

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ОКТАБРЬ 2020
ТОМСК

ГЕРОИНЯ
НОМЕРА
ЕКАТЕРИНА
ЛИЗУНОВА

ЭЛИЗАБЕТ
ДЕБИКИ
КРАСОТА
И ОРУЖИЕ

СПЕЦПРОЕКТ
СДЕЛАНО
В ТОМСКЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ
ХЭНДМЕЙД

СМЕЛАЯ
ОСЕНЬ


КРУПНЫЕ ЦЕПИ, КОСЫНКИ, МУЖСКИЕ
ГАЛСТУКИ И ПРОЗРАЧНЫЕ ГЛОССЫ



16+



Luxury
Kashemir

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



lena_balburova

Интересно, у вас уже есть виртуальный костюм или платье?

У меня, честно признаюсь, пока нет. Но такая возможность буквально поразила мое воображение. Рынок виртуальной одежды стремительно вырос, и мощный импульс этому процессу дал период пандемии. Одежда, которая существует только в цифровом варианте и которую можно использовать главным образом для фото в соцсетях, оказалась невероятно

востребована. Создавать ее непросто, и она стоит денег, но виртуальные ткани, меха и кожа все же обойдутся дешевле натуральных. А исследования социологов показывают, что большая часть приобретаемой одежды как раз и нужна людям сегодня для создания контента! Если вы ведете инстаграм, то сами знаете, что значит засветить look на фото.

Цифровая одежда – вариант решения проблемы перепроизводства и сверхпотребления. Да, в виртуальном платье не появишься на вечеринке, зато оно экологично и не захламляет гардероб, что просто мечта!

Мы все дальше уходим в цифровое пространство. Ученые уверенно заявляют, что очень скоро представлять нас в деловом мире будут наши аватары, как это уже происходит в компьютерных играх. Казалось бы, отлично – можно расслабиться и поручить презентацию себя нестареющему аватару с белозубой улыбкой и безупречной фигурой. Собственно говоря, благодаря приложениям с худящими фильтрами и молодящими масками, мы уже на полпути в этом направлении.

Но как бы далеко ни зашли технологии, мы все равно остаемся людьми из плоти и крови, а значит, возможность быть в реальной жизни здоровыми, красивыми, сексуально привлекательными и полными энергии, никогда не утратит для нас ценности. Поэтому я двумя руками за то, чтобы виртуальное платье помогло мне сберечь чистый воздух над планетой и время, чтобы насладиться им офлайн.

Елена Бальбурова,

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



Кольцо
Barocko, Bulgari



ELIZA ZAG

Елизавета Загоскина

дизайнер бренда ELIZA ZAG, г. Томск

В 2016 году появился бренд ELIZA ZAG, и сейчас 20-летняя Елизавета занимается развитием и продвижением своего проекта. Девушка самостоятельно разрабатывает модели, пошив которых осуществляется на собственном производстве. В 2019 году состоялся первый закрытый показ ELIZA ZAG на площадке креативного пространства «Каменка» в Красноярске. После этого с брендом начали сотрудничество бизнесмены из самых разных городов — Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска и Новосибирска, появились заказы даже из других стран. Сегодня в числе ее клиентов есть такие отечественные звезды, как певицы Ханна и Алекса. Команда Eliza Zag регулярно посещает Недели мод Mercedes Benz Fashion Week.

ELIZAZAG.SHOP

ELIZAZAG

ELIZAZAG.COM



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **АНА ГРИГ**
И.о. редактора отдела Мода **СЕРГЕЙ ВЕРЕСКОВ**
Редактор моды в Милане **СТЕФАНО ГУЭРРИНИ**
Редактор международных и специальных проектов
ОКСАНА ОКСИОНАЙТЕ
Редакционный директор в Санкт-Петербурге
ЯНА АБРАМОВИЧ
Редактор раздела Культура **НАТАЛЬЯ МУРАДОВА**

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**
Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,
АННА ИВАНОВА, ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Краснодар,
Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Ростов-на-Дону, Самара,
Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Челябинск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,
www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoydovolstviptomsk,
@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,
www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»
ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ
Руководитель департамента рекламных продаж
ОКСАНА МАРКЕЛОВА
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры
ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА
Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

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

Дата выхода в свет 5 октября 2020 года. № 10 (133). 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+.



Открытие
4-ой
ТОЧКИ

НОЯБРЬ
2020

Северный Парк,
ул. Марины Цветаевой, 32

Instagram icon torta_tomsk

ОТ РЕДАКТОРА

Туру в сфере личной эффективности уверяют: даже в самом стандартном проекте старайтесь сделать часть работы нестандартным образом. Честно говоря, для меня это сложно. Я всё же больше человек алгоритмов. Получается, что для максимальной эффективности я создаю модель, которая должна работать в конкретной ситуации. А потом вдруг на тебе — будь добра поступи нестандартно. Странненько как-то. Но, как утверждают специалисты, схема (точнее, ее отсутствие) работает.

В подготовке номера всё должно быть отлажено до мелочей. Продумано на молекулярном уровне. Каждый материал — это проект, который предполагает ответственность перед читателями, клиентами и сотрудниками редакции. И мы, понимая это, делаем всё, чтобы интересные проекты не выглядели повторяющимися ни по форме, ни по содержанию. В нашем стильном, красивом, глянцево-умном, важном деле это просто недопустимо! И вот тут-то нестандартное мышление приходит на помощь.

Разнообразить наш культовый проект «Сделано в Томске» (который в этом году выходит уже в 5-й раз!) мы решили так: выбрали другую фактуру бумаги, отличную от глянцевой, и опубликовали проект на ней. Нам показалось необычным решением подать его в оригинальной «упаковке», которая обязательно привлечет к себе внимание. И мы верим, что вы не только оцените такой визуально креативный подход, но и с большим интересом продолжите знакомиться с людьми и компаниями, которые формируют бизнес-пространство нашего города!

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



стр. **93**

Еще один из удобных трендов, который стоит полюбить. Выбираем в пару к широким джинсам ботильоны с квадратным мысом, отдавая дань цитируемой декаде.



Платье из чистого кашемира Re Vera, модный бутик «Mosaico Family», @mosaico_family



Более **900** позиций мебели и аксессуаров в наличии

Мебельный бутик
АНТУРАЖ

ул. Белинского, 29, anturag.net
тел. 557-700 @ anturag_net



стр. **176**

119



Бренды «Снежная Королева» и RUBAN представили в этом сезоне совместную лимитированную коллекцию. В ее основе - линейка верхней одежды, в том числе, норковые шубы с авторским принтом на подкладе.

стр. **90**



140



Октябрь

2020

ФРЕШ

6 Письмо редактора

ЛЮДИ

14 Лицо с обложки
Красота и оружие

18 Героиня номера
Екатерина Лизунова

39 Спецпроект
Сделано в Томске

76 Мэнстрим
Проект о настоящих мужчинах

LOOK&STYLE

90 Обзор
Акценты осень-зима 20/21

BODY&BEAUTY

116 Вдохновение
Смелая осень

122 Здоровье
Иммунный ответ

HOME&DESIGN

138 Атмосфера
Кухня в тренде

FUN&TOYS

152 Вкус жизни
Время устриц

WORLD&TRAVEL

156 Ветер странствий
Handmade = musthave



138



стр. 117



154

Устрицы и морские ежи давно состязаются за симпатии гурманов, хотя кажется, что они на разных полюсах. Мировая литература успешно потрудилась во славу устриц, тогда как ежей всегда было принято считать пищей моряков.



90



На обложке: Элизабет Дебики

My Hype Flowers



Счастье должно быть неповторимым. Цветы должны быть без повода.

ул. Сибирская, 66, тел. 255-142, тел. 8-952-175-49-58,

myhypeflowers.ru @my_hype_flowers



СУПЕРКАР 007

В конце осени состоится громкая кинопремьера. Фильм «Не время умирать» станет двадцать пятым по счету в бондиане. В связи с этим Aston Martin выпустил две лимитированные серии спорткаров. Сто автомобилей Vantage 007 Edition – оммаж Aston Martin V8, известному по серии «Искры из глаз», где Бонда сыграл Тимоти Далтон. 25 автомобилей DBS Superleggera 007 Edition – точная копия модели из «Не время умирать», за рулем которой нам предстоит увидеть Дэниела Крейга.



ПОПКОРН НА ВЕС ЗОЛОТА

Ювелирный дом Bulgari продолжает радовать своими проделками. Не успели стихнуть восторги по поводу его броши-эскимо, как в новой коллекции Cinematia появилась забавная брошь в виде ведерка с воздушной кукурузой. Розовое золото, кораллы, белые и желтые бриллианты – таким попкорном хочется запастись по-настоящему.



ВРЕМЯ ЗВЕЗД

«Потеряться в звездах, чтобы лучше найти свой путь на Земле» – так Франсуа-Поль Журн описывает новую модель Astronomic Souveraine. Инновационный механизм астрономических часов выполнен из 18-каратного розового золота и состоит из 758 компонентов. Циферблат сделан из белого золота, а субцифербаты, один из которых показывает звездное время, украшены гильоширным узором «парижские гвозди».



МИРУ ПОГ

Венецианское стекло, кружево, птичьи перья, ручная вышивка – на первый взгляд не самые подходящие детали для обуви, но итальянский бренд Rene Caovilla с элегантностью доказывает обратное. Например, ремешки его модели Cleo Pearl украшены жемчугом.

Красота и оружие

Элизабет Дебики сыграла главную роль в новом фильме Кристофера Нолана «Довод». В закрученный шпионский сюжет актриса вписалась идеально – она привыкла на экране спасать мир.

Ей всего тридцать, а в ее портфолио уже больше трех десятков заметных ролей. Карьера Элизабет Дебики напоминает запуск ракеты, которая несется с безумной скоростью над странами и континентами.

Дебики из того же поколения молодых австралийских актеров, что и Марго Робби, и Крис Хемсворт. Сверкая белозубыми улыбками, они играючи взяли штурмом Голливуд. На вопрос, дружат ли они, Дебики отвечает уклончиво. Кажется, что и к самой Австралии актриса относится сдержанно: говорит, что скучает по стране, потому что там остались ее родители. В перерывах между съемками в Голливуде Элизабет проводит много времени в Лондоне, где живет ее бабушка. Кажется, что безлюдные австралийские просторы так и не стали Дебики родными. Она родилась в Париже, в семье танцовщиков балетной труппы: ее мама – ирландка, отец – поляк. По-настоящему фамилия Элизабет звучит «Дебицки», но уже после первых ролей стало понятно, что мало кто из зрителей и кинокритиков способен распознать в ее написании непривычное славянское «ц» и не запутаться в произношении, поэтому пришлось адаптировать.

В пригород Мельбурна семья Дебицки перебралась, когда закончился их европейский контракт. Там они открыли хореографическую школу, и, казалось, судьба их старшей дочери Лиззи была предопределена. Она была самым старательным ребенком в классе,

потому что к ней относились строже, чем к остальным – если занятия ведет твоя собственная мать-балерина, иначе и быть не может. Выдержка, спокойствие и способность принимать взвешенные решения – за все это Дебики благодарит годы, проведенные у станка. Возможно, она добилась бы в танцевальной карьере не меньших успехов, чем в Голливуде, но и родителям, и ей самой постепенно становилось понятно, что пуанты придется отложить.

**ВЫДЕРЖКА И
БЕЗУПРЕЧНАЯ ОСАНКА
- за это Дебики благодарит
ГОДЫ, проведенные
У БАЛЕТНОГО СТАНКА.**

Элизабет росла не по дням, а по часам. Даже сейчас среди коллег-актрис сложно найти кого-то, кто не был бы по меньшей мере на целую голову ниже нее, а балерин ростом 190 сантиметров, кажется, и вовсе в природе не существует. Однако обошлось без драм – Элизабет быстро переключилась на актерское мастерство, поступила в Викторианский колледж искусств при Мельбурнском университете и уже на втором курсе стала одной из лучших студенток.

Сразу после учебы Дебики получила роль в фильме «Свадебный разгром» Стефана Эллиота, с которой справилась блестяще. Однако становиться звездой в Австралии она не планировала.

«Австралийцы едва ли поймут, если ты скажешь, что актерство – профессия. Ты должен делать вид, что вообще-то ничем серьезным в жизни не занят, – разоткровенничалась однажды Элизабет с журналистами британской The Guardian. – Мне кажется, это из-за того, что в Австралии все очень стараются быть удобными, боятся прослыть слишком амбициозными, или дерзкими,



Фото: depositphotos



Сразу ПОСЛЕ ПРЕМЬЕРЫ «ДОВОДА» Дебики приступает к РОЛИ ПРИНЦЕССЫ Дианы в СЕРИАЛЕ «КОРОНА».



или нарушить какие-то неписанные правила. Конечно, с такими людьми гораздо приятнее выпивать в баре, но я совершенно не заинтересована в том, чтобы быть для кого-то удобной».

Когда двадцатилетняя Дебики узнала, что режиссер Баз Лурман открыл кастинг «Великого Гэтсби», она сразу же отправила свою актерскую визитку, и ее пригласили на пробы в Голливуд. Элизабет утвердили на роль Джордан Бейкер, и она оказалась в звездной команде: Ди Каприо, Кэри Маллиган, Тоби Магуайр, Джоэл Эдгертон и Айла Фишер. Только спустя несколько лет Дебики призналась, что даже не осознавала, какой успех ждет эту картину, и с трудом ориентировалась на съемочной площадке. Все-таки она училась на театральную актрису. После успеха в «Великом Гэтсби» Дебики начала играть на одной сцене с Изабель Юппер и Кейт Бланшетт в пьесе Жана Жене «Служанки». Европейцы приняли австралийку благосклонно, они сочли ее загадочной и манящей. Сама Изабелла Росселлини назвала Дебики «таинственной» — о чем Элизабет сообщает, не скрывая радости.

Благородное лицо, лишенное банальной смазливости, балетная выправка и высокий рост определили двойственность амплу Дебики: она с одинаковым успехом играет и аристократок, как в «Великом Гэтсби» или «Макбете», и сильных героинь, способных спасти мир, как в «Стражах Галактики» или «Доводе», новом фильме Кристофера Нолана, который вопреки пандемии, с опозданием, но все же вышел на большие экраны в сентябре.

Элизабет Дебики — одна из тех немногих обитательниц Голливуда, кто прожил карантин спокойно и тихо: она не писала отчаянных постов в твиттер, не бросалась с головой в омут зум-вечеринок, и не выходила каждый день с прямыми эфирами в инстаграм. Собственно говоря, она едва ли не единственная молодая актриса, у которой вообще нет инстаграма. Дебики говорит, что ничего в этом приложении не понимает и совершенно точно не хочет выставлять свою жизнь напоказ. Никто никогда не слышал ни об одном ее романе. На вопросы о своем быте актриса-загадка отвечает с юмором: «Нет-нет, я не пекла хлеб и не читала «Войну и мир» Толстого во время карантина. Я смотрела сериал «Нормальные люди» и гуглила рецепты пряной маргариты». Папарацци вывели, что она часто выходит в свой сад в Лос-Анджелесе и подолгу любителю тем, как растет лаванда. Только вот о чем Дебики в эти моменты думает, так и останется тайной. Может быть, о том, что красота и любовь спасут мир, хотя сами беззащитны, а может, о том, что ради спасения мира нужно бегать, драться и стрелять. В случае с Элизабет оба варианта возможны в равной степени — сразу после премьеры «Довода» она приступает к роли принцессы Дианы в сериале «Корона».

Фото: depositphotos

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



Полнота бытия

Екатерина Лизунова, партнер юридической фирмы «LL.C-Право», кажется, владеет сокровенным и наиважнейшим умением жить полной жизнью — совмещать семью, работу, хобби и общественную деятельность, ценить каждый момент и быть по-настоящему счастливой и благодарной.

Текст: Мария Новикова. Фото: Алексей Почеревный

Мама четырех очаровательных девочек — Варвары, Софьи, Нонны, Евгении — и непоседливого весельчака Феди, любящая жена, увлеченная дачница. Эта уютная и домашняя ее сторона легко уживается в Екатерине с бесстрашной любительницей дайвинга и успешной бизнес-леди. Шестой «ребенок» Лизуновых — юридическая фирма, созданная в партнерстве с супругом, — растет не по дням, а по часам (вслед за Томском и Новосибирском компания «LL.C-Право» недавно открыла новый офис в Москве), а юридическая практика расширяет горизонты для профессионального и научного роста в самых неожиданных сферах.

За активную общественную работу Союз строителей вручил Екатерине орден «За заслуги в строительстве», это первый случай получения отраслевой награды именно юристом. В апреле она стала героиней сюжета федерального телеканала, где прокомментировала факт незаконного сбора и реализации обнаруженных на территории Томской области костей мамонта, когда те неожиданно «всплыли» на аукционе одного из европейских домов... Сделала это Екатерина, будучи на девятом (!) месяце беременности пятым ребенком, — легко, спокойно, непринужденно — не впервой. Три года назад, с двухмесячным сыном на руках, ей удалось организовать целый благотворительный забег среди юристов в пользу подопечных Фонда им. Алены Петровой. «Вот тогда я и поверила, что могу в этой жизни всё!» — признается, улыбаясь, наша героиня.

ХАРАКТЕРНАЯ ГЕРОИНЯ

— Мне с детства хотелось быть самодостаточной и ни от кого не зависеть, — рассказывает Екатерина, — поэтому решила стать как минимум директором предприятия — совсем как тетка из киноленты «Москва слезам не верит». Тогда казалось,

что муж и семья могут только помешать. Поэтому очень долго я жила лишь карьерой и полагалась на принцип «Всё сделаю сама».

Обостренное чувство справедливости привело к выбору юридического факультета ТГУ, куда юная Катя из маленького рабочего поселка в Казахстане подала документы. Успешный исход не предвещал никто из близких — поступление девочки из простой семьи на бюджет престижного факультета в чужом городе, без связей и протекции, всем казалось нереальным. Но упорство и вера в собственные силы Екатерину не подвели.

На пятом курсе случилось судьбоносное знакомство с Дмитрием: именно эту симпатичную напористую девчонку он выбрал из почти трех сотен кандидатов на вакансию. Яркое впечатление от первой встречи — возникшее у Екатерины ощущение знакомого лица, хотя до этого они точно нигде не пересекались. Это, может быть, и называют родством душ — когда узнаешь «своего» человека с первого взгляда. Так, постепенно они сдружились, а через пару лет осознали, что вместе.

— Кажется, всё произошло как-то само собой: мне повезло встретить того, кому я смогла поверить и довериться. Просто в какой-то момент почувствовала глубоко внутри спокойствие, умиротворение — поняла: рядом с Димой всё обязательно будет хорошо.

ЗАКОН УМНОЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Формула собственного счастья — как уравнение со многими неизвестными. Каждый выводит ее по-своему. Екатерина, несомненно, ученица упорная и талантливая — курс жизни проходит прилежно, закрепляя его впечатляющими результатами.

— Я часто встречаю женщин, которые разрываются между желанием продолжать успешную карьеру и строить семью. Здесь обычно много страхов: не сумею совмещать, стол-

На Екатерине: пальто из вирджинской шерсти Max Mara, кашемировая водолазка Re Vera, брюки Peserigo (модный бутик «Mosaico Family», @mosaico_family)

ГЕРОИНЯ НОМЕРА

кнуться с отношением работодателя, потерять квалификацию, выпасть из жизни. И это не только про работу, конечно. Кто-то боится обрести себя в материнстве (ко мне, кстати, это чувство пришло не сразу), а когда дети вырастут и разлетятся кто куда, — потерять себя в одночасье, потому что применить этот «функционал» больше некуда. Да, пожалуй, главный смысл жизни женщины в материнстве, но кто сказал, что нужно противопоставлять его всему остальному? Если можешь приносить пользу в других сферах жизни, имеешь к этому талант — делай это. Самое главное — научиться отсекай лишнее в каждом из этих приоритетов, чтобы не расплыться по мелочам, — тогда и время, и энергия на всё найдется. Живя в режиме многозадачности, важно видеть конечную цель, иметь четкий план ее достижения. Вот и весь секрет. Но если ты не справляешься — это еще одно правило — не бойся просить помощи у мужа, у детей. Желание женщин казаться лучше, сильнее, увереннее, чем мы есть, ставит нам «подножку». Мы живые люди, а не роботы. Этому пониманию тоже пришлось научиться.

«МАМА, Я ЧАЙЛДФРИ»

— Возможно, покажется странным, как это движение меня касается. Однако то, что такая идея популярна у современных девушек, у школьниц меня тревожит. Такое поветрие.

Желание женщин казаться ЛУЧШЕ, сильнее, увереннее, чем мы есть, ставит нам «подножку». Мы ЖИВЫЕ ЛЮДИ, а не роботы.

Что делать? Разговаривать с детьми, спрашивать, почему они так считают, что за этим стоит... Сегодня многие стремятся «жить для себя», уделять всё внимание себе, своей творческой реализации. Необходимо ли это в такой степени? — вопрос, который каждый должен задать себе сам. Но почему считается, что семья мешает самореализоваться, особенно если она многодетная? Ведь на самом деле это вполне обычная жизнь, ничего сверхъестественного, просто требуется более тщательное планирование внутри. Поверьте, даже грудное вскармливание для женщины сегодня не помеха личным интересам и карьере. Тем более работать можно из любой точки — был бы интернет с удаленным доступом.

РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

— Когда нас с Димой спрашивают, как мы совмещаем семью и бизнес, ответ многих удивляет: мы не совмещаем, мы научились их разделять. Да, сложно удержаться от того, чтобы вечером за чашкой чая не обсудить дома рабочие моменты. Но к счастью, у нас есть много других интересных общих тем: дети, дача, курочки-несушки. (Смеется.) Умение переключаться

— очень полезный навык. Нам помогло, что в бизнесе (так вышло само собой) мы разделили практики и клиентов: Дмитрий занимается банкротством, а на мне споры, налоги, недвижимость, строительство. Из общих остались вопросы организации и бизнес-планирования.

А дома мы родители и стремимся больше времени уделять детям, их воспитанию. Меня, как работающую маму, которой приходилось оставлять детей с няней, долго мучило за это чувство вины. В конце концов, я решила для себя так: важно не количество времени, проведенное с ребенком, а его качество. Можно ведь весь день просидеть дома с детьми, не уделив им ни минуты своего внимания и времени. Поэтому пусть меньше, но оно будет посвящено именно им.

СЕМЬ Я

— В многодетных семьях особая ситуация: здесь старшему ребенку часто тяжелее. Он рождается первым, а когда появляются младшие, приходится делиться с ними родительским вниманием. Мы стараемся разговорами, душевным теплом, заботой, участвовать в жизни друг друга. Основа успеха многодетной семьи — взаимовыручка. Важно научить детей не быть эгоистами, а иногда и жертвовать чем-то ради общего семейного блага. Думаю, что им это очень пригодится во взрослой

жизни. И важно научить их ценить те материальные блага, которые обеспечивают родители. Чтобы они понимали, что всё появляется не само собой, а в результате тяжелого труда, а подчас и каких-то жертв с родительской стороны.

Многие моменты помогает объяснить духовное воспитание, которого, как мне кажется, современному обществу всё-таки не хватает. Когда ко мне обращаются с вопросом, как донести до ребенка те или иные морально-нравственные аспекты, я рекомендую отвести его в воскресную школу при храме. Совсем не значит, что там его поставят на колени и заставят молиться. Это возможность для него погрузиться в среду, где всегда царит взаимопомощь, где можно наполниться смыслом, размышлять о своем месте в мире, о своем пути, научиться отличать хорошее от плохого. Благодаря духовному росту моего мужа, наша семейная жизнь подверглась некоторым коррективам. Признаюсь, что понять и принять эту необходимость мне было сначала непросто. Да и сегодня я еще скорее топчусь на пороге храма, но уже внутри, а не снаружи. Длина этого пути у каждого своя, Дима прошел его быстрее. Но искреннее желание этого движения у меня есть, потому что каждый шаг приносит мне новое открытие. А это какая-то особая, очень светлая радость.

ГЕРОИНЯ НОМЕРА





Одежда на Екатерине: модный бутик «Mosaico Family», @mosaico_family
Образ: центр красоты «Подружка невесты», @topnevesta_salon
Верхняя одежда на Варваре и Софье: шоурум ROOMYANA, @room.yana

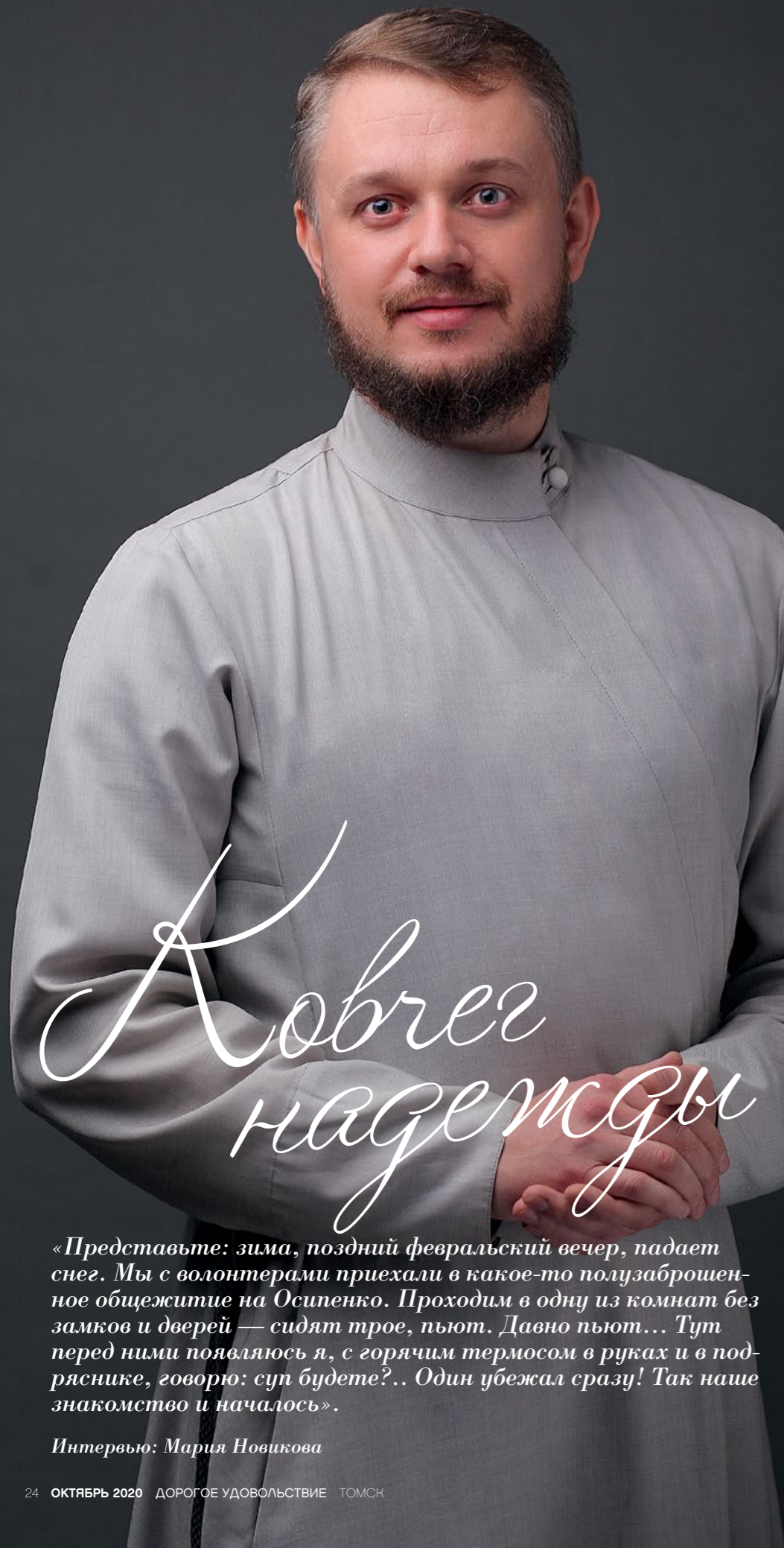
ПОЛНОТА ЖИЗНИ

— Человек, как известно, трехчастен: он имеет дух, душу и тело. Осознание важности каждого этого элемента и привело меня к пониманию полноты жизни. В моей нет пробелов, нет и перегруза, когда хватаешь больше, чем можешь унести. Важно иметь чувство меры: всё, что мне дано, я могу удержать. А когда приходит осознание этой радостной наполненности, тогда и появляются вдохновение, силы и энергия делиться с другими тем, чем ты можешь поделиться.

Так на базе нашей фирмы появилась благотворительная юридическая служба «PRO DEO», которая проводит бесплатные консультации для нуждающихся и помогает им восстановить утерянные документы. А однажды Дима сказал: знаешь, я приобрел микроавтобус, и мы с волонтерами будем ездить кормить бездомных. Я как-то внутренне сначала возмутилась тому, что такое важное решение состоялось без меня — всё-таки речь о бюджете семьи. Но в тот же момент пришло ценное осознание: я готова принять любое решение мужа, потому что иначе невозможно. По-

тому что мы находимся в каком-то, не выразимом словами, состоянии гармонии друг с другом. Потому что всё, что делает Дмитрий, он делает во благо другим — с присущей ему щедростью и искренностью. Разве можно его в этом не поддержать? Теперь каждый четверг и пятницу он ездит с этим автобусом, вместе с другими кормит тех, кто остался без крова и защиты. И я вижу, как оба эти проекта развиваются, как они обрастают новыми людьми, которые с большой радостью помогают, отдают свое время и душевное тепло — возможно, тоже от какой-то полноты своей жизни. У меня давно зреет идея создать женский попечительский совет, знаю, что у многих томичек есть огромный нереализованный потенциал и желание поделиться своей энергией и теплом. Хочется объединить это в женское сообщество и направить его работу в благое русло. Верю, что в свое время это осуществится.

Юридическая фирма «ЛЛ.Си-право», пер. Комсомольский, 16 а, тел. 53-10-54, llc-pravo.ru  **llc_pravo**  **LL.CLaw**
Благотворительная Юридическая служба «Про Део», ул. К. Маркса, 48/1, оф. 223



Ковчег надежды

«Представьте: зима, поздний февральский вечер, падает снег. Мы с волонтерами приехали в какое-то полузаброшенное общежитие на Осипенко. Проходим в одну из комнат без замков и дверей — сидят трое, пьют. Давно пьют... Тут перед ними появляюсь я, с горячим термосом в руках и в подрыснике, говорю: суп будете?.. Один убежал сразу! Так наше знакомство и началось».

