вам процедура, обязан собрать анамнез. Если необходимо — отправить на консультацию к другим специалистам. И еще прислушайтесь к себе: нравится ли вам доктор, вызывает ли он доверие? Хороший врач заботится о пациенте. Мы, например, всегда беспокоимся о своих пациентах: звоним после процедуры, спрашиваем, как у них дела, как они себя чувствуют, назначаем осмотр на следующий день после процедуры. Для нас это очень важно.



пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;
ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99;
@zdrava_tomsk zdrava_tomsk,
www.zdrava.tomsk.ru

Марафон «Перезагрузка»

Кнутрициологи и косметолог-эстетист **Ольга Лядова** пришла через свои проблемы со здоровьем. Когда, несмотря на длительное лечение, ее состояние не улучшилось, она решила обратиться к кинезиологу. Врач порекомендовал ей особенные правила питания и прописал БАДы. Уже через две недели Ольга почувствовала себя гораздо лучше. По ее словам, у нее словно выросли крылья за спиной, вновь появилась энергия и силы.



— Когда я поняла, что мое лечение заключается в нормализации питания, я поступила в NSA — Академиюнутрициологии, сейчас продолжаю обучение в университете образовательной медицины PreventAge. Сначала я применяла новые знания к себе, потом подключилась и моя семья. Первый мой опыт был составлением простого, но разнообразного меню на 28 дней для сохранения ресурсного состояния — здоровья, легкости и бодрости.

В январе прошлого года состоялся мой первый марафон «Перезагрузка» (только меню), в котором участвовали мои клиенты — 25 человек. Но поскольку и я, и участники марафона были людьми занятыми и на домашнюю готовку у нас времени не было, я нашла организацию, которая готовила для нас блюда по моему меню. Отзывы и результаты с первого марафона вдохновили меня запустить еще несколько: кто-то вес сбросил, у кого-то легкость появилась, у кого-то наблюдалась положительная динамика при хронических заболеваниях. Но это колоссальная работа не одного месяца, чудес не бывает.

Результаты говорят сами за себя

Результаты и отзывы, включая сарафанное радио, вдохновили меня проводить марафоны регулярно. В полезном питании один из приоритетов — это сочетание продуктов между собой, и в каждом из них есть определенные вещества, которые необходимы нашему организму (речь, конечно, не о кока-коле и прочих вредностях). В моем меню нет ничего запрещенного в плане продуктов, но есть их правильная комбинация и режим приема пищи и воды.

Задача марафона — познакомить людей с Чудом человеческого тела. Наш организм обладает огромными возможностями, и я учу пользоваться этими ресурсами, а похудение — это лишь приятный бонус при прохождении марафона. Если нашему организму не мешать, а помогать, он сам будет восстанавливаться. Я не лечу заболевания, так как это не в моей компетенции. Но у меня

есть понимание, что правильно организованным питанием можно облегчить состояние при многих заболеваниях, в том числе и хронических.

нутрициолог — это специалист, который учит людей знаниям о продуктах, их свойствах и составе, грамотном сочетании между собой. Хорошийнутрициолог, понимая, что у человека есть конкретные проблемы с ЖКТ или другими органами, обязательно отправит его на консультацию к необходимому специалисту.

Правильное питание — стиль жизни

Марафон — это не просто месяц «правильной» жизни, после которого можно вернуться к привычному образу питания. Знания и уроки, которые я даю на марафоне, важно применять и помнить всегда! Ведь мы то, что мы едим. Только мы сами можем взять в свои руки свое здоровье и ответственность за свою жизнь. Марафон учит жить долго и активно при хорошем самочувствии и настроении.

Недавно я начала сотрудничать с крупной федеральной сетью доставки, действующей в 26 городах России и Казахстана. Сейчас разрабатывается концепция франшизы моего марафона, чтобы с 2022 года представить его на федеральном уровне и за рубежом. Я очень рада, что мой марафон выходит за границы Томска, и я могу помочь большому количеству людей жить долгой, здоровой и активной жизнью.



тел. +7-906-948-03-42

КОЛЛАГЕНОСТИМУЛЯЦИЯ: новый способ омоложения кожи

Коллагеностимуляция препаратом NITHYA — это один из эффективнейших способов восстановить собственный потенциал упругости дермы, замедлить процесс старения и преобразиться всего за один курс beauty-процедур

РЕЗУЛЬТАТЫ ИНЪЕКЦИОННОЙ ПРОЦЕДУРЫ:

- улучшение качества кожи
- повышение тонуса и эластичности кожи
- уменьшение морщин в зоне коррекции
- восстановление естественного овала лица
- коррекция рубцов и постакне

ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ:

- признаки естественного или фотостарения
- морщины
- рубцы, проявления целлюлита
- дисколлагения
- дефекты кожного покрова (постакне)

ПРЕИМУЩЕСТВА КОЛЛАГЕНОВОГО ОМОЛОЖЕНИЯ NITHYA:

- абсолютная чистота и безопасность, подтвержденная лабораторными и клиническими исследованиями
- наступление заметного эффекта уже после первой процедуры (на 16-й день после проведения коллагенотерапии)
- длительный эффект
- отсутствие необходимости в реабилитации

За одну процедуру обрабатываются сразу 4 зоны: лицо, шея, декольте, кисти рук

Курс: 3 процедуры с интервалом 14 дней



ЖИВОЙ СТИЛЬ
CLINIC & SPA

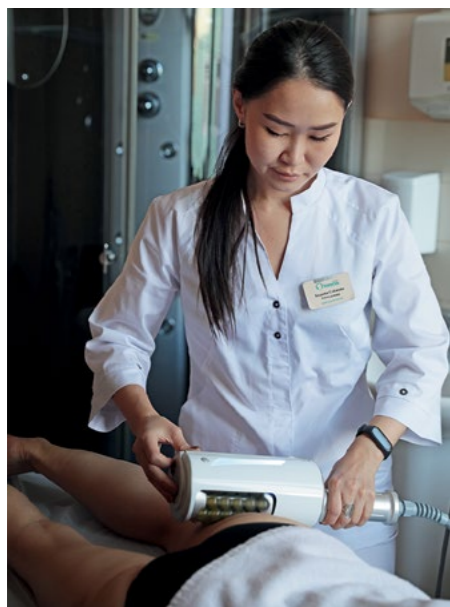
ул. Гоголя, 55
тел. 468-468
livelystyle



Анжелика Эдуардовна Хохлова
главный врач, врач-косметолог

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

С чего начинается путь к телу мечты



Состояние нашего тела напрямую зависит от эмоционального состояния. В конце зимы каждый человек испытывает желание позитивных перемен, связанных с душевным настроением, и с внешним преображением. Но перед первыми теплыми весенними днями мы переживаем длительный период межсезонья: грязь, слякоть, сырость. Организм реагирует на это время перестройкой гормональных процессов, авитаминозом, гиподинамией, хронической усталостью, расстройством сна. За этими нарушениями нередко следуют не просто короткие периоды плохого настроения, но и настоящие эпизоды сезонной депрессии. Важно уметь отличать их друг от друга, тем более, что психологи и психотерапевты клиники работают и с тем, и с другим состоянием. Они могут помочь выровнять эмоциональный фон и скорректировать депрессию, которую лучше всего ловить на начальных этапах.

Подход к каждому клиенту индивидуален, и что необходимо женщине для

Участие в новом проекте журнала, по мнению команды центра «Доктор Борменталь», дает ее специалистам возможность показать, насколько важен при работе с телом всесторонний подход — и с физической, и с эмоциональной точек зрения.

достижения тела ее мечты, подскажет врач-косметолог на консультации. Ведь тело мечты — это для кого-то упругая бархатная кожа без следов «апельсиновой корки», для кого-то стройный стан и повод для восхищения окружающих, а для кого-то определенный размер одежды...

Команда косметологов центра работает с такими запросами клиентов, как **дряблость кожи, уменьшение объемов тела и проблемных зон, целлюлит, растяжки** и многое другое.

Эндосфера-терапия, основанную на воздействии на тело микровибрации, врачи центра «Доктор Борменталь» единодушно называют лидером аппаратных методик. Процедура показана для решения широкого спектра проблем, эффективно помогает справиться с лишним весом, убрать подкожно-жировые отложения, вернуть тонус коже и укрепить сосуды. После прохождения курса процедур можно рассчитывать на совершенствование контуров тела и уменьшение объемов. **Эндосфера-терапия обеспечит быструю подтяжку обвисшей кожи, сократит количество растяжек и проявления «апельсиновой корки» при целлюлите, поможет вывести лишнюю жидкость из организма.** Эндосфера — один из немногих аппаратов в арсенале косметолога, который работает с мышечным слоем и позволяет сделать тело упругим.

Озонотерапия — еще один великолепный способ привести свое тело в

порядок. Введение смеси озона с кислородом в проблемные зоны — внутреннюю поверхность плеча, ягодицы, живот, позволяет расщеплять жировую ткань и усиливает лимфодренаж, что дает видимые результаты: **кожа подтягивается, уходят объемы, уменьшается живот.** Даже одна процедура стимулирует работу иммунной системы, способствует скорейшему обновлению и омоложению кожи тела.

Криолиполиз рекомендуется пациентам для похудения и коррекции фигуры; при излишних жировых отложениях в области рук, живота, голени, спины, бедер и талии; при дряблой коже и целлюлите. Механизм его действия базируется на избирательном воздействии холода на жировую, самую горячую клетку в организме. Если понизить ее температуру на 4 градуса — она разрушается. Криолиполиз показывает **отличные результаты при так называемом «фартуке» на животе**, являясь хорошей альтернативой операции.

Несомненным плюсом этих процедур является возможность выполнять их комплексно. В этом случае каждая из них, как снежный ком, способна усиливать действие предыдущей.



ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90
tomsk.doctorbormentale.ru
@bormentale.tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сначала лечение, потом уход



В медицинском центре «Биоритм» открыто направление клинической косметологии, оказывающей услуги в области дерматологии, косметологии и трихологии. О проблемах, с которыми можно обратиться в клинику, разговариваем с дерматовенерологом, дерматоонкологом, клиническим косметологом и трихологом Екатериной Мартыновой.

— Екатерина Николаевна, какие услуги предоставляются в вашем косметологическом кабинете?