Интервью: Мария Новикова

Мой собеседник смеется искренне, улыбаясь лучистыми голубыми глазами, над фантазмагоричностью этой ситуации. Обнаружив в нем здоровую самоиронию и отличное чувство юмора, я внутренне расслабляюсь: несмотря на статус настоятеля Храма в честь святителя Николая Чудотворца (с. Тимирязевское), разговор священник Сергей Беляев ведет с позиций общечеловеческих — понятных и близких.

Уже полгода он курсирует по городу за рулем авто Toyota Noah — «Автобуса милосердия», у которого люди, лишённые крова, могут получить не только горячую еду, чистое бельё и одежду, но и крайне необходимую им человеческую поддержку, искреннее сострадание, а также юридическую и первичную медицинскую помощь. Аналогия с библейским ковчегом приходит на ум как-то сама собой (Noah — англ. Ной), но подопечные у дружной волонтерской команды не простые — это бездомные, люди, страдающие зависимостями и потерявшие смысл жизни. Отношение общества к ним зачастую колеблется от полного равнодушия или легкой настороженности до крайней брезгливости и даже агрессии. Мы как-то привыкли тешить себя мыслью, что они «сами виноваты» — сами сделали такой выбор, сами скатились к асоциальному образу жизни. Впрочем, истории, которые слышат волонтеры «Автобуса милосердия» от приходящих на кормление, свидетельствуют о том, что на улице человек редко оказывается по своей воле.

БИЛЕТ В ЖИЗНЬ

На первой беседе с отцом Сергием Александр, представившийся как «воинствующий атеист», рассказал, что путем махинаций близкие отобрали у него жильё, буквально вынудив зимой уйти жить «под чистым синим небом». Когда-то вполне успешный человек, грамотный и с хорошим образованием, теперь он даже не мог устроиться на работу, потому что потерял паспорт. За восстановлением документов Александр обратился к участникам «Автобуса милосердия» и

благотворительной юридической службы «PRO DEO», ставшим, по его словам, надеждой на изменение жизни и возможностью общения с образованными, умными, интересными людьми в лице волонтеров. Сегодня, благодаря этой поддержке и, конечно, личной мотивации, Александр смог вернуться к нормальной жизни, встретил прекрасную женщину, устроился на работу в пекарню.

— Но разве все ваши подопечные стремятся вылезти из коллектора и начать нормальную жизнь? — задаю я вопрос, который вертится в голове с того момента, как узнала про благотворительную инициативу. — Как помогать тем, кому это не нужно?

— Мое глубокое убеждение в том, — отвечает мне отец Сергей, — что каждому из нас Господь дает шанс. А воспользоваться им или нет — уже прерогатива самого человека. Для нас это возможность немного потрудиться и послужить на благо людям, себя мы рассматриваем исключительно как инструмент в руках божьих. Но от простого кормления постепенно мы пришли к необходимости социализации этих людей. Корень их проблемы в отсутствии смысла жизни и вообще какой-то цели. Прекрасно понимая, что отвергнуты обществом и своими близкими, потому что сделали много ошибок, они — и в этом-то самая главная беда — смирились: их такое положение дел устраивает. Речь, конечно, о крайней степени отчаяния. И вернуть мотивацию, дать человеку надежду и веру в то, что все еще можно исправить — очень сложно. Лишь разговорами и горячей едой здесь уже не обойтись. В какой-то момент мы начали раздавать людям талоны в общественную баню (только трезвым, это обязательное правило!), привозить им новое нижнее бельё, зубные щетки и пасты. Казалось бы, мелочь, но однажды подошел человек и спросил: «Вы сегодня будете давать билеты в жизнь?» Билеты в жизнь — это он об этих талонах, понимаете?.. И они приходят сейчас побритые, причёсанные, трезвые, чтобы этот талон получить. То есть, потихоньку этот процесс уже осуществляется.

ТЯГА ДЕЛАТЬ ДОБРО

За прошедшие полгода к благотворительной инициативе подключились самые разные люди: врачи, юристы, фотограф, студенты, владельцы и сотрудники кафе и ресторанов, барбершопов. Все они признаются: помощь другим наполняет их счастьем. Ведь бывает так, что при всём благополучии, успешности, устроенности жизни, в душе чего-то не хватает. Возможность же «одолжить» себя другим — отдать свое время, руки и ноги, свои силы и средства — наполняет, делает счастливым, дает прилив энергии и какую-то особую радость. Люди нуждающиеся чувствуют эту искренность, поэтому хоть и испытывали поначалу недоверие, теперь с каждым выездом к «Автобусу милосердия» их приходит всё больше. Сейчас это примерно 40—50 человек в неделю, в свой благотворительный «рейс» автобус выезжает каждый четверг и пятницу. На месте нуждающихся кормят сытным горячим,

ВОЗМОЖНОСТЬ отдать свое ВРЕМЯ, силы и средства НУЖДАЮЩИМСЯ наполняет, ДЕЛАЕТ счастливым, дает прилив энергии и особую РАДОСТЬ.

приготовленным томскими кафе, выдают чистую одежду (большую помощь в этом оказывает социальный отдел Томской Епархии и просто неравнодушные люди). Здесь же они получают принадлежности гигиены, нижнее бельё, а также так полюбившиеся им талоны в баню. С недавних пор к команде «Автобуса милосердия» подключился барбершоп «Тургенев» и еще несколько ребят-барберов, которые бесплатно стригут бездомных каждый четверг. На месте работает и медик — председатель Общества православных врачей Ирина Самойленко — в такой помощи у бездомных тоже есть большая потребность. Здесь же с ними беседуют юристы «PRO DEO», которые всегда рады помочь с восстановлением паспортов и других документов тем, кто действительно готов вернуться к нормальному образу жизни.

— Мы пока не обладаем возможностью

обеспечить кровом всех тех, кто решительно настроен на перемены, — поясняет отец Сергей. — Поэтому сейчас такие вопросы решаются самостоятельно и в частном порядке (например, некоторым подопечным оплачиваем социальную гостиницу хотя бы дней на 10, чтобы человек мог пожить в другой среде). Такой системной работы на данный момент нет, но она в ближайших наших планах.

ЗИМА УЖЕ БЛИЗКО

За полгода существования «Автобуса милосердия» вся его деятельность осуществлялась собственными силами неравнодушных людей. Сейчас основные расходы приходится на приобретение талонов в баню, к которым так прикипели подопечные, покупку для них средств гигиены и нового нижнего белья. Плюс микроавтобус, который надо заправлять и иногда ремонтировать. В месяц набегает сумма около 50—60 тысяч. А с приближе-

нием осени и зимы, волонтерам потребуется помещение, так как ту же стрижку на улице осуществлять уже не получится.

— Пока мы в поиске вариантов: может быть, у нас появится свое помещение, может, мы будем что-то арендовать... Но думаю, что к зиме этот вопрос решим. Это неизбежно, ведь люди нам уже поверили, у них появилась надежда. Мы просто не можем сейчас сказать: кормить вас теперь не будем или талоны не будем давать, потому что средств у нас больше нет. Раз уж мы эту планку установили — нужно продолжать.

📍 khramstimiriazevskoe, bus_miloserdie

Если вы хотите принять участие в благотворительной акции, финансовую помощь можно перевести на р/с 40817810664000684195

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

Больше чем деньги!



ВАДИМ ЧМУХ

председатель совета директоров, страховая группа «КОМЕСТРА»

— **Вадим Натанович, что для вас лично означает термин «инвестиции»?**

— Человек инвестирует только то, что у него есть. Наши главные ресурсы — Время, Энергия, Жизненный опыт инвестируются в своих родных и близких, в семью, в интересную и, возможно,

даже любимую работу. И эти инвестиции дают доход в виде здоровья, хорошего настроения, оптимизма (несмотря ни на что), ну, и денег, в конце концов. Вот тут можно и поговорить о финансах, хотя это самое простое понимание инвестирования лично для меня. Ведь я на финансовом рынке уже больше 25 лет и пережил много банков, финансовых пирамид, периоды девальвации. Это, конечно, огромный опыт, который позволяет сегодня принимать взвешенное решение.

— **Кому или чему стоит доверять, занимаясь инвестированием на фондовом рынке?**

— Когда у нас появляются деньги, мы начинаем постигать искусство их сохранения и приумножения. Кажется, вроде несложная штука, но тем не менее она требует помощи и сопровождения. Прежде всего должны быть цели. Тогда уже проще выбирать инструменты.

В течение последних 10 лет меня сопровождают Любовь Кремер, мой персональный советник в БКС, и независимый консультант Михаил Штейнбок, которым я очень благодарен. Они идеально отражают в себе все классические требования к финансовым экспертам. Высочайший профессионализм. Постоянное развитие. Понимание и принятие целей клиента. Высочайший сервис. Я с трудом могу ранжировать эти четыре качества, но их наличие обязательно.

— **Инвестиции в творчество или благотворительность способны принести какой-то доход?**

— Любое инвестирование что-то приносит. Когда мы инвестируем в благотворительность, в тех, кому нужна эта помощь, мы получаем взамен энергию. Тогда к нам приходит понимание: я кому-то нужен. Я что-то могу сделать. Полученную энергию я тоже могу куда-то инвестировать. Например, снова в свой бизнес или в свое здоровье. Это золотое правило этики, сформулированное 4 тысячи лет назад: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Все наши действия не проходят так просто.

— **О чем бы вы спросили сами себя?**

— Последние годы часто задаю таким вопросом: что я должен делать для того, чтобы мне было так же интересно жить еще, эдак, лет 25? Передо мной есть примеры тестя, которому месяц

Локация: ресторан «Кухтерин», пер. Нахановича, 9, @kuhterinvest

назад исполнилось 100 лет, а работал он до 98. Мама моя преподавала до 88 лет. Сейчас ей 91 год, и она скучает без учительства. Такой пример заставляет задуматься, как оставаться в хорошей интеллектуальной, физической форме, и чтобы интересно было жить активно и насыщенно. Это, наверное, мой самый часто задаваемый вопрос самому себе.

ИГОРЬ МАЙСТЕР

предприниматель, свободный художник, поклонник Шукшина и русской бани

— **Игорь Васильевич, когда вы стали для себя использовать термин «я инвестирую»?**

— Лет 10 назад столкнулся с ним первый раз в мире финансов. Это было во времена моего знакомства с ПИФаами. Позже понял, что такое облигации — городские, областные, разных банков, что такое страхование жизни. Тогда уже понимал, что это проект длительный.

— **На что ориентируетесь, раздумывая, куда вложить деньги?**

— Есть несколько факторов. Во-первых, на аналитику — я очень много читаю материалов о состоянии финансового рынка. Во-вторых, это общение с советником и персональным брокером БКС. Тут или я предлагаю какие-то свои интересные мысли (и они их либо продвигают, либо опровергают), или предлагают рассмотреть что-то свое. Потом уже принимаю решение. Возможно, даже вопреки всем сомнениям и ожиданиям.

— **Во что предпочитаете вкладываться?**

— Пробовал разное. В этом году я впервые зашел в акции. Напрямую, сам. Многие предприятия, которые сейчас присутствуют на рынке, знакомы мне, со многими работал, знаю предприятия изнутри, например, «Норникель». Считаю, что он недооценен еще процентов на 40. Несмотря на аварию, которая там произошла, я вложил в его акции, потому что верю, что они вырастут.

— **Какой у вас уже предпринимательский стаж?**

— Предпринимательством начал заниматься в конце 80-х. Поэтому стаж огромный. У меня был кооператив по дереву, изделия из бересты делали. Даже для моделей Александра Игманда в свое время создавали украшения.

— **Во что сейчас вы вкладываете большую часть своей души?**

— У каждого человека есть какое-то хобби. Меня мое рано настигло. В 16 появился в моей жизни волей судьбы преподаватель. К нам в небольшой поселок в Забайкалье приехал новый учитель литературы — филолог из Воронежского университета. У него огромный дар. Он открыл для нас Шукшина. И как-то мы встретились с ним по пути в баню, он туда шел так одухотворенно...

Локация: ресторан «Пряности&Радости», пл. Ленина, 10, @pigitomsk



и посоветовал мне почитать рассказа «Алеша Бесконвойный» о человеке, который полностью «отключается от реальности» в банный день. Сегодня баня — мое страстное хобби. И если я, допустим, не сходил в баню в пятницу, то у меня рабочая неделя будто не закончена — баней как будто черту подвел, страничку закрыл.

— **Какие дивиденды получаете от своего увлечения?**

— Вообще в бане рождаются и приходят новые идеи, баня — это прекрасное общение со сложившимся кругом друзей, с которыми мы встречаемся больше 40 лет. Это привычка, здоровье, хорошее настроение. И еще мне повезло — меня учил париться опытный банщик из Сандунов. В свое время я даже попарил там Вячеслава Невинного.

— **О чем бы вы спросили себя сами сегодня?**

— Всё ли я знаю о бане? (Смеется.) А если в глобальном смысле, то хочу ли я учиться еще чему-то, с чем-то интересным познакомиться? И я думаю, что мой ответ самому себе был бы — да.



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

IT. ВСЕ ДЕЛО В ДОВЕРИИ

Раньше мы думали, что IT-специалисты — это ребята, которые безвылазно сидят в маленьких комнатках перед мониторами, едят нездоровую пищу, равнодушны к бытовым условиям и уж точно не представляют никакого интереса для женской аудитории. Как же изменились эти стереотипы после того, как американец Цукерберг и россиянин Дуров стали миллиардерами!

Теперь мужчины-айтишники без проблем входят в число богатейших людей мира (между строчек читаем — за-видных женихов!). И кстати,

нужно отметить, что благодаря незаурядному уму, они понимают, что миллионы стоит тратить не только на себя, поэтому большую часть своих состояний жертвуют на разные благотворительные проекты.

Знакомство с представителями сферы интеллектуальных технологий в нашем университетском городе мы решили начать с Виктора Дисюка. Генеральный директор компании «Hitcom», предлагающей IT-решения для любого бизнеса, рассказал нам об истории создания своего проекта, о том, какую роль специалист-айтишник играет в компании и существует ли конкуренция в этом умном бизнесе.

— Виктор, как вы попали в эту сферу? С самого начала понимали, насколько она будет перспективной и востребованной?

— Никогда не думал, что стану IT-специалистом. Изучал робототехнику в Политехническом университете, после пошел в науку. Но, представляя себе интеллектуальную работу иначе, на деле я, к своему сожалению, увидел, что гранты тратились впустую, а наука при этом совсем не двигалась. Мне же было недостаточно просто выиграть грант и потратить его. Я всегда был человеком идейным, мне хотелось получать результаты. Поэтому за один день принял решение уйти в системные администраторы. К слову, все решения я принимаю резко, особенно если речь идет о тех, что меняют жизнь кардинально. Всегда был к ним готов. Так я устроился в компанию, где, как мне показалось, было интересно работать, старался с семи утра до глубокой ночи, порой обходился даже без выходных. В течение полутора лет не отказывался ни от каких задач, поставленных передо мной. Потом, как это часто бывает, наши интересы с руководством перестали совпадать, и я понял, что мне стоит покинуть это место.

Буквально через несколько дней стал получать звонки от бывших клиентов, которые просили вести их проекты. Ни в коем случае не пытался их переманивать

или переубеждать, но получилось, что их доверие дало мне толчок к развитию своего дела — такому, каким я его видел сам. Так появился Hitcom.

— С вашей профессиональной точки зрения, какую роль играет IT-специалист в каждой компании?

— Знаете, зачастую руководители или владельцы бизнесов недооценивают роль системного администратора или айтишника, и очень зря. Есть шутка: «Кто знает всё про то, что происходит в компании? — Это уборщица или охранник!» Но в реальности это IT-специалист. Именно в его руках сосредоточена вся информация в цифровом виде: учредительные и уставные документы, бухгалтерия, отчетность, даже мессенджеры сотрудников. Подчас руководители недооценивают влияние айтишников на принадлежащий им бизнес. Считаю, стоит с большим вниманием относиться к деятельности этих специалистов, имеющих доступ к коммерческим тайнам. Я же от имени Hitcom всегда гарантирую: на нас можно положиться даже больше, чем на собственную команду. Ведь в нашем деле ключевой фактор — это доверие. Поэтому для предотвращения утечки информации нами разработан целый комплекс мер.

— Что в деятельности вашей компании вы считаете приоритетным?

— Приоритетная наша цель на все времена — понять, что именно нужно бизнесу и какую схему мы можем применить для конкретного заказчика, чтобы решить его задачу. Скажу более образно: мы должны искать первопричину проблем компании, ее реальную боль и лечить ее. Наши клиенты относятся к разным отраслям предпринимательской деятельности, так что каждому нужен индивидуальный алгоритм действий. Для этого мы используем свой огромный опыт, знания, квалификацию и возможность взглянуть на компанию более широко. Мы помогаем им расти! Нам очень импонирует доверие владельцев, которые обращаются к нам с просьбами проверить подозрительную деятельность сотрудника или помочь в раскрытии хищения средств из бюджета, избежать рисков после увольнения

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД,
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННАЯ
КОМАНДА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ САМЫХ
СЛОЖНЫХ IT-РЕШЕНИЙ:


- Администрирование и IT-аудит
 - 1С: сопровождение
- Разработка IT-стратегии
- IP и аналоговая телефония
- Аренда и размещение серверов
 - Монтаж сетей
- Информационная безопасность
- Системы контроля и управления доступом, видеонаблюдение

работников, связанных с необходимостью сохранить наработанную ими базу.

Также очень значимым мы считаем такое направление нашей работы, как 1С: сопровождение. Мы активно лоббируем очень важную тему: сегодня на базе 1С существует не одна программа «про бухгалтерию». Hitcom предлагает огромное количество продуктов, направленных на закрытие потребностей практически всех сфер бизнеса: управление и учет, кадровая политика, комплексная автоматизация и другие. Все это — возможности 1С: сопровождения.

— Виктор, принято считать, что в сфере IT могут работать только мужчины. Это так?

— Нет, не соглашусь. В нашей команде работают и девушки, которые, надо сказать, показывают результаты порой более высокие, чем их коллеги-мужчины, выполняя работу более внимательно и скрупулезно (чего иногда не хватает нам). Зачастую клиент, ставя перед нами определенную задачу, не всегда понимает, зачем ему это надо, не может точно сформулировать свои пожелания. И насколько органично удастся выстроить с ним дальнейший диалог, зависит вовсе не от пола, а от того, как сам человек относится к своему делу.

IT-компания «Hitcom», ул. Пушкина, 63, стр. 4,
тел. +7 (3822) 906-106  hitcom

Мой осенний ТОП-лист

«Осень — достаточно непростое время. Сами того не желая, мы частенько грустим, что-то в нас внутри как будто замирает... Я сама, как живой человек, это ощущаю. И с каждым холодным днем нам хочется еще больше тепла, уюта, заботы, ласки, внимания. А кто, как не мы сами, можем о себе позаботиться?» (Улыбается.)



Людмила Николаева, совладелица центра красоты «Звезда кино», «Yoga&Spa», сети кафе-кондитерских «Torta» и кафе «Гости»
Фото: Наталия Килянчук

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

О том, как пережить осеннюю хандру, вновь наполниться силами и отыскать источники позитива, рассказывает Людмила Николаева.

— Прежде всего, нужно выстроить осеннюю программу заботы о себе. Задумайтесь: осень — это всего лишь переход из сезона в сезон, когда вы можете испытывать усталость, вялость, недомогание, сонливость, слабость... Значит, ваше тело готовится к переменам. Так что дайте ему время, а ваш оптимизм поможет вам поддержать свой организм. Пейте травяные и имбирные чаи, пересмотрите свое питание. Больше гуляйте, вдыхайте осенний воздух, смотрите на осенние краски. А еще обязательно приходите в наше пространство красоты и здоровья «Звезда кино» — у нас есть все, чтобы побаловать и понежить себя и обрести второе дыхание.

1. ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Для внутренних процессов перестройки тела нужна энергия, восполнить которую поможет йога. Я сама практикую ее уже много лет. Здесь важно послушать свое тело — а какую именно нагрузку оно хочет сегодня? К примеру, сахаджа-йога поможет установлению внутреннего баланса физического, эмоционального и духовного состояния, а хатха-йога поможет восстановлению всего организма. В нашем центре «Yoga&SPA» вы сможете выбрать подходящую именно вам программу. А еще медитируйте! Уделяйте этому хотя бы 10 минут в день. Это приводит в порядок мысли и чувства, успокаивает, выравнивает состояние.

2. РАССЛАБЛЕНИЕ

Чтобы избавиться от тревоги и напряжения, принять естественный ход событий, попробуйте уникальную аюрведическую процедуру Широохара, в ходе которой используется настоящее масло из Индии, обогащенное экс-

трактами лечебных трав. Оно буквально «смывает» напряжение и негативные мысли. Процедура Чурнапинда Сведом с помощью травяных мешочков отлично снимет боль и напряжение, избавит от мышечных блоков и зажимов. И, конечно, стоит посетить наш хаммам — маленький уголок восточной культуры, где можно оздоровить тело и замечательно успокоить нервную систему.

3. ОТДЫХ

Если хочется весь день провести в пижаме, сделайте это и не корите себя. (Улыбается.) А еще лучше, если вы решите совместить отдых с возможностью получить удовольствие от наших

Еще лучше, если вы решите совместить **ОТДЫХ** с возможностью получить удовольствие от наших **SPA-ПРОГРАММ**. Выбирайте ту, что вам **ПО ДУШЕ!**

SPA-программ. Выбирайте ту, что вам по душе: направленную на коррекцию фигуры, на сохранение красоты кожи, на возможность ненадолго перенестись в далекие экзотические страны. Драгоценные часы, выделенные на отдых, вполне можно провести в компании с подругой или с любимым, а при желании вам составят индивидуальную SPA-программу.

4. БЬЮТИ-УХОД

SPA-уход за руками и ногами — еще один отличный способ поднять себе настроение! И заодно познакомиться с BANDI, корейским эко-брендом лаков, гелей и уходовых средств. Рекомендую сделать это, ведь осенняя цветовая гамма может творить чудеса, а каждая коллекция BANDI — это палитра самых трендовых оттенков сезона. Обязательно стоит обновить у мастеров «Звезды кино» свою стрижку и освежить окрашивание, сделать укладку — просто так, без повода! По себе знаю — эффект будет

магический. Давайте попробуем попасть в унисон со звучанием удивительной мелодии осени.

5. ВИЗИТ К КОСМЕТОЛОГУ

Косметологи уже подготовили осенние предложения и ждут вас, ведь ваше лицо тоже требует своей порции заботы. Я сама уже практически отказалась от «уколов красоты», предпочитая регулярно делать массаж лица и пилинг PRX, восстанавливающий и омолаживающий кожу не хуже инъекций и аппаратных методик. Кстати, мы его называем «пилинг свиданий» — сразу же после процедуры можно отправляться на свидание. Кожа будет выглядеть подтянутой,

свежей и обновленной, излучать сияние — одним словом, вам удастся произвести впечатление. Кстати, осень — хорошее время, чтобы сделать процедуры, которые были противопоказаны летом в солнечный период. И напоминаю, что стоит уже сейчас составить с косметологом план подготовки вашей кожи к Новому году. Своевременные и регулярные походы к косметологу — всегда надежное (и очень приятное) вложение в будущее, которое обязательно принесет вам дивиденды.

Вкладывайтесь в самое ценное, что у вас есть, — в самих себя, любите себя, заботьтесь о себе. Осень — прекрасное время для этого. А душевное пространство «Звезды кино» ждет вас, чтобы укутать своим теплом и вниманием!

Instagram: [milanikolaeva76](#)
[zvezdakino_yogaspa](#)
[torta_tomsk](#)
[gosti_tomsk](#)



На Юлии: платье с капюшоном из вирджинской шерсти и кашемира, пальто из чистой верблюжьей шерсти, всё Max Mara (модный бутик «Mosaico Family», @mosaico_family)
Локация: ресторан «VELVET», ул. Крылова, 24 а, @velvet.tomsk

ВСЯЖИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

С чего начинается молодость? Как управлять возрастом? За последние годы сотни тренеров, психологов и разных духовных гуру смогли внушить нам, что эти реалии внутри нас. Все просто — меняем отношение к себе, к жизни, к удовольствиям, к другим людям, и следы перемен тут же отразятся на нашей внешности. Как только мы полюбим себя чистой безусловной любовью, это сразу же проявится на лице. Оно засияет, морщины разгладятся, мышечные спазмы уйдут. Как было бы замечательно получить такой эффект только через взаимодействие со своей личностью.

МОЛОДОСТЬ НА ДОЛГО!

Фото: Алексей Почеревный

Чаще всего история конкретной женщины развивается по иному сценарию. Она изменилась внутри, а снаружи осталось «наследие» прежних невзгод. Получается несовпадение нового Я и внешнего облика. Или, например, путь к трансформации в человеке заблокирован в силу каких-то причин, и тогда работа с внешностью — это лазейка в новую жизнь. Просто мы заходим туда через другую дверь, меняя визуальные параметры возраста с помощью косметологии. А уже после прохождения этого этапа нам легче даются внутренние метаморфозы, ведь появляется уверенность в себе и своих силах.

Как и всё в этом мире, косметология стоит на пороге серьезных перемен, в преддверии нового исторического этапа. Об этом мы говорим с Юлией Гуляевой, владелицей и руководителем Центра ведения молодости и косметологии лица «Эстетик».

— *Юлия Ивановна, что происходит в косметологии сейчас, на этапе перемен, которые уже коснулись всех сфер человеческого бытия? И что нас, ваших клиентов, ждет в будущем?*

— К переменам косметология только готовится. Можно сказать, потребности рынка уже сформированы, но инерт-

ность участников процесса мешает им это осознать. Большинство косметологов и клиник работают, как прежде, их поезд идет по старым рельсам и маршрутам.

— *В чем же должно выразиться обновление?*

— Чтобы говорить о новом, надо назвать признаки уходящего, отжившего себя. Сегодня я смело могу назвать их балластом, они мешают развитию косметологии, обедняют работу косметолога и не дают ему удовлетворить настоящие потребности современной женщины. Это касается психологии, подхода в работе клиники и косметолога со своими клиентами.

Перечислю только некоторые из них:

1 Реактивность косметолога. Он реагирует на сиюминутный запрос, например, убрать морщину. Убирает и... всё, задание выполнено. Следующий! А ведь эта морщина почему-то появилась, она когда-то сформировалась из-за внутренних процессов, протекающих в коже женщины. Морщина имеет свою длину и глубину, и если ее замерить, она о многом может сказать.

Только не говорите, что старение — естественный процесс, мол, зачем тут долго рассуждать. Сильно возражаю! Косметология может дать больше, чем просто реакцию на симптом. Она способна отодвигать старость, продлевать молодость, и наш многолетний опыт это доказывает.

Косметолог должен смотреть на проблему глубже, систем-

но. И это его святая обязанность. Предлагать своему клиенту не только «здесь и сейчас», но и заглядывать в будущее, уметь создавать системные стратегии возвращения и сохранения молодости во времени.

2 *Скудость инструментария в руках косметолога.* Чтобы женщина старела красиво, элегантно и медленно, ее молодость нужно уметь продлевать, так сказать, растягивать это удовольствие. Это значит, что за ней надо ухаживать — вовремя и осознанно. Ухаживающие мероприятия должны быть разнообразными, ибо задач много, особенно с возрастом. Каждый метод преследует свои цели, и в то же время они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе они, как оркестр: инструментов много, однако каждый знает, когда вступить, а когда умолкнуть... Только так получается симфония.

Большинство косметологов не могут исполнить симфонию для своих клиентов. Причины объективны — у них просто нет оркестра. Потребности их клиентов с каждым годом растут. На стареющих лицах появляются признаки возраста: гиперпигментация, купероз, слабость сосудов лица, в том числе скрытых, не видимых глазу, но усугубляющих старение. Плывет овал лица, кожа становится истонченной, теряет свою плотность, упругость, здоровый вид... Это проблемы, которых могло бы не быть (во всяком случае не в таких масштабах), если бы клиентом вовремя занимались... А что же косметолог? Он продолжает колоть свою привычную биоревитализацию! Потому что ничего другого, как правило, у него нет.

Концепция Ведения молодости включает в себя системный подход в работе с кожей лица с целью возвращения и удержания во времени молодости, во избежание преждевременного старения.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

- предварительный Аудит лица с послойной диагностикой кожи по 20 параметрам;
- интеллектуальная IT-система составления программ, основанная на научных знаниях косметологии;
- абсолютная персонификация программ ведения молодости;
- техническая поддержка клиента.

Но ведь не может быть одинаковых решений и в 30, и в 45 лет. Стратегии разные, для каждого клиента — своя. Осуществить их под силу только крупной, постоянно развивающейся клинике с серьезным оснащением и многогранным подходом к вопросу сохранения молодости кожи.

3 *Приблизительность назначений косметолога.* Он смотрит на лицо клиента и «на глазок» принимает решение. Опирается он, как правило, на свой опыт, знания и... привычки, да-да, именно привычки, у косметолога они тоже есть и влияют на выбор рекомендаций. Во всех трех пунктах есть место субъективности, а значит, неточности. Неточность уменьшает результат в долгосрочной перспективе. Впрочем, косметология вчерашнего дня и не имела других мнений, так работали все. Сегодня единственно верный подход — начинать разговор с клиентом с детальной послойной диагностики кожи. Детальной и послойной! Эти условия не могут быть покрыты каким-то одним аппаратом, его недостаточно. Если диагностика для косметолога — не маркетинг, а действительно основа для назначений и последующего контроля результатов, то диагностических аппаратов должно быть несколько, все они стоят дорого, и не любая клиника может себе это позволить.

Признаки уходящего мешают РАЗВИТИЮ КОСМЕТОЛОГИИ, обедняют работу косметолога и не дают ему удовлетворить НАСТОЯЩИЕ потребности СОВРЕМЕННОЙ женщины.

4 *Отсутствие технической поддержки на пути клиента.* Активная, деловая женщина одновременно держит в голове невероятное количество задач. Даже без контроля своей молодости только внешний уход за собой требует множества усилий, плюс карьера, дом, семья... Добавляем комплексную многоплановую заботу о коже лица, продлении ее молодости — и наша милая женщина... сходит с ума. Или бросает всё на полпути, так и не превратив уход за собой в систему. Если мы хотим помочь ей ничего не упустить, мы должны взять на себя часть ее забот — вовремя напомнить, объяснить, сфокусировать внимание на смыслах и задачах. Если делать это красиво и удобно, то нужны современные инновационные системы — искусственный интеллект. Но это снова дорого и хлопотно, возможно только в клинике с большими ресурсами.