— Мы предлагаем пациентам различные уходовые мероприятия для кожи. Причем сначала мы проводим консультацию и диагностику, ставим

диагноз, лечим, и только потом переходим к уходу. Для каждого пациента индивидуально подбирается программа мероприятий. Что касается процедур, у нас есть микрофоковая терапия, ультразвуковая чистка лица, фотоомоложение, удаление пигментации, лечение акне и постакне, удаление татуировок и перманентного макияжа, карбоновый пилинг. Еще хочу сказать про лазерное лечение грибка ногтей — безболезненное и без побочных эффектов. Положительная динамика видна уже после 2-го сеанса. Также с помощью лазера мы можем удалить новообразования, родинки. Если нужно, отправляем материал на биопсию.

— Что должно человека насторожить во внешнем виде его родинки?

— Это могут быть неровные контуры и рельеф, неравномерная окраска родинки, изменение цвета. Обязательно нужно показывать родинки дерматоонкологу хотя бы раз в 2 года и если вы видите ее прогрессирующий рост или кровоточивость.

— А с какой проблемой можно обратиться к трихологу?

— Конечно, это выпадение волос. У нас появился новый диагноз — постковидная алопеция. Ковид поражает и нервные окончания, и структуру волосяного фолликула. Очень часто встречается и себорейный дерматит — грибковое поражение и волосистой части кожи головы, и волос. Мужчин тревожит алопеция, то есть выпадение волос. Когда пациент приходит, мы определяем

причину выпадения, создаем трихограмму и потом уже индивидуально назначаем лечение.

— Правда ли, что сегодня к косметологу ходить стоит всем?

— Начинать ходить к специалисту нужно с подросткового возраста, связанного с нарушением гормонального фона. Взрослым людям желательно хотя бы раз в месяц делать чистку, регулярно пользоваться уходовой косметикой, подобранной по типу кожи, возрасту, фототипу. Мы каждому подбираем уход.

— Как понять, к дерматологу идти с проблемой или к косметологу?

— Конечно, сначала лучше всегда идти к дерматологу. Идеально, если он является еще и косметологом. А дерматолог должен уже вас направить к косметологу, если это нужно. Если есть диагноз — лечим, потом ухаживаем.

— Сейчас очень популярен массаж лица. Он реально работает?

— Да, ведь во время массажа старый коллагеновый слой разрушается и образуется новый. Но чтобы это реально работало, нужно делать его регулярно. И всегда уходовые процедуры должны быть комплексными: домашний уход нужно сочетать с походом к специалисту.



ул. Красноармейская, 96,
тел. +7 (3822) 50-82-85
bioritm.tomsk @bioritm_tomsk

На встрече с директором фитнес-центра «Фристайл» на проспекте Мира, Марией Белковой, обсуждаем сегодняшний взгляд на спорт и фитнес, узнаем, чего хотят клиенты и как помочь им достигать результатов без надрыва и насилия над собой.

— Мария, что для вас и вашего коллектива значит фитнес?

— Знаете, мы с ребятами обсуждали, а какую ценность мы несем? И пришли к такой идее: мы приходим на работу, чтобы сделать людей счастливыми, хотим дарить им крутые эмоции. Это особенно важно сейчас, ведь последние 2 года стали сложными для всех. Мы хотим, чтобы наши клиенты были счастливы и довольны собой — тем, что пришли на тренировку, что стали сегодня чуточку лучше, чем вчера. Это так здорово, осознавать, что ты достиг какого-то совершенствования — освоил новую позу в йоге или взял новый вес. Речь идет не про результативность, не про гонку и спешку, а про удовольствие и эмоции. Ты приходишь в фитнес-клуб, и тебе улыбается администратор на ресепшн. Ты идешь на тренировку и кайфуешь от того, что с тобой тренер, которому можно доверять. Это история про доверие и заботу, про необходимость человеку быть рядом с человеком. Мы хотим быть для наших клиентов плечом, опорой, поддержкой и заботливой рукой. У нас максимально дружный и теплый коллектив. «Только спорт, только хардкор» — это не наш девиз. Мы слышим желание клиента. Мы даем человеку то, что он хочет сегодня. И при этом опираемся на свои профессиональные знания, конечно. Тренер в нашем клубе выступает наставником и мотиватором. Фитнес-тренер — это не 3 подхода по 12 раз. Это друг и психолог.

— С каким запросом чаще всего приходят клиенты?

— Всем важно выглядеть и чувствовать себя лучше, быть увереннее, получать кайф от себя и от процесса тренировок.



Фитнес — это по любви

Тенденция нынешнего времени — люди начали задумываться о здоровье, потому что устали болеть и сидеть дома. Доверие клиентов завоевать очень сложно. И мы всегда стараемся давать им больше, чем они хотят. Если человек приходит за похудением и получает только это, он уйдет, когда достигнет результата. А если будет получать удовольствие от тренировок, чувствовать заботу, поймет, что тренер стал ему лучшим другом, — он останется.

— Какие направления тренировок вы предлагаете?

— У нас есть все фитнес-направления: силовые, кардио, пилатес, йога. Если хочется потанцевать, можно прийти на зумбу. Есть тренажерный зал. Также мы занимаемся разными видами реабилитации: после ковида и других заболеваний, помогаем восстанавливаться после родов. Коллектив постоянно учится, каждый тренер развивается в своем направлении. Причем это касается не только спорта. Мы изучаем эндокринологию и психологию, нарушения пищевого поведения, чтобы иметь возможность помочь клиенту во многих вопросах.

— Без специалиста сложнее добиться результата?

— На самом деле, даже если ты за-

нимаешься дома, ты уже молодец и сделал первый шаг к здоровью и красоте. Но специалист поможет достичь глубинных и более долгосрочных результатов. Плюс ко всему в зале тренер тебя мотивирует. Достижение результата — это его работа. И речь не обязательно про похудение, это про тонус и оздоровление в целом.

— Как часто нужно заниматься, чтобы была польза?

— Если мы говорим про результат и цель, то 2-3 тренировки в неделю обязательны. А вообще, при гармоничном сочетании нагрузок, спортом можно заниматься хоть каждый день. Например, 2 раза в неделю силовые тренировки, 2 раза — зумба, 1 раз — растяжка. Такой комплекс будет полезен и для тела, и для формирования новых нейронных связей. Администраторы всегда помогут подобрать гибкую систему тренировочных процессов. Слушайте свое настроение, идите на зумбу, если хочется танцевать, или на «хот айрон», если полны энергии.

Фристайл на Мира



пр. Мира, 42 а, тел. 609-629,
freestyle-tomsk.ru, @freestyle_centra_mira



Специалисты косметологической клиники «Skin Expert»

Медицинская одежда из США

Современная униформа для тех, кто лечит, — врачей, медицинских сестер, ветеринарных специалистов должна быть не только красивой, но и функциональной. Евгения Николаева, руководитель компании 1836.RU, развивающей сеть магазинов медицинской одежды «Склифосовский», рассказывает об особенностях брендов из США — Cherokee, Dickies, Heartsoul, представленных в Томске.

• **Ткань.** Кровь, моча, медикаменты — далеко не полный набор загрязнителей, оставляющих трудноудаляемые следы. Представленная в нашем магазине одежда изготовлена из ткани, отталкивающей любые жидкости. Попадая на поверхность, они просто скатываются с нее в виде шариков. Материал не мешает газообмену, но препятствует быстрому размножению патогенной микрофлоры — причины запаха пота. При этом, даже при частых стирках, униформа носится продолжительное время. Среди наших покупателей есть медики, приходящие

за новым комплектом одежды через три-четыре года.

• **Многообразие расцветок.** Сейчас в Сибири хит сезона — это одежда черного цвета, наверное, устали наши медики от традиционного белого. Она тоже есть у нас, как и модели с яркими принтами — героями мультфильмов, забавными животными и растительными орнаментами. Они популярны среди тех, кто работает с маленькими пациентами. Базовые модели представлены в 10–15 цветах.

Врачи Ольга Абакумова и Павел Кузнецов



• **LAX—TOF.** Все, что представлено на витринах нашего магазина, повторяет ассортимент специализированных салонов Лос-Анджелеса, Нью-Йорка, Чикаго и т. д. У нас нет устаревших моделей, так что, если вы сделаете свой снимок в одежде Cherokee и пошлете на сайт международной медицинской конференции, вы будете выглядеть точно так же, как ваш коллега из Майами или Дубаи.

• **Широкий размерный ряд.** У всех есть свои особенности фигуры. Медики — не исключение. Мы поможем подобрать одежду для нестандартных форм, которая будет комфортна даже при интенсивных нагрузках. Есть удлиненные варианты, есть размеры до 5XL. Если какой-то позиции сейчас нет в наличии, мы организуем индивидуальную доставку со склада в США. Срок доставки из Лос-Анджелеса — 30–40 дней.

• **Популярны в Голливуде.** Мы намеренно сделали акцент на трех торговых марках — Cherokee, Dickies, Heartsoul. Они, помимо своего качества, известны тем, что не раз появлялись во многих голливудских картинах, даже не связанных с медицинской темой, к примеру, в культовых сериалах «Фарго» или ситкоме «Друзья», чем дополнительно сделали себе отличную рекламу. А как мы знаем, рекомендации от знаменитостей всегда привлекают внимание к бренду.

«Сегодня у тебя, возможно, будет встреча с судьбой, и ты должна быть великолепно одета», — это слова Коко Шанель. Мы за то, чтобы томские медики выглядели превосходно каждый день, в том числе и на работе, даже в тех клиниках, где действует строгий дресс-код.



Склифосовский
Одежда для медсестер и врачей

г. Томск, ул. Гагарина, 7,
тел. 8 (3822) 20-18-36 ☎ +7-952-886-1836
www.1836.ru 📷📺📱 sklifosovsky1836

Приглашение в бьюти-бар



Наши партнеры:

- Баланс Косметикс Групп (Janssen Cosmetics, Inspira Cosmetics, PQAgeEvolution),
- Инновация (AtoHealth, Neoline),
- Валлекс М (Белотеро, Радиес, Ксеомин, Белларти, мезо, пилинги),
- Мезо Реал (иглы, мезо),
- PRX T33.

Компания «Премиум К&М» пришла на томский рынок в 2007 году, начав свою деятельность на базе клиники эстетической медицины «Сher Аті» под руководством Ирины Аксененко. Мы стали не только эксклюзивным дистрибьютором известных брендов профессиональной косметики и инъекционных препаратов в Томской области, но и учебным центром для специалистов в индустрии красоты.

За это время наша организация накопила уникальный опыт в проведении семинаров в области косметологии и эстетической медицины, создала сильную и стабильную команду профессионалов, стала одним из ключевых бьюти-дистрибьюторов в Томске. Был сформирован собственный надежный портфель предложений от ведущих компаний мира — это профессиональная косметика, инъекционные препараты для контурной пластики и биоревитализации, расходные материалы для косметологии.

Правильный **УХОД ЗА КОЖЕЙ** — огромный труд. **ПРИЯТНЫЙ** и благодарный, но такой **НЕОБХОДИМЫЙ.**

Все представленные бренды отличаются инновационностью, высокой эффективностью и безукоризненным качеством. Мы работаем только с проверенными поставщиками и даем 100-процентную гарантию качества всех продуктов и наличия всех необходимых сертификатов на поставляемую продукцию в полном соответствии с законодательством РФ.

Наши преимущества

Информация для профессиональных косметологов, клиник и салонов красоты:

- Лояльность и индивидуальный подход к каждому клиенту (отсрочка платежа, товар на реализацию, эксклюзивные предложения — гранты, подарки, особые условия);
- Регулярные акции и бонусные программы;
- Групповые и индивидуальные обучения-семинары с лучшими тренерами наших партнеров;
- Выездные обучения с организацией трансфера;
- Доставка;
- Наличие всех сертификатов в соответствии с законодательством РФ.

Особая гордость компании — создание и открытие в 2021 году бьюти-бара с профессиональной косметикой Janssen Cosmetics и Inspira Cosmetics для всех желающих. Теперь в Томске есть магазин, где, как в салоне, каждый клиент сможет и попробовать все, и индивидуально подобрать себе домашний уход.

Простой вопрос «Как правильно ухаживать за кожей?» у многих вызывает недоумение. Это же ясно как дважды два!

Умыться, тонизировать кожу, нанести крем — и в бой. Ну, иногда еще нанести маски или скрабы, или пилинги, или... Или не надо? Какие существуют обязательные этапы ухода для того, чтобы кожа светилась и говорила спасибо? Правильный уход за кожей — огромный труд. Приятный и благодарный, но такой необходимый. И мы рады помочь каждой женщине найти свою уходовую косметику. Вы же помните слова известной леди:

Inspira Cosmetics — профессиональная немецкая косметика, на которой работают ведущие косметологи в салонах России и всего мира. В ее производстве используются только инновационные и высококачественные экологически чистые компоненты. Имеются награды.

Janssen Cosmetics — признанный лидер рынка и еще один немецкий бренд косметики. Это понятие объединяет термины косметика и фармацевтика. Тем самым подчеркивается научно-обоснованный, рецептурный состав каждого препарата, в котором природные свойства травяных и морских экстрактов усилены новейшими биотехнологическими разработками. Активные компоненты продуктов работают в синергии и оказывают мягкое, но вместе с этим эффективное воздействие на кожу. Препараты способны решать самые сложные эстетические проблемы: старение, угревая сыпь, купероз, повышенная чувствительность.

«Не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые»?

С уважением к Вам и Вашему бизнесу, **ПРЕМИУМ К&М** — региональный представитель инъекционных препаратов, профессиональной косметики и расходных материалов для косметологии и эстетической медицины.



ул. Красноармейская, 126, оф. 43,
тел. 8 (3822) 46 88 08 ☎ 8-952-886-06-35,
profkosmomed@yandex.ru
Интернет-магазин janssencosmetics.ru

— Наталья, почему столько ждали? Ведь сегодня много школ, курсов, мастер-классов...

— Визажистом я и правда стала совсем недавно — в марте этого года, после прохождения обучения в Школе красоты PUDRA. Желание заниматься мейком у меня было всегда, по крайней мере последних лет восемь я постоянно об этом думала: увлекалась косметикой, пыталась красить подружек. Останавливали мысли, что это не мое, что ничего у меня не получится: ну, отучусь я и что буду делать дальше? А если ко мне никто не пойдет? Но чем старше я становилась, тем острее ощущала необходимость перемен. Позвонила в Школу и сказала: «Все. Приду к вам учиться». Заключение договор, а уже на следующий день начался курс обучения. Получается, я успела запрыгнуть в последний вагон. (Улыбается.)

— Если не секрет, почему именно PUDRA?

— Посмотрела программу курсов, почитала отзывы. Я хотела иметь настоящую квалификацию: если уж учиться, то только у профессионалов, чтобы получить полный багаж знаний, диплом — все как положено. Вариант обучения «у подружки» меня не привлекал. Мое личное мнение — здесь прекрасное преподавание, я осталась довольна и директором, и мастером-преподавателем. Информация — максимально полная, все объяснения — понятны и просты, атмосфера, когда тебя встречают и провожают с улыбкой, — невероятно приятная и позитивная.

— Спустя 9 месяцев после окончания школы у вас появились профессиональные предпочтения? Можете, какие-то особенные техники?

— Больше всего мне нравится созда-

ное, еще не видя своего клиента, я уже его люблю. Ведь человек выбрал меня! (Смеется.) Затем, в процессе работы, у нас обязательно завязывается легкое непринужденное общение. В отличие от многих других мастеров никогда не говорю женщинам: «Я так вижу, я знаю, как будет лучше». Для меня главное — услышать, что именно хочет клиент, и только тогда подобрать для работы необходимую технику. В процессе я часто спрашиваю, нравится ли визаж, хочется ли сделать его ярче и т. д. Я задаю вопросы, даже когда вижу, что все идет отлично. Нужно, чтобы в итоге человек полностью был доволен визажем. Мы разные люди, каждый со своим видением: дай мне волю, я бы всем подряд шлепала глиттер и блески. (Улыбается.) Мне самой они нравятся, но думаю, не всем и не для каждого случая они подходят. Итог нашей совместной работы всегда всех устраивает. Это и есть реальный результат.

я занимаюсь своим делом, наконец-то на своем месте. И от этого сама становлюсь только краше. (Смеется.)

— Сейчас что вы думаете о разнице между любителем и профессионалом? Ведь научиться делать базовый макияж может практически каждая девушка.

— Честно, я сама себя больше считаю любителем, хотя у меня самой есть сертификаты и об обучении, и о повышении квалификации. Объясню почему: профессионал может отучиться и никогда не применить свои знания. А любитель — это призвание. Та же Гоар Аветисян начинала как дилетант, на практике выработавший свои базовые техники и фишки. Так что, думаю, любитель, который горит своим делом, может стать профессионалом.

Считаю, что вкус и навыки художника — это все же врожденное. Я с детства любила рисовать, даже мечтала стать дизайнером, но у меня не было за плечами художественного образования, и никто не смог подсказать, что поступить в художественную школу никогда не поздно. Зато сейчас я стала художником лиц.

— Обучать других желание есть?

— Сейчас у меня уже есть курс «Макияж для себя». А еще мечтаю собирать полные залы на свои мастер-классы, но думаю, это будет чуть позже, когда опыта у меня будет побольше.

— Среди ваших «портретов» есть самые любимые?

— Честно, не знаю даже. Каждый раз, когда я делаю визаж, эту конкретную свою работу я и люблю больше всего. Сделаю, потом целый день смотрю: ну, какая же красота. (Улыбается.) Иногда спустя время вижу свои недочеты, но на момент работы с клиенткой картина, которую я рисую, кажется мне просто идеальной. Так что я не критикую свои работы, они мне все нравятся.

тел. 923-436-79-10

@arnyangina

ЧУВСТВУЮ кайф, РЕЛАКС,
воодушевление, КОГДА работаю
с клиентами, с женщинами.
Так что ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ
и НЕОБЫЧНОСТЬ — это мое!

ние ярких фантазийных образов. Я люблю креативить: необычные эффектные стрелки, радужные акценты. Конечно, могу и нюд выполнить с удовольствием, а вот «оторваться» и отвести душу предпочитаю на моделях. Чувствую кайф, релакс, воодушевление, когда работаю с клиентами, с женщинами. Так что выразительность и необычность — это мое!

— Легко ли настроиться с клиентом на одну волну?

— Может, мне пока везло, но все, с кем я работала, люди очень открытые, душевные, с которыми я обязательно нахожу общий язык, с которыми всегда приятно контактировать. Хотя, навер-

— Для визажиста существует понятие формат—неформат?

— Для меня нет. Люди вне рамок профессии по-разному могут себя выражать. Для меня формат все, что бы клиент ни попросил.

— Меняя других, сами любите меняться?

— Да. (Смеется.) Те, кто меня знают давно, видели меня и с розовыми, и с зелеными, и с разноцветными волосами. А еще, когда начала работать с визажем, услышала, что у меня глаза поменялись — горят. Знакомые говорят, что я вообще по-другому — более счастливой — стала выглядеть. Наверное, потому, что



Художник
женских лиц

Вроде все хорошо — прекрасная семья и дети, стабильная работа, одним словом, налаженная и размеренная жизнь. И все равно — чего-то не хватает... Состояние, знакомое многим вполне благополучным внешне женщинам. Но именно желание раскрыться в карьерном плане заставило Наталью Арнянгину наконец-то получить профессию мечты и стать визажистом. Для нее это возможность реализовать талантливо, смело, с полной самоотдачей.



Инвестиции высокой надежности

Сегодня недвижимость — пожалуй, самый надежный вид актива, фактически единственный осязаемый капитал. И если покупка жилой недвижимости — будь то с целью сохранения капитала или последующей перепродажи — кажется обывателю более-менее понятной инвестицией, то компетенциями в части вложения в коммерческие объекты могут блеснуть далеко не все.

О том, чем этот тип недвижимости интересен для инвесторов и какие тенденции наблюдаются на этом рынке, мы узнали у Никиты Щенёва, директора УК «Инвестор», эксперта по коммерческой недвижимости.

— Никита Юрьевич, чем выгодны вложения в коммерческие объекты?

— Они привлекательны для инвесторов более высокой доходностью, которую легче прогнозировать. Несомненно, в сравнении с более ликвидной жилой недвижимостью, речь идет о более высоком пороге вхождения. Однако в последние годы увеличился интерес «начинающих» инвесторов именно к коммерческим объектам. Это связано с тем, что после выгодной сдачи в аренду собственнику приходится меньше участвовать в жизнедеятельности арендатора. (При сдаче квартир приходится постоянно делать текущий ремонт, менять мебель, передавать показания и пр.)

— В какой объект сегодня стоит вложиться, чтобы иметь стабильный доход от его сдачи в аренду?