— *И все это вам удалось преодолеть?*

— Это и многое другое. Недавно мы открыли двери для своих клиентов в новый проект «Ведение молодости», где всё, о чем говорилось выше, — решено. И даже больше! Мы готовили его... год. Только представьте, целый год команда та-

В РАМКАХ ВЕДЕНИЯ МОЛОДОСТИ КАЖДЫЙ КЛИЕНТ ЦЕНТРА «ЭСТЕТИК» ИМЕЕТ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ТЕЛЕГРАМ-КАБИНЕТ, СОЗДАННЫЙ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ЕГО УДОБСТВА.

Здесь он может:

- получать отчеты о проведенных процедурах;
- получать напоминания о предстоящих визитах, отменять их или переносить по своему усмотрению;
- заказывать телефонный звонок бьюти-менеджера или указывать любые свои пожелания для быстрой связи с центром;
- получать отчеты о предстоящих визитах, датах и времени;
- контролировать состояние своего личного счета;
- получать инструкции по подготовке к процедурам и уходу после процедур в домашних условиях;
- ставить оценки работе центра и оставлять отзывы.

лантливых людей, ставших единомышленниками, творческим конгломератом, ежедневно вкладывалась своим интеллектом, эмоциями, бессонными ночами. Мы работали, поверив в мечту, в убежденность, что так, именно так должна выглядеть умная и честная косметология. А наши клиенты имеют право получать больше, гораздо больше! С каждым шагом в нас росла уверенность, что это — абсолютно новое и потрясающе полезное дело. Мы творили, затаив дыхание и даже до конца не осознавая, каким же получится долгожданный итог. Так мать, вынашивая дитя в утробе, пытается угадать, каким будет ее малыш. И лишь когда он появляется на свет, она видит его глазки, ручки и... уже по-настоящему влюбляется в этого человека.

Когда стартовал проект Ведения молодости, и мы увидели первую неподдельную реакцию своих клиентов, стало ясно — всё было не зря!

г. Томск, ул. Никитина, 15 а,
тел. (3822) 533-100, [estetic.su](https://www.estetic.su),
Instagram [estetic.tomsk](https://www.instagram.com/estetic.tomsk)

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

«Одеваю людей для жизни»

Выглядеть стильно и современно, научиться подбирать и комбинировать вещи, покупать мало, но выглядеть по-новому каждый день... Такой смысл стилист Татьяна Башлак вкладывает в базовый принцип своей работы, который она сформулировала очень просто: «Одеваю людей для жизни».

Как стать стилистом

История того, как я попала в профессию, к которой раньше не имела никакого отношения, очень личная и, по сути, сводится к тому, что я пыталась решить свои конкретные проблемы. Во время первого декрета стало ясно, что я теперь существую в новых реалиях, под которые нужно подстроиться. Следовательно, мой гардероб нуждается в полной замене. Он должен быть удобным и при этом отвечать всем актуальным трендам.

Так начался процесс моего обучения стилю, который продолжается и по сей день. Бесконечное количество курсов и желание получать знания из самых разных источников. Три специалиста успели поработать с моим гардеробом, и ни один не дал четкого понимания того, как самостоятельно сформировать его, на что опираться, что является моей сильной стороной, за счет чего я могу выглядеть современно. Я была уверена: чтобы приблизиться к пониманию законов стиля, нужно учиться дальше.

Стилист, кто он такой?

Стилист — объемная профессия. Персональные стилисты работают с обычными людьми, создают для них работающие и функциональные гардеробы, образы под определенную ситуацию, собирают капсулы на сезон, совершают шопинг, консультируют по имиджу, разбирают гардеробы. Fashion-стилисты работают в глянце: снимают editorial-материалы, сотрудничают с брендами и дизайнерами одежды, создают уникальные образы для съемки каталогов, лукбуков, рекламных кампаний, коллекций одежды. Коммерческие стилисты чаще всего работают с агентствами или продюсерскими центрами по созданию рекламы, контента для сайтов, магазинов.

Я люблю все виды своей деятельности: и шопинг, и разбор



ТАТЬЯНА БАШЛАК,

стилист @bashlakstyle

гардероба, и организацию коммерческих и творческих съемок, люблю преподавать. Багаж знаний таков, что пора делиться опытом, растить новое поколение стилистов. По моему авторскому курсу «Все о стиле» я уже 3 года обучаю девочек, которые, как и я когда-то, хотят разобраться со своим личным стилем или мечтают работать стилистом. Мой второй образовательный курс по Fashion styling уже на стадии выхода и, думаю, он будет интересен моим слушателям.

Подготовка творческих съемок — замечательный шанс максимально проявить свой креатив. Живой человек со своими потребностями, желаниями и личным пространством — это всегда ограничения, тут не дашь полную волю своей фантазии. Видимо, поэтому три года назад меня и увлек Fashion styling. Тут можно всё. Модель и камера выдержат любую фантазию стилиста. (Улыбается.)

Стилист нужен всем и каждому

Всегда были, есть и будут люди, кому понятия «стиль» и «вкус» чужды. Самостоятельно они не справляются с формированием своего гардероба. Таких много, просто не каждый готов это признать. А ведь в сегодняшнем мире старая поговорка «по одежке встречают» не теряет своей актуальности, а приобретает все большее значение. Людям некогда заглядывать в ваш красивый внутренний мир и искать там правду. По внешней оболочке многое можно считать и понять. Например, то, как вы относитесь сейчас к собеседнику и в чем пришли на встречу, что вы сами думаете о себе и как относитесь к себе, внимательный ли вы человек, современный ли или застряли в прошлом веке?

Кроме того, одежда — это такая лакмусовая бумажка общего представления человека о себе самом. Видно всё: любит он себя или нет, что именно для него важно, замужем ли, творческая личность или педант. Продолжать можно бесконечно. Мы формируем мнение о человеке за 30 секунд, причем он может даже не успеть сказать и слова, а мы уже сделали о нем определенные выводы.

Мои персональные правила

Работа всегда начинается со знакомства с клиентом, с первой встречи или видеозвонка. Но личная встреча работает гораздо лучше, потому что я вижу, в чем человек пришел, ведь он наверняка готовился к встрече. Обычно все волнуются так, будто я хирург, и мы планируем сложнейшую операцию. На самом деле я не кусаюсь. (Улыбается.)

Бывает так, что мы не совпадаем. И это нормально. Ведь не только меня клиент выбирает, но и я его. Считаю это правильным подходом. Моя уникальность заключается в том, что я

способна легко влюбляться в людей. Тогда можно увидеть самое красивое, искреннее и прекрасное в человеке, а именно это и нужно подчеркивать одеждой. Остальное не имеет значения. Мы украшаем людей, акцентируя их индивидуальность, а не пытаемся скрыть недостатки и корректировать фигуру. Если взаимной химии и доверия нет, то работа пройдет натянуто и с предубеждением, а это означает, что вероятность непродуктивного шопинга увеличится в разы. Самое неблагоприятное дело — это работа с возражениями клиента. На шопинге я всегда по умолчанию подбираю подходящие цвета, фасоны и стиль. А вопрос «Мне точно этот цвет идет?» говорит лишь о том, что клиент мне не доверяет. Стараюсь таких избегать.

Сейчас стилю обучают многие, и очень поверхностно, к сожалению. Об этом говорят все высокие эксперты. Соцсети не всегда показатель профессионализма стилиста. Знаю крутых стилистов, которые не ведут их, — им просто некогда, да и незачем. Работая со звездами, они не считают нужным это афишировать, так как, по сути, являются тайными советниками известных людей, помогая им в создании образов.

Что такое мода и стиль?

Мода — это бизнес. И, безусловно, главными в этом бизнесе остаются дизайнеры и Дома высокой моды, всё остальное закручивается вокруг них. Диффузные линейки создаются для того, чтобы Дом имел доход и средства производить кутюр. Хотя из-за кризиса показы уходят в онлайн, количество коллекций в

год уменьшается, мужские и женские показы объединяются в один.

Стиль — это то, как вы себя ощущаете, что вы хотите рассказывать и показывать

миру своим внешним видом. Стиль — это не про деньги. Если для вас важна роскошь, то да — это финансовые вливания на поддержание современного гардероба. А если вы Стив Джобс — то достаточно иметь в арсенале 7 черных водолазок, три пары джинсов и коллекцию кроссовок. Поэтому бюджет — дело очень индивидуальное. Но я голосую за качественные вещи и не люблю масс-маркет, хотя он порой очень выручает.

Возраст требует ограничений

Возрастных ограничений в одежде нет! Все ограничения в головах людей. Мини-юбку можно носить и в 50, и в 60, тут больше вопрос к фигуре и адекватности человека. Почему-то у нас принято, что после 40 женщина машет на себя рукой и начинает носить темные и длинные вещи, кому-то такой стиль идет, а кому-то добавляет лет 20. Не надо так. Если вы потеряли себя, утратили нить происходящего в моде, стоит обратиться к стилисту. Хуже точно не будет, а вот лучше — наверняка!



ЮЛИЯ ГРИГОРЬЕВА

инженер-геолог,
путешественница

IG GRIGOREVA_JULIA

— Как вы, любитель дальних путешествий, относитесь к неспешным расслабляющим мини-прогулкам по Томску?

— Когда сибирская погода позволяет, люблю гулять в одиночестве со стаканчиком кофе. Обожаю гулять с друзьями, посещать пешие экскурсии по городу. Во время прогулок предпочитаю свернуть с центральных улиц в какой-нибудь переулочек полюбоваться старенькими деревяшками или поискать свежие образцы стритарта. Самые интересные собираю в своем аккаунте с хэштегом #какойстриттакойиарт.

— Томск может стать источником творческого вдохновения, или вы вдохновляетесь преимущественно экзотикой дальних мест?

— Я коренная томичка, но был период, когда я яростно хотела переехать. Взглянуть на Томск со стороны и вновь вдохновиться им мне помогли каучсерферы. Как ни странно, наш город весьма популярен у иностранных туристов. Причиной тому путеводитель, который мне показал один бельгиец. Там написано: обязательно посетите Томск, там прекрасные деревянные терема и отзывчивые люди.

— Куда бы вы отправились прямо сейчас?

— В длительное путешествие по США, но только с условием что непременно вернусь в Томск! Ведь за время своих путешествий я осознала, что самая важная часть любого странствия — это путь домой.

Томск осенью — это ускорение! После неспешного яркого лета осень дает нам возможности мобилизовать усилия и успеть свершить задуманное до конца года. Желаю всем читателям реализации планов и осуществления путешествия мечты! #haveflagwilltravel

Персональный тренер, консультант по питанию, обладательница многочисленных титулов региональных и национальных конкурсов красоты и фитнеса

ЭЛЛА БРАГИНА С СЫНОМ ЭДУАРДОМ

IG BRAGINAELLA IG EDWARDBRAGIN



— Как складываются ваши взаимоотношения с сыном?

— Воспитывая сына, я предоставляла ему свободу в принятии решений и поиске своего пути. Всегда с уважением отношусь к его выбору, потому что мы одинаковые — оба не живем по шаблону. Для сына я стала примером того, насколько важно найти свое место в жизни. Наши отношения больше похожи на дружеский и творческий союз.

— Что в вашей жизни значит спорт?

— Я на своем месте: профессия — хобби, дресс-код — внешний вид, работа — образ жизни. Всегда открыта в общении с клиентами, причем не только я передаю им свой опыт, но и они мотивируют меня. Мы меняем друг друга!

— Вы довольны своей внешностью?

— Даже более того! Для меня возраст — это не только пара лишних морщинок, а еще и спокойствие, свобода, уверенность, достоинство и сексуальность.

Прямолинейный подход

«Я парикмахер-универсал с красным дипломом, который не умеет и не любит стричь». Такое откровенное, провокационное признание мы услышали от Юлии Голещихиной, мастера и технолога по инновациям для волос. Неужели и правда такое бывает?»

— Юлия, а что же вы тогда любите и чем занимаетесь в итоге?

— На самом деле, еще в детстве я знала кем буду, и моя мечта сбылась — в сфере красоты я уже 10 лет. Конечно же, я могу сделать стрижку, но мой конек — это восстановление волос клиента. Ко мне приходят, чтобы сделать кератиновое восстановление-выпрямление, ботокс, протеинотерапию, процедуру Bbplastia, нанопластику в разных техниках, реконструкцию/протезирование волос. Также я работаю с подложками и протекторами. Мои процедуры всегда многоступенчатые, при этом я в состоянии решать проблемы клиента за одно посещение.

— Кто сегодня ваша основная аудитория? Услуги по кератиновому выпрямлению по-прежнему востребованы и актуальны?

— Мои клиенты — это молодые и успешные девушки, которые хотят сэкономить свое время, но при этом привыкли выглядеть всегда ухоженно. А что касается популярности кератинового выпрямления в мире красоты, скажу так: эта услуга занимает лидирующие позиции в бьюти-сфере уже много лет. Наверняка, многим будет интересно узнать, что 80% hair-площадки на InterCHARM (крупнейшая в России, СНГ, Центральной и Восточной Европе парфюмерно-косметическая выставка) занимает продукция именно этого направления.

— У вас есть марки и средства-фавориты?

— У меня нет особенной привязки к бренду, я рассматриваю именно состав с

Участник и спикер выставок, форумов, конкурсов индустрии красоты в Томске и Москве. Ученица создателя первого оригинального кератина, Жозе Ферреро Аревало, которого в России зовут «Папа кератина». Обладатель сертификата международного уровня. Вошла в пятерку лучших мастеров по мнению Keratin Hair Awards 2020. Вошла в тройку лучших мастеров по мнению Beauty Travel 2020. Дистрибьютор компании Keratin Prof. Номинант в судьи Всероссийской премии Keratin Hair Awards-2021. Владелица собственной студии.

точки зрения безопасности и эффекта. Например, мой фаворит — протеиновая реконструкция от Prodiva. Средство реально восстанавливает и укрепляет структуру волос (особенно подвергшихся химической обработке), наполняет их влагой, делает послушными и сияющими. HAPPY HAIR GREENBRUSH НАНО-ПЛАСТИКА не имеет запаха, не содержит формальдегид и его производные, но при этом идеально выпрямляет любой тип волос. Очень важно правильно подобрать шампунь под тип кожи, без сульфатов и парабенов, обязательно использовать кондиционер, термозащиту, маску — минимум раз в неделю. Это минимальный набор клиента. И, конечно, рекомендую, уходовые процедуры, нацеленные на восполнение влаги в волосе.



ЮЛИЯ ГОЛЕЩИХИНА

— Вы не просто мастер, но и технолог, и преподаватель. Какие знания стремитесь передать своим ученицам?

— Да, как технолог по инновациям для волос (училась в Keratin Prof, Москва) я создала свой авторский курс. Из обученных мной людей можно составить уже большую профессиональную команду. Люблю людей, новые лица, люблю работать, поэтому моя работа — попадание 10/10. Моя цель на сегодня — научить правильно диагностировать степень повреждения волос, уметь разобрать продукт и решить проблему клиента. А главное — найти себя! Большая часть моих учеников приходит на курс за вдохновением или перезагрузкой. Иногда я не советую им выпрямлять волосы, отдавая свой голос за кудри. Мода пройдет, а клиент должен остаться собой.

Заряжая положительной энергией клиентов, я вдохновляюсь от них и сама, помогаю раскрыть каждой девушке ее природную красоту и индивидуальность. Говорят, мои процедуры поднимают самооценку. А для меня самой важны прямолинейность, принципиальность и честность.

Тел. 8-913-840-77-08,
@julia_goleschikhina

СДЕЛАНО в Томске

За пять лет существования этого проекта мы успели рассказать читателям о более чем 80 томских компаниях, чьи товары и услуги выбирают потребители не только в нашем регионе, но и по всей России. В юбилейном выпуске нас ждет встреча как с совсем молодыми бизнесами, начинающими свой путь к вершинам, так и с настоящими флагманами в своих отраслях, не теряющими лидерских позиций в течение десятков лет — такими, как «Биоветсервис», крупнейший производитель фармацевтических продуктов для животных.



Лаборатория компании «Биоветсервис»

Средство заботы

Артем Хороших — человек с говорящей фамилией. Она удивительно сочетается с работой его компании «Биоветсервис», которая производит лекарственные препараты и витамины для животных. А еще стоит знать, что продукция фармацевтической компании под его руководством считается в масштабах нашей страны уникальной. Ее качественные аналоги в России найти очень сложно.



Созданная в 1991 году, почти 30 лет назад, компания «Биоветсервис» сегодня считается ведущим российским разработчиком и производителем инновационных профессиональных лекарственных средств для ветеринарии: «Витам», «Хелсивит» и кормовая добавка «Рыбий жир». Это без преувеличения уникальные препараты с противовирусной и иммунобиостимулирующей активностью, предназначенные для лечения и профилактики широкого спектра заболеваний сельскохозяйственных и домашних животных. У истоков этого крупного бизнеса стояла микробиолог Елена Михайловна Хороших. Сегодня компанию возглавляет ее сын Артем Хороших.

Мы говорим с Артемом Леонидовичем о том, почему ему пришлось взять на себя руководство «Биоветсервисом», как ему удалось войти в новую эру фармацевтики и успешно продолжить развитие сложнейшего производства.

— Артем, вы экономист по образованию. Но ведь эта сфера вообще-то далека от медицины. Как получилось, что вы возглавили

«Биоветсервис»? Почему решили, что в какой-то момент семейное дело должно все же стать частью и вашей биографии?

— Вести семейный бизнес мне доверила моя мама, это был ее выбор — возложить на меня ответственность за созданное ей дело. Сегодня руководство «Биоветсервисом» окончательно стало моим стилем жизни, работой, от которой я получаю удовольствие. Даже обстановка в моем кабинете напоминает домашнюю, потому что там есть игрушки моего младшего сына. Некоторые говорят, что я просто удачливый, счастливчик по жизни. Признаюсь, что да, бывают, например, ситуации, которые для моих московских коллег становятся фатальными, а у меня каким-то образом получается найти выход из них. Бизнес у нас непростой, за ним наблюдает множество надзорных органов, что значительно усложняет, но вместе с тем закаляет мою жизнь.



ЕСЛИ БЫ я не любил ЖИВОТНЫХ, я бы не смог реально вкладываться в ЭТО ДЕЛО

— **Что-то принципиально новое вам удалось внедрить в налаженный рабочий процесс?**

— Раньше мы существовали в формате лабораторного производства, но поскольку из него выросли, приняли решение приобрести еще одно здание. Речь шла не просто о дополнительных квадратных метрах. Дело в том, что мне удалось привнести в компанию новый формат лицензирования — ведь именно это можно считать основным фактором, позволяющим организации законно оставаться на рынке. В свое время лицензирование фармацевтической деятельности по производству ветеринарных препаратов осуществлялось по более лояльным правилам, но наше государство сменило политику — и в 2013 году появился приказ Минпромторга № 916, который ужесточил правила производства. Так вот, чтобы ему соответствовать, нужно было перекроить, расширить производственные площади — это позволило бы вписать новые правила в поточный процесс. Со старым помещением мы не смогли бы войти в новый формат изготовления ветсредств. Несмотря на то, что по образованию я экономист, вместе с моим первым замом мне пришлось погрузиться в фармацевтику. Как раз в это время ушла из жизни моя мама, и дороги назад уже не было: пришлось во все вникать, перечувствовать сотрудников и запускать новое производство.

— **Какую продукцию вы создаете?**

— Мы делаем всего два лекарственных препарата и одну кормовую добавку, при этом, как многие, не запускаем линейки из нескольких сотен наименований. Мы поняли, что нужно сосредоточиться на том, что умеем делать лучше всего. У нас очень строгое лицензирование, которое мы соблюдаем, ведь мы занимаемся одним из самых сложных направлений в этой области, а именно растворами для инъекций. Это обязывает нас к наиболее жесточайшему контролю качества: подготовка инъекционной воды, подготовка воздуха для асептических помещений, наличие аналитического оборудования в лабораториях и многое, многое другое. По схожим правилам производят микросхемы. Но уникальность наша заключается не только в особенных условиях работы с продуктом, но и в команде. Я горжусь тем, что в компании нет текучки. У нас люди хотят работать — это показатель.

— **Производство лекарств для животных должно предполагать любовь к ним?**

— Я всегда с любовью относился к животным, и, конечно, в нашей семье всегда были питомцы. Кстати, наша собака была одной из самых здоровых и прожила очень долгую жизнь. Наверное, потому что мама «испытывала» на ней препараты. (Улы-



бается.) У меня и сейчас есть собака, но сложно сказать, что это влияние бизнеса. Просто, если бы я не любил животных, я бы не смог реально вкладываться в это дело, потому что не понимал бы важности происходящего. К слову, наша компания постоянно участвует как меценат в благотворительных акциях по помощи четвероногим.

— **Артем, мы убеждены, что у каждого человека есть суперсила. Скажите, какой суперсилой обладаете вы?**

— Добротой! Хотя в наше время это качество утратило свою ценность, но я верю в его силу. Я живу и работаю в окружении самых разных людей. И считаю себя счастливым человеком.

BVS
BiovetService
заряжаем жизнью



ул. Мостовая, 18/1,
тел. 8 (382) 228-94-61
f biovetserve,
@ bvs.info

Шаг в новую профессию

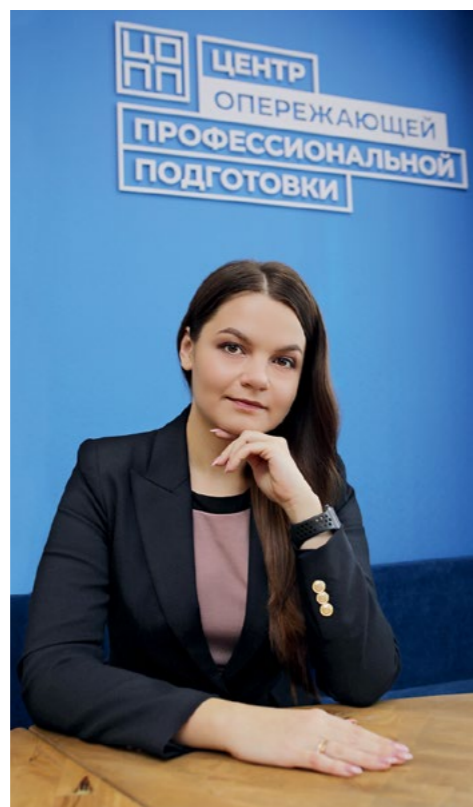
Пандемия COVID-19 стала причиной множества кризисных явлений. Многие остались без работы или оказались на грани увольнения. Но как говорят на Востоке, кризис — это не только проблема, но и возможность. И у тех, чьей профессиональной сферы он коснулся, возможность изменить жизнь есть прямо сейчас. Подробнее на эту тему мы поговорили с Верой Тереховой, руководителем методического отдела Центра опережающей профессиональной подготовки.

— Вера, расскажите о программе профессиональной переподготовки для тех, кто сегодня оказался в непростой ситуации.

— «Программа организации профессионального обучения и дополнительного образования лиц, пострадавших от последствий распространения новой коронавирусной инфекции» была инициирована Министерством просвещения РФ. Цель проста: помочь гражданам, карьера которых оказалась под угрозой, в короткие сроки пройти переподготовку по востребованным на рынке труда направлениям. Программа получилась очень масштабной: по всей стране пройти обучение смогут 110 тысяч пострадавших от пандемии. Это три категории: выпускники техникумов и вузов 2020 года; люди, находящиеся на грани увольнения; ищущие работу граждане, пока не получившие статус безработного. Региональным оператором в Томской области определен Центр опережающей профессиональной подготовки.

— Как руководитель рабочей группы, которая занимается реализацией этой программы в Томской области, расскажите, сколько жителей региона смогут пройти переобучение, и есть ли ограничения по возрасту?

— В Томской области планируется обучить 1300 слушателей. Ограничений по



возрасту нет. Даже если в период пандемии был уволен человек предпенсионного возраста, он тоже может воспользоваться этой программой при желании. Однако хочу отметить, что в Центре есть и другие программы, которые предназначены как раз для слушателей 50+, с учетом особенностей этого возраста. Данная же программа — общая для всех возрастов.

— Уверена, что многих волнует вопрос: на каких площадках будет проводиться обучение?

— Аккредитацию для реализации программы получили 13 учреждений профессионального образования Томска и Томской области, а также один вуз — Томский государственный университет. ТГУ лидирует по количеству компетенций: там можно пройти обучение по 11 направлениям подготовки. На втором месте — Томский техникум информационных технологий, который реализует подготовку по 5 компетенциям. Центры обучения прошли строгий отбор и получили право проводить обучение. Все преподаватели сертифицированы. В целом в этих центрах представлены программы обучения по 37 востребованным в Томской области компетенциям.

— Выбор непростой. Помогаете ли вы слушателям сориентироваться в богатом выборе направлений?

— Да. Наша задача, как регионального оператора, принять заявку от человека и помочь подобрать компетенцию, которая ему подходит. После этого мы передаем заявку в соответствующий центр обучения.

— Сколько по времени будет длиться обучение?

— Продолжительность программы — 144 часа. Но график обучения зависит от группы. Например, если это работающие люди, которые одновременно ищут новое место, то это вечерняя форма обучения, занятия будут продолжаться ежедневно по 3—4 часа примерно 1,5 месяца. Если это группа выпускников, у которых много свободного времени, то они смогут освоить программу за три недели.

— Во время пандемии все образовательные учреждения стали развивать дистанционные технологии обучения. Для слушателей вашей программы этот формат доступен?

— Да, конечно. В Томской области два центра обучения — ТГУ и ТТИТ, которые прошли аккредитацию на право проводить обучение в дистанционном формате и стали федеральными центрами. Это значит, что в дистанционном формате в этих центрах могут обучаться слушатели со всей России.

— Вы уже пообщались с некоторым количеством потенциальных слушателей. Как бы вы могли охарактеризовать этих людей?

— Это люди, которые готовы изменить свою жизнь. Когда нам звонят слушатели, мы задаем им вопрос: вы готовы отказаться от пособия, чтобы обрести новые

профессиональные навыки (граждане, которые официально имеют статус безработного, не могут стать участниками программы)? Только от самого человека зависит: получать пособие дальше или сделать осознанный шаг в новую жизнь, обучиться новой профессии и начать на этом зарабатывать деньги. Мы нацелены на тех, кто готов к таким переменам.

— Что ждет выпускников? Не останутся ли они после получения сертификата вновь один на один с проблемой трудоустройства?

— Содействие в трудоустройстве — одна из задач программы, региональным оператором которой мы являемся. И это не только работа по найму, но и помощь в организации собственного дела. Наша задача, чтобы, несмотря на пандемию, люди смогли повысить свои профессиональные навыки, стать востребованными на рынке труда и достойно пережить этот непростой период.

— Финальная точка программы определена?

— Да, планируется, что программа завершится 15 декабря. К этому времени будет завершено обучение слушателей по всем программам. Задача амбициозная, и для ее решения мы сейчас работаем в режиме нон-стоп.

В рамках программы можно пройти обучение по таким востребованным направлениям, как:

- Веб-дизайн и разработка (компетенция ТТИТ)
- Программные решения для бизнеса (компетенция ТТИТ)
- Кондитерское и поварское дело
- Дошкольное образование
- Ремонт и обслуживание легковых автомобилей
- Ветеринария
- Агрономия
- Туризм и организация экскурсионных услуг
- Физическая культура, спорт и фитнес
- Медицинский и социальный уход
- Сварочные технологии
- Предпринимательство
- Разработка мобильных приложений и другие

**ТОМСКИЙ ТЕХНИКУМ
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

ул. Герцена, 18, тел. 53-17-44,
tomtit.tomsk.ru, [fb](https://www.facebook.com/tomtit70) [ig](https://www.instagram.com/tomtit70) tomtit70

**ЦЕНТР
ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Московский тракт, 12, тел. 60-74-32, sopr70.ru

Доступная роскошь

Уже не одно столетие ученые всего мира ломают головы, изобретая рецепты продления молодости. Мы вдруг поняли: у нас получается управлять самочувствием, значит, и возрастом. Известны и основные пункты программы: витамины, физическая активность, правильное питание, отсутствие вредных привычек и, конечно, качественный сон.



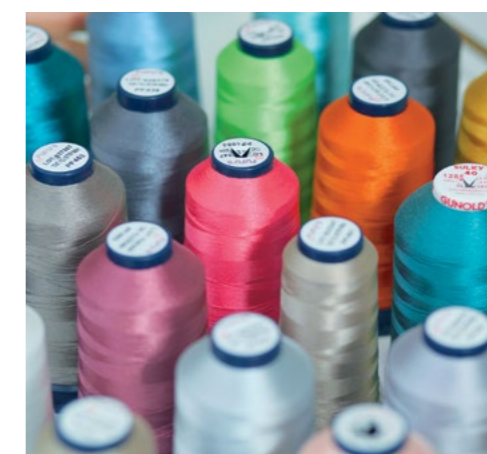
Но что такое качественный сон? Пока нас хорошо информировали, что значит его отсутствие. Речь об одном из важнейших факторов здорового долголетия — выработке мелатонина, «гормона вечной молодости», которая возможна только в то время, когда мы крепко спим. Но оставим медицинские ракурсы темы врачам. А сами займемся другими аспектами: как правильно организовать и оформить наше спальное место? Об этом мы поговорили с создателем бренда домашнего текстиля «Я ДОМА» Инной Епанчинцевой.

— *Инна, мы знаем о важности сна для многих процессов — от настроения до здоровья. Получается, что ваш бизнес-проект несет в себе глубокий социальный смысл. Ведь помогая людям с выбором постельных принадлежностей, вы решаете их первоочередные задачи, которые связаны с основами их жизни?*

— Да, именно философия осознанного потребления и заботы о себе лежит в основе ДНК бренда «Я ДОМА». Мы давно перестали совершать импульсивные покупки для своего гардероба или холодильника. Так почему же в такой важной сфере как сон мы мыслим категориями эпохи дефицита? Отказывая себе в качественных принадлежностях для сна, мы как бы откладываем жизнь на потом. Но сон — это и есть огромная часть жизни — ее треть, непосредственным образом влияющая на остальные две трети. И как понятно из вышесказанного, влияющая так, что либо дает их прожить здоровыми и молодыми или... как получится. (Смеется.)