— Стоимость и востребованность коммерческого помещения у будущих арендаторов зависит от совокупности таких критериев, как его назначение, планировка, локация, окружение объекта, пешеходный трафик и транспортная доступность. Так наиболее ликвидными в последние годы являются нежилые помещения стрит-ритейла формата «у дома». Этот вид коммерческой недвижимости — один из надежных вариантов, ведь закупка провизии, бытовой химии, медикаментов, зоотоваров всегда актуальна, вне зависимости от кризиса или подъема экономики.

Мы видим, что произошло довольно интересное перераспределение спроса — в приоритете и у торговых сетей, и у частного бизнеса сейчас оказались спальные районы. В центре города, рассчитанном на проходимость, в основном сосредоточены точки продаж продовольственных товаров и общепит, а эти сферы в последнее время «просели»: общепит — из-за ковидных ограничений, а продовольственные товары — из-за активного развития служб

200 квадратов — благодаря приходу в наш город таких сетей, как «Бристоль» и «Красное&Белое», заключающих с собственниками долгосрочные договоры с хорошей арендной ставкой. Объекты от 250 квадратов пользуются спросом в основном у крупных федеральных сетей.

— В какие еще типы коммерческой недвижимости инвестируют люди?

— Стоит упомянуть офисную и производственно-складскую недвижимость. Но в Томске в нее инвестирует очень мало игроков, потому что она считается менее доходной, чем торговая. Если торговые помещения могут приносить до 10—12% годовых, то офисные в современных реалиях приносят порядка 6—8% годовых. Однако в городе сейчас наблюдается дефицит именно хороших офисных помещений, поэтому инвестиции в такие помещения имеют большие перспективы.

— А какое офисное помещение считается хорошим?

— В последние три года в спросе заметна тенденция ухода от стандартных коридорных планировок с типовым ре-

час цены на квартиру в некоторых домах выше, чем на торговые площади. За счет этого собственники хотят приподнять ценник, при этом доходность снижается. Сыграет и такой фактор, как дефицит предложений. Учитывая существующую нестабильность, люди не спешат продавать объекты, и все те, что более или менее интересны, торгуются в «закрытой» продаже. В целом ценник на коммерческую недвижимость сейчас вполне оправдан, и ожидать большого обвала не стоит.

— Не зная подобных нюансов, неопытный рантье рискует вложиться не в тот коммерческий объект. Может ли начинающий инвестор обратиться к вам за информацией?

— Да, причем видя перспективу совместной работы, мы консультируем бесплатно, честно рассказываем о плюсах и минусах различных инвестиционных стратегий, делимся своим опытом. Наша компания может взять объект в комплексное управление, решая все рутинные задачи (т. е. взаимодействие с арендаторами, коммунальными службами и т. п.), а собственник в это время просто наслаждается

Стоимость и востребованность КОММЕРЧЕСКОГО помещения у будущих арендаторов зависит от его назначения, планировки, ЛОКАЦИИ, окружении объекта, пешеходного трафика...

доставки. Такие помещения пока самые рискованные с точки зрения вложений. Поэтому я советовал бы рассматривать инвестиции в объекты под сервисы типа Ozon и Wildberries, дарксторы типа «Самоката» (кстати, 70% площадей этой компании в Томске открывали мы) — это точно принесет свои плоды. Или инвестиции в объекты, занимаемые федеральными продуктовыми сетями.

— Площадь объектов тоже влияет на спрос?

— Да, к примеру, в Томске особенно востребованы помещения до 100 квадратов — как раз формат магазинов «шаговой доступности», аптек, служб доставки. В последние пару лет произошел подъем спроса на объекты от 100 до

монтом во что-то более современное, комфортное — как с точки зрения внутреннего пространства, так и привлекательного фасада офисного здания. И арендаторы, в свою очередь, готовы больше платить за удобство и за внешнюю эстетику своего офиса — не 500-600 руб. за «квадрат» (это средняя ставка для офисной недвижимости), а в районе 800-900 руб.

— Ждать ли роста цен на коммерческую недвижимость в наступившем году?

— Можно ожидать, что рост в 2022 году будет подстегивающим — то есть не за счет повышения ставок, а из-за роста цен на жилую недвижимость (за 2021 год она поднялась на 25—30% против 10% на коммерческую недвижимость). Сей-

жизнью, отдыхает и получает свой доход.

У нас огромная база объектов, в том числе находящихся в «закрытой» продаже, тысячи папок с планировками, фото разных времен, информацией об арендаторах за последние 5—10 лет. Мы работаем с 2012 года и прошли определенные периоды становления в сфере недвижимости, что позволяет нам верно оценивать динамику рынка и предлагать клиенту эффективные стратегии инвестирования, а уже он сам принимает решение.



УК «Инвестор», пер. Дербышевский, 26 б,
оф. 502 (5-й этаж), тел. 23-03-44,
investor-tomsk.ru, @investor_tomsk

Историю своей семейной мастерской «Резные дощечки», официально зарегистрированной только в этом году, Владимир и Ольга Семигук вспоминают сегодня с улыбкой, рассказывая, что в свое время плотничать-столярничать глава семьи начал отчасти «по принуждению».



Раз дощечка, два дощечка...



— Владимир, глядя на вас, с трудом можно поверить, что вас можно к чему-то принудить...

— А придется. (Смеется.) Но только не принудить, а побудить. К моему хобби, которое теперь наконец-то стало полноценным делом, привело мое образование — экономическое и техническое, точнее, информационные технологии. Кажется странным? Тогда объясню: 10 лет назад мы начали строить загородный дом. Одним из элементов интерьера является лестница. Одна ступенька «под ключ» на тот момент обошлась бы нам около 10 тысяч. С учетом их количества получалась достаточно круглая цифра. Построил экономическую модель и понял, она абсолютно обоснована и оправдана. Ключевыми являются три основные статьи затрат — оборудование, материалы и оплата труда. Оценив стоимость оборудования и материалов, понял: мне предлагают заплатить за то, что вполне можно сделать самому и

получить бонусом оборудование, которое останется в моем пользовании.

Последний мой опыт работы с деревом был еще в школе, на уроках труда. Лестница, материалом для которой я выбрал лиственницу, — это было впервые. За консультацией ни к кому не обращался, делал все сам, по наитию: распускал, обрабатывал, подбирал дощечки по цвету, по рисунку — чтобы лестница смотрелась как единое целое. Оставшимися досками мы обшили баню, поставили в нее стол и скамейки.

— То есть ваша экономическая модель себя оправдала?

— Конечно, если тебе надо сделать одну скамейку, вариант покупки парка оборудования не совсем оправдан. Был и дополнительный фактор: при работе с нашими строителями всегда надеешься, что результат можно будет получить качественно, быстро и дешево. Но есть одна аксиома: наличие любых двух условий ис-

ключает третье. Каждый строитель (как, впрочем, и каждый заказчик) пытается сэкономить. Зато, если делаешь сам и тебе не понравилось, сам же все переделываешь или отказываешься от данного варианта.

— Ольга, сразу поверили в талант супруга?

— Конечно, тогда промелькнула мысль: зачем нам это надо? Но у мужчины должно быть свое хобби. А это вполне себе подходящее. (Улыбается.) Нашему сыну 9 лет — видим, как его тянет делать что-то своими руками: он уже умеет держать молоток, топор. У мальчиков трудов в школе сейчас нет — откуда братья этим навыкам? Хотя и дочка наша тоже с удовольствием помогает отцу. Еще одним импульсом для запуска нашего дела стал малоэффективный поиск изделий для дома из натуральных материалов. Поверьте, на рынке с трудом можно найти деревянный письменный стол.



В СОВРЕМЕННОМ мире **НЕЛЬЗЯ** останавливаться **НА ОДНОМ** — например, **ПРОИЗВОДИТЬ** только столы или стулья.

— Владимир, если честно: хобби — это одно, а создание собственного производства — несколько более масштабная затея. Почему приняли такое решение?

— У меня имеется опыт продвижения разных проектов. Правда, раньше это было за «внешний» капитал. Существует мнение, что каждые 9 лет надо что-то менять. У меня так и получалось.

Первый проект. Автоматизация технологических процессов, так как по первому образованию я программист. Данная профессия — аналитическая. Нельзя описать программным кодом процесс, не поняв его до конца.

Второй проект. Интернет. Вторые 9 лет были в этой же отрасли, но уже в направлении сетей — в первую очередь, это развитие сети Интернет в Томской области.

Третий проект. Финансовое управление. Более 10 лет я отработал финансовым директором Томского филиала одного крупного оператора. Развитие концепции компании по ее дальнейшему развитию в финансовом направлении на местах

перестало меня устраивать. Вот почему я ушел оттуда и принял решение работать на себя.

Совместно с Ольгой будем реализовывать четвертый проект, в котором будут интегрированы все предыдущие этапы, но теперь за семейный капитал. Здесь будет и визуализация, и оцифровывание, и продвижение продуктов и технологий под оком экономического обоснования.

— Понятно, что вы нацелены на работу только с натуральным деревом. А какой ассортимент планируете выпускать?

— Абсолютно разный. В современном мире нельзя останавливаться на одном —



например, производить только столы или стулья. Хотя особенный эргономичный стул, который я сконструировал для дочки, конечно, впечатлил всех, кто его увидел и протестировал. Думаю, эта модель будет пользоваться огромным спросом. Сувенирный скворечник, в который можно поместить бутылку элитного напитка, менажницы, подносы, подставки, столики для завтрака, игрушки... Да попробуйте в нашем городе найти простую и недорогую деревянную лавку для бани. Их нет! И, кстати, нами уже получен заказ на изготовление деревянных ступенек для лестницы... Ее заказали строители, увидевшие мою, сделанную когда-то давно. В качестве материала использовать будем кедр и лиственницу. Эти породы ведь обладают отличными антисептическими свойствами, при этом они прочные и красиво вписываются в современный интерьер.

— Расширение производства намеряка предусматривает использование наемного труда?

— Да, конечно, кого-то примем на аутсорсинг, готовы взять и местных жителей. Кроме творческого труда ведь есть много монотонного — шлифовка, покраска... Пока своих детей «эксплуатируем», понимая, что им это нравится, но для массового производства, конечно нужны квалифицированные кадры, современное оборудование.

— Теперь, когда ваша деятельность превратилась в бизнес, ваша мотивация стала другой?

— Думаем, наше собственное дело всегда останется, прежде всего, источником вдохновляющего творчества. Хотим сказать большое спасибо близким и друзьям, которые поддерживают и мотивируют нас.