— *Что ваша компания предлагает клиентам, желающим непременно жить долго и счастливо? И тем, кто осознает роль сна в этом процессе?*

— В первую очередь, обратить внимание на качество ткани постельного белья! Если оно шито из простого хлопка или бязи, то



кожа ощущает грубость и рыхлость их волокон. Ведь не зря же звезды Голливуда и модели спят только на белье из чистого шелка или из тканей с шелковистой фактурой. Кардинальным образом меняет ситуацию применение тканей с высокой плотностью нитей. Она определяется международным параметром ТС (thread count — англ. «плотность ткани»): количество нитей, вплетенных в один квадратный дюйм полотна. Чем выше показатель ТС, тем более шелковистой и мягкой на ощупь будет ткань. А это ли не первый шаг к состоянию блаженного здорового сна?

— *На какие названия и цифры стоит ориентироваться, выбирая комплекты для сна?*

— К тканям премиального сегмента относятся жатый хлопок, сатин и тенсель, которые производятся из тончайших нитей. Они гладкие, мягкие и струящиеся. Плотность таких тканей 300ТС. К тому же они обладают великолепной гигроскопичностью и воздухопроницаемостью, прекрасно сохраняют тепло и отводят влагу от тела. Такое белье долго сохраняет первоначальные визуальные и технические характеристики. А еще оно служит в несколько раз дольше комплектов из бюджетных тканей. И здесь мы снова возвращаемся к аспекту осознанного потребления. Парадоксально, но факт: сэкономить можно, купив постельное белье именно в премиальном или люксовом сегментах!

— *Жизненно важные факторы при выборе постельных принадлеж-*

ностей мы обсудили. Какие еще у вас есть аргументы, чтобы убедить нас стать вашим клиентом?

— Конечно, это дизайн нашего белья. Под дизайном я подразумеваю и цветовую гамму, и тип строчек-швов, и детали, порой не уловимые глазом. Главное ноухау бренда «Я ДОМА» — возможность пошить комплекты по индивидуальным размерам и пожеланиям клиента. Да, все как в настоящем ателье по пошиву одежды. Только задумайтесь, мы все видим совершенно разные сны. Наши сновидения имеют отношение только к нашей жизни, они уникальные. Так почему мы должны их смотреть, ложась спать в стандартные постели? Наши сны достойны лучшего! Мы можем сочетать разные ткани в одном комплекте или различные оттенки одной. Наши мастера разработают вашу фирменную декоративную атласную строчку или вышивку, которые потом станут элементами декора белья.

— *Да, о таком мы еще не слышали, и пока кажется непривычным делать белье под заказ. Но наверняка есть возможность купить и готовые комплекты?*

— Безусловно! Уверена, что любой человек сможет выбрать что-то приятное его глазу, душе и, конечно, наощупь. ©

Мы сами приверженцы европейской и американской интерьерной стилистики. В ее основе лежит элегантность и лаконичность. Акцент делается на деталях отделки — фестонах, строчках, вышивках. Отсутствуют вычурные принты и яркие расцветки. Почти все наши изделия однотонные, а палитра состоит их богатых сложных оттенков: кофе с молоком, лавандовый, коралловый, ментоловый, серо-дымчатый, бруснично-графитовый, морской волны. Белоснежные комплекты тоже есть, ведь любовь к классике никто не отменял. В кровати с подобной эстетикой сон будет более глубоким, а сновидения — с исключительно приятными сюжетами. Когда мы выбирали название для нашей компании, то «Я ДОМА» показалось максимально выражающим концепцию будущего бренда. Подумали, что для многих понятие дома ассоциируется с самым уютным и интимным местом в нашей квартире — спальней. И что именно с нее начинается магия хорошего настроения и самочувствия, а значит — молодости и здоровья.

Я ДОМА[®]
ТЕКСТИЛЬ И ДЕКОР

Салон-ателье домашнего текстиля
«Я ДОМА»,
ул. А. Иванова, 3, тел. 8-909-543-20-50
iamhome.pro, @iamhomeofficial

Следуя за ВДОХНОВЕНИЕМ

Мастерская изделий из кожи и дерева BELOV, как признается ее создатель Александр Белов, появилась в Томске благодаря случайному стечению обстоятельств. Так вышло, что на момент окончания ТПУ будущий инженер-программист проходил обучение по обмену в Мюнхене и там обратил внимание на кожаные аксессуары ручной работы.



Мне очень понравилось то, что я увидел, — рассказывает Александр. — Привлекла особенная душевность изделий, да и хотелось соприкоснуться с чем-то осязаемым, реальным. (Смеется.) Так моей страстью стало ручное производство — создание предметов с акцентом на практичность и проработку деталей визуальной формы. Можно сказать, что сфера, в которой я развиваюсь сейчас, это промышленный дизайн, а в мастерской я могу реализовать свои задумки.

Работая с кожей, мы выбираем износостойкий материал: телячью или козью кожу итальянского производства, приятную на ощупь. Европейскую фурнитуру берем у проверенных поставщиков. Я во всем ориентируюсь на собственный вкус. Понравилось — берем! (Улыбается.) Есть возможность наносить изображения и надписи на изделия. Это очень удобная опция для подарка.

Большой популярностью пользуются ремни (их любят за качество), документницы (удобные варианты для автолюбителей с магнитной застежкой). И,

конечно, компактные кошельки — красивые и вечные. У нас достаточно широкий ассортимент изделий, с ним лучше всего ознакомиться на сайте мастерской. Если не выберете что-то конкретное, так хотя бы просто получите эстетическое удовольствие. Доставка у нас, кстати, есть по всему миру.

По большей части, наши изделия создаются малым тиражом. Изготовлению изделия мастер часто посвящает не один день своей жизни. Хочется, чтобы человек каждый раз работал с душой, осознанно, внимательно, чтобы желание создавать что-то реальное и прекрасное для него продолжало оставаться жизненной потребностью. В данной ситуации выходить на огромные объемы — не наш вариант.

У меня есть и вторая работа, а этот бизнес сейчас — приятное хобби, которое еще и деньги приносит. (Улыбается.) Главное — не только мне, но и людям, которые здесь работают. Но мы





Производство в мастерской — полностью ручное, без применения швейных машинок. Для надежности изделий при изготовлении используется специальный шорно-седельный шов, когда двумя прочными нитями шьют навстречу друг другу. Так шов не разойдется даже при повреждении одной из них, и кожаные аксессуары BELOV прослужат вам в течение долгих лет.



все тут считаем, что важно не сколько мы денег получим, а как мы жизнь свою проживем. И если выбирать между двумя вариантами — наслаждаться временем, проведенным в мастерской, или просто зарабатывать в ней деньги — то мы остановимся все же на первом!

 BELOV

г. Томск, пер. 1905 года, 5 а,
тел. +7 (952) 887-06-69
studiobelov.ru   studiobelov



«Автор» — место, где рождается уникальная мебель, способная стать гармоничной частью вашего интерьера.

Авторский почерк

Создание «души» любого интерьера — филигранная работа, в которой важен каждый элемент. Воплощая в реальность свое видение, дизайнер «играет» уникальной отделкой, декором и авторской мебелью, которая становится завершающим штрихом.

Анна Воженина, менеджер фабрики мебели «Автор», поделилась впечатлениями от нового объекта, гармоничным




элементом которого стала работа мастеров фабрики. — Не так давно мне довелось побывать ассистентом на фотосъемке интерьера обновленного ресторана «Siberia». Я была впечатлена увиденным — не только нашей мебелью, но и работой каждого участника проекта. Мы создаем мебель и предметы интерьера, разные по стилистике и функционалу. Мебель от фабрики «Автор» в ресторане «Siberia» как всегда выглядит очень достойно, максимально отражая идею дизай-

нера. Красивые линии, сложный рисунок шпона, радующие глаз формы изделий идеально дополняют пространство. Не меньше впечатляет смешение современных и нестандартных приемов с еле уловимой атмосферой ресторана советских времен. Барочная лепнина, подсвеченные слэбы из дерева карагач (их отбирали из сотни слэбов и специально для этого интерьера доставили в Томск) помогли идеально воплотить «душу» интерьера. Наталья Барковская, мастер «вкусных» интерьеров, как всегда удивляет.

Этот интересный объект — результат профессионализма каждого участника отделочных работ. И на этом фоне мебель от «Автора» обретает особое звучание, становится уникальным элементом картины.



АВТОР
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

г. Томск, ул. Водяная, 84, стр. 1,
тел. 40-56-99,
www.avtor.tomsk.ru
 avtor.tomsk.ru

Движение вверх

«Лестница — это не просто элемент декора дома, — уверен Василий Терентьев, директор компании «Идеи лестниц». — Это прежде всего ваша безопасность, ведь вы и ваша семья пользуетесь ею каждый день, и от того, насколько правильно она спроектирована и выполнена, зависит комфорт и здоровье ваших близких».

Во время учебы в ТГАСУ Василия особенно занимали конструкции той или иной лестницы: всегда хотелось понять, как именно они сделаны. Постепенно интерес превратился в осознанный инженерный подход, а затем и в собственный бизнес. Сегодня монолитные лестницы из бетона — специализация компании «Идеи лестниц», которая дает гарантию на каждое свое изделие более трех лет (при этом средний срок эксплуатации составляет не менее тридцати лет). Монолитная лестница в доме полностью исключает скрип, гарантируя покой всем домочадцам. К тому же использование бетона позволяет создать любую форму изделия.

— Каждому дому своя лестница, двух одинаковых у нас просто не бывает. Параметры любого помещения, проема настолько индивидуальны, что и создание конструкции изделия требует особых расчетов: необходимо учесть всё до мил-

лиметра — геометрию не обманешь! Вот почему к каждому проекту мы подходим с большой ответственностью. И гарантируем воплощение мечты и уникальных дизайнерских решений, удобство и безопасность в одном изделии.

Преимущество работы с командой «Идеи лестниц» в четко отлаженном процессе работы. Во-первых, чтобы клиент мог наглядно увидеть, как лестница вписывается в планировку его дома, для него бесплатно готовят 3D-проект с детальной визуализацией. Уже через 2 дня проектный отдел предоставит чертежи на основании точного расчета нагрузок в программном комплексе, а также рассчитает предварительную стоимость работ. Компания ценит время своих клиентов и не растягивает рабочий процесс на неопределенное время: лестница будет готова уже через 7 дней, в полном соответствии с проектом. Главный инженер компании лично контролирует качество и надежность материалов, а также соблюдение технологии производства работ на всех этапах. Клиент получает именно тот результат, о котором мечтал, в оговоренный договором срок.

За время своего существования компания «Идея лестниц» приобрела внушительное портфолио: среди ее клиентов ЖК «Северный парк», коттеджные поселки «Серебряный бор» и «Еловый ручей», таунхаусы и индивидуальная застройка в Академгородке. Работа над отделкой в тандеме с дизайнерами позволяет придать каждой готовой лест-



нице уникальный и современный вид и максимально эстетично вписать ее в интерьер дома. Качество выполненных работ по достоинству оценено клиентами, которые рекомендуют компанию своим друзьям и близким, подтверждая: лестницы, спроектированные профессиональной командой «Идеи лестниц» — это гарантия комфортного спуска и подъема, безопасность и эстетика качественной отделки.



Салон «Идея ремонта»
тел. 8-960-975-33-11
ул. Советская, 108 (2-й этаж)
© idealestnic.ru, idealestnic.ru



УНИКАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ НА НОВЫЙ ГОД

ДЛЯ ВАШИХ КЛИЕНТОВ И НЕ ТОЛЬКО!

Вероятно, именно сейчас для своих партнеров, коллег и клиентов вы ищете идеи уникальных подарков. Тех, которые еще не дарили раньше. Тех, которые смогут их удивить.

Новогодние игрушки, сделанные из древесины кедра и распиленные вручную томскими художниками-прикладниками!

Бюджет подарка — гибкий. Только вы решаете, какие фигурки и в каком количестве попадут в коробку.

**ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ
РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА
УПАКОВКИ В ВАШЕМ
ФИРМЕННОМ СТИЛЕ —
БЕСПЛАТНО**



СРЕДИ ИГРУШЕК СЕРИЯ
«БЫЧКИ» — символ 2021 года

СКАЧАЙ КАТАЛОГ



Основное место продаж:
Офис компании
«Рекламный дайджест»
ул. Герцена, 72 Б, тел. 52-10-01

wood-toy.ru





Женщины выбирают



Красота передается по наследству — это известный факт. Но если вместе с внешним обликом прекрасным представительницам одной семьи передаются в дар прирожденный вкус, талант всегда выглядеть стильно и индивидуально, умение выбирать вещи достойного качества и так же достойно представлять их, — это поистине бесценно.



П олюбившийся многим бренд «DAISYKNIT», который существует на томском рынке одежды с 2015 года, создавался для женщин самых разных поколений, которые особенно ценят свободный и раскованный стиль. Дизайнеры DAISYKNIT, моментально подхватывая самые модные тренды, всегда помнят о том, как важно иметь идеальный базовый гардероб, который без проблем поможет создать и образ на каждый день, и на работу, и на выход, и для поездки. Выглядеть органично, уместно и достойно всегда и везде — эта идея заложена в основу каждой новой коллекции бренда. Она отражается и в качестве натуральных тканей, и в искусстве кроя и дизайне, и в гармонично сочетающихся расцветках и моделях. Универсальный европейский стиль позволяет выглядеть одновременно расслабленно и по-деловому, словно напоминая, что женщина всегда может оставаться на модной волне!

DAISYKNIT

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж
г. Новосибирск, ул. Мичурина, 18/1
г. Москва, пер. Пожарский, 15, стр. 2
@ daisy_knitwear



С каким багажом обычно люди возвращаются из зарубежных вояжей? Как правило, это сувениры-одежда-продукты-эмоции — все зависит от пристрастий и финансовых возможностей. А вот юная 18-летняя модель, приглашенная на работу в Китай, привезла оттуда что-то намного более ценное — потрясающую бизнес-идею!

Домашний выход

— История моего шоурума «Show room by Jenny» началась 6 лет назад, — рассказывает его создатель Евгения Климова, — когда я увидела в Китае интересные пижамы — кигуруми. Один из моих томских друзей подкинул мне классную мысль — привезти их в Томск. Я отправила сюда первую партию — так все и закрутилось. Сначала мы успешно работали в режиме онлайн-продаж, в 2018 году открыли первый офис и еще немного расширили ассортимент оригинальными плюшевыми пижамами. Всю готовую продукцию мы напрямую (без участия посредников) получали с китайской фабрики. Я сама лично побывала там, познакомилась с процессом производства. Наше предложение оказалось довольно востребованным для города — к нам постоянно шли люди, которых привлекало высокое качество наших изделий. Честно скажу: при этом цены у нас не были самыми низкими на рынке.

Пижамный бум

За это время я поняла, что тема домашней одежды достаточно востребована среди самых разных категорий потребителей. Еще в Китае обратила внимание, что женщины и девушки там считают необходимым всегда хорошо выглядеть, в том числе и дома. У нас, к сожалению, многие до сих пор позволяют себе показываться перед своими близкими в старой одежде, которую носят по принципу «В люди уже не надеть, а выбрасывать жалко...». Загоревшись желанием изменить ситуацию, я стала ездить по новым производствам, где

отшивают атласную домашнюю одежду: пижамы, сорочки, халаты. Начали рекламировать новые образцы в Томске и увидели, что попали в цель: действительно тренд «Женщина должна ходить дома в красивой одежде» становится очень популярным.

Выйти в оффлайн

Год назад стало понятно, что нам необходимо расширяться, — так на пересечении Учебной и Ленина стал работать уже полноценный магазин домашней одежды. Вслед за этим решением я приняла другое, не менее важное: для дальнейшего развития нам необходимо начать собственное производство. Наши покупатели самых разных возрастов не скрывают, что хотят приобрести что-то эксклюзивное и неповторимое, чтобы выглядеть привлекательно и ухоженно даже в домашних условиях.

Нашла швею, которая на базе своего ателье могла бы отшивать из китайских и турецких тканей вещи на основе разработанного мной дизайна. Да, они несколько дороже, чем привезенные с зарубежных фабрик, но я считаю, что каждому человеку стоит совершить такую важную покупку, поэтому у нас есть варианты из разных ценовых категорий. К тому же мы сначала обычно делаем пробную партию в одном-двух размерах, и, если понимаем, что эти образцы востребованы, запускаем полную линейку.

От бизнес-леди — до швей?

Буквально несколько месяцев назад я решила научиться шить сама, потому



Локация: МебельПарк гипер, ул. Пушкина, 59/1, @mebelpark.hyper

что мне реально хочется заниматься всем самой: разработка лекал, выкройки, пошив... Я пока освоила только «азы» швейной грамоты и взяла на себя изготовление пижам, брючек, кофточек, сорочек, а наша швея занимается пошивом ассортимента повседневной одежды.

Мечтаю о дальнейшем развитии своего дела (и, возможно, даже о создании сети), но при этом понимаю, что нам ни в коем случае нельзя забывать про индивидуальность, уходить на поток. Полностью планирую отказаться от фабричной одежды, чтобы заниматься собственным производством, постоянно предлагать людям что-то новое и интересное!



ул. Учебная, 18, тел. +7-983-344-24-92
 @kigurumi_tomsk
 @kigurumi_tomsk, by.jenny_exclusive
 jennyshowroom.ru

На модной карте Томска появилось новое интересное место — магазин дизайнерской одежды «FOREVA», ассортимент которого ориентирован на молодую аудиторию и идеально подойдет современным горожанкам, которым нравится быть в центре внимания.

Для истинной женщины

Первое впечатление от магазина — ощущение, что ты попал в настоящий дизайнерский бутик где-то в центре Европы. Организация пространства впечатляет: огромные зеркала, уютная зона ожидания с комфортным креслом, вещи расположены на вешалах готовыми капсулами, свободно и доступно...

Первая коллекция, созданная на производственной базе магазина, уже очаровала и привлекла женщин, которые, стремясь к индивидуальности, вдохновляются лучшими образцами стритстайла. Классические фасоны пальто, жакетов, платьев, юбок, блуз и брюк в исполнении «FOREVA» словно обретают свежее и актуальное звучание, ведь все вещи создаются здесь с учетом

МИКС классической юбки и популярного бомбера станет **ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ** вариантом для демонстрации своего **НЕПОВТОРИМОГО** стиля

тонкого понимания модных тенденций. Главное, уверены создатели новой томской марки, чтобы каждая женщина в одежде «FOREVA» смогла выразить себя, забыть о скуке и серости. Вот почему, например, микс классической юбки и популярного бомбера станет замечательным вариантом для демонстрации своего неповторимого стиля и не



позволит остаться на улицах большого города незамеченной. Все ткани для коллекции (в состав которых обязательно входят натуральные волокна) турецкого производства. Размеры отшиваются от минимального XS до L.

О качестве изделий и их отличной посадке по фигуре говорит тот факт,

что многие покупатели спрашивают, не установлены ли в магазине какие-то особые зеркала. На самом деле это особенности кроя, материала, способные приблизить фигуру каждой женщины к совершенству.

FOR EVA
clothes only for women



ул. Котовского, 26,
 тел. 8-913-800-30-35,
 @foreva.ru

Мы говорим с Татьяной Ладониной об истории появления бренда в Томске и на российском рынке, а также о том, почему его создатели не имеют права на ошибку.

— **Татьяна, в чью светлую голову пришла идея о создании такого интересного проекта, как «MiniDino»?**

— Нам всем. (Улыбается.) Три мамы (сегодня у нас, правда, уже другой статус — руководители) придумали этот бренд, находясь в декретном отпуске. Мы убедились на собственном опыте, что на рынке детской одежды существует дефицит, и совершенно точно понимали, чего нам не хватает. Приходилось что-то заказывать онлайн, в итоге приходили не те размеры, цвета, или ожидания не соответствовали реальности. Ну, и к тому же детские фигуры такие разные. Так пришла идея создать что-то свое. Первым опытом были курточки: наши дети носили их сами, потом мы их продали друзьям, у которых тоже были малыши. Следующая партия была уже сто курток, дальше масштабы стали увеличиваться.

— **В чем уникальность вашего бренда?**

— Уникально у нас всё. Начиная от дизайна, который мы сами разрабатываем, опираясь на личный опыт, заканчивая лекалами. Сейчас, конечно, над коллекциями работает уже большая команда, но начиналось все только с нас и наших детей. В швейном деле мы были не сильны, поэтому всегда работали с профессионалами: сразу нашли опытных портных и конструкторов, которые смогли воплотить наши идеи. Благодаря такой совместной деятельности, мы и смогли создавать вещи, которые идеально сидели и на наших детях, и на детях наших друзей и знакомых.

Изначально для нас было важно шить все изделия из лучших материалов. Мы никогда не спешили запускать в продажу новую модель, все тестировали сами — точнее делали это на своих детях в течение нескольких месяцев. В новых вещах наши малыши гуляли, потом мы изделия

Производить товары для детей — увлекательный и очень приятный процесс, но помимо всего прочего, это и большая ответственность. Владелицы сети магазинов детской одежды «MiniDino» Татьяна Ладонина, Елена Бородич и Ирина Солдаева, как никто, понимают это. Девушки относятся к производству детской одежды очень трепетно и серьезно, потому что одевают в нее и своих детей!

Динозаврики в городе



неоднократно проверяли в стирке, чтобы убедиться в их прочности, сделать реально качественный продукт.

— **Производителям детской одежды приходится сложнее, чем производителям одежды для взрослых?**

— Наверное, да. Мы не можем промахнуться, просто не имеем такой возможности. Если мама купила вещь своему ребенку, и эта вещь колетса, в ней жарко или холодно, если с ней что-то случилось после стирки — то это значит, что мы потеряли даже не одного клиента, а десять. Потому что сообщество мамочек

очень большое, и информация внутри него передается быстро. Именно поэтому мы так сконцентрированы на качестве наших продуктов.

— **Что еще кроме верхней одежды выпускается под брендом MiniDino?**

— Практически всё, кроме нижнего белья. Теперь у нас есть и носки, и колготки, и футболки, и худи, и всепогодный трикотаж. Это одежда в стиле кэжуал, так что наша одежда подходит как на каждый день, так и на праздники, при определенной компоновке. Но в планах у нас — создание действительно праздничной коллекции.

МЫ понимаем, как СДЕЛАТЬ удобную и ТЕПЛУЮ одежду именно ДЛЯ нашего КЛИМАТА.

— **Татьяна, скажите, почему вы не пошли по более простому пути: единороги, пайетки, образ кукол?**

— Просто потому, что нам самим это не близко. Мы мамы, которые не хотят так одевать своих детей. Нам захотелось детской одежды, которая похожа на взрослую. Но при этом мы мечтали сделать ее немного наивной и непосредственной, без кричащих принтов и кислотных цветов.

— **Почему именно MiniDino? Как появилось такое милое и креативное название?**

— Ну, мини, потому что это одежда для детей, а дино — это наша общая история, мы с подружками так называли своих малышей. Собственно поэтому когда-то и родились дино-куртки.

— **Скажите, возможно ли сохранить дружбу, занимаясь общим бизнесом?**

— Если друзья надежные, порядочные, трудолюбивые — конечно! Главное — научиться договариваться, идти друг другу навстречу и верить своим партнерам. Сейчас у нас три больших рознич-

ных магазина в Томске, Новосибирске и Кемерове, и такой выбор не случаен. Наша одежда отлично подходит сибирякам, потому что вещи бренда — функциональные и теплые. Мы понимаем, как сделать удобную и теплую одежду именно для нашего климата. Конечно, у нас есть и достаточно большой интернет-магазин для тех, кто привык совершать покупки онлайн. В ближайшем будущем планируем покорить центральную часть нашей страны.



MINIDINO

пр. Комсомольский, 13 б,
ТЦ «Изумрудный город» (3-й этаж),
тел. 8-800-100-51-68
@minidino_official, минидино.рф



Сибирское богатство

Этой осенью SBLESKOM представляют новую коллекцию украшений, посвященную сибирскому краю. Эта коллекция вдохновлена невероятно красивой природой Сибири — сказочные хвойные леса, наполненные чудесным ароматом, вечнозелеными деревьями с мощными стволами и раскидистыми кронами, шуршащими под ногами опавшими ветками, хвоинками и шишками.

Первое украшение из этой коллекции — серебряное кольцо «Кедровая шишка», одна из главных ассоциаций с Сибирью. Легендарный кедр всегда обладал особой ценностью, о полезных свойствах шишек всем известно, а также выглядят они красиво и эстетично. Колье получилось достаточно массивным, так как сама «шишка» изготовлена из цельного серебра.

Сибирь ассоциируется не только с кедровыми шишками, но и с животными, которые обитают в наших просторных лесах. Все мы знаем их из сказок, которые нам рассказывали в детстве, а также

многие сибиряки встречали их и наяву. Речь идет о прытком зайце, красавице лисе и мощном медведе. С данными животными были выпущены кольца необычной формы, где каждый может подобрать животное, которое ему ближе по духу, и носить его с собой. Кольца стильно и привлекательно смотрятся, а также несут в себе символизм. Какой именно, вы можете выбрать сами!

Зайца часто связывают с Луной (для любителей подвески-оберега «Лунница» — отличное дополнение). Благодаря этому он символизирует плодovitость, ловкость, бдительность и магическую силу. Лиса ассоциируется не только с хитростью, но и с умом, берет на себя функцию поиска и хранения информации. Медведь считается самым сильным зверем северных лесов. И так же, как заяц, ассоциируется с Луной. Медведь символизирует смелость, мужество и величие.

Надеемся, многие знают, что бренд SBLESKOM родом из Томска. Поэтому в нашей коллекции также присутствует значок «Лошадка». Все, кто бывал в Томске или хоть как-то был связан с нашим городом, знают, что на томском гербе изображена лошадь.



Украшения SBLESKOM являются не только стильными аксессуарами. За каждым изделием стоит целая история: от идеи до процесса создания. Кстати, наши изделия обрабатываются вручную ювелирами, что делает каждое украшение уникальным. И мы искренне надеемся, что наша сибирская коллекция откликнется в ваших сердцах, и вы выберете своего фаворита!

Блестайте всегда!
С любовью, команда SBLESKOM!

Серебряные украшения
томского производства,
ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж),
тел. +7 (952) 181-22-30,
sbleskom.ru @sbleskomru



SBLESKOM

СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

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



«Косметика, которая вас удивит!»

Такой многообещающий слоган — не просто маркетинговый ход довольно юного, но уже зарекомендовавшего себя в Сибирском регионе производителя органической косметики «АльМа Косметикс».

Во-первых, его полностью натуральные составы, без единого синтетического компонента — это действительно высокий уровень органических средств ухода. Во-вторых, при таком богатстве состава цены остаются сверхдемократичными. Но то, чем бренд способен подкупить именно томичей, — факт, что все составы разработаны умельцами группы технологов из нашего города, в котором, кстати, находится и производство. Чтобы чуть ближе познакомиться с удивительной маркой, мы обратились с вопросами к ее основательнице Альбине Макаренко, автору системы омоложения «Красота своими руками».

Немного истории

— Интерес к теме омоложения щадящими, неинвазивными методиками появился у меня тогда, когда я начала замечать первые признаки возрастных изменений на своем лице. В одном из журналов прочитала про гимнастику лица, заинтересовалась, прошла обучение. Потом подключила самомассаж, поняв, что комплексный подход самый правильный. И все же не хватало в этой системе еще одной составляющей — продукта, который был бы безопасен, экологичен и эффективен. Видимо, мой запрос был услышан Вселенной (Улыбается.), так как спустя какое-то время в Томске я познакомилась со специалистом-технологом, у которой уже были первые наработки.

Получив образцы, внимательно изучив все составы и опробовав их на себе, я поняла, что их качество меня очень радует. Так появился первый бренд в портфеле «АльМа Косметикс» — косметическая линия «Фрау АльМа», в которую вошли крем для ног, крем для тела и четыре средства для лица: дневной, ночной крем, крем для кожи вокруг глаз и сыворотка с экстрактом морских ежей.

Акцент на органике

— В производстве нами используются только органические ингредиенты, без синтетических отдушек и красителей, ПАВ, силиконов, парабенов и других

нежелательных компонентов — такая моя принципиальная позиция. Да, это несколько замедляет расширение ассортимента марки. Так, например, мы долго не могли запустить в производство средства очищения и шампуни, поскольку не имели понимания, как сделать их экологичными без использования синтетического пено- и гелеобразователя. Когда мы только начинали, в 2016 году, рынок «зеленой косметики» был еще не очень развит, поэтому пришлось ждать до лучших времен, пройти несколько обучений. В конечном итоге, мы нашли выход и теперь производим три средства с органическими энзимными пенообразователями.



Уникальность по невысокой цене

— Органические ингредиенты стоят очень дорого. Почему при этом стоимость нашей косметики не так высока? Изначально мне хотелось сделать качественный, работающий продукт, который могла бы себе позволить каждая женщина. Поэтому делать премиум-линейки мы пока не торопимся. Но уже сегодня многие парикмахеры-стилисты дают хорошую обратную связь по нашим шампуням, сравнивая их качество с профессиональными салонными средствами. При этом продукты безопасны, экологичны, подходят для любого члена семьи, в том числе для детей. В нашей линейке для тела есть массажные масла, скрабы и обертывания, сыворотка для лица с экстрактом морских ежей, а также маски, которые уже активно используются косметологами-эстетистами в салонах.

Мой выбор

— С удовольствием пользуюсь всеми нашими средствами. Но сейчас мне безумно нравятся шампуни и бальзамы для волос «U touch», которые помогли мне устранить проблемы с жирностью кожи головы. Я вижу результат — здоровые, плотные и блестящие волосы. Мои фавориты в уходе за лицом — увлажняющий тоник с муцином улитки, сыворотки с гиалуроновой кислотой и с экстрактом морских ежей. Обожаю кофейный скраб для тела. Он у нас пока один, но просто шикарный — за счет фруктовых кислот и масел в составе, он бережно отшелушивает ороговевшие клетки кожи и стимулирует выработку собственного коллагена. Могу сказать смело: наши кремы и уходы для тела омолаживают кожу, и если пользоваться ими систематически, помогут сохранить тонус кожи и замедлить ее старение.