Семейная мастерская деревянных изделий «Резные дощечки», тел. +7-952-888-35-55



Дом в родных краях

«**Р**одные края» — пансионат для пожилых людей, открытый в Томске совсем недавно. Это именно пансионат, а не дом или интернат для престарелых. Словосочетание «дом престарелых», как правило, ассоциируется с грустными картинами одиночества и беспомощности. Совсем другие чувства пробуждаются в душе, когда подъезжаешь к пансионату «Родные края». Пансионат окружен лесом, который навеивает чувство спокойствия и чего-то доброго.

Об этом удивительном месте, созданном, чтобы пожилые люди действительно ощущали себя здесь как дома, рассказывают его создатели и руководители Анастасия и Егор Алексеевы.

— Анастасия, Егор, как у вас родилась идея организовать пансионат?

Анастасия: В каждой семье однажды наступает такой момент, когда пожилые родственники больше не способны оставаться одни дома. Мы, их дети и внуки, всегда заняты своими делами и заботами — дом, работа, воспитание детей... А наши бабушки и дедушки грустят и тоскуют в одиночестве, без конца звонят нам, но мы снова и снова заняты. Трудно найти свободную минутку в современном темпе жизни и только ночами вспоминаешь и винишь себя: опять не перезвонили, не доехали...

Наступил такой момент и в нашей семье. Нашей бабули не стало, дедушка остался один и, боясь стеснить нас, не захотел к нам переезжать. И тогда мы подумали: как было бы здорово найти такой дом, где жили бы такие же немолодые люди, как наш дедушка. Они



бы общались, вспоминали старое время, пели песни, а вечерами играли в лото. При этом находились бы под присмотром круглосуточно, даже ночью, чтобы было кому следить за их самочувствием, чтобы они всегда были сытыми и чистыми. Мы в тот же вечер начали поиски, но, увы, подходящего дома для дедули в нашем городе мы не нашли.

Егор: И тогда нашей маме, Надежде Алексеевой, и пришла в голову замечательная идея: а что, если такой дом создать самим? Спустя год пансионат для нашего дедушки и его новых друзей-сверстников был готов. Но за месяц до открытия дедушки неожиданно не стало, мы даже не успели приехать к нему. Весной 2021 года

Режим дня в «Родных краях» специально выстроен так, чтобы у его постояльцев было время и на процедуры, и на общение, и на интересное времяпровождение.



наш пансионат был открыт в память о наших любимых старичках.

ЛУЧШИЙ ВЫБОР

— Поместить своего родственника даже в самое лучшее заведение для пожилых людей психологически непросто. Как понять, что им здесь будет комфортно?

Анастасия: Мы согласны, что многим людям морально очень трудно доверить жизнь и здоровье своих родных чужим людям, вырвать их из привычной обстановки. Но иногда обстоятельства складываются так, что без помощи специалистов не обойтись. Причины у всех разные: кому-то из пожилых людей нужен круглосуточный квалифицированный уход или помощь психолога, кому-то скучно в одиночестве — ведь остальные члены семьи целый день на работе, кому-то сложно найти общий язык с приходившей сиделкой, кому-то более комфортно в компании своих ровесников, кому-то уже просто неохота выходить из дома... Режим дня в «Родных краях» специально выстроен так, чтобы у его постояльцев было время и на процедуры, и на общение, и на интересное времяпровождение.

Егор: Понимая, что в других заведениях люди часто предоставлены сами себе, у них нет ни активного движения, ни даже прогулок, мы специально организовали для наших подопечных занятия ЛФК. К тому же, двери дома открыты весь день, и на прогулку при желании

можно выйти в любое время. При этом мы обеспечиваем и безопасность живущих здесь: территория, огороженная высоким забором и магнитными калитками, постоянно находится под контролем камер наблюдения.

Анастасия: У каждого пожилого человека, конечно, свой особенный, иногда и непростой, характер. Вот почему у нас в пансионате работает профессиональный психолог, способный решить любое возникшее недопонимание между людьми, установить между ними доброжелательные контакты, подобрать каждому собеседника по душе. Если люди сдружились особенно, мы без проблем можем поселить их в одну комнату, чтобы они испытывали максимальный комфорт и удобство.

Егор: Важный нюанс: мы также психологически поддерживаем и наш персонал, чтобы избежать у них эмоционального выгорания. Ведь на самом деле, их работа — это великий труд, часто недооцененный обществом. Конечно, мы поддерживаем своих сотрудников и финансово. Когда ты занимаешься такой тяжелой деятельностью, то финансовая поддержка очень важна для морального спокойствия и жизни.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕЛА, НО И ДЛЯ ДУШИ

— Какими еще занятиями предпочитают заниматься люди в пансионате?



Анастасия: Кто сказал, что пожилые люди любят сидеть, сложа руки? Это большое заблуждение. Да, они могут быть не так активны физически, но при этом имеют ясный и тонкий ум. Им так же, как и молодым, хочется проводить время за интересными занятиями, например, играть в настольные игры, решать головоломки и разгадывать шарады. Все эти варианты досуга предоставлены в наших «Родных краях».

Егор: Если пожилые дамы увлекаются рукоделием, такая возможность будет предоставлена им и у нас. У пожилых джентльменов тоже есть возможность найти себе занятия по душе, будь то чтение или разгадывание кроссвордов. А видели бы вы, как радуются они прогулкам по лесу! Мы абсолютно уверены, что старость — не повод забывать об активной физической и духовной жизни.

Знакомство с бытом пансионата дает полную уверенность в том, что «Родные края» — это место, где нашим близким предоставят достойный уход. Здесь они получают внимание и найдут понимание. В этом Доме пожилые люди, которым нужны внимание и забота, будут чувствовать себя уютно и комфортно. Мы можем смело доверить сотрудникам пансионата своих пожилых родственников и не волноваться за них.



г. Томск, улица пос. Киргизка, дом 88,
тел. +7 (3822) 201-900, info@pansionat-tomsk.ru
pansionat-tomsk.ru
@pansionat_v_tomske

Оксана Жолтковская

Instagram: @oksanazholtkovskaya

Креативный мыловар,
хэндмейкер

КРАСИВЫЕ И ПРАКТИЧНЫЕ СУВЕНИРЫ ИЗ НАСТОЯЩЕГО МЫЛА, УДИВИВШИЕ БОЛЕЕ 10 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК!

Я НЕ ПРИВЫКЛА МНОГО ГОВОРИТЬ, Я ПРИВЫКЛА ДЕЛАТЬ... А ЗА МЕНЯ ПУСТЬ ГОВОРЯТ МОИ РАБОТЫ.

ПОКА один думает и **МЕЧТАЕТ**, **ВТОРОЙ** действует и **ЗАВОЕВЫВАЕТ** мир!



Макияж и укладка: Наталья Арнянгина @anynangina

— Пять лет я занимаюсь этим видом творчества, и до сих пор кайфую от процесса и результата. Создавать необычное мыло в виде фигурок, реалистичной еды, цветочных композиций — круто, а еще круче — видеть эмоции, которые вызывает у людей мое творчество: удивление, смещение, восторг... В этом и есть вдохновение.

— Колоссальный заряд энергии мне приносят выездные выставки, ярмарки, фестивали, всевозможные съезды творческих людей, помешанных каждый на своем увлечении. Это уникальная возможность презентовать свои продукты.

— Хэндмейд очень популярен сегодня. Все хотят, чтобы для них постарался не фабричный конвейер, а человек, создающий что-либо своими руками, изготавливающий свои изделия в особой позитивной атмосфере, напитывающий их доброй энергетикой. К тому же речь идет об уникальности. Двух абсолютно одинаковых предметов у мастера вы не встретите никогда.

— Я влюблена в свое дело. Считаю себя художником, когда передо мной множество баночек с разноцветной мыльной основой (вместо палитры), в руках пипетка (вместо кисти) и форма (холст). И начинается совершенно потрясающий процесс. Это уже не хобби — это неотъемлемая часть меня, моей жизни.

Елена Исаева

Instagram: @elenache_nails

мастер маникюра

ДЕЛО НЕ В МЕЧТАХ, А В ДЕЙСТВИЯХ



Макияж и укладка: Рубе студия @rube_studio

— **Главный стимул заниматься своей профессией?**

— Моя профессия = творчество! Я наслаждаюсь процессом создания красоты. Кайфую от результата, от того, что делаю женщин чуточку счастливее. И поэтому мне хочется постоянно развиваться и расширять сферу своих знаний!

— **За что вас ценят клиенты?**

— В первую очередь, за профессионализм! За быстрое, качественное выполнение работы, постоянное обучение. Для клиентов все это очень важно и ценно!

— **Есть увлечения, которые делают вашу жизнь насыщеннее?**

— Да, еще в детстве я любила рисовать и очень хотела стать дизайнером. Бесконечные перестановки, переделки мебели, украшений, посуды — все это я очень люблю. Это мой отдых, так я реализую свои творческие фантазии.

— **В чем для вас секрет успеха?**

— Индивидуальный подход к каждому клиенту, умение слышать и понимать его пожелания плюс инвестиции в саморазвитие — все это в совокупности и дает хороший результат.