Авторский почерк

— Все наши консультанты и партнеры компании проходят обязательное обучение по моей авторской методике



В Томске уже есть наши представители, поэтому его жительницы могут посетить наши МАСТЕР-КЛАССЫ и «ПРОДЕГУСТИРОВАТЬ» косметику...

ухода и подбора продукта — у меня есть свой «почерк» работы с клиентом. Мы выясняем потребности каждой женщины: учитываем возрастные изменения, тип кожи, и, исходя из этого, назначается уход. В дальнейшем за каждым клиентом закрепляется свой бьюти-консультант, который ведет его до достижения максимального результата: звонит, получает обратную связь, корректирует уход, если что-то не подошло. Для нас важен именно результат, а не количество продаж. Необходимо, чтобы клиент правильно использовал средства, хотя и кажется, что продукция довольно понятная. Тем не менее, только я, принимая участие в процессе производства, формируя запрос на тот или иной продукт, знаю, как применять его правильно, и должна это донести до девушек.

Близкое знакомство

В данный момент мы находимся в процессе создания франшизы и приглашаем к сотрудничеству партнеров в разных городах России и мира. В Томске

уже есть наши представители, поэтому его жительницы могут посетить наши мастер-классы и «продегустировать» косметику, получить компетентные ответы на вопросы. Кроме того, для всех наших клиенток мы проводим марафоны в инстаграме «АльМа Косметикс». Девушки могут приобрести набор пробников за 1200 рублей (около 15 продуктов), чтобы почувствовать качество продукции и понять текстуры. Бонусом идет возможность поучаствовать в марафоне, где мы подробно рассказываем о правильном использовании средств, техниках нанесения, а также помогаем освоить простые, но эффективные техники самомассажа.

SIBERIA
ÁLMA
cosmetics
2016

Органическая косметика «АльМа Косметикс»,
тел. +7-905-970-55-53, alma-cosmetics.ru,
@al.ma.cosmetics

Ореховый бум

В течение многих веков кедровый орех считается самым драгоценным даром сибирской тайги. Но мало кто знает, что молоком, приготовленным из него, еще в стародавние времена лечили людей, кормили младенцев, использовали в приготовлении разных блюд.



Детский благотворительный фонд имени Алены Петровой
1 БУТЫЛОЧКА*
= 2 рубля
в фонд

Сегодня ценный напиток, уникальный по своим полезным свойствам, можно купить практически в каждом магазине! В наш рацион его вернула компания «САВА», которая много лет воссоздавала настоящий рецепт кедрового молока.

Ассортимент «Кедрового молочка» включает в себя разные вкусы, предлагая и любимый многими классический вариант, и оригинальные идеи — с миксом орехов и другими добавками.

Любимое томичами «Кедровое молочко» CLASSIC без добавок остается самым популярным продуктом. Идеальный состав (только кедровые орехи и вода) делает его незаменимым в рационе и у тех, кто правильно питается, и у тех, кто имеет непереносимость лактозы и глютена.

Для любителей сладостей создано «Кедровое молочко» SWEET с медом. Оно отлично сочетается с кофе, может стать прекрасной основой для каши.

Низкокалорийное «Кедровое молочко» с пометкой LIGHT подходит для тех, кто следит за фигурой, и станет идеальной основой для низкокалорийных десертов!



NUTS MIX — последняя новинка, выпущенная специально к 20-летию компании «САВА». Она представлена «Кедровым молочком с кокосом и кешью» и «Кедровым молочком с миндалем и фундуком». Столь необычное сочетание вкусов (и очень удачное к тому же!) способно удивить даже гурманов, перепробовавших все сорта орехового молока.

«Кедровое молочко с кокосом и кешью» соединило в себе всю пользу трех этих орехов. Как известно, они служат



Еще больше лайфхаков и рецептов
на сайте cedarmilk.ru
[@sava_tomsk](https://www.instagram.com/sava_tomsk)

прекрасным источником белка, который усваивается организмом практически на 100%. А сочетание витаминов и микроэлементов делают его просто незаменимым продуктом. Кокос помогает восстановить водно-солевой баланс, кешью стимулирует мозговую деятельность и повышает концентрацию.

«Кедровое молочко с фундуком и миндалем» улучшает метаболизм, содержит много антиоксидантов, поможет справиться с напряжением и восстановить силы после физических нагрузок, поддержит ваш иммунитет в период осенней хандры.

Кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. «Кедровое молочко», несмотря на высокую жирность орехов, — это отличный диетический продукт, употребление которого способствует поддержанию здоровья и увеличению работоспособности!

Важно: любое «Кедровое молочко» идеально подходит для любых вегетарианских блюд.



Фирменный магазин компании «САВА»,
Иркутский тракт, 61, стр.2, павильон № 11
(Октябрьский рынок).
Здесь всегда лучшие цены от производителя.

Место новых возможностей

Сегодня все владельцы предприятий общественного питания столкнулись с беспрецедентной проблемой — массовым исходом из общепита. Талантливых поваров и квалифицированных официантов сегодня с большей вероятностью можно встретить на кассе супермаркета или на стройке. Профессии, связанные с организацией общественного питания, потеряли свой престиж настолько же быстро, как это было, пожалуй, только после революции, сто лет назад.



За всю историю компании «Студия вкуса «Лофт»» ничто не мотивировало нас сильнее, чем этот кадровый кризис. И никогда еще у нас не было такого большого шанса повысить престиж этих профессий в нашем городе практически с нуля.

Основные направления нашей деятельности — кейтеринг как среднего, так и премиум-класса, гастро-кафе «Софт Лофт» и кулинарные мастер-классы, но, как и у всякой амбициозной компании, у нас есть своя миссия. Если раньше главной для нас была популя-

ризация гастрономии как искусства, то сегодня мы считаем своим долгом также помочь самим художникам. Мы не в силах помочь тем, кто уже сдался, но с огромной радостью принимаем молодых ребят с горящими глазами и мечтами, достойными Александра Филина и Поля Бокюза.

Многие обучаются профессии повара. Настоящими поварами становятся единицы. Это тяжелый труд, требующий и таланта, и усердия, и стремления к совершенству. Со всеми этими качествами нужно родиться, и ни в коем случае

нельзя позволить им угаснуть на неквалифицированной работе.

Многие становятся официантами, стремясь подработать. Немногие осознают, что профессиональный официант (в частности, официант кейтеринга) — это в некотором роде аристократ. Со своим достоинством, кодексом чести, осанкой, выправкой и манерой общения.

Задача нашей компании сейчас — не только работать над совершенствованием наших блюд и услуг, но и поддержать людей, которые, так же, как и мы сами, не сдались перед испытаниями. Теперь наша миссия заключается еще и в этом.

С уважением,
Денис Марачковский
Директор, бренд-шеф
«Студии вкуса «Лофт»»



ЛОФТ
СТУДИЯ
ВКУСА

ул. Никитина, 8 б,
тел. 99-01-99,
mylofttomsk.com,
[f](https://www.facebook.com/mylofttomsk) [i](https://www.instagram.com/mylofttomsk) [y](https://www.youtube.com/mylofttomsk)



Сладко и с пользой!

Жить со вкусом и формировать вкус вокруг себя. Эту фразу можно полностью отнести к собственнику эко-фабрики «Сибирский кедр» Алексею Альмету. Убеденный вегетарианец, последователь здорового образа жизни, он развивает эти тренды на своем производстве, в очередной раз доказывая: качественная полезная продукция может быть вкусной.

— Алексей, «Сибирский кедр» уже давно полюбился томичам за вкус, качество и натуральность. Сегодня фабрика делает новый шаг в своем развитии, предлагая линейку продукции для последователей ЗОЖ. Связано ли это с вашими личными предпочтениями?

— Я вегетарианец уже более 10 лет. Постепенно понял, что не хочу иметь в своем рационе некоторые продукты. Отказался от мяса, рыбы, рафинированного сахара и стал чувствовать себя намного лучше. Естественно, мои предпочтения натолкнули меня на мысль о необходимости создания новых полезных вариантов различных сладостей, да и у людей популярность здоровой еды без содержания сахара значительно выросла. Так, совсем недавно у нас появилась линейка «BeGoo». Работая над ней, мы придерживались натурального состава продукции, поэтому даже сахарозаменители в ней — природного происхождения.

— Расскажите чуть подробнее об этих новых продуктах с узнаваемым оформлением?

— С удовольствием. (Улыбается.) Вот смотрите, из чего состоит сегодня наша жизнь? Из постоянного движения, которое нас заставляет перекусывать буквально на бегу. Но большинство продукции, которая рассчитана на подобный «быстрый» перекус, к здоровой пище относится с трудом. Чтобы идти в ногу со временем, мы и разработали «BeGoo». Ее ассортимент просто



NEOCOLATE, вкусный и полезный шоколад, сделанный на основе **КЭРОБА**, — это уникальная возможность не отказываться от **СЛАДКОГО**

отлично подходит молодежи, для которой динамичный ритм жизни считается нормой. «BeGoo» — это орехово-фруктовые батончики, пастила, фруктовые чипсы, несколько видов ореховой пасты — одним словом, всё, чем можно быстро, и, главное, с пользой перекусить на бегу, получить заряд энергии и даже повысить иммунитет. Суперфуды, которые входят в состав, — семена чиа, мак, тыквенные семечки и др. — это потрясающий источник витаминов и микроэлементов, бодрости и хорошего настроения. И, конечно, в линейке не

используется рафинированный сахар — только природные сахарозаменители (мед, стевия и другие), либо сладость дают сами ингредиенты (такие, как финик, курага), и тогда сахар не нужен совсем. Кстати, работа над «BeGoo» продолжается, линейка будет пополняться новинками.

— Неужели в вашей новой шоколадной продукции NEOcolate тоже совсем нет сахара? Что же тогда входит в ее состав?

— Действительно, еще совсем недавно сама возможность создания вкусного шоколада без использования сахара казалась фантастикой, и работа над ним стала настоящим вызовом для нашего технолога. Я был лично заинтересован в данном продукте, так как уже давно исключил сахар из своего рациона. Пробовал шоколад без сахара от многих производителей и могу авторитетно заявить, что у нас получилась очень удачная рецептура. NEOcolate, вкусный и полезный шоколад, сделанный на основе кэроба, — это уникальная возможность не отказываться от сладкого и при этом сохранять свое здоровье. Весь состав мы вынесли на этикетку, ничего не скрывая: кэроб, какао-масло, ядро кедрового ореха, суперфуды. В нем нет ни кофеина, ни глютена, ни ГМО, ни подсластителей-улучшителей. Нам прекрасно удалось сохранить баланс всех удовольствий от сладкого продукта: приятно, вкусно, полезно и без сахара.

— Классическое дополнение любых сладостей с сахаром или без — вкусный ароматный чай. В чем главная особенность ваших напитков?

— Мы запустили линейку травяных чаев без содержания кофеина и танина, так как понимаем, что есть запрос и на такие варианты. В его основе — ройбуш, дающий очень мягкий сладковатый необычный вкус. За счет отсутствия кофеина такой чай можно без опаски заваривать детям.

— Возможно ли полностью перевести производство на принципы здорового питания?

— Сегодня эко-фабрика продолжает выпуск продуктов под брендом «Сибирский кедр», и в сознании людей мы,



прежде всего, ассоциируемся с нашими конфетами «Кедровый грильяж», «Кедровые палочки», «Кедровый марципан». Несколько лет назад я поставил перед технологами задачу: продукты должны быть без химии и искусственных консервантов. И что получилось? Оказывается, сделать сладкое без сахара (натурального консерванта) достаточно сложно. Да никто и не думал тогда, что конфеты могут быть вкусными, сладкими и совсем не вредными для нашего организма.

Отсутствие консервантов привело к тому, что срок годности наших конфет не превышает полугод. Это, кстати, является сдерживающим фактором при продажах наших изделий за рубеж. Чтобы успеть доставить натуральные конфеты зарубежным потребителям, требуется хотя бы 10 месяцев. Поэтому можно сказать, что томичам и жителям других регионов России повезло: они действительно покупают конфеты с настоящим природным вкусом.

— Ваши конфеты уже давно стали любимым сладким подарком, которые многие увозят из Томска.

— Несмотря на новые тренды, «клас-

сика» всегда пользуется спросом. Сладкая продукция — это по-прежнему наша гордость и визитная карточка компании. Приятно, что люди связывают именно с нами представление о классном, интересном, качественном, творческом, необычном и самом вкусном подарке — конфетах «Сибирский кедр». Их дарят близким, друзьям, коллегам, берут с собой в качестве презента в командировки. Кстати, у нас есть и самые разные готовые подарочные варианты, а также эксклюзивные корпоративные наборы, которые уже несколько лет заказывают многие крупные компании. В такой набор могут входить конфеты, чай, мед и пасты, объединенные необычной упаковкой. Дарить радость людям — это всегда приятно.

— И все-таки: будет ли так обожаемый нами грильяж выпускаться в формате для ЗОЖиков, без сахара?

— Мысли у нас такие есть, так что, может, скоро что-то подобное появится. Пока давайте оставим интригу. Мы работаем в этом направлении, и чем больше будет запросов, тем быстрее мы это сделаем.



Эко-фабрика «Сибирский кедр»
Томская область, Томский район, д. Петрово,
ул. Луговая, 11, тел. 8 (800)-100-38-22
ecofactory.ru siberian_nuts



Вкус преобразования

Продукция «Межениновской птицефабрики» не нуждается в представлении. Томичи уже давно по достоинству оценили качественную, разнообразную и неизменно вкусную продукцию из мяса цыплят-бройлеров. Но так же, как и в моде, производители стараются отразить актуальные тенденции в дизайне упаковки и оформления. Выглядеть стильно — это тоже знак качества!



— Позвольте вас поправить. Ребрендинг — это переосмысление и изменение бренда. Он имеет смысл, если снижается популярность бренда или пересматривается идеология компании. В ходе такой работы меняется всё: фирменный стиль, логотип, название, слоганы. Это — жизнь с чистого листа. У нас нет такой задачи, «Межениновская птицефабрика» в этом просто не нуждается. Наша продукция востребована, а идеология по-прежнему проста: производить разнообразную продукцию из свежего мяса цыплят-бройлеров собственного производства.

Мы работаем над редизайном, полностью сохраняя идеологию компании. Его главная цель — изменение визуала компании, опираясь на новые тренды и ориентируясь на состояние рынка. Мы развиваемся вместе с нашим потребителем и хотим, чтобы наш стиль был современным, в духе времени.

— **Что же конкретно изменится?**

— Мы проводим масштабную работу: изменение логотипа, корректировка корпоративных цветов, обновление упаковки всей продукции, дизайн фирменных торговых точек и автопарка, иная рекламная продукция и многое другое.

Что касается редизайна нашего бренда:

- Сохранена высокая преемственность к прежнему фирменному стилю — нашу продукцию легко узнают постоянные покупатели, и новые не смогут не обратить внимание.

- Единая верстка легко адаптируется



под различные категории продуктов, что создает единый узнаваемый образ бренда даже при разрозненной выкладке на полке в магазине.

- Элемент дизайна, белая диагональ, создает на полке заметный бренд-блок.
- Рациональные выгоды подтверждают высокое качество продуктов «МПФ».
- Каждая коммуникация направлена на то, чтобы передать преимущества продукта и создать доверие между покупателем и брендом.



— **Можно ли сказать, что теперь единый дизайн будет у всех линеек продукции?**

— Нет, будут и исключения. Прежде всего, они коснутся детской серии продуктов. Например, уникальную детскую линейку колбас мы умышленно уводим в совершенно другой дизайн — более яркий.

— **В чем уникальность вашей «детской колбасы»?**

— «Межениновская птицефабрика» — единственный в Томской области производитель, имеющий Свидетельства о государственной регистрации на производство и реализацию продуктов для детей. Других производителей «детской колбасы» в Томске нет. Все рецептуры разработаны на кафедре детского питания ВНИИПП.

Основными потребителями этой продукции являются школьные и дошкольные учреждения города и области. Кстати, людям, которые следят за своим питанием, тоже рекомендую обратить внимание на эти продукты.

— **Вы упомянули, что изменится не только дизайн упаковки, но и фирменный стиль магазинов...**

— Да, изменения коснулись также оформления наших магазинов и авто-

парка. Фирменный стиль с упаковки практически без изменений перенесен на дизайн интерьера магазинов. Чтобы добиться атмосферы уюта, вызвать ассоциации с натуральностью, которая свойственна нашей продукции, в декоре использованы натуральные материалы, например — дерево. На некоторых торговых точках интерьер будет дополнен интересными световыми решениями. Но наша цель не столько внести современные элементы в интерьер магазина, сколько сделать момент выбора и покупки максимально удобным и приятным для покупателя.

Меняя внешний вид нашего автопарка, мы решали основную задачу — закрепить связь у наших покупателей между брендом и готовым продуктом. Ассоциация — это мощный инструмент формирования доверия к бренду, и она должна быть правильной.

— **Есть что-то, чего не коснулась редизайн?**

— Независимо от дизайна неизменным остается главное преимущество «Межениновской птицефабрики» — производство высококачественной продукции. Эта особенность остается всегда и подчеркивается нашим новым слоганом «Гордиться качеством легко!»



ЕЛЕНА САДОВНИКОВА

педиатр, генеральный директор детской медицинской службы «Айболит»

Я мама и бабушка, так что знаю, что часто встречаются ситуации, когда нет возможности приготовить диетический супчик своему ребенку. Признаюсь, мы иногда едим полуфабрикаты, но если в повседневной суете нужно быстро накормить детей, тогда нас выручает Межениновская продукция. Мы часто покупаем сосиски и пельмени «Малышок», которые мои внуки просто обожают. Я как врач педиатр, конечно же, знаю о вкусовых пристрастиях своей семьи, но в первую очередь слежу за качеством и составом полуфабрикатов. Меня устраивает, что в их составе только мясо с низким содержанием соли, что и требуется для детского организма. Я могу быть спокойна за здоровье своих малышей и уверенно рекомендую продукцию этой компании.



mezeninovskaya-pt
@mezeninovskaya_pt mezeninovskia

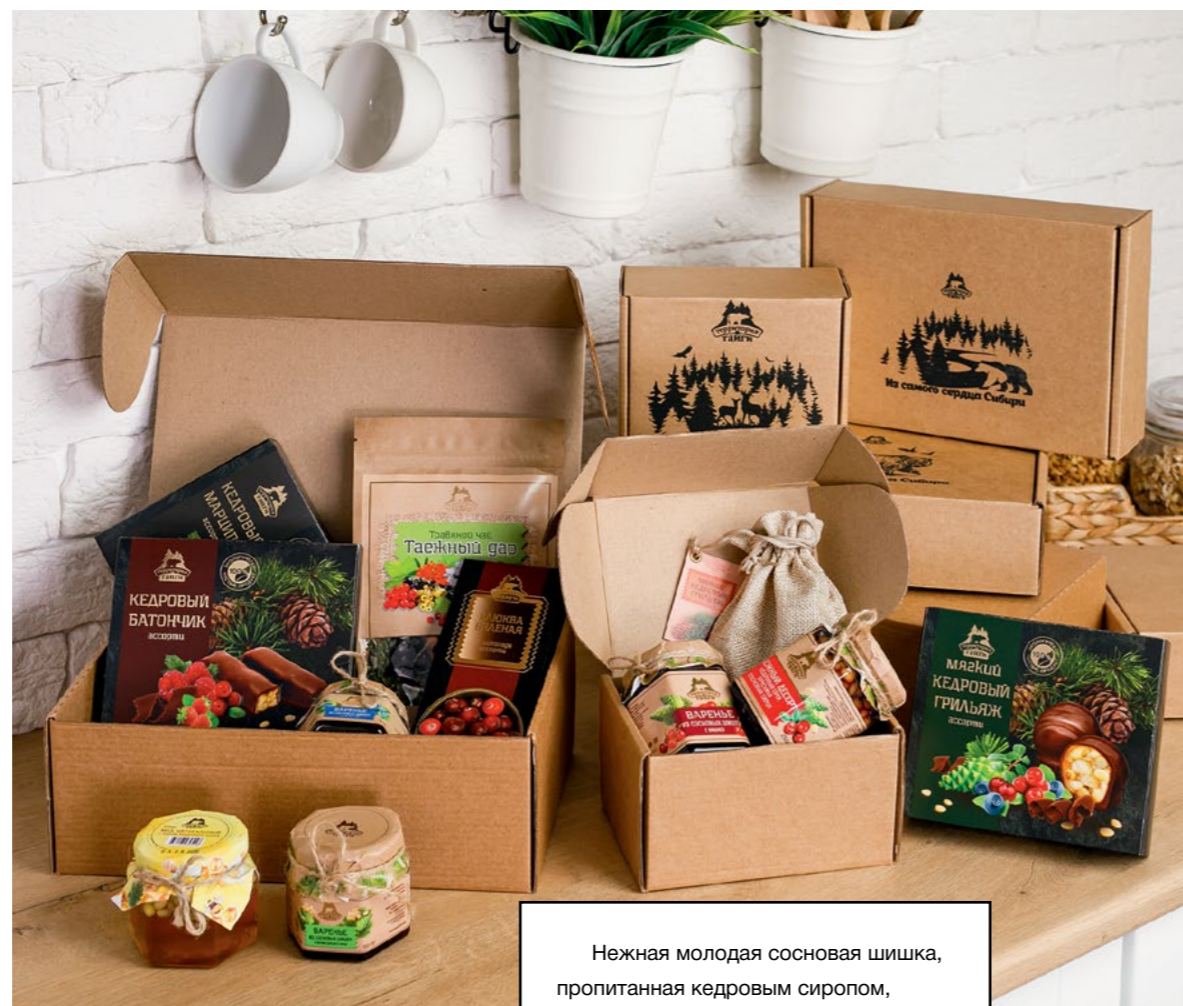
Сибирь в каждой коробке

Не знаете, что подарить коллегам, деловым партнерам и друзьям? Специально для вас компания «Территория Тайги» собрала все богатство сибирских даров в одной коробке. Конфеты из кедровых орешков, травяные чаи, мед, варенье... Ваша забота уже упакована, осталось только подарить ее.

Как вы отнесетесь к тому, что вам преподнесут «Сибирское здоровье», «Сердце тайги» или «Силу Сибири»? Компания «Территория Тайги» предлагает подарить своим родным, коллегам, деловым партнерам и друзьям настоящие дары леса.

Нежнейший грильяж из кедровых орешков, кедровый марципан и кедровый трюфель, ароматный мед с добавлением орехов, варенье из сосновых шишек с самыми разными ягодами, кедровые десерты, сосновая шишка в бельгийском шоколаде, сушеные грибы и, конечно же, царь напитков — иван-чай! Это только малая часть удивительных натуральных лакомств, которые могут войти в состав подарков, созданных самой тайгой. Еще большую ценность придает им упаковка в виде коробки с узнаваемым фирменным оформлением.

Вы руководитель компании и хотите оказать знак внимания своим сотрудникам, поздравить с важным событием в их жизни или просто поднять настроение коллективу перед Новым годом или 8 Марта? Тогда просто подарите им ко-



робку конфет. Брендированный вариант упаковки может быть украшен поздравлениями или выполнен в необычной цветовой гамме. Подумайте, как приятно, когда вас обязательно вспомнят добрым словом во время уютного домашнего чаепития — ведь внутри каждого набора уже есть мешочек с травяным чаем.

Нужен солидный подарок, выполненный в столь популярном сегодня эко-варианте? Для этих целей в «Территории

Нежная молодая сосновая шишка, пропитанная кедровым сиропом, буквально тает во рту. Варенье очень вкусное и невероятно полезное, ведь молодые сосновые шишки обладают уникальными целебными свойствами. В их составе присутствует значительное количество железа, витаминов различных групп, эфирных масел и других не менее полезных веществ. Так что варенье, приготовленное из молодых сосновых шишек, не только позволит полакомиться, но и наполнит организм полезными веществами.



Иван-чай вполне можно назвать универсальным домашним лекарством и даже эликсиром молодости. Как известно, все болезни от нервов, а это растение помогает справиться со стрессами и неврозами. К тому же иван-чай помогает выводить из организма тяжелые металлы и токсины, пережить последствия праздничного застолья, быстрее восстановиться после тяжелой болезни, полезен он при анемии и плохом питании.

Тайги» приготовили десятки больших подарочных наборов. Сундуки, деревянные коробки и ящики, украшенные берестой, более демократичный вариант — коробки из крафтового картона. Их можно оформить по вашему вкусу — нанести поздравление, логотип компании, корпоративную символику и даже портрет адресата! Изображения самых разных сибирских городов на коробке сделают такой подарок уместным в любой геогра-



фической точке страны. Соберите подарочный набор на свой вкус. Эко-подарок оценят все без исключения! Наполните его конфетами или набором чаев, баночками самого разного варенья или кедровыми напитками. Или, может быть, вам больше нравятся разные виды сушеных грибов? Широкий ассортимент продукции позволяет удовлетворить любой гастрономический запрос.

«Территория Тайги» гарантирует, что в ваших подарках всегда будет только самая свежая продукция — производство организовано так, что не нужно готовить «впрок». Продукцию всегда можно произвести под конкретный заказ и оговоренный объем. Так что вы можете быть уверены, что конфеты и варенье будут готовы, думая именно о вас.



В чем преимущество ореховых конфет от «Территории Тайги»? В их составе только кедровые орешки и сублимированные ягоды (малина, земляника, черника, брусника), которые сохраняют цвет, вкус, аромат и 90% витаминов, содержащихся в свежих дикоросах. Сладость им придает натуральный таежный мед, без добавления патоки, а отборный бельгийский шоколад изысканно оттеняет насыщенный вкус кедрового ореха.



Продукцию вы можете приобрести в фирменных магазинах «Супермаркет дикоросов "Территория тайги"» тел. 202-582, территориятайги.рф, taiga.market, podarki.eco

Тренд на ЗОЖ, употребление продуктов с приставками эко-, био- с нами надолго, а, точнее, навсегда. Когда крупные компании разворачиваются в его сторону, это вызывает искреннее восхищение. Региональный гигант «Томское пиво» начал выпуск безалкогольных напитков «Greenweek» и «Mojito». Следуя запросам потребителей, он производит их только на основе натуральных компонентов, без консервантов и с минимальным содержанием сахара. Любимая всеми с детства газировка теперь стала полезным напитком!

Удивить потребителей «Томское пиво» решило интересными вкусами и неординарными сочетаниями ингредиентов в своих лимонадах. Например, «Greenweek» сделан на основе хмеля и зеленого чая. Если к последнему компоненту с антиоксидантными свойствами мы уже привыкли, то хмель в безалкогольной продукции выглядит весьма оригинально. Международная ассоциация растений называет хмель «зеленым золотом» за его уникальные свойства и невероятный аромат. Да, хмель — это

тоже мощный антиоксидант с антисептическими свойствами, известный со времен античности. Для изготовления напитков применяют женские соцветия (шишки) хмеля, содержащие эфирные масла и смолы. Именно они дают конечной продукции фруктовые, травянистые, цветочные или хвойные ароматы. В лимонаде «Greenweek» буйный хмелевой нрав уравнивает экстракт зеленого высокогорного чая. В итоге оба этих компонента создают необычную ароматную основу напитка.



Хмельной лимонад

Другой лимонад — «Mojito» — обладает более привычным для нас вкусовым сочетанием. В нем соединены мята и лайм. Но именно эти ингредиенты проверены временем как идеальное сочетание, которое так освежает в жаркий летний полдень и поднимает настроение под сумеречным осенним небом. Лайм и мята — звезды всемирно известного классического коктейля Мохито! Идея соединить их в одном стакане принадлежала английскому пирату Дрейку. Тогда, в XVI веке, мяту и лайм добавляли в ром из-за плохого качества самого алкоголя и для профилактики авитаминоза. Почему не лимон? Ведь лайм более кислый и горький. А вот витамина С в нем в пять раз больше! Полезные свойства мяты, активно применяемой в медицине, также известны издревле. И да, в «Mojito» тоже присутствует хмель. Хотя из-за ярких тонов мяты и лайма его тонкий вкус довольно сложно почувствовать.

Хмель — это уникальное растение, которое содержит в себе более 200 элементов полезнейших витаминов, органических кислот, эфирных масел и много другого, поэтому он широко используется в кулинарии и медицине. Экстракты хмеля используются при лечении многих болезней, применяются в качестве болеутоляющего и успокаивающего средства.



www.tomskbeer.ru,
@botanic_lemonade

Сытно — сырсно

Сыр... Нежный, ароматный, молочный. В последнее время он стал особенно желанным гостем на столах многих томичей. Рост спроса на этот вкусный и полезный продукт неудивителен — в нем содержится ряд важнейших для организма витаминов и минеральных веществ, кальций, белки и жиры. А наличие в нашем регионе производителей натурального сыра позволяет включить в свой ежедневный рацион его самые свежие и разнообразные виды.

Один из крупнейших региональных производителей молочных продуктов и любимый многими томичами бренд «Деревенское молочко» уверяет: сыр на завтрак, обед и ужин — это совсем не скучно! Многообразие сортов и вариативность его использования в разных блюдах дает настоящий простор для гурманской фантазии.

Вот лишь несколько примеров вкусных и сытных блюд с сырами томского изготовителя:



Пошаговый рецепт по QR-коду



Свежий молодой сыр моцарелла от «Деревенского молочка» уже завоевал кулинарные сердца. Еще бы! Теперь приготовить одно из самых популярных в мире блюд — пиццу — можно и дома! Этот великолепный продукт отлично подходит для запекания в домашних условиях, что позволит вам порадовать

семью и другим традиционным блюдом итальянской кухни — лазаньей! А моцарелла в шариках от «Деревенского молочка» — это отличная основа для популярного салата «Капрезе» из сыра, свежих томатов и соуса песто.



Солоноватый вкус и плотная консистенция сыра сулугуни — прекрасная основа для блюд грузинской кухни, среди которых, пожалуй, самым популярным является хачапури.



Пошаговый рецепт по QR-коду



Абхазский сыр от «Деревенского молочка» можно просто слегка подрумянить на сковороде с двух сторон (и это уже будет очень вкусно!), либо использовать в качестве начинки для домашних пирожков. Еще один интересный вариант его приготовления — традиционная кавказская закуска из лаваша с яйцом и сыром.