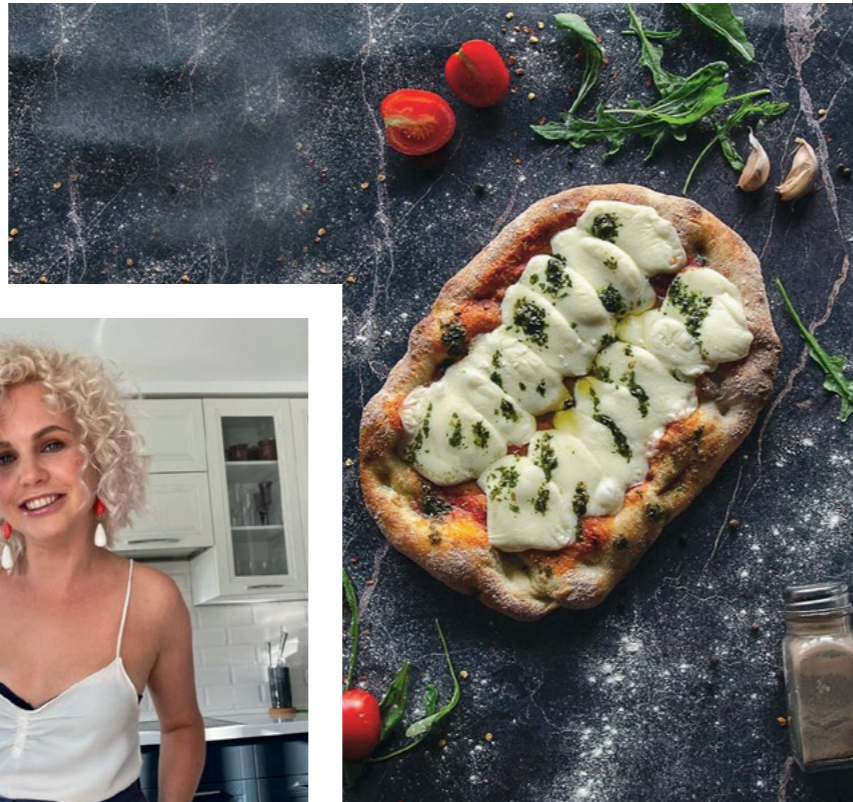
СЧАСТЛИВ тот, кто занимается **ЛЮБИМЫМ** делом. И вдвойне **СЧАСТЛИВ** тот, кто посвятил себя этому не по необходимости, а потому что сам так **РЕШИЛ**



тел. + 7-952-883-63-92

В поисках идеальной пиццы

Меня зовут Влада Кельина и я — сооснователь проекта «Two margaritas». В сфере ресторанного бизнеса работаю больше 10 лет. Все началось с маленькой доставки пиццы в Северске в 2011 году. С тех пор много пицц запеклось. 😊 Стажировалась в итальянской пиццерии в Риме, в родном городе заведение выросло до большого формата, но я все продолжаю искать идеальную пиццу в разных уголках мира и нашей страны.



И вот наша команда готова представить вам этот продукт. Это римская пицца. Из множества отличных пицц, которые выставляются на международных выставках пиццы, ни одна не создала столько шума и не вызвала столько интереса, как пицца в римском стиле. Самое привлекательное в пицце чаще всего, конечно, топпинги, но в римской пицце звездой шоу становится тесто. Важнейшая основа пиццы в римском стиле — хрустящая корочка с тонкой кружевной структурой теста при разрезе. Основные ингредиенты римского теста просты: итальянская мука, вода, морская соль, дрожжи и оливковое масло. Ключом к созданию аромата и текстуры является продолжительная ферментация. Интересный факт: ферментированное тесто менее калорийно, чем то, которое не проходит выдержку. Поэтому эту пиццу можно есть тем, кто следит за фигурой.

Наш шеф Николай Терехов — победитель региональных и общероссийских

соревнований по приготовлению теста для пиццы, медалист в номинации «Самая большая растяжка теста» московского конкурса, золотой медалист чемпионата Сибири в номинации «Пицца в дуэте».

На данный момент «Two margaritas» работает в формате «Dark kitchen», то есть только доставки. Доставляем как готовые римские пиццы, так и те, которые подверглись шоковой заморозке до процесса полного выпекания. Заказчику нужно поставить ее в духовку на 10 минут, и после этого наслаждаться горячей пиццей с тягучим сыром на воздушном и в то же время хрустящем тесте. Полное ощущение, будто вам только что подал ее официант в каком-нибудь уютном ресторанчике Италии. У пиццы, доставленной в коробке, никогда не будет такого эффекта.

И второй продукт, с которым мы хотели бы познакомить томичей, — это замороженные кубики из пюре свежих фруктов и ягод, с помощью которых вы

сможете за 1 минуту приготовить яркие вкусные коктейли, добавив алкоголь, который есть у вас дома. На данный момент у нас представлено 6 видов кубиков для создания разных коктейлей: из мякоти манго, маракуйи, лайма, кокоса и ананаса, грейпфрута, смешанного с ягодами клюквы. Например, взяв кубик «Маргарита-Маракуйя» и добавив к нему текилу, вы получите оригинальный одноименный коктейль. С «Two Margaritas» никогда не заскучаешь!



Доставка «Two margaritas», тел. 97-91-97



Сказка в «Усадьбе на Приятной»

Гостевой дом, п. Родник, ул. Приятная, 10, тел. +7-906-950-88-76, @dom.tomsk



Жизнь — как партия в теннис, требует от игрока внимания и оперативной реакции. Каждый пас, который посылает нам судьба, нужно принять и грамотно отработать. Именно так всегда и действует наш герой, Виталий Надыршен. Директор крупной торговой компании, он ни за что не сдаётся перед натиском жизни и мастерски отбивает каждую её подачу.

МАТЧ!

Одежда: His story @hisstory.tomsk
Локация: Сибирский теннисный центр
@stennis_tomsk

НЕФТЕХИМИК
Спортивный комплекс

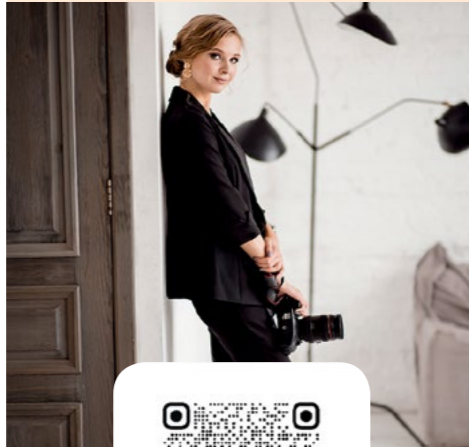
СК для всей семьи - это 2 тренажёрных зала, более 15 направлений групповых программ, игровая площадка для футбола, сауна и баня на дровах.



SKNEFTEHIMIK_TOMSK

АЛИНА САДОВСКАЯ
Фотограф

Занимаясь съёмками уже много лет, я точно знаю, что результатом нашего творчества станут бесценные воспоминания о прекрасных моментах вашей жизни.



ALINA_SADOVSKAYA_95

ЭЛЛА НАЗАРКИНА
Эзотерический астролог

Интерпретация натальных карт в плане психологических и физических событий, а также духовное развитие по истинным созвездиям.



NAZARKINAELLA

УХ ТЫ, ШАРИКИ
Оформление воздушными шарами

Поможем поздравить близких, украсим любое мероприятие: от корпоратива до семейного ужина. Реализуем ваши идеи 24/7.



SHARIKI70

ЛЮБОВЬ ГОГОЛЕВА
Вязанные игрушки ручной работы

Не можете найти, что нужно? Занайтите! Свяжу из лучшей пряжи и сделаю игрушку, которая будет только у вашего малыша!



VYAZALOCHKI_TOMSK

BEAUTY
Мастер-студия

Красота формируется в ежедневном уходе за собой. Начните изменения к лучшему вместе с нашими мастерами.



BEAUTYSTUDIO.TSK

VOSK
Студия красоты

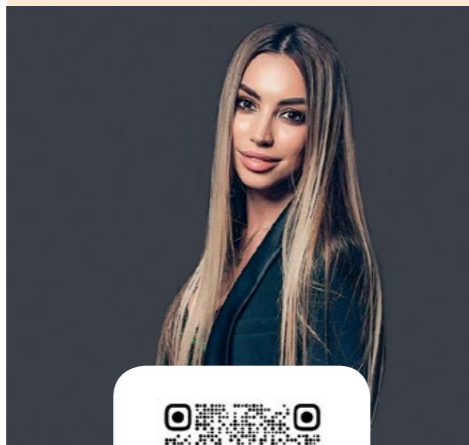
Уход за телом.
Депиляция.
Наращивание волос.
Комплексное преображение.



VOSK_TOMSK_

НАТАЛИЯ КОНТУС
Основатель языкового центра
«Полиглотки» в Томске

Иностранные языки по авторской коммуникативной методике от 12 месяцев до 12 лет.



NATALIAKONTUS

GARAGE СЕЛЕКТИВОВ
Магазин селективной косметики

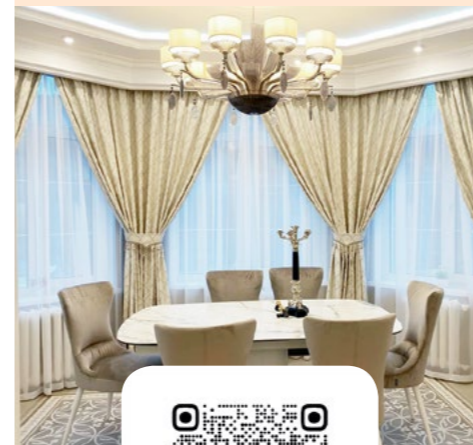
Представляем продукцию как искусство, творческую свободу, эстетику, которой достойна каждая девушка. Улыбайтесь своему отражению в зеркале каждый день!



GARAGESELECTIVE

БАТИСТ
Студия штор

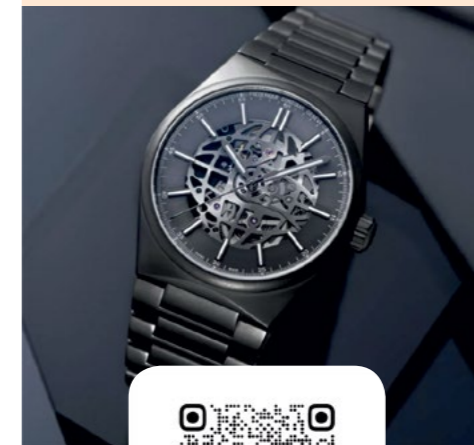
Индивидуальный подход к текстильному оформлению вашего интерьера. Новые коллекции тканей, карнизных и солнцезащитных систем.



BATIST.SHTORY

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

Официальный представитель ведущих мировых брендов. Уникальные коллекции часов, аксессуаров и эксклюзивных подарков.



TIMEBERRI

ЭЛЬ ЛИКОН
сеть салонов оптики

Диагностика зрения, современное оборудование, квалифицированные врачи. Широкий ассортимент оправ, очковых и контактных линз.



ELLIKON.OPTIK

ЛАБОРАТОРИЯ ДЖАЗА
Музыкальная студия

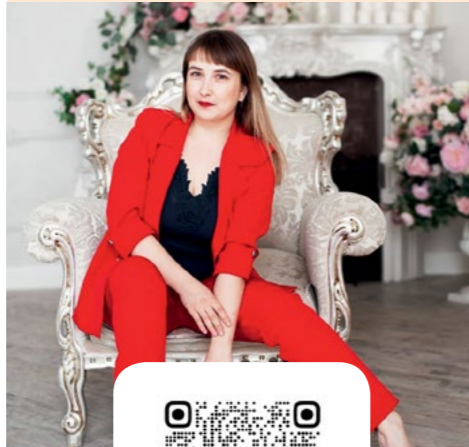
Авторский музыкальный проект для продвижения талантливых людей, взрослых и детей с любым уровнем подготовки, влюбленных в музыку и джаз.