Пошаговый рецепт по QR-коду



Пусть на вашем столе будет сырсно! ☺



Сыры и молочную продукцию бренда «Деревенское молочко» можно заказать в собственной доставке компании в мобильном приложении iMilk.
imilk.tomsk.ru
derevenskoe-molochko.ru,
@derevenskoe_molochko



«Удача любит дерзких!» — первая мысль, которая приходит в голову, когда встречаешь подобных людей. Тех, у которых когда-то родились творческие идеи выпускать на рынок уникальные продукты. Тех, кто в сложное время нашел в себе мудрость создать деловой союз со своим конкурентом. Тех, кто имел мужество сделать решительный шаг навстречу новой реальности.

Связанные природой

Мы решили, что нужно обратиться к рецептам, сочетаниям ингредиентов, которые были придуманы задолго до нас. Стали читать книги по народной медицине, использованию трав и дикоросов в местной кухне. А вскоре был создан наш первый хит — варенье из сосновых шишек! И до сих пор оно наш флагманский продукт. Мы взяли рецепт из старой книги, но усовершенствовали его и приспособили под современные производственные процессы. Вскоре линейка расширилась: «Черемуха протертая с сахаром», «Кедровый орех в одуванчиковом сиропе», разнообразные купажи иван-чая, линейка натурального шоколада и натуральные конфеты ручной работы... Все это очень полюбилось нашим покупателям в Томске и других городах страны.

Первые несколько лет мы увеличивали ежегодный оборот в два раза. Но постепенно рынок стал заполняться конкурентами. Похожие ассортименты разных производителей замедлили темпы роста. Обороты начали падать. А тут еще эта пандемия откуда не возьмись...

— **Иван, вы пришли на этот рынок позже и какую обстановку вы на нем застали?**

— Действительно, компания «СИБЕРЕКО» чуть моложе «Сибирского Знахаря». У меня с товарищами уже был опыт в бизнесе, мы раньше открывали и

вели другие успешные проекты. Сейчас же захотелось сотворить что-то принципиально иное. Такое, чтобы дети могли нами гордиться.

Мы задумали создать продукты, которые улучшают и продлевают жизнь людей. Которые будут оказывать положительное влияние на нас через 5—10 лет. Перед нами стояла амбициозная цель — стать в России лидерами рынка экспорта дикоросов. И довольно быстро мы заняли его значительный сегмент.

Шли к своей цели, создавая уникальные продукты. Сразу сделали упор на то, чего не было у других. Во-первых, «Кедрокофе» с совершенно волшебным вкусом, в котором гармонично сочетаются нотки натурального ореха и нежных сливок. Он сразу вышел в топ. Другой замечательный продукт, пока недооцененный в России и высоко оцененный в Китае и Корее, — это «Чагочай», который улучшает иммунную систему. Наш «Таежный эликсир», клеточный сок сибирской пихты — тоже хит для иммуники! В нем есть все: витамины, микро- и макроэлементы, фитонциды и много чего еще. Среди самых популярных продуктов также травяные чаи, кедровые орехи и масло. Многие обожают наши конфеты с ядром и жмыхом кедрового ореха, медом и патокой. Главное, что все наши эко-продукты служат укреплению иммунитета.

МЫ ЗАДУМАЛИ создать ПРОДУКТЫ, которые УЛУЧШАЮТ и продлевают ЖИЗНЬ людей.



— **Как произошла ваша встреча?**

Виктор: Однажды в разговоре владелец крупной компании с другого рынка рассказал мне историю своего объединения с конкурентом. И я запомнил его восторженные отзывы об итогах этого события. Как сократились затраты и появилась куча новых идей. Получается, что я был морально готов создать союз с кем-то адекватным. Но первый шаг навстречу сделала все же «СИБЕРЕКО».

Иван: В тот день наш технолог должен был зайти в «Знахарь» с вопросом по оборудованию. А мы, все руководство компании, пошли вместе с ним. Представляете удивление той стороны, когда к ним ввалилась такая толпа!?

Виктор: Естественно мы были слегка шокированы такой большой официальной делегацией. Но любопытство взяло верх. Сели разговаривать. И поняли, что по всем базовым моментам мы схожи: образ жизни, концепция бизнеса, философия экопродуктов. Именно это стало основой нашего объединения. Осознали, что если в главном совпадаем, то детали

бизнес-процессов уж точно разрулим.

Иван: Кроме разговоров за жизнь, были и серьезные расчеты, получалось, что в нашей ситуации 1+1=3. Нам понравилась такая арифметика! Кроме цифр был еще вопрос компетенций и опыта. У каждой компании они были специфические. Обменявшись ими, мы получили усиленную свежими компетенциями команду профессионалов. В ней нашлось место всем, кому хотелось продолжить работать и развиваться в новом формате нашего бизнеса.

— **Уже есть какие-то результаты вашего объединения?**

Виктор: Да, уже произошла трансформация производственных линий и отделов продаж. Мы интегрировали новые рецептурные, производственные, маркетинговые, управленческие идеи, которые уже приносят свои плоды. При этом мы объединили пока только ресурсы, а наши бренды «Сибирский Знахарь» и «СИБЕРЕКО» продолжают жить самостоятельно.



— **Вы собираетесь создать что-то экстраординарное, какой-то продукт, которого раньше никто не видел?**

Иван: Очень вероятно! Но на данном этапе нам важно понять, какие мы сейчас. Кто мы в этом изменяющемся мире? Какими нас видят постоянные клиенты? Важно проанализировать уже имеющиеся бренды. И с этим пониманием уже отправляться в светлое будущее. А каким оно еще может быть для продуктов на основе экологически чистых сибирских дикоросов? Продуктов, которые создает и производит такая сильная команда?

— **Это точно! У вашего будущего нет шансов быть другим! Будем следить за дальнейшим развитием событий. Удачи!**



sibznahar.com,
@sibznahar

СИБЕРЕКО



г. Томск,
ул. Мокрушина, 9, стр. 30,
тел. 20-10-40
sibereco.com, @sibereco

«Железобетонно», — говорим мы, когда хотим уверить собеседника в надежности своего слова. Неудивительно: бетон уже более 4 тысяч лет ценят за прочность и надежность. По прочности бетон сравним с камнем, однако значительно удобнее в работе: ему можно придать любую форму, и при этом он не потеряет своих качеств. В Томске этот популярный у строителей всего мира материал производит компания ООО «Союзбетон».

Бетон с ювелирной точностью

Полный цикл

Если вам нужна качественная бетонная смесь для строительства, компании «Союзбетон» есть что вам предложить. За 14 лет работы на предприятии выстроен полный цикл производства: от изготовления всех видов бетонной смеси и раствора до его доставки потребителю.

Шесть заводов компании разместились на двух производственных площадках. Автоматизированные заводы производства Sicoma площадки «Центр» (ул. Вилюйская 52 а, строение 8) способны обеспечить производительность до 160 м³/час. Еще три полностью автоматизированных заводов производства Tecwill площадки «Север» (ул. Польская, 5) обеспечивают производство до 240 м³/час. Этого достаточно, чтобы обеспечить строительство больших масштабов.

Международные стандарты

Крупное производство — это огромные возможности по изготовлению качественной продукции широкого спектра марок в нужных объемах.

Конечно, прежде всего, это бетонная смесь: всех классов прочности от В7,5 (марка М100), которая может стать надежной основой дома или монолитной конструкции, до В45 (марка М600), которую используют при строительстве метро и которая способна выдерживать воздействие агрессивных сред.

Ни одно строительство и отделочные работы сегодня не могут обойтись без качественных растворов. И продукция компании «Союзбетон» в руках профессионалов становится гарантией качества. В компании предлагают все виды строительных растворов: кладочные,



штукатурные, для стяжки — неизменно только высшего качества.

Но и это не всё. В линейке продукции есть керамзитобетон — легкий вид бетона с высокими теплоизоляционными свойствами, влагостойкий и экологически чистый.

Доставка 24/7

Качественную продукцию мало произвести, ее важно довести в рабочем состоянии до заказчика. Для компании это не проблема. Собственный парк специализированного транспорта позволяет доставить бетон и раствор до строительных объектов клиентов в любое время. Автопарк компании включает более 30 единиц техники для ритмичной доставки продукции в



любых количествах: автобетоносмесители, транспортеры, автобетононасосы, включая единственный в Томской области автобетононасос с максимальной высотой подачи стрелой 55,5 метров.

Для оперативного обслуживания и ремонта автопарк создана ремонтная база площадью 2000 м², на которой производятся работы любой сложности. База оснащена всем необходимым оборудованием для быстрого и качественного ремонта от замены колеса до ремонта двигателя.

Все — для обеспечения возможности отгрузки бетона 24 часа в сутки без выходных и остановок.

Гарантия качества

Качество продукции «Союзбетон» находится под постоянным пристальным контролем собственной аттестованной и аккредитованной лаборатории. Заказчики могут быть абсолютно спокойны: специалисты лаборатории не только занимаются отбором проб и изготовлением контрольных образцов с выездом на объект, но и проведением испытаний готовых конструкций методом неразрушающего контроля.

При необходимости лаборатория «Союзбетон» может помочь заказчику в подборе состава бетона и раство-

БЕТОННЫЕ ЗАВОДЫ ЮВЕЛИРНОЙ ТОЧНОСТИ:

- Шесть современных автоматизированных импортных заводов суммарной мощностью 400 м³/час.
- Ювелирная точность дозирования компонентов — до 0,01% по массе.
- Подогрев заполнителей и воды затворения в зимний период до любых необходимых температур.
- Выпуск широкого диапазона продукции с любыми необходимыми потребителю характеристиками, предусмотренными НТД.
- Система менеджмента качества соответствующая ГОСТ Р ИСО 9001-2015.



ра с последующими испытаниями на прочность, морозостойкость и водонепроницаемость.

Еще одна задача, которую решает собственная лаборатория, — усовершенствование продукции. Сотрудники работают над постоянным улучшением составов существующих смесей и внедрением новых. Для этого применяются химические добавки от ведущих мировых производителей.



ул. Польская, 5, тел. 32-22-22,
soyuzbeton.pf, @soyuzbeton

МИССИЯ КОМПАНИИ —

обеспечить каждого потребителя качественным бетоном и раствором, сохраняя эффективность и реализуя все возможности.



Преодолевать любые расстояния, перевозить как людей, так и габаритные грузы. Для ООО «ТрансЛайн Томск» невозможного нет. Какими принципами руководствуются томские повелители дорог, рассказал генеральный директор компании Игорь Товкач.

— Появление компании «ТрансЛайн Томск» — это ответ на необходимость вывода одной из непрофильных функций из состава холдинга «СИБУР». Каждый должен делать то, что он умеет лучше всего. Компании, входящие в холдинг, занимаются производством высококачественных полимеров. А мы с 2012 года на высоком уровне организуем полный комплекс автотранспортных услуг: как грузовые, так и пассажирские перевозки; услуги грузоподъемной техники и т. д. И не только для предприятий «СИБУРа», но и для других контрагентов, разных как по масштабу, так и по направлениям деятельности. Сегодня их больше ста, и это число постоянно растет.



Дорога диктует правила

— Транспортные услуги сегодня оказывает множество компаний. В чем особенность именно ваших услуг?

— Для задач клиента мы способны предоставить максимально полный спектр собственного транспорта, как элементарные базовые виды техники, вроде бортовой газели, так и серьезную специальную технику, которая представлена в нашем регионе в единственном экземпляре. Например, крановая техника грузоподъемностью до 250 тонн. Мы больше про специфический транспорт, серьезные задачи. Именно в этом — наша особенность. Большая часть техники привязана к технологическим площадкам и обладает локальным спектром оказания услуг. Но, например, перевозку опасных грузов (одно из наших направлений) мы

осуществляем по всей России: Оренбург, Санкт-Петербург и т. д. — география довольно широкая.

— Вы упомянули, что занимаетесь не только грузовыми, но и пассажирскими перевозками. Это в основном автобусы?

— Не только. Хотя это направление у нас одно из основных. Для перевозки пассажиров используются современные комфортабельные автобусы большого класса, средний возраст которых на сегодня не старше двух лет. Если говорить о численности автобусного парка, у нас его более 40 единиц. В среднем в сутки перевозим около 2 тысяч пассажиров. Но есть в нашем автопарке и микроавтобусы, легковые авто, в том числе представительского

класса — мы оказываем также услуги по перевозке топ-менеджмента предприятия. При этом наша главная задача — обеспечить не только комфорт и оперативность, что уже стало аксиомой, но в первую очередь безопасность.

— При перевозке людей и опасных грузов крайне важна квалификация персонала?

— Конечно! Мы это прекрасно осознаем и постоянно работаем над ее повышением. Это и курсы контраварийного вождения, и тестирование, и постоянное культивирование принципов безопасного вождения. Если в цифрах — смотрите сами. У нас на 200 единиц постоянно эксплуатируемой техники, более 5 миллионов километров совокупного годового пробега,



НАШИ водители ДУМАЮТ не только за себя, но и за того ПАРНЯ за РУЛЕМ соседнего авто

всего 2—3 ДТП в год, лишь меньшая часть из которых по вине наших водителей. Любой посвященный в отраслевую специфику, обладающий знаниями показателей аварийности в РФ, оценит данный результат. И в данном направлении мы намерены совершенствоваться в дальнейшем.

— Фантастика... Как удалось добиться таких показателей?

— Как один из факторов, мы решили, что показатель безопасности и безаварийности — отличная коллективная мотивация для сотрудников. Нас около 250 коллег, большинство из них работают в нашей компании с самого начала, есть даже свои сложившиеся династии, (Улыбается.), и каждого человека здесь знаешь лично. Культуре вождения мы уделяем отдельное внимание. Мы прекрасно понимаем, что в транспортном потоке все водители разного уровня, квалификации, навыков и проходили лишь в основном базовое обучение. Постоянно повышая квалифи-

кацию своего персонала, мы призываем как говорится «думать не только за себя, но и за того парня» за рулем соседнего авто. Наш опыт в этом вопросе — залог безопасности пассажиров, водителя и грузов, которые он перевозит. Персонал компании обладает уровнем компетенций, соответствующих стандартам Заказчиков с самыми жесткими требованиями. Новые сотрудники компании проходят переквалификацию, стажировку под руководством опытных наставников, сдачу ряда экзаменов и допусков. Только после этого они могут выйти самостоятельно в рейс.

— У вас армейское прошлое, вы были начальником автослужбы... Можно ли сказать, что служба в армии повлияла на ваш стиль руководства?

— Да, безусловно. Армия дисциплинирует, структурирует мышление, учит ставить и решать задачи очень четко и быстро. Если говорить про мой стиль руководства — конечно, он авторитарный,

в правильном толковании данного определения. Последнее слово всегда остается за мной.

— 2020 год выдался непростым. Сказался ли он на вашей работе?

— Сказать, что нет, было бы лукавством. Если этого не произошло напрямую, то повлияло через снижение объемов наших клиентов. Тем не менее, считаю, что пик кризиса мы прошли и сейчас уверенно наращиваем обороты. В сентябре мы практически вышли на докризисный уровень. А в целом пережить не самое простое время помогли внедренные ранее и внедряемые постоянно и системно практики повышения эффективности производства. Это многокомпонентная область приложения усилий. Благодаря этому у нас есть резервы, есть понимание реализации необходимых мероприятий в разных условиях работы компании. Видимо, в том числе и поэтому мы прошли кризис с минимальными потерями. Есть и запас прочности, и точки для дальнейшего роста.



Компания «ТрансЛайн Томск»,
Кузовлевский тракт, 2, стр. 106,
тел.: 340-100, 70-42-21, office@tlt.tom.ru

ПОЛНЫЙ ПРОВАЛ. Не иначе. «Кухонный эксперт» не выдерживает кризиса и закрывает свое заведение. Как это еще назвать, как не провалом? На первый взгляд, так и есть, и это вызывает сочувствие, но давайте разберемся. Я ж эксперт, как-никак.

О том, как пандемия подкосила отрасль, писать уже не буду, тема поднималась не раз, и мы всё хорошо усвоили. Было (и есть) много страданий, негодований, призывов и последствий, с которыми сейчас моим коллегам, оставшимся на рынке, приходится существовать. Даже будучи владельцем закрывшегося кафе, не хочу фокусироваться на этом, злиться, тем более это пустая трата времени и нервов. Лучше поделюсь своим видением ситуации.

Кризисы были, есть и будут, как и рестораторы — люди с немного поехавшей крышей, как я говорю. В хорошем смысле, конечно же. Из-за этого живется нам непросто и часто невесело, но гораздо чаще — наоборот. Всё потому, что каждую трудность мы воспринимаем как задачу, которую нужно решить, а решать их нам интересно. Мы не просто привыкли, мы любим сидеть на пороховой бочке общепита. Еще и успеваем при этом оставаться влюбленными в гастрономию, сервис, людей. Ну, часть из нас точно. И это наш выбор, поэтому я и не вижу смысла жаловаться на обстоятельства.

Я запустила классный проект, кафе-бар «Разговоры», просуществовать он успел всего ничего — с ноября 2019 года, даже на ножки еще не встал и не исправил все косяки первого запуска. Гораздо дольше, 6 лет, прожил мой первенец, кулинарная студия «Хорошая кухня». Пандемия схлопнула оба, ведь теперь проекты такого формата, рассчитанного на близкое массовое общение, не смогут быть востребованы. Объясню: как ни крути, а потребительское поведение изменилось, и людей, предпочитающих теперь более камерное и уединенное общение, гораздо больше, чем кажется. Жалко до безумия, но гораздо важнее, как мы успели заечь до! Даже меньше чем за год кафе стало любимым местом посещения/заказа у многих. И вот это главное. Да, как предприниматель, я пострадала, финансово и морально. Мое эго ущемлено — мама не горюй. Но не это главное, а все-таки трезвость рассудка и возможность все взвесить и принять верное решение. После осознания, что стоит сберечь хоть какие-то оставшиеся ресурсы, моя задача была простая — не «стухнуть» незаметно и закрыться от бессилия, а сделать это своевременно, с апломбом, красиво, шумно, с добрыми чувствами и словами благодарности от гостей и сотрудников. На подъеме! Что и получилось, чему я очень рада, и буду вспоминать это с теплом и благодарностью.



Так можно ли считать провалом верно принятое решение? Ой ли. Я сейчас не себя выгораживаю, а хочу подбодрить тех, кто со мной в одной лодке. И быть может, эти мои слова помогут сейчас кому-то, кто не может решиться закрыть то, у чего уже, к сожалению, а может, и к счастью, не может быть будущего.

В завершение скажу, что, приходя сегодня в гости к коллегам, я вижу, что как бы то ни было, вы, наши гости, привыкли к досугу в виде посещения кафе, баров и ресторанов. Это неотъемлемая часть вашей жизни, это стиль жизни. Что вы можете сделать сейчас, чтобы томская ресторанный индустрия почувствовала себя лучше и со временем снова начала расти? Всего 3 простые вещи:

1. Берегите энтузиастов. Вот тех, кто хочет открывать кафе ради вкуса, качества, комфорта, интереса. А не просто «срубить бабла» на дешевом сырье и космической марже, после чего мы все говорим, что в Томске и сходить-то некуда, везде невкусно и хамское обслуживание. Сберечь можно своим человеческим отношением и пониманием, даже не рублем.

2. Давайте обратную связь непосредственно ресторатору/сотрудникам заведения/в переписке — объективную, которая поможет ресторатору и его заведению вырасти.

3. Делитесь положительными эмоциями от посещения — больше сторис, друзья! Это действительно работает и помогает заведениям найти новых посетителей. Не скупитесь на слова благодарности на публике, сейчас не то время.

Держу кулачки за коллег, от души благодарю преданных гостей!

Автор статьи: **Мargarita Gorezina**

Социальные отношения не требуют мгновенной отдачи. Если вы помогли коллеге передвинуть стол, это не значит, что она должна вам тут же сварить кофе. Или что сослуживец, которого вы подвозите время от времени, должен помочь с отчетом на следующий день. В таких отношениях удовольствие и окситоцин получают обе стороны.

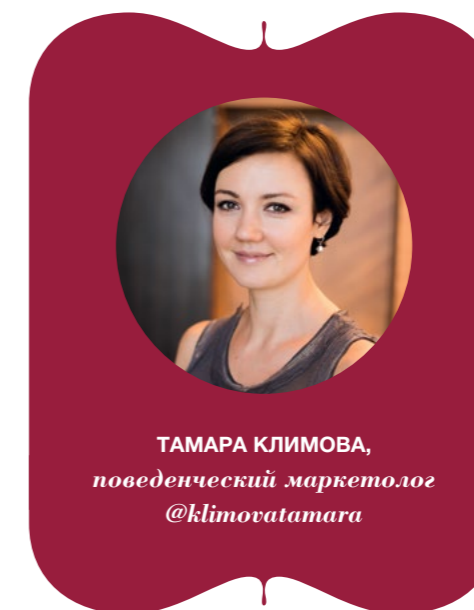
Хочу привести пример действия социальных норм внутри компании. Я работала в одной организации, где было традицией выбирать Снегурочку, Деда Мороза и водителя, который возил их под Новый год поздравлять детей сотрудников. Эти выбранные «счастливики» ездили бесплатно, у них уходила неделя предновогодних вечеров на то, чтобы объехать всех детишек. А если бы руководство предложило им 500 рублей за выезд? Согласились бы они? Что-то я сильно сомневаюсь...

Почему сотрудники это делали добровольно и безвозмездно? Потому что они действовали не ради дополнительного заработка, а ради смеха и улыбок детишек, ради благодарностей от родителей, ради смешных рассказов и шуток. Они действовали в рамках социальных норм.

Социальные отношения сотрудников в компании дают для нее много привилегий. В команде думают о деле не только с 9 до 18, но и утром под душем, и на выходных, подмечая интересные фишки у конкурентов. Люди готовы чуть задержаться, сделать что-то очень быстро и очень качественно, болеют всей душой за компанию, да просто гордятся, что работают именно в ней, чем привлекают новых сотрудников получше любого HR.

Есть вероятность, что в момент столкновения рыночных и социальных

Мы все живем одновременно в двух мирах: в одном рулят рыночные нормы, в другом — социальные. Социальный мир — это отражение нашей общественной природы, потребности быть среди своих, в коллективе, быть оцененным и понятым.



норм в команде возникнут проблемы. Социальные отношения строятся долго и кропотливо, но перевести их в русло рыночных можно очень быстро. Например, в компании многое делается для повышения лояльности сотрудников: оплаченные бассейн и волейбольный зал, обеды в мини-столовой, офисные и выездные корпоративы, чай и кофе в офисах. Но вдруг в коллективе накосячили или не выполнили план... И тогда негодующий руководитель во время разноса во всеуслышание объявляет сумму, которую он тратит на подчиненных. В итоге все отношения взаимолояльности в рамках социальных норм рушатся и резко переходят в рыночные. Корпоратив становится принудитивкой,

дорожки бассейнов пустуют, ехать с новогодними поздравлениями никто не хочет. Работники требуют сверхчеткие ТЗ и даже подыскивают работу. Хотя ничего с точки зрения материальной мотивации у них не изменилось! При этом вернуться от рыночных отношений к социальным очень сложно, а порой и невозможно.

Компании стараются держать тонкий баланс между рыночными и социальными нормами, чтобы получить все выгоды от последних в виде лояльности сотрудников или клиентов. «Ваш добрый сосед» («Абрикос»). «Мы заботимся о вас» («Tefal»), «Как хороший сосед STATE FARM всегда выручит» (страховая компания «State Farm»), «Счастлив помочь» («Vodafone»). И это стоит того. Если компании хотят пользоваться преимуществами социальных норм, они должны следить за их сохранением. Это главный вывод. Встав на этот путь, свернуть с него можно только с большими репутационными потерями для бизнеса.

Так что же с подарками, спросите вы? Хотя всегда есть риск нерационального выбора подарка (подарить папе соковыжималку, например, хотя он мечтал об эхолоте), дарите подарки своим близким! Это поддерживает ваши отношения, показывает заботу и внимание к человеку. Не переводите ваши отношения в обмен деньгами по праздникам.

СОЦИАЛЬНЫЕ отношения сотрудников в компании дают для нее много привилегий. В команде думают о деле не только с 9 до 18, но и **УТРОМ ПОД ДУШЕМ**, и на **ВЫХОДНЫХ...**

Привет! Хандрить? Это осень. Мы с тобой уже знаем, что после хорошей пробежки можно почувствовать себя совершенно новым человеком. И это в буквальном смысле.

Несколько десятилетий исследований в области нейробиологии выявили устойчивую связь между аэробной тренировкой (в нашем случае бега) и когнитивной ясностью. Но самое захватывающее открытие в этой области — нейрогенез. Сейчас расскажем.

Нейрогенез — это процесс создания новых клеток в мозгу (нейронов). Наш мозг не только разрушается под действием неблагоприятных факторов, но и способен к восстановлению. Это очень приятная новость! Раньше считалось, что наиболее активно данный процесс идет во время внутриутробного развития, и у взрослых невозможен. Однако, наука доказала, что это заблуждение: процесс нейрогенеза существует и во взрослом мозгу. А помочь восстановлению нервных клеток могут и медицинские препараты, и здоровое питание, и, конечно, энергичные аэробные упражнения, то есть наш с тобой любимый бег. Это утверждает никто иной, как сам президент Американской академии клинической нейропсихологии Карен Постал (Karen Postal).

Новые клетки образуются в гиппокампе, области мозга, связанной с обучением и памятью. И, как было выявлено учеными, у людей, регулярно занимающихся физической активностью, вероятность развития деменции на 50% ниже.

Изменения после пробежки были замечены и в лобных долях головного мозга. После 30—40 минут энергичной аэробной тренировки исследователи зафиксировали увеличение притока крови в этой области, которая, кстати, отвечает за перспективное планирование, внимание и сосредоточенность, за возможность ставить цели и управлять временем. А еще этот участок мозга связан с регулированием эмоций, вот почему в состоянии хандры, тревоги, депрессии так хочется выйти на пробежку ☺

Физическая активность напрямую улучшает способность детей учиться, говорят ученые. Исследования действительно убедительны — новые клетки образуются, связи между ними укрепляются, внимание и память улучшаются. Спорт, движение помогают детям запомнить больше информации и в качестве отличного побочного эффекта выравнивают настроение, улучшают режим сна и укрепляют уверенность в себе.



#АНЯЗАБЕГ

” **ПОМОЧЬ** восстановлению нервных **КЛЕТОК** может **НАШ** с тобой **ЛЮБИМЫЙ** бег. ”

У тебя еще не сложилось впечатление, что бег способен решить если не все твои проблемы, то очень многие? У меня давно сложилось. Пойду пробежусь и получу новые нервные клетки за это ☺

Будь здоров!
Аня

@tobelikeanya
#АНЯЗАБЕГ

Помогать — проще, чем кажется

Пока наша личная пирамида Маслоу полнится, пока мы увлечены саморазвитием и покорением новых вершин, порой возникают мысли о пользе обществу и собственной социальной важности.

В последнее время это остро ощущается. Пандемия внесла свои коррективы, и появилось больше людей, кому потребовалось чье-то плечо. В октябре на tomsk.ru стартует большой соцпроект «Дневник помощи: почему я могу». Мы решили поднять важную тему волонтерства и рассказать о людях, которые бескорыстно что-то делают для других. Но задача наша — не просто истории о тех, кто помогает. Это возможность определиться каждому из нас — хотим ли, можем ли, как это сделать...

Раздеваемся!

Мне посчастливилось стать колумнистом самого красивого и полезного глянцевого издания: здесь столько снимков модных вещей! Давайте признаемся: рано или поздно одежда становится ненужной и просто пылится. Такой инсайт ко мне пришел после расхламления собственного шкафа. Получилось более 6 (!!!) пакетов с вещами. Целые, в хорошем состоянии. А есть люди, которые по разным жизненным обстоятельствам действительно нуждаются в одежде. Я твердо решила отдать бывший гардероб на благотворительность. В Томске есть ряд организаций, которые принимают вещи для жителей: «Авантаж», «Салон дареных вещей», берут одежду в «Центре

социальной адаптации» и других. Подробнее мы рассказали об этом на сайте tomsk.ru в статье «Как правильно сортировать мусор и куда сдать ненужные вещи в Томске?» (контакты, адреса — в материале). Кстати, кроме вещей в некоторых местах принимают игрушки, кухонную утварь, постельные принадлежности.

Разделяем и очищаем

Экология — не только тренд, но и возможность быть полезным. Вещи — не исключение. Некоторые бренды принимают на переработку старую одежду, в Томске есть проект «Жизнь и хлам» — ребята дают вторую жизнь вещам без вреда природе. Из переработанного сырья они производят утеплитель и наполнитель для спортивного инвентаря.

Общественные движения в Томске радуют активностью. «Van&Gog» — просвещает людей, как правильно использовать упаковку после ее службы, проводит акцию «Крышка для кошки», собирает макулатуру, убирает мусор в общественных пространствах. Еще в нашем городе довольно популярен среди эколюбителей «Zero-waste» магазин: в его ассортименте — предметы, альтернативные одноразовым вещам и без упаковки. Многие жители объединяются в небольшие движения и просто выходят на уборки территорий и выступают за осознанное потребление. На

нашем портале есть большой проект «Реформа ТКО» — вы можете кликнуть туда и открыть целый мир лайфхаков и других полезностей по экологии в регионе.

Просто помогаем

Один из самых важных шагов помощи — вклад средств в лечение тяжелобольных детей. Только стоит делать это через официальные благотворительные фонды.

Разным детям важно содействие и не только в здоровье. Если вы соиздатель, вам хочется передавать знания и помогать, можно участвовать в работе благотворительного фонда «Меркурия» в Томске. Для ребят из детских домов активисты организуют проект «Наставник»: можно стать старшим товарищем для ребенка, проводить с ним время, подарить дружбу.

Нужна помощь и многим нашим братьям меньшим: от корма до медицинских услуг. В Томске есть зоозащитные организации, информация о них имеется в открытом доступе. Можно помогать поиском хозяина для животного, деньгами, питанием для питомцев. Нам удалось побывать в одном из приютов города. Это был один из самых трогательных материалов. И поучительных. Потому что волонтерство — это не просто порыв, это систематический вклад в общество. А перемены к лучшему начинаются с себя.



Дарья Афонасова,
главный редактор tomsk.ru

Женщины любят переменны

Пластический хирург — еще немного и психотерапевт. В этой деликатной и увлекательной сфере отношение к операциям особое. И взаимоотношения между доктором и пациентами тоже складываются по своим правилам.

Правда ли, что женщины чаще доверяют совершенствование своей внешности врачу-мужчине? Чего вообще они хотят и на какие критерии внешности ориентируется хирург, мы узнали у Михаила Афанасьева, одного из самых известных в Томске специалистов этой сферы.

— Михаил Юрьевич, среди ваших пациентов больше мужчин или женщин?

— 95% моих пациентов — женщины. Мужчины приходят редко. Отношение мужчин к своей внешности не такое трепетное и первостепенное. Так что последние 20 лет я работаю с прекрасным полом. В основном. Я достаточно быстро понял своеобразие работы с женщинами — и принял ситуацию. Мне с ними легче работается, чем с мужчинами. Опыт! (Улыбается.)

— По вашему мнению, женщинам важно, чтобы их пластическим хирургом был именно мужчина?

— По моим наблюдениям, бывает иногда, что и гендерная принадлежность врача становится определяющим фактором для пациентки. Все старо как мир. Женщина украшает себя, чтобы понравиться мужчине. Мужчина демонстрирует свою состоятельность жен-

Пластический хирург с опытом более 20 лет. Действительный член Российского общества пластических хирургов (РОПРЭХ) и Международной ассоциации пластических хирургов (ISAPS).



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

щине, чтобы ей понравиться. Причем как в женской, так и в мужской среде существует соперничество, конкуренция. Но у каждого на своем поле. Мне говорила однажды моя пациентка, что, выбирая врача, хирурга-женщину даже не рассматривала. На мое удивление она ответила, что природное, глубинное — на генном уровне — женское соперничество может стать препятствием для нее во взаимодействии со специалистом-женщиной. Ну и добавила, что женскую красоту может по-настоящему видеть только мужчина. А мужскую — только женщина. Но это лишь отдельный взгляд.

Откажусь создавать пухлые НЕЕСТЕСТВЕННЫЕ губы или точеный нос, по которому за три версты видно, что ОН СДЕЛАН.

Я лично тоже не очень хорошо понимаю мужскую красоту и привлекательность. То есть в общих чертах — да, конечно. Но женскую красоту я не только понимаю, но и вижу, и чувствую!

— Часто вам приходится быть еще и немного психологом в своей работе?

— Я называю пластическую хирургию эклектичной медицинской специальностью. Как смесь хирургии с психотерапией. Порой пациент к моменту встречи с пластическим хирургом имеет психологическую травму, устойчивый комплекс из-за особенности внешности. К тому же конечная цель любой операции — удовлетворенность пациентки ее результатом. Для этого важно качественное взаимодействие и полное взаимопонимание врача и пациента. Ведь можно одновременно смотреть в одно окно, но видеть разные картинки. В общем, психологом в нашей работе быть нужно. Хотим мы этого или не хотим.

— Бывает ли, что вы отказываете клиентам? По каким причинам?

— Да, безусловно. В первую очередь, когда зная наши возможности, я понимаю, что ожидания пациентки в отношении результата завышены и недостижимы по определению. Курящих не беру по медицинским показаниям. И еще! Знаете людей, которые в силу ряда причин не довольны никогда и ничем? Когда я встречаю человека с хроническим недовольством, это повод не сотрудничать. Если потенциальная пациентка говорит, что всё везде плохо, «и всё не так, как надо, а сердце никому не радо», то становится ясно: работать

с ней — большой риск. Я предлагаю в таких случаях начать с консультации психотерапевта. А потом, когда женщина будет готова к непростому процессу, мы спокойно все сделаем. Иногда именно так и складывается.

Я НЕ ДЕЛАЮ «ОДИНАКОВЫЕ ЛИЦА»

— Как ваши пациентки формулируют запросы? Обращаются к конкретике или просят абстрактно «сделать красиво»?

— Практически всегда обращаются с пониманием того, что им нужно. Я же прибегаю к моделированию, чтобы лучше представить результат. К примеру, для ринопластики обычно делаем наброски с помощью компьютерных программ. Это будет не окончательный вариант, скорее, вектор работы. Иногда пациентка понимает, что это ей не нравится, но как нужно сделать, пока не знает — не представляет, что ей подойдет. Моделирование помогает.

Некоторые имеют другие ожидания: идут на операцию не ради того, чтобы улучшить внешность, а надеясь на предпочтения в жизни. Если потом мир мгновенно не обернется к ним лицом, они будут искать проблему в себе дальше. Перед хирургом стоит трудная задача — почувствовать этот момент и его обговорить.

— На что в процессе работы опираетесь вы? Есть вечный и неизблемый идеал красоты, к которому стремитесь, мода, тренды во внешности?

— Вечного идеала нет, конечно. Мода изменчива. На всё приходится опираться. И на классические, и на современные представления о женском теле, лице. За ситуативными трендами не иду. Откажусь создавать пухлые неестественные губы или точеный нос, по которому за три версты видно, что он сделан. Это не мое, у меня нет таких работ. Я работаю с конкретной пациенткой, устраняю конкретные деформации. Сохраняю при этом узнаваемость внешности. Не ведусь на просьбы «побольше» или «поменьше», делаю столько, сколько надо — сколько не навредит.

— В обычной жизни вы смотрите на женщин сквозь призму профессии? Думаете, общаясь с людьми, какие их недостатки хорошо было бы скорректировать?

— Никогда этим не страдал. Конечно, я вижу чуть больше, чем многие другие, и есть случаи, режущие глаз. Но не буду же я говорить об этом незнакомым людям. Я не сканирую людей, думая, что бы в них переделать. Глупо тратить на это личную энергию. Для таких вещей есть мой кабинет, где уместно об этом думать и говорить. А на улице я простой прохожий. На женщин смотрю так же, как и другие мужчины. (Улыбается.)

Центр женского здоровья,
ул. Советская, 98, тел. 30-10-50,
Email: afanasyev.ru@mail.com
Instagram @afanasyev.plastic
What'app: +7-913-850-10-50

Мужской подход к женщине

Среди достаточно большого списка медицинских направлений, которыми занимается Павел Витальевич Кузнецов, нет такого, как душеведение. Врач-кинезиолог, врач МРТ, врач-реабилитолог, тренер со стажем более 10 лет, он не получал диплом психолога, но тем не менее с каждой из своих пациенток обязательно работает и в этой сфере.



О своем особом отношении к женщинам и о том, почему он считает, что к каждой из них нужен свой подход, он с нескрываемым удовольствием говорит с нами в рамках рубрики «Мэнстрим».

— Павел, как вы могли бы ответить на вопрос, который стал названием популярного фильма: «Чего хотят женщины»?

— Любви. И всё.

— Интересно... То есть, когда они приходят к вам как к специалисту, они хотят любви и внимания?

— Да, так и есть. Женщины в целом делятся на три типа, по моему мнению. Первые — те, кто испытывают недостаток любви и внимания, но никогда в этом не признаются и будут продолжать мучиться, проживать так свою жизнь. Второй тип женщин, тоже недополучая того, что им необходимо, будут искать это в ком-то, чтобы восполнить. Обычно это сводится к бесконечным знакомствам (не в сексуальном плане), бесконечному желанию рожать детей, чтобы хоть как-то восполнить дефицит любви. Им нужно какое-то признание — от общества, от детей, от

коллег, от врачей, внимание, которого не достаёт. Третий тип женщин — те, которым вообще ничего не надо, и им все параллельно. Складывается ощущение, что они родились и думают: «Блин, я женщина, я же мужчиной должна была родиться... Ну ладно, буду проживать в женском теле эту брэнную жизнь». (Смеется.)

— Как работать в коллективе, в котором почти одни женщины?

— Давайте начнем с того, что я вообще не люблю мужчин. Это будет сразу в лоб им всем. (Улыбается.) Несмотря на то, что я мужчина, мне чуждо все то, чем занимаются «обычные» мужики: компании, выезды на рыбалку-охоту, заливание в себя алкоголя, бессмысленная трата денег — все это мне чуждо с самого рождения. Наверное, потому, что я родился в семье, где меня уже ждали две девочки, не считая мамы. Вместо меня тоже ждали девочку, но родился вот такой замечательный мальчик. (Смеется.) Избыточное количество женщин меня окружало всегда, так что их натура мне максимально близка, их ранимая душа мне максимально понятна, а мужские повадки мне кажутся очень примитивными, к сожалению.

НЕСМОТРЯ на то, что я **МУЖЧИНА**, мне чуждо все то, **ЧЕМ** занимаются «обычные» **МУЖИКИ**

Фото: @bankok_photo

— Правда ли, что женщины предпочитают врача-мужчину, тренера-мужчину, парикмахера-мужчину?

— Нет. Это 50 на 50. Для многих женщин запуск мужчины на свою территорию — это вообще страшная вещь. Скажем так, женщина для мужчины всегда должна быть на высоте, поэтому она всегда старается выглядеть так, чтобы мужчина на нее смотрел. И не каждая готова по большому счету просто открыть все карты. Представьте: она приходит к тренеру-мужчине, симпатичному ей, и вот вся такая в поту — как она выглядит при этом? Если она приходит к парикмахеру-стилисту, а у нее три перышка на голове. Если она идет к гинекологу-мужчине, для меня это вообще нонсенс, как и мужчины, которые становятся гинекологами. Это отдельная тема для разговора.

— Хорошо, тогда откровенно признайтесь: что вас способно привлечь в женщине?

— Уверенность и умение себя подать. Причем эта подача не должна быть маской. Когда женщина от природы такая, может себя не стесняться — это очень классно. Но я терпеть не могу вульгарности, это не мое. Женщин ресторанным поведением, слегка подшофе, с избыточным криком, смехом... Это показуха и мне она неприятна. Меня всю жизнь окружали красивые женщины, те, что родились с красивой душой. А в жизни, к сожалению, мы часто очень натываемся просто на яркие обертки, за которыми пустота...

— Вы транслируете пациентам свое понимание прекрасного?

— Конечно, я «навязываю» его с первого дня. Женщина, которая пришла ко мне, и которая от меня вышла, — это разные люди. Многие даже поменяли жизнь, мужей, работу, города...

— Получается, вы можете взять на себя ответственность за то, чтобы поменять женщину и внешне, и внутренне?

— Да. Зачастую бывает, что женская суть, к сожалению, загнана куда-то далеко... И чаще всего это делает не столько общество, а человек, который рядом с ней находится и ничего из себя в большинстве своем не представляет. И когда ему на пути попадает прекрасная особа с великолепной душой и ему противопоставить нечего, он начинает теряться и пытается применять все свое мужское «фу» под названием сила и унижение. И когда такая женщина ко мне приходит, в процессе нашего общения я получаю много информации от человека и вижу очень много затыков, которые не дают ему развиваться полноценно. Наверное, после таких слов сразу мужчины своих жен прекратят ко мне пускать. (Смеется.) Я, можно сказать, гуру, «проводник», который может показать дорогу

НАДО просто научиться **ПОНИМАТЬ** свою жизнь, себя и **ВЫБИРАТЬ** путь, который **БЛИЗОК** тебе, а не **ДРУГОМУ** человеку.

с другой стороны. Во-первых, не бойся. Никто не говорит, что надо разводиться, надо просто научиться понимать свою жизнь, себя и выбирать путь, который близок тебе, а не другому человеку. Не надо жить для кого-то, надо жить для себя — это очень важно. Жизнь должна нам, а не кому-то. Эти вещи я пытаюсь донести.

Второй момент — каким бы видом спорта женщина ни занималась, даже тяжелой атлетикой или боксом, она должна оставаться женственной. Потому что женщина и женственность — это разные вещи. Можно быть женщиной от природы, но оставаться неженственной вообще. Можно быть не очень привлекательной от природы и быть абсолютно женственной. Это, наверное, дается звездами с рождения. Женственность либо есть, либо ее нет. Ко мне приходят женщины женственные, почему-то так повелось. Они сами ко мне идут — я же их не выбираю. (Улыбается.) У меня

очень женственная красивая мама, женственные потрясающие сестры. Женственность меня всегда окружала, поэтому я знаю, о чем говорю. И когда ко мне приходят такие пациентки, то женскость эту раскрыть не стоит для меня никаких усилий. И жить им потом легче. А для меня это победа.

— Уместен ли в профессиональной общении легкий, ни к чему не обязывающий флирт и с той, и с другой стороны?

— Да, это нормально. Табу нет. Есть определенные рамки, за которые выходить нельзя. Если немного заигрались, я сразу торможу этот момент. Особенно это свойственно женщинам — придумать себе чуть больше, чем им предложили. (Смеется.) Я могу доходчиво объ-

яснить, где границы, а где есть дружба, общение, работа, занятия. Обычно это все нормально воспринимается. Со мной ведь живет очень адекватная женщина. (Улыбается.) Другой, наверное, было бы тяжело. Мужчину, которого окружают сотни женщин, очень сложно оценивать по-другому, кроме как словом «бабник». Почему-то такие стереотипы в нашей жизни сложились. То есть он либо гей, либо бабник. Я обычно говорю в шутку: я бабник-гей, можете своим мужьям об этом рассказать, пусть не переживают. А если у них есть какие-то вопросы, пусть придут ко мне, чтобы познакомиться. И проблем больше не будет. (Смеется.)



Фитнес-клуб «Фристайл Сити»
ул. Красноармейская, 114, ул. Мира, 42 а
тел. 609-629,
Павел Кузнецов @dr.kuznetsov_pavel

«Я задомыная жизнь»

В начале нашего разговора Виктор Вороной, дзен-парикмахер, создатель «Voronoy studio», неожиданно признался, что, начиная свой профессиональный путь, очень стеснялся того, что он парикмахер. «Даже сейчас иногда пробиваются мысли, что я не тем занимаюсь, — откровенно рассказывает он. — Но при этом у меня появилось гораздо больше понимания того, что именно я делаю и для чего, какую ответственность несу, с каким именно подходом нужно работать».

Виктор, почему вы начали говорить об ответственности?
— В наше время для многих женщин хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть — это такой рабочий инструмент. Представляя себя социуму, обществу, мы обязаны выглядеть хорошо. И я, как специалист, обязан выразить внутреннюю энергетику женщины. Для этого мне нужно вторгнуться в ее биополе, нарушить некую тонкую грань. Когда я прикасаюсь к человеку, я должен быть готов (как и врач) не принести ему вреда. Это очень важно, это ответственность. Вот о чем идет речь.

— Это часть вашей профессии или такое особенное, мужское, отношение к клиентам?

— Ко мне приходят разные женщины со своими проблемами, делами, задачами. Нужно обязательно понять, что каждая из них хочет, выслушать ее мнение и высказать свое. Просто, если она решила поменять свой внутренний мир с помощью внешних трансформаций, переложив на меня ответственность за это, конечно, я не буду этого делать. Моя задача — сделать так, чтобы ее смягчить, расположить, возможно, перепрограммировать ее ум, взгляд на жизнь. Это важно. А потом, уже после беседы, мы можем найти образ, который будет работать. Тут уже



включаются какие-то интуитивные вещи: я могу порекомендовать что-то конкретное — только нужно узнать, хочет человек этого или нет. Реально это или нереально. Временные, финансовые, энергетические затраты — все оговаривается обязательно. Любой профессионал так себя должен вести, должен прийти к этому.

— Как вы считаете, когда мы, женщины, хотим «улучшить» себя, какие цели мы преследуем? Быть

модной, вызвать зависть подруг, нравиться мужчинам?.. Ради чего женщины решаются на кардинальные перемены?

— Среди всех вышеперечисленных причин, конечно, следует искать золотую середину. С какой бы целью ни пришла женщина к мастеру, в итоге она должна чувствовать себя комфортно, привлекать мужчин, выражать внутреннюю энергетику. И мало того, в наш век суеты, она не должна затрачивать много сил на такие вещи. Поэтому здесь комплекс всех складывающихся мероприятий. Но заявки клиентов «Мне нужно такую прическу, чтобы он посмотрел и вернулся» есть всегда. Это глупость, и я не стесняюсь говорить это. Мне честнее и интереснее работать так. Соглашусь, что нужно иногда быть мягче, так что каждый случай индивидуален. По сути, это вопрос доверия — доверяете ли вы или нет специалисту. Вопрос авторитета — надо или не надо. Вопрос практического подхода.

— Подобный подход примет далеко не каждая из нас...

— Конечно же, люди, которые мой уровень не воспринимают и не понимают, о чем я говорю, они просто не придут сюда. У меня специфический подход, и люди к нему, соответственно, примагничиваются специфические. Вот вчера была смска: женщина написала, что не оценила сна-

чала мою работу, а сейчас поняла, что она просто великолепна. Сейчас время суеты, и когда мы создаем стиль женщины, в нем должна быть легкость. Мы можем создать это ощущение с помощью инженерии стрижки, с помощью здоровья волос, скомпоновать полный образ, все объяснить и рассказать. В любой женщине нужно раскрыть расслабленность, взгляд на жизнь — яркий, правильный, спокойный. Чтобы она чувствовала в себе гармонию.

— С вашей точки зрения, уместно ли мастеру рекомендовать своей клиентке поменять ее стиль полностью? И если да, то не будет это выглядеть попыткой навязать женщине свое мнение, свой вкус, выйти за рамки ваших компетенций?

— Если ко мне приходит женщина в той одежде, которая ей не идет, цвет которой старит или угнетает ее, мешая максимально проявиться как личности, я, конечно, дам свои рекомендации. «Это убрать, это в печку, вместо черного вот такие оттенки, вместо прямых брюк широкие...» И, конечно, стилистика стрижки, прически также входит в контекст полного имиджа. Он ведь создается из фасона и материала одежды, из того, как часто женщина моет голову, окрашивает волосы или нет, пользуется ли косметикой. Внешний облик — отражение всего образа жизни. Наверное, поэтому мои советы воспринимаются по-разному. Я же отношусь к ним как к своеобразному хирургическому вмешательству, которое в итоге приносит свои плоды. Когда надо, я хирург, когда надо — терапевт, косметолог, массажист, парикмахер, когда надо — чуть ли не любовник. Можно даже флиртовать, чтобы поднять уровень женской энергии. Масса вариантов. Любые способы хороши.

— Часто приходится выступать в роли психотерапевта? Обычно в такой роли выступают женщины-мастера...

— Это очень тонкий момент. Например, я могу аккуратно спросить, почему у женщины такие грустные глаза или еще что-то. Если ей нужно высказаться, она расскажет сама. Если нет, все равно находится какой-то контакт. Тут никакого



Сейчас время **СУЕТЫ**, и когда мы создаем **СТИЛЬ ЖЕНЩИНЫ**, в нем должна быть **ЛЕГКОСТЬ**.

цинизма, фальши, корыстного умысла быть просто не должно. А вообще со мной разговаривают на разные темы. В большинстве случаев — о вещах высокого порядка: мироздании, мироустройстве, миропонимании. И о прикладных вещах понятно — семье, детях, автомобиле. Мы не ограничены ничем. Но должно быть все очень аккуратно, ведь мы, мастера, эмоциональные люди, художники, у которых бывают заскоки. Так что это обоюдоострый процесс. Моя задача — не навредить ничем, искренне радоваться человеку в любом случае.

— Есть ли разница в работе мастеров-женщин и мастеров-мужчин?

— В нашем мире все перемешано. Есть женщины-мастера, которые прекрасно чувствуют форму, хотя, на мой взгляд, они чаще действуют в неких рамках. Считаю, что у нас сама психология, идентификация различаются. И это иногда проецируется на работу. Пример: если на одну вечеринку пришли две девушки в одинаковых платьях — это будет проблемой для обеих. А если туда же пришли двое мужчин в одинаковых рубашках, то они просто начнут разговаривать — это психологическая установка. Женщина всегда сравнивает себя с другой женщиной, подсознательно, это природа. Так подсказывают мне наблюдения и опыт, хотя, конечно, я могу ошибаться.

— Каждая женщина красива?

— Да. Красота идет изнутри. Бывает, внешне непривлекательная женщина, а начинает говорить — и завораживает всех. А бывает наоборот — но таких я даже не запоминаю. Я запоминаю жизнь. Пустота не отзывается в тебе. Вот в чем проблема.

— Знаете, наш разговор все же приводит к мысли, что работа парикмахера — дело для настоящих мужчин...

— На самом деле это очень тяжелая и серьезная работа — физически, психологически, эмоционально. Неподготовленные люди не удерживаются в этой индустрии или сталкиваются со многими проблемами. Непросто находиться в потоке человеческих энергий, которые постоянно текут мимо тебя. И снова вернуться к вопросу об ответственности — когда мы осознаем ее, конечно, нам становится легче, проще. Ведь мы приносим пользу, радость, хорошее настроение, даже можем иногда изменить чью-то жизнь. А раз ты сделал что-то сделал хорошее — ты уже жизнь прожил не зря.

VORONOVY
студия

ул. Белинского, 86,
тел.: +7-983-348-30-38, +7 (3822) 42-63-14,
+7-961-887-92-27, @voronoyv

Спуститься с высоты...

Горделивая осанка, изящная походка, слегка покачивающиеся бедра, стройные ножки в туфельках на высооченных каблуках... В этот упоительный момент, когда на нее обращены мужские взгляды, каждая женщина чувствует себя неотразимой. Неудобно передвигаться? Но ведь без жертв красоты не бывает...

Как к этому относится человек, который знает все о проблемах, связанных с желанием женщин улучшить себя? Узнаем точку зрения известного травматолога-ортопеда, мануального терапевта, остеопата, детского хирурга. Наш эксперт — Антон Иванович Лукьянов, директор клиники «Анатомия здоровья».

— Антон Иванович, как врач вашего профиля может относиться к желанию женщин приподняться над обыденностью с помощью каблуков? У большинства из нас, это, наверное, в крови...

— Убедить женщину не носить каблуки очень тяжело — к сожалению, за фразой «красота требует жертв» обычно скрывается отсутствие понимания глубины проблемы и ее последствий. Высокий каблук изменяет механику всего тела, ведет к потере его центрации и наклону таза, что усугубляет процесс остеопатического лечения. Поэтому бывает, что время терапии затягивается, а почему это происходит, женщина так и не понимает. Хотя объяснение простое: чем выше каблук, тем сильнее падение тела вперед. Несмотря на то, что выглядите вы, возможно, и хорошо, это может привести к различным нарушениям всей работы организма: заболеваниям опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кровообращения, внутренних органов и другим последствиям. Хочу подчеркнуть, что даже если речь идет о небольшой высоте каблука — те же 3 см — это не норма. А говоря об ортопедической обуви, стоит помнить, что она



изготавливается только индивидуально, под конкретные проблемы стопы. Поэтому большинство моделей, которых мы видим на рынке с описанием «ортопедические», таковыми не являются, это уловки маркетологов.

— Каблуки, понятно, женская тема. А есть еще какие-то особенности или различия в лечении мужчин и женщин?

— Радикальных отличий нет, но в жизни последних есть особое состояние — беременность, которая требует исключительно бережного и правильного подхода в процессе лечения и во время процедур. Речь, например, о положении тела во время оздоровительного массажа для будущих мам и применении некоторых специальных техник и приемов. А если брать шире и всё-таки говорить

о первоисточнике проблем, с которыми к нам со временем приходят все — и женщины, и мужчины — они тоже могут быть вызваны механическими травмами, полученными в момент рождения. С этой точки зрения, здоровью девочек родители должны уделять внимание с самых ранних лет. В «Анатомии здоровья» мы можем провести осмотр и для новорожденных: проверить рефлексы, симметрию тела. Если что-то не в порядке — даем родителям рекомендации, чтобы исправить проблемы. В целом же, родителям желателен регулярно показывать девочку, начиная с возраста 6—7 лет, мануальному терапевту, ортопеду, остеопату, чтобы в будущем она стала здоровой мамой здорового малыша. Вот так всё глобально взаимосвязано!

— А кто — мужчины или женщины — относится к назначениям и рекомендациям специалиста более ответственно?

— Женщины всегда больше настроены на лечение и чаще, чем их вторые половинки, прислушиваются к рекомендациям. Мужчины обычно до последнего всё отрицают, и говорят, что у них ничего не болит, хотя приходят с уже сформировавшейся болью, нарушениями осанки, движения. Но да, при этом пытаются убедить тебя в том, что у них ничего не болит.

Анатомия здоровья
свобода движения - жизнь
пер. Курский, 32/1,
тел. 27-45-20, анатомия-здоровья.рф,
@anatomya_zdorovya_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сильный тренер

Многие женщины в последнее время стали обращать внимание на такой уникальный способ спортивных занятий, как EMS-тренировки. Мы говорим с персональным тренером студии «EMS FIT» Валерием Джангурчиновым об особенностях его работы с женщинами, о том, чем обусловлен их выбор, и о том, как они относятся к работе с тренером-мужчиной.

— Считаете ли вы, что женщины чаще предпочитают заниматься у тренера-мужчины?

— Кто-то выбирает тренера по кубикам и бицепсу. Кто-то — по сертификатам и спортивным достижениям. Кто-то останавливается на том или ином инструкторе, руководствуясь первым впечатлением или рекомендациями. Я же считаю, что лучший тренер — это профессионально подготовленный человек, независимо от пола, который любит свою работу и людей, обращающихся к нему за помощью, и искренне болеет за результат каждого. Ведь если человек любит то, чем он занимается, то успех его деятельности неизбежен! И это касается любой профессии.

— Что привлекает женщин в EMS-тренировках?

— Жизнь в современном мире характеризуется одним словом — спешка. Мы всё время куда-то торопимся — жить, работать, чувствовать, получать удовольствия. При этом ритм жизни современной женщины наполнен еще большими проблемами и задачами, ведь им нужно находить время на себя, свою семью, работу... Бесспорное преимущество таких занятий заключается в высокой результативности за короткий период времени — всего 20 минут EMS-тренировки соответствуют двум часам в тренажерном зале.

Самая частая проблема, с которой к нам обращаются, — это лишний вес, желание создать или поддержать рельеф и идеальные очертания тела. Тренировки на EMS-тренажерах значительно сокращают время на восстановление формы и потери веса. Также есть программа для восстановления после родов, или направленная на



ВАЛЕРИЙ ДЖАНГУРЧИНОВ

Персональный лицензированный тренер студии EMS-тренировок «EMS FIT», кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, имеет 2-й разряд по боксу, опыт тренерской деятельности более 5 лет

укрепление отдельных участков тела.

Тренировки проходят без скопления людей, индивидуально с тренером — таким образом, все внимание персонала направлено только на то, чтобы сделать пребывание каждой женщины в студии максимально комфортным и эффективным. К нам в студию можно (и однозначно приветствуется) приходиться с детьми — для этого у нас организована детская комната. Еще один привлекательный момент состоит в том, что с собой не требуется приносить спортивную форму.

Все необходимое мы выдаем в студии. Это очень удобно!

— А есть ли какие-либо особенности EMS-технологии, на которые следует обратить внимание именно женщинам?

— Да, ведь она и основана на сочетании традиционного подхода к физической активности (выполнения комплекса упражнений) и дополнительной физиостимуляции. Это позволяет задействовать гораздо большее количество мышц (согласно исследованиям — до 90%), чем при выполнении обычных подходов в спортзале. В результате клетки получают больше кислорода, метаболизм ускоряется, а результат достигается в более короткие сроки. Такой подход абсолютно безопасен для суставов и совершенно нетравматичен. В целом, занятия для женщин и мужчин технически ничем не отличаются. Но все же каждый человек уникален — потому мы подбираем персональный план тренировок для каждого, учитывая цели, физические особенности, выносливость и т. д.

— Какие еще направления для женской красоты есть в вашей студии помимо EMS-тренировок?

— Для женской красоты и здоровья мы дополнительно предлагаем: лимфодренажный массаж, посещение инфракрасной сауны и солярий.



Московский тракт, 5,
тел. 232-232

Онлайн-запись в инстаграм: @ems_fit_tomsk

Холодает... Зима близко (с). Осенью резко и во всех смыслах возрастает ценность тепла. Когда внешние источники тепла постепенно уходят на режим минимум, нужно активно подключать внутренние. Тепло дружбы. Тепло любви. Тепло от домашних животных.

Как котовладелица (и «мать котов»), о последнем я знаю много. Мы — счастливые обладатели домашних хвостатых, активно греемся котами и собаками © Они ж круглогодичный «бесперебойник»! Греют, веселят и даже лечат. Кстати, пет-терапия получила широкое распространение на Западе, а ее благоприятное воздействие подтверждено серьезными научными исследованиями.

Я считаю, что даже один их вибрирующий мурч уже имеет лечебный психотерапевтический эффект. Невозможно быть раздраженным или злым, когда у тебя на коленях мурлычет котик, или теплый собачен уткнулся носом в бочок. Это ж дипломированные специалисты психологической разгрузки! Лично мой «трикотаж»: породистая британка, беспородная дворянка и рыжий сфинкс-викинг отлично с этим справляются. Хотя усы, лапы, хвост — вот и все их подтверждающие документы ©

Тепло любви... Та, которая романтическая и вечная, огонь разжигает так, что не то что холода — смены времен года не заметишь. У меня подруга недавно влюбилась. «Ой, — говорит. — Он такой! Медведь!» И летает! Она и так была летучая, а сейчас вообще как шаровая молния. Потому что обыкновенное чудо из жизни никуда не делось. И оно не только в фильмах и не только у юных. © И слава Богу, и дай нам всем.

Но есть немного другая любовь, повседневная, часто незаметная в буднях. Мне младшая дочь на день рождения подарила «фигню» из «Fix-Price». Это такой магазин дешевых вещей — все по 59, 99 и так далее (ну, а откуда у подростка деньги, кроме родительских карманных?).

Так и сказала: «Мама, дарю тебе фигню из «Fix-Price» но она интересная. Тебе понравится. Эта такая табличка, на которой можно маркером писать заметки. Или пожелания. И она светится! Теперь ты можешь нам свои задания на день, например, писать не на листочках, а на ней!»

Ну, я и написала сначала: «Помыть полы». Стоит табличка, красивым волшебным фонариком светится, и на ней «Помыть

полы». Реально, фигня какая-то... Стерла и заново: «Чудесного и замечательного дня!» Поставила. Как в комнату зайду, прочитаю — настроение поднимается. Потом опять стерла и уже: «Ты умная и талантливая. Приятных сюрпризов!»

Никакая это теперь не фигня. Это табличка любви. Мне от дочери (как подарок), мне от себя — как ежедневная практика. А казалось бы — ерунда, мелочь...

Любовь к себе и близким — это мощный источник тепла!

Берегите, восполняйте, распространяйте на все доступное нам пространство. Если вашего генератора хватает, на себя, друзей, семью — уже хорошо! Но если можете больше — делайте больше...