JAZZ.LABORATORY

ИРИНА ХОРОШАВЦЕВА
Визажист и стилист по прическам

С моим макияжем ты точно почувствуешь себя звездой! Организирую фотосессии в Томске с полным созданием образа!



IR.HOROSHAVTSEVA

МАРИНА КИБИШ
Персональный стилист

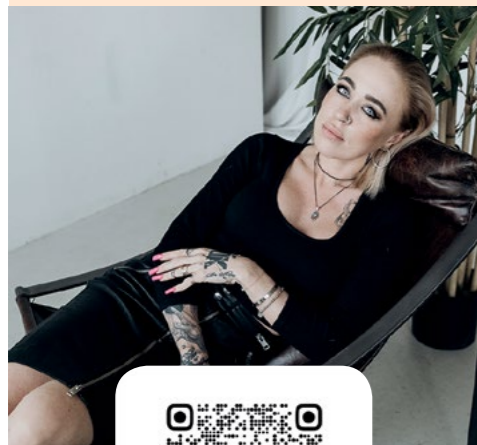
Советы по стилю и трендам. Разбор гардероба. Создание капсулы. Правильный шопинг. Индивидуальное составление карты стиля.



_MARINAKIBISH

ЕКАТЕРИНА МАРШЕВА
Психолог. Коуч. Психодетолог

Основные направления работы: психология отношений, включая созависимые и токсичные, а также пищевое поведение и коррекция веса.



EVGENIY_EKATERINA

THE MOST
Интеллектуально-деловой журнал

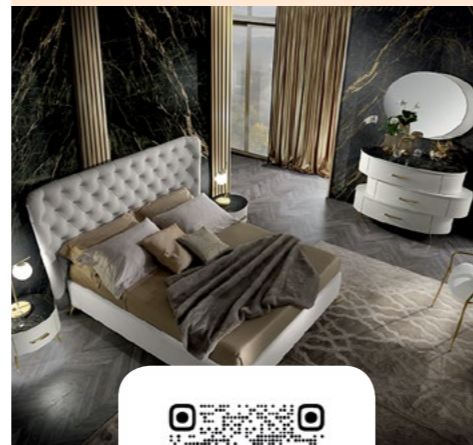
Говорим о культуре, образовании, экологии, науке, бизнесе. Открывайте современный Томск вместе с нашим изданием и становитесь героями его нового выпуска!



THEMOST.TOMSK

АНТУРАЖ
Мебельный бутик

Добро пожаловать в наш новый аннаунт! У нас вас ждет уникальный ассортимент мебели в наличии и на заказ от фабрик Испании, Италии и Португалии.



ANTURAGE.TOMSK



Макияж и укладка:
Марианна Жигулина @beauty_by_marianna

Картины с «пушистой» энергетикой

Ekaterina Gazaliova увлекалась рисованием с детства. «Сначала это были неуклюжие рисунки с лошадками, — вспоминает она. — Позже я стала изучать их анатомию, движения и повадки. Постепенно детские рисунки становились более реалистичными. Очень помогло в этом занятие верховой ездой, где была возможность понаблюдать за животными и прикоснуться к ним».

В старших классах среди ее зарисовок появились изображения собак — еще одной страсти будущей художницы. А уже «по-взрослому» анималистикой она занялась 5 лет назад, сделав ее делом своей жизни.

— Екатерина, почему вы называете себя художником-самоучкой?

— Получив художественное образование, я не имела практики в жанре, связанном с изображением животных. Было все: портрет, натюрморт, архитектура, пейзаж, а из анималистики было — чуело утки... Образование дало базовые знания, но без реального дела они бесполезны.

— Чем, по-вашему, живопись отличается от качественного фото?

— Фото скорее передает информацию, а картина — чувства. Ну, и конечно, очень ценна неповторимость ручной работы. Я переносусь в другой мир, где нет повседневной суеты, нет бега времени, где все хорошо и легко. Эта энергетика отражается в моих работах. С ними хочется находиться, рассматривать, даже трогать.



Это значит, что живопись глубоко проникает в наш внутренний мир и дарит нам положительные эмоции.

— Вы пишете своих героев с натуры или только по фото?

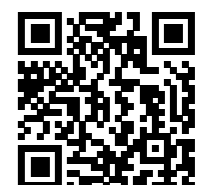
— Да, все мои мордочки — это работы по фото. Ко мне ведь обращаются из разных городов и часто из других стран. Я стараюсь не отказывать никому, понимая насколько это желание людей важно для них. Каждый портрет — это своя неповторимая история, отдельная жизнь, а иногда и память об ушедших питомцах. И все же требования к исходнику у меня есть: чем

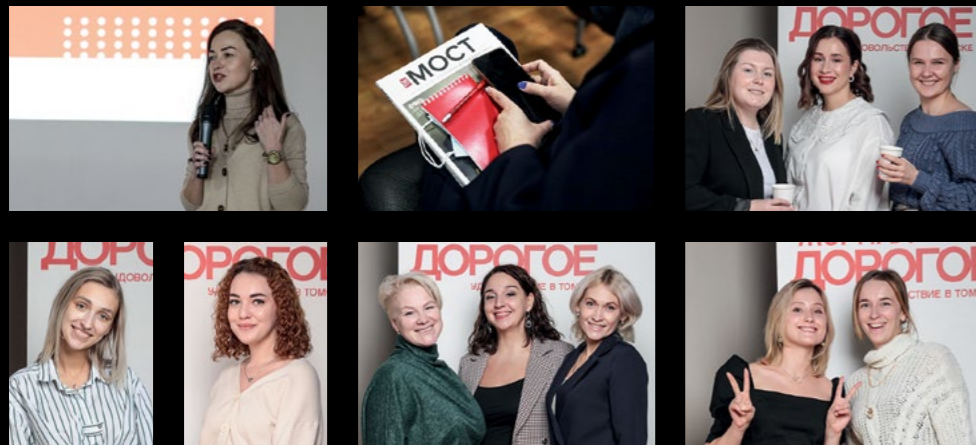


четче фото, тем больше деталей на нем, и значит, тем точнее я передам характер героя. В суете современного мира важно запечатлеть моменты радости, чтобы навсегда запомнить то ощущение теплоты, которое дарит вам питомец.

Тел. 8-952-882-45-43

@kattiarts





МАРКЕТИНГ-2022: КАК РАНЬШЕ — НЕ БУДЕТ

14 декабря в «Рекламном Дайджесте» прошел информационно насыщенный и динамичный мейн-ивент, посвященный трендам маркетинга на 2022 год.

Маркетолог, трендвочер Инна Гонина за пару часов лекции не только познакомила слушателей с реальными кейсами из собственной и мировой практики и рассказала о глобальных тенденциях в рекламе, но и зарядила гостей небывалым драйвом.

Кроме крайне полезной и актуальной информации от спикера гостей мероприятия, организованного журналом «Дорогое удовольствие», ждали знакомство с новым изданием редакции — журналом «The МОСТ», и море живого общения, по которому все присутствующие заметно соскучились.



Макияж и укладка: Рубе студия @rube_studio



NB Band
Кавер-группа
для яркого
праздника.

Приходи знакомиться
к нам в инстаграм.



N._.BAND



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЖУРНАЛА «THE MOST»

21 декабря в гостеприимном арт-пространстве «Залиша» прошла презентация принципиально нового для Томска авторского проекта — интеллектуально-делового издания «The MOST».

На мероприятие была приглашена вся креативная и творческая команда первого номера, а также все те, кто принимал участие в его создании, — авторы, контрибьюторы, эксперты, партнеры, сотрудники интернет-издания Томск.ру. Благодарим за помощь в организации вечера и фуршет кафе «Гости», а также прекрасного исполнителя джаза — музыканта Георгия Фефелова.





ЮБИЛЕЙ ЦЕНТРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА СПИРИНОЙ

17 декабря в пространстве Студии вкуса «Лофт» прошло праздничное мероприятие, посвященное 5-летию Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной.

Торжество, на котором собралась вся команда клиники, стало подарком коллективу от соучредителей. Выступая перед своими сотрудниками, Юлия Спирина отметила: «Эти пять лет показали, что мы очень дружный и сплоченный коллектив профессионалов, который любят клиенты и на который равняются доктора многих других клиник».



ОТКРЫТИЕ LASER LOVE В ТОМСКЕ

21 декабря по адресу пр. Кирова, 35 предприниматели Наталья и Максим Шевцовы представили городу новую студию эпиляции, входящую в крупнейшую федеральную сеть Laser love.

В этот день гости получили подарки, зажгли свечки и загадали желания. В честь открытия проходят выгодные акции, подробности узнавайте в студии. @laserlove_tomsk





ФИНАЛ КОНКУРСА «ПРИНЦЕССА СИБИРИ 2021».

27 ноября в Томском театре драмы ярко и незабываемо прошел финал регионального и социального конкурса «Принцесса Сибири 2021».

Со сцены наконец-то были объявлены имена победительниц в различных номинациях. Вера Шпак — «Мисс Креативность», Виктория Кисткина — «Мисс Грация», Полина Щипакина — «Мисс Стиль», Николь Балтыньш — «Мисс Звезда танцпола» ТОДЕС, Виктория Златина — «Мисс Фотогеничность», Софья Бабикина — «Мисс Гармония», Ксения Моисеева — «Мисс Супермодель», Карина Любина — «Мисс Элегантность», Милана Иванова — «Мисс Обаяние». Диана Стародубцева получила «Приз зрительских симпатий», Дарья Васькина стала 2-ой вице-мисс «Принцесса Сибири» и «Мисс Золотой голос», Варвара Ащеулова — 1-ой вице-мисс «Принцесса Сибири» и «Мисс Уникальность». Победу в конкурсе одержала Марианна Манукян, удостоенная титула «Принцесса Сибири 2021» и «Мисс Артистизм».

Примите наши поздравления!

Генеральный партнер конкурса: компания «Деревенское молочко» @derevenskoe_molochko. Учредитель конкурса: вода «VIVAL», @tomsk_beer, при поддержке @mol_parl_70. Фотограф: Юрий Савич, @yurisavich



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, «ШАНСОН»!

18-й день рождения отметил в конце уходящего года популярный развлекательный комплекс «Усадьба Шансон». Зажигательная вечеринка в русском стиле собрала любимых гостей и добрых друзей ресторана!

Всех пришедших ожидал яркий вечер, полный приятных сюрпризов: вкусных угощений от шеф-повара заведения, веселых конкурсов с подарками, музыки и танцев. В душевной, семейной атмосфере праздника гостями было сказано много добрых слов и пожеланий процветания и долголетия всему коллективу «Усадьбы Шансон».

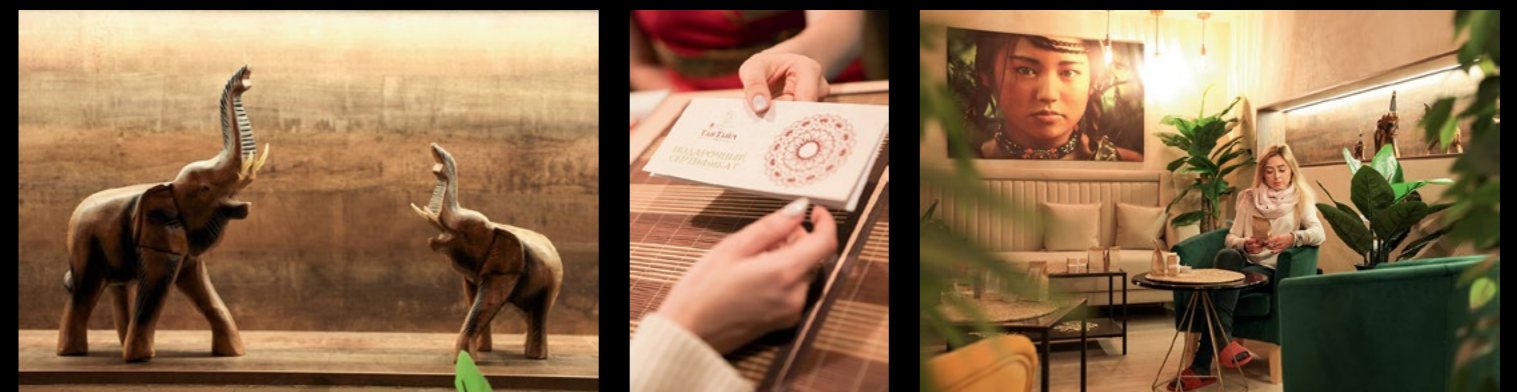




ОТКРЫТИЕ ЕЩЕ ОДНОГО САЛОНА «ТАЙ ТАЙМ»

Это невероятно даже для нас! Через семь лет с момента рождения релакс-центра «Тай Тайм» на Алтайской, спустя четыре года с начала работы салона на Студенческой мы объявляем об открытии нового филиала «Тай Тайм»!

Теперь на проспекте Комсомольском, 59! Здесь уже принимают гостей три мастера. В будущем, конечно, их будет больше. И это не только смелые надежды... Сегодня в трех салонах «Тай Тайм» работают 10 мастеров из Таиланда и с острова Бали. А начинали мы когда-то с двух специалистов... Без лишней скромности — это совершенно уникальный проект, работая над которым, мы очень старались. В два раза больше площадей для вашего отдыха, мегасовременный и максимально аутентичный интерьер, утопающий в море света и тепла... Хотя зачем рассказывать? Приходите и сами все увидите и оцените. С нетерпением ждем в гости для отдыха и восстановления сил, а также за подарками к праздникам. Звоните и записывайтесь по телефону 936-126. И просто заходите в наши салоны по адресам: пр. Комсомольский, 59, ул. Студенческая, 4, ул. Алтайская, 8/3.



ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский шарм», пр. Фрунзе, 90, тел. +7-961-098-19-33 @russkiysharm / Салон часов, подарков и аксессуаров «Таймберри», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-63-52, таймберри.рф / Креативный мыловар **Оксана Жолтковская**, @oksanazholtkovskaya / Художник-анималист **Екатерина Газалиева**, тел. 8-952-882-45-43, @kattiaris / Семейная мастерская деревянных изделий «Резные дощечки», тел. 8-952-888-35-55, @reznye_doshcheki

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Медицинская одежда «Склифосовский», ул. Гагарина, 7, тел.: 8-952-886-18-36, 20-18-36, 1836.ru, @sklifosovsky1836 / Магазин женской одежды «Trends Brands for Friends», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», тел. 8-952-158-01-11, @trends_brands_tomsk

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Международный медицинский центр «Мультиклиник», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 901-941, multiclinic.ru, @multiclinictomsk / Фитнес-клуб «Фристайл», пр. Мира, 42 а, тел. 609-629, freestyle-tomsk.ru, @freestyle_sentr_mira / Клиника врачебной косметологии «20L clinic», пр. Кирова, 35, тел.: 570-970, 8-913-827-09-70, @20l_clinic / Центр репродуктивного

здоровья доктора **Спириной**, пр. Фрунзе, 39 (2-й этаж), тел. 799-200, drspirina.ru / Центр когнитивной психологии, ул. Крылова, 21 (оф. 111), тел. 8-905-992-88-86, @v.vyuga, @cbt.online / Салон традиционного тайского массажа «Тай Тайм», ул. Студенческая, 4, ул. Алтайская, 8/3, пр. Комсомольский, 59, тел. 93-61-26, thai-tomsk.ru, @thai_tomsk / Центр профессиональной, эстетической косметологии и снижения веса «Доктор Борменталь», ул. К. Маркса, 13, тел. 30-09-95, tomsk.doctorbormental.ru, @kosmetologiya.tomsk / Стоматологическая клиника «Здрава», ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99, пр. Ленина, 126 (3-й этаж), тел.: 51-70-52, 22-46-99, zdrava.tomsk.ru, @zdrava_tomsk / Центр красоты и SPA «Melagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел.: 245-002, 8-913-850-92-40, melagrano.tomsk.ru, @melagrano_tomsk / Стоматологическая клиника «ОртоСоло», ул. Архитектора Василия Болдырева, 2 (1-й этаж), orto-solo.ru, @ortodont_tomsk / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Гостевой дом «Усадьба на Приятной», пос. Родник, ул. Приятная, 10, тел. 8-906-950-88-76, @dom.tomsk / Нутрициолог **Ольга Лядова**, тел. 8-906-948-03-42, @lyadova.olga_ / Мастер маникюра **Елена Исаева**, тел. 8-952-883-63-92, @elenache_nails / Диетолог **Анастасия Колыванова**, клиника «Sante», ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06, ул. Трифонова, 22, блок А, тел. 51-78-85, @nastya.fasting / Студия

эпиляции «Laser Love», пр. Кирова, 35, тел. 8-903-955-00-23, @laserlove_tomsk / Косметика «ARKADIA», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), arcadia.spb.ru, @arkadia_tomsk, запись на консультацию тел. 8-913-808-70-39, @beauty_natamironova / Медицинский центр «Биоритм», ул. Красноармейская, 96, тел. +7 (3822) 50-82-85, bioritm.tom.ru @bioritm_tomsk / Компания «Премиум К&М», ул. Красноармейская, 126, оф. 43, тел.: 45-88-08, 8-952-886-06-35, janssencosmetics.ru, @cherami_prof, @janssen_cosmetics_tomsk

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Немецкая химчистка **BOWE**, ул. А. Иванова, 3, тел. 42-40-98, bowe.ru / Мебельный бутик «Антираж», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturage.net / Студия кухни «Bellagio», ул. Герцена, 68/2, ТЦ «Экстра», ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «Мебель Парк», тел. 901-388, @studia_mebeli_bellagio / Оптовая компания мебели «Комплект Н», ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245, tomsk.komplektmebel.ru

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Юридический центр «Аврора Консалтинг», ул. Гагарина, 7 (оф. 412), тел.: 900-806, +7-952-806-3363, avrora-urist.ru, @olga.raih, @avrora.urist / Бухгалтерское агентство «Охотники за бухгалтерией», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Инжиниринговая компания «АйПроджектПлюс», ул. Набережная реки Ушайки, 18 б (2-й

этаж), тел. 90-38-68, iproject70.ru, @iprojectplus / Инвестор **Кристина Канивец**, @kris_kanivets / Студия вокала «Голос», ул. Пушкина, 32 а, пр. Кирова, 23, тел. 50-16-50, golostomsk.ru, @studiya_golos, @olgachikalo / Пансионат для пожилых людей «Родные края», поселок Киргизка, 88, тел.: 201-900, 8-952-686-49-80, @pansionat_v_tomske / Бизнес-наставник **Марина Феценко**, @mafeshha_coach / Управляющая компания «Инвестор», пер. Дербышевский, 26 б, оф. 502 (5-й этаж), тел. 23-03-44, investor-tomsk.ru, @investor_tomsk / меховой салон «Элита», ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90, тел. 52-08-30, @elita_furs / Турагентство «Тезаурум-Трэвл», авиакасссы, пр. Кирова, 39, тел. 55-68-72, 56-06-05, tezaurum-tomsk.ru, @tezaurum_travel_tomsk / Юридические и бухгалтерские услуги «Превентива», пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Развлекательный комплекс «Шансон», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Кондитерская «Дело в креме», ул. Карташова, 31 б, ул. 2-я Рабочая, 46, тел. 57-06-00, тел. 8-913-827-06-00, @delovkreme / Доставка пиццы и фруктовых кубов «TWO MARGARITAS», тел. 97-91-97, @2margaritas.tomsk / Караоке-клуб «Канарейка», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru, @kanareika_karaoke_tomsk

СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА



От всей души поздравляем вас с Новым годом и Рождеством! Наступило время загадывать желания – пожелайте себе смелых и незабываемых путешествий, а мы поможем вам их реализовать.

ТОМСК, ПР. КИРОВА, 39
ТУРИЗМ, АВИАКАССА

@tezaurum_travel_tomsk
tezaurum-tomsk.ru

+7 (3822) 55-68-72

+7 (3822) 56-06-05



ВСЕ ЛУЧШЕЕ — ДЛЯ ВАС!




Элита

МЕХОВОЙ САЛОН

ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90, тел. 52-08-30

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХОЛЕЦИСТИТА



☎ 651-650 www.1klinika.ru пер. Макушина, 14 б @chastna

Желчный пузырь — это маленький грушевидный мешочек под печенью, основной функцией которого является хранение желчи. Но в силу разных обстоятельств — генетических, либо появившихся под влиянием образа и условий жизни — в нем могут образовываться камни.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