Тепло общения... Недавно собирались компанией, отметили начало осени и постковидной эпохи. Мы очень разные. Мы даже не друзья в общепринятом смысле, «проверены годами, один за всех, в огонь и воду» — этого нет, просто хорошие знакомые. Нас объединяет симпатия. К настольным играм и интеллектуальному общению. © «Scrabble», «Quiz», старое доброе лото или японские палочки Микадо — наше всё. И как же огненно мы смеемся, когда вместе. Как искрим юмором, дружескими подколками, интересными историями, познавательными байками. Греемся этим живым общением.

Объединяйтесь! Встречайтесь! Общайтесь! (шепотом — иногда обнимайтесь). Ведь четыре объятия в день, как известно — минимум для выживания.

И пусть дилемма дикобразов, о которой писал Шопенгауэр и потом вольно цитировала героиня советского фильма «Влюблен по собственному желанию», к сожалению, «имеет место быть», пусть наши «иголки» будут достаточно коротки, чтобы, сохраняя личные границы, не потерять тепло и душевность общения.

Октябрь — предзимний месяц в Сибири. Готовимся, запасаемся теплом, сбиваемся в стаи. Переходим с апероля на глинтвейн. С солнечной горчинки прохладного апероля в высоком прозрачном бокале на горячий пряный глинтвейн с апельсиновой корочкой в толстой керамической кружке.

И что? И хорошо... ©



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet

LOOK & Style*

ЭТО ЛЮБОВЬ

Любовь — главная тема коллекций женской одежды и аксессуаров Pinko и одна из главных ценностей бренда.

Любовь объединяет и дает энергию смотреть в будущее. В объективе фотографа Федерико Де Ангелиса и арт-директора Риккардо Руини датская модель Надя Бендер создала образ независимой и женственной героини Pinko. Новый крой и обилие пайеток воссоздают непринужденную атмосферу 70-х. Знаковая пряжка неизменно привлекает внимание к главным героиням кампании — знаменитым сумкам Pinko Love Bag, сочетающим практичность с элементами винтажного стиля.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





Chloe

ДЕТАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Материал подготовила: Людмила Заичкина

ДЖИНСЫ-ТРУБЫ И СУМКИ-МЕССЕНДЖЕРЫ, КОСЫНКИ, СТЕГАНЫЕ ПАЛЬТО И МАССИВНЫЕ ЦЕПИ. ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ АКТУАЛЬНО, ДОСТАТОЧНО ПРАВИЛЬНО РАССТАВИТЬ АКЦЕНТЫ.

УКУТАТЬСЯ В ОДЕЯЛО

Стеганые пальто можно назвать симбиозом пальто и пуховика. С одной стороны, тепло и комфорт, с другой – женственный силуэт! Триумфальное возвращение на подиум не случайно. Мода сезона осень-зима 2020/21 ответила на давний женский запрос – оставаться изящной, не боясь замерзнуть.



Gucci



Chanel



Moncler Genius



Versace



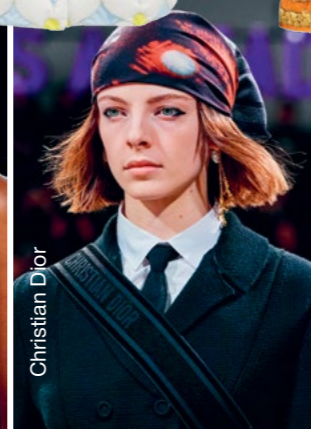
Etro

НА ВСЮ ГОЛОВУ

Пока остальной мир учится завязывать шелковые платки, как косынку, у нас это заложено в ДНК. Итак, косынки официально в моде! Остается только приспособить их к тенденциям сегодняшнего дня. Главное правило – избегать привычных канонов красоты и добавлять эту деталь там, где ее никто не ждал. Например, к деловому костюму оверсайз или к спортивным образам, подражая эпатажу Gucci.



Marc Jacobs



Christian Dior



Dorothee Schumacher

фото: арт-дирекция пресс-службы



Sandro



Ruslan Baginskiy



Sandro



Gucci



Chloe

ОЧЕНЬ ВЫЗЫВАЮЩЕ!

Тренд, который вернулся на подиум благодаря цифровым инфлюэнсерам и гуру стритстайла! Дизайнеры вдохновились образами из реальной жизни, а заодно и переосмыслили варианты, как носить кардиганы, буквально лишив их статуса «уютный». Кардиган в новом сезоне – это вызов, ведь носить его модно поверх ультракороткого топа-бандо, оголяющего живот или с платьем-комбинацией.

Fendi



Burberry

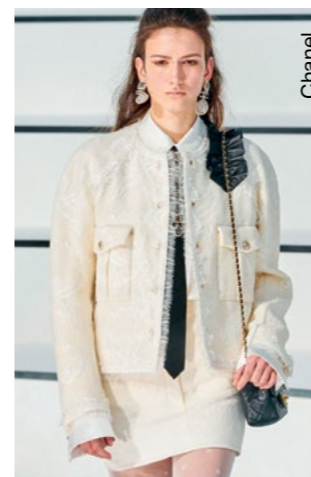


Maison Margiela

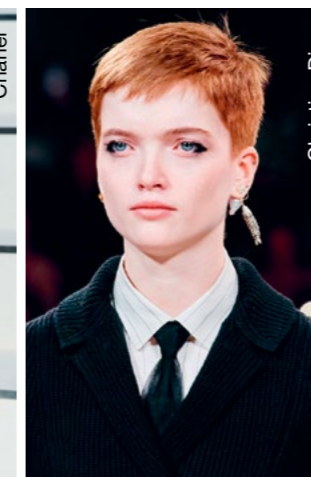
Annina Rigid

ПАРНИ НЕ ПЛАЧУТ

Маскулинным образам всегда найдется место в женской моде, и осень 2020 не стала исключением. Дизайнеры-трендсеттеры, такие как Миучча Прада, Мария Грация-Кьюри, Мэтью Вильямсон заявляют: хватит одалживать этот аксессуар в шкафу бойфренда. Галстуки, выполненные из шелка, тюля, кожи или парчи, покупаем сами, раз и навсегда.



Chanel



Christian Dior

ШИРОКИЙ ФОРМАТ

Камбэк из 90-х. В то время как на показах Chloe и Christian Dior модели демонстрировали свободную походку от бедра в широких джинсах с высокой посадкой, в первых рядах инсайдеры моды уже всю шеголяли в них. Еще один из удобных трендов, который стоит полюбить. Выбираем в пару к широким джинсам ботильоны с квадратным мысом, отдавая дань цитируемой декаде.



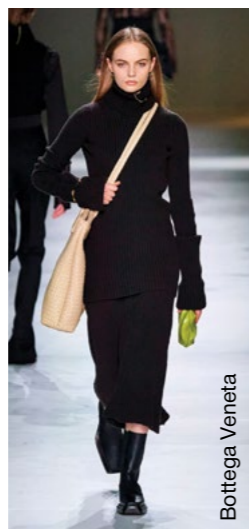
Christian Dior



Christian Dior



Bottega Veneta



Bottega Veneta

Acne Studios



Maison Margiela



Fendi



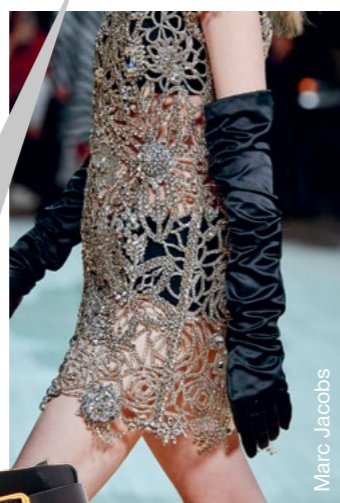
Jacquemus



Prada



Bottega Veneta



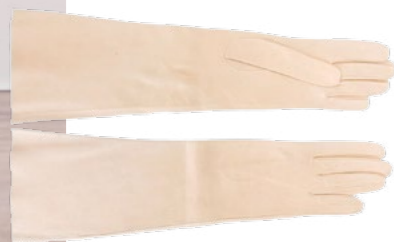
Marc Jacobs



Bottega Veneta

ДЛИННАЯ ИСТОРИЯ

Выбираем кожаные перчатки так, как если бы мы собирались в театр – чем длиннее, тем лучше. И никаких последствий в виде покупки пальто с укороченным рукавом. Современной моде чужд диктат – но внести немного драмы можно. Новая пара может осветить как брючный костюм по примеру The Row, так и придать характер чуть ли не любому платью.



Hermes



Valentino

УСТУПИТЕ ЛЫЖНО

Поклонники лыжного спорта, ликуйте – этот тренд для вас, а также для всех, кто любит внести в образ ненавязчивую спортивную нотку. Минималистичный джемпер с «зиппером» претендует на статус главного мастхэва сезона. Главный плюс в том, что спортивный воротник способен мгновенно преобразить надоевшее пальто.

Marc Jacobs

УСТАНОВИТЕ МЕССЕНДЖЕР

Если вы давно ищете сумку, на которую не жалко потратить денег, но зато она будет безупречной – внимание, это тот самый сезон! Сумки-мессенджеры осень-зима 2020 продуманы, лишены логотипов и словно вне времени. Один из лидеров – вместительные кроссбоди на широком ремне, которые станут отличным акцентом к пальто.

Chanel



ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

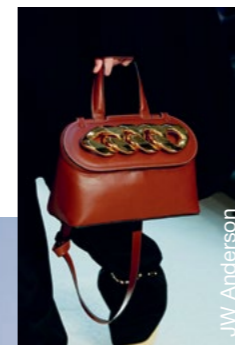
В этом сезоне мы буквально закованы в цепи. Они, словно недостающее звено, связали наше желание сэкономить и при этом носить заметные украшения. Мода эволюционировала, и цепи, украшавшие раньше только каблуки и ручки сумок, теперь буквально встроены в одежду, два в одном! Новая реальность однозначно нам по вкусу.



Alexander Wang



Oscar de la Renta



JW Anderson



Saint Laurent

Alberta Ferretti



Max Mara



Burberry



Jil Sander



Marc Cain



Proenza Schouler

УМЕРЕННЫЙ ПОЯС

Повязать пояс или ремень – это простой прием стайлинга, который вы можете использовать применительно к вашему любимому жакету свободного кроя. Все ключевые дизайнеры так и поступили, предлагая нам без труда и лишних инвестиций внести свежее дополнение в полюбившиеся образы.

ПОВЕРХНОСТНАЯ НАТУРА

Еще на Неделе моды в Нью-Йорке стало понятно, что пальто-накидка станет хитом. И не важно, какой образ вам ближе – супергероини, как у Givenchy, или творческой натуры, эксплуатирующей образы в стиле фолк, как предлагает Вероника Этро – накиньте кейп поверх водолазки, дополните образ ботфортами, и вы точно произведете впечатление!



Gucci



Brunello Cucinelli



Staud



Меховой Центр в ГУМе
 пер. 1905 г., 14
 @ gum_tomsk
 meh.tomsk.ru

**РОСКОШНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЕВРОПЕЙСКИХ ШУБ.
 БОЛЕЕ 20 ЛЕТ СОТРУДНИЧЕСТВА. РАССРОЧКА ОТ БАНКА.**

КОРОЛЕВСКАЯ КОЛЛАБОРАЦИЯ

Бренды «Снежная Королева» и RUBAN представили в этом сезоне совместную лимитированную коллекцию. В ее основе – линейка верхней одежды, в том числе, норковые шубы с авторским принтом на подкладке. В коллекции есть брючные костюмы, платья из натуральной кожи, асимметричные джемперы, свитеры со съемным воротником и многое другое. Модели выдержаны в изысканных оттенках белого, бежевого, серого, коричневого и черного цветов.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

КАЖДОМУ ПО ПАРЕ

В октябре 2020 года в московском торговом центре «Авиопарк» открылся первый в России магазин The Kooples. Вещи этого французского бренда пропитаны рок-н-роллом и бунтарской элегантностью. Его название – видеоизмененное английское couples, что означает «пары». The Kooples делает одежду и аксессуары для молодых пар, смешивая в коллекциях женское и мужское. И самое главное – теперь The Kooples можно заказать на официальном сайте в России с доставкой по всей стране. www.thekooples.ru



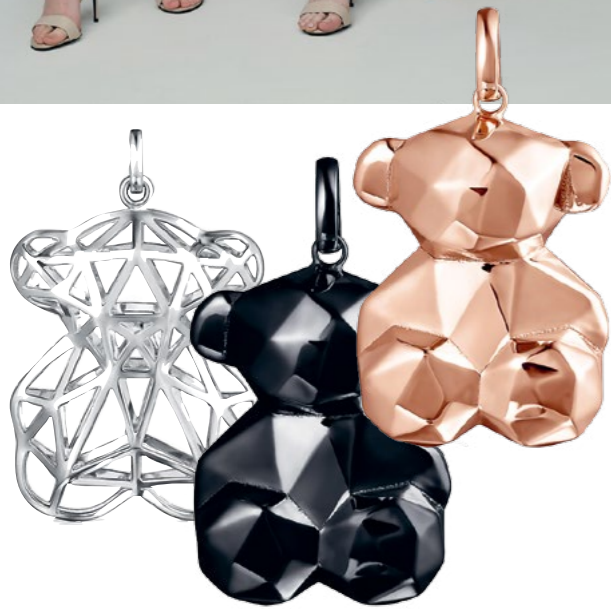
ЭТИЧНОЕ КРУЖЕВО

Нидерландский бренд Hunkemöller запускает первую коллекцию нижнего белья из кружева, которое производят из переработанного нейлона. Соблазнительные модели выполнены в палитре спелых ягод – черники, малины, крыжовника. А кроме того, у Hunkemöller теперь есть домашняя одежда и аксессуары из экохлопка и эковискозы: пижамы, шорты и брюки-палаццо с принтами диких животных в самой широкой размерной сетке.



МИШКИ БУДУЩЕГО

Испанский дом TOUS празднует свое столетие. В юбилейной коллекции ювелиры TOUS пофантазировали на тему будущего облика легендарного мишки и предложили сотню вариантов – по одному на каждый год. Мишка из розового золота или ажурный серебряный с жемчугом? Титановый или с бриллиантами? Из амазонита или на браслете с ониксом? Определенно, есть о чем подумать!



Топ, колье и кроссовки Peserico, юбка Fabiana Filippi

Чувствовать Италию

Автор текста: Наталья Альтмаер, главный редактор журнала «Дорогое удовольствие»

Для фото колонки редактора я почти всегда выбираю вещи из драгоценной шкатулки итальянских брендов модного бутика «Mosaico Family». Почему? Ответ прост. Для удачного фото мне нужны особое настроение, особые ощущения, особая атмосфера. Несмотря на высочайший класс фотографа, его подход и, уверена, искреннюю ко мне симпатию, для того чтобы получились хорошие кадры, мне должно быть комфортно, органично. И, пожалуй, самую главную роль здесь играют выбранные образы, которые мне помогают создавать в светлом, утопающем в зелени, по-домашнему уютном и всегда солнечном месте — бутике «Mosaico Family».



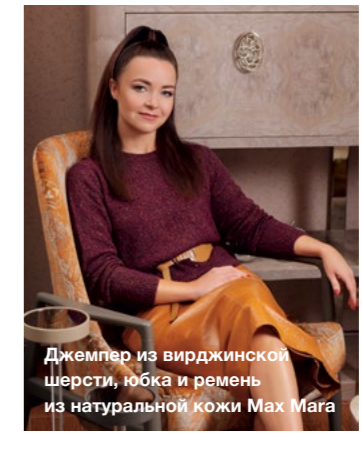
Тишотка и юбка Max Mara

Max Mara, Fabiana Filippi, Peserico, Re Vera — титульные марки драгоценного концепта Made in Italy с их безупречным выбором тканей и виртуозным владением искусства проработки мельчайших деталей. Для меня эти марки олицетворяют классическую элегантность в современном прочтении, роскошь и качество, простоту кроя и четкость линий, лаконичность и отсутствие чрезмерного декора. Одним словом, всё, что мы вкладываем в понятие итальянский стиль. А может, во мне есть частичка итальянских генов? ☺



Блейзер, шелковый топ, джинсы, всё Max Mara

Пересматривая кадры фотосессии, я вижу, что идеальная посадка и элитные ткани дают тот самый знаменитый вау-эффект. Но особое удовольствие — наслаждаться незабываемыми тактильными ощущениями, словно прикосновениями теплого итальянского солнца... Всё дело в



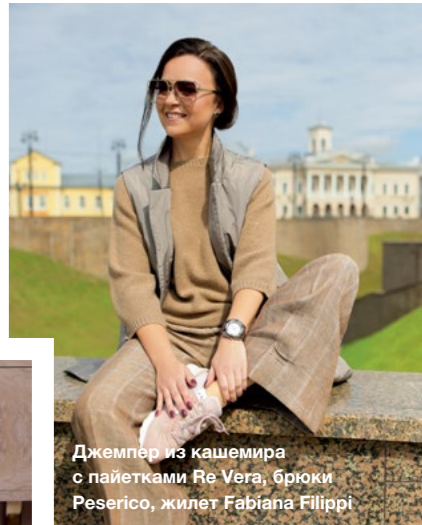
Джемпер из вирджинской шерсти, юбка и ремень из натуральной кожи Max Mara

тканях — натуральных, экологических. Для всех коллекций отбираются самые безупречные образцы драгоценного нежнейшего кашемира, шерсти, шелка, которые проходят тщательный контроль.

Такая принципиальная политика итальянских брендов во многом соответствует принципу разумного потребления, который мне очень близок, — приобретать нужно только вещи достойного качества и ровно столько, сколько необходимо. Итальянские изделия, годами не выходящие из моды, безусловно, предполагают бережное отношение к себе. Одним словом, они идеально отражают идею «Лучше меньше, да лучше» и при этом являются надежной инвестицией в имидж. Всегда быть на высоте, в любой ситуации выглядеть женственно и благородно, иметь возможность идеально миксовать между собой предметы гардероба — разве не об этом мечтает каждая современная девушка?



ул. Набережная реки Ушайки, 10,
тел. 514-561 Instagram Mosaico_Family



Джемпер из кашемира с пайетками Re Vera, брюки Peserico, жилет Fabiana Filippi



Блузка и брюки Fabiana Filippi, кроссовки Peserico

ИРИНА БУХАРИНА

На Ирине: жакет Joserh, платье-худи Victoria/tomas; серьги, кольцо ORI TAO, кольцо SICLON



Стилист: Ирина Шабашова, @irina_anteprema
Одежда: ANTEPRIMA, @anteprema.ru
Украшения: арт-бутик «Русский Шарм», @ruskiysharm
Прически, макияж: имидж-студия SEBASTIAN PROFESSIONAL, @sebastian_professional
Локация: лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»

СТИЛЬНАЯ УМНАЯ ВЗРОСЛАЯ

**ЕЛЕНА
ИСТИГЕЧЕВА**

На Елене: ветровка и брюки N21,
блуза Erika Cavallini;
кольцо, колье PATRICE



Русский Шарм

Арт-бутик

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



ИРИНА ЧЕХ

На Ирине: жакет Joseph, блуза p.a.r.o.s.h., джинсы boyish; серьги ELEMENT 47 by JV

АННА НЕКРАСОВА

На Анне: рубашка, топ, брюки p.a.r.o.s.h.; серьги STYLE AVENUE



PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO

Имидж-студия «Sebastian Professional»,
ул. Гагарина, 2 а,
тел.: +7 (3822) 51-02-51, +7 (909) 543-30-32,
@sebastian_professional, sebastianshop.ru

ante prima
МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ

Модная галерея «Anteprima»,
ул. Никитина, 99, тел. +7-952-152-69-19,
@anteprima.ru



Ботинки **Wit Mooni**, 10 500 руб.
 Солнцезащитные очки **LONGCHAMP**, 16 900 руб.
 Парфюм **Memo Marfa**, 5 ml, 1 300 руб.
 Цветы от мастерской «**Balkon**»



Ботильоны **Sasha Fabiani**, 10 200 руб., **Basconi** 10 800 руб.
 Оправа с эксклюзивным кружевом **Blumarine**, 13 700 руб.,
 солнцезащитные очки **WEB**, 11 200 руб.
 Парфюм **Initio Parfums Prives Psychedelic Love**, 5 ml, 1 500 руб.
 Цветочное оформление от мастерской «**Balkon**»



Зимние туфли **Basconi**, 9 950 руб., ботильоны **Sasha Fabiani**, 10 600 руб., сумка **Soleta**, 4 350 руб.
 Оправа с золотым покрытием 24 карата **NIK**, 19 750 руб., солнцезащитные очки **Ray-Ban**, 14 990 руб.
 Парфюм **Haute Fragrance Company Diamond in the Sky**, 5 ml, 2 500 руб.
 Цветочная композиция от мастерской «**Balkon**»



Ботильоны **Sasha Fabiani**, 9 100 руб.
 Оправа **Neelook**, 6 290 руб.
 Букет для невесты от мастерской «**Balkon**»
 Парфюм **Tom Ford Mandarino Di Amalfi Acqua**, 5 ml, 1 500 руб.,
Initio Parfum Prives Rehab, 5 ml, 1 500 руб.
 Парфюмы в бутике «**Beauty Buffet №5**» представлены в формате отливантов.
 Цена указаны за объем 5 мл*
 *Цены действительны на момент выхода журнала.

В проекте участвовали:

Салон оптики «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел.: +7 (3822) 52-93-69, 70-03-66, @optissimo_optica
 Парфюмерный бутик «**Beauty Buffet №5**», пр. Ленина, 133 а, WA: +7-953-914-9005, @beauty_buffet_5
 Мастерская цветов и декора «**Balkon**», ул. Сибирская, 56, тел. +7 (3822) 200-711, balkontom.ru, @balkontomsk
 Салон обуви и аксессуаров «**SOLETA shoe store**», пр. Комсомольский, 136, ТРЦ «Изумрудный город» (2 этаж),
 тел. +7 (906) 956-55-88, @soleta_tomsk

BURNING MAN

«Burning Man» — ежегодный фестиваль, проходящий в пустыне Блэк-Рок в американском штате Невада. Яркое современное событие привлекает интерес всех фотографов, а образы, которые используют участники фестиваля, приводят в восторг. Вот и креативная команда из Томска тоже вдохновилась этим восьмидневным фестивалем самовыражения и создала свою версию Burning Man.

Проект в стиле #BURNINGMAN,
при поддержке @DOROGOE_TOMSK
Организация&декор: @FLOWER_TOMSK
Модели: @MAMAVKA_VIKI, @GRITSAN_12
Крутые багги: @MAXMOTORS_TOMSK
MUAH: @ZOYA_ROMANOVSKAYA
MUAH: @ELLE_YA_MUA
Аксессуары: @OI_HOCHY
Костюмы: @GRITSAN_12
Фотограф: @CHIZNEVA.PH
Видеограф: @LOYROMA







Васту — учение о разумной организации дома. Возможно, для кого-то оно покажется наукой, не применимой к нашей жизни. Однако, уверяю вас, она очень практична. Когда-то для меня тоже было много непонятного в ее философии, но сейчас всё выстроилось в единую структуру, и я четко осознаю: что, зачем и почему.

«*М*рмите себя, полюбите себя!» Как часто мы слышим из самых разных источников эту фразу. А что она значит? Что за ней скрывается? Оказывается, разобраться в этом не так просто.

Ваш дом напрямую связан с тем, как вы относитесь к себе, любите ли себя. Вот почему я хочу, чтобы через призму вашего дома вы сделали некий чек-лист, ответив на мои вопросы. И совсем не обязательно слушать мега-семинары или ждать крутых коучей. Вы сами всё про себя поймете! Дом — живой организм, он всё чувствует! Взгляд на обычную рутину действительно поможет прояснить многие темы.

1 Идем к шкафу, открываем ящик с нижним бельем. Как там у вас всё устроено? Как выглядит и сложено белье? Каких оттенков больше? Есть ли самое любимое? Носите ли вы постоянно роскошные варианты или оставляете их на какой-то «особенный» случай?

Вещи излучают определенную энергетику. И если в шкафах «грустновато», беспорядок, много ненужного, это всё несет во внешний мир отрицательную энергию. А когда все сложено идеально, когда мы оставляем только одежду, которую любим и носим с удовольствием, то это совсем другие эмоции. Регулярно избавляясь от ненужных вещей, мы убираем негатив и наполняем позитивными мыслями.

2 Есть ли в вашем доме большое красивое зеркало? Насколько часто вы к нему подходите? По васту зеркала — как порталы, окна в иной мир. Смотрясь в зеркало, нужно любоваться собой — для женщины это очень важно.



Мила Николаева,
интерьерный психолог,
@milanikolaeva76

3 У вас есть уголок увлечений? Того, что составляет сферу ваших интересов? Если вы не можете сказать, какое у вас хобби, нужно срочно его придумать! Хобби позволяют реализовать таланты, а мы все талантливы!

4 Насколько часто в вашем доме появляются цветы? Вы покупаете цветы своему дому? Начните сами себе делать подарки, и другие подтянутся. (Улыбается.) А как чувствуют себя горшечные растения? Достаточно ли вы о них заботитесь? Если да, то они тоже отдают вам свою энергию, заботу и любовь. Вообще цветы как лакмусовая

бумажка. Их состояние отражает и ваше состояние.

5 Какое у вас спальное место? А постельное белье? Сон невероятно важен, нельзя экономить на матрасе. От этого напрямую зависит наше здоровье. И вкладываясь в него, мы должны понимать, что достойны самого лучшего.

6 Какой посудой вы пользуетесь? Есть ли у вас красивый сервиз? Как часто вы его достаете? Не разрешайте ему пылиться, радуйте себя им каждый день. Накрывайте стол, даже если вы сегодня ужинаете одна. Кайфуйте от этого!

Список вопросов можно продолжать, но честные ответы на них уже дадут объективную картину вашей любви или нелюбви к себе. Подумайте об этом! Оглянитесь вокруг, находясь в своем доме. Ведь он — ваше отражение, проекция вашего внутреннего состояния. Мы тонко чувствуем, когда в доме происходит застой энергии — в таких случаях можно как минимум устроить генеральную уборку. Это, кстати, тоже проявление любви к себе.

А если вы хотите более углубленно разобраться в этой теме, приглашаю вас к себе на марафоны по уютной энергетике или онлайн видеокурсы. За подробной информацией можно обратиться в шапку профиля моего инстаграм-аккаунта @milanikolaeva76

ЖИВЫЕ ЦВЕТЫ обладают потрясающей **ЭНЕРГЕТИКОЙ!**
Пусть она живет в **ВАШЕМ ДОМЕ.**

BODY & Beauty*

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Легендарную линию Dior Capture Totale дополнила антивозрастная сыворотка Super Potent Serum. В сердце формулы, разработанной учеными лаборатории Dior, экстракт мадагаскарской лонгозы, растения, способного выживать даже на выжженной земле, а также гиалуроновая кислота нового поколения. Сыворотка действует, как заряд энергии, повышая регенерирующие способности материнских стволовых клеток и буквально преображая кожу, делая ее более упругой, сияющей и здоровой.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





Тональный флюид с эффектом сияния **Les Beiges Chanel** воплотил в себе философию красоты по-французски – изысканность без лишних усилий. Стойкий флюид легко наносится, выглядит естественно и дарит ощущение комфорта. К тому же экстракт каланхоэ в его составе защищает кожу от неблагоприятных факторов среды.



Осень

Осень – идеальное время, чтобы наверстать то, что мы упустили минувшей весной. Жизнеутверждающая палитра макияжа, премьеры уходовых средств мировых брендов, сногшибательная новая тушь **Guerlain**, а на «десерт» аромат Марка Джейкобса с неброским названием **Perfect**. Скромность – это слишком скучно. Пора заявить о себе в полный голос!



Суперсредство **Darphin Intral Rescue Super** Concentrate может стать настоящим спасением. За четыре недели этот интенсивный концентрат возвращает красоту уставшей, неровной и обезвоженной коже. В его состав входят пробиотики и растительный успокаивающий комплекс, более 90% ингредиентов которого имеют натуральное происхождение.



Суперфуды полезны во всем! **Clarins** выпустил новинку – линию средств для макияжа **My Clarins** с экстрактом ягод годжи и органическими маслами. В линейке пять продуктов в небольших футлярах, чтобы легко сделать мейк буквально на бегу: жидкий хайлайтер, кремовые румяна в стике, палитра для бровей и яркий блеск для губ, вместо которого любительницы натуральности могут использовать уходовый бальзам, подчеркивающий естественный цвет губ.



Марк Джейкобс точно знает, что такое совершенство, не зря же он сделал себе татуировку со словом **Perfect** на запястье. Этой осенью его бренд представляет одноименный парфюм. Аромат **Perfect Marc Jacobs** обладает спокойным цветочным характером с нотами ревеня, нарцисса, миндального молочка и кедром в шлейфе.



Знаменитые тени **5 Couleurs Couture Dior** теперь можно купить в новых текстурах: матовой, сатиновой, жемчужной, металлической и блестящей. На цветовые сочетания Питера Филиппа, креативного директора бренда по макияжу, вдохновили образы с показов **Dior**. Четыре звездные палетки названы в честь иконических нарядов, в числе которых и **Rouge Trafalgar**.





Бренд **Nars** создал особенную палетку для скул **Orgasm X Cheek Palette**, которая позволит подчеркнуть выразительность лица и придать ему естественное сияние. С культовым персиково-розовым оттенком румян **Orgasm Blush** и коралловым Orgasm X Blush теперь соседствует мерцающий золотистый хайлайтер **Orgasm Highlighting Powder**.



КОРАЛЛОВЫЙ стал одним из **ГЛАВНЫХ ОТТЕНКОВ МАКИЯЖА** в прошлом году, но **СДАВАТЬ ПОЗИЦИИ НЕ СОБИРАЕТСЯ** – нежный теплый оттенок **БУДЕТ НА ПИКЕ** и этой осенью.

Бренд **Romanovamakeup** представляет новую нюдовую коллекцию блесков для губ **Sexy Lips Gloss**, которые имеют разную плотность покрытия и насыщенность. В палитре семь чувственных и нежных оттенков: от деликатного ягодного полупрозрачного **Dramatic** до пудрово-розового плотного и блестящего **Sensual** и освежающего дерзкого кораллового **Flirty**.



Стик с эффектом «кубика льда» **Optim-Eyes [Refresh] Filorga** оказывает мгновенное действие. После него кожа вокруг глаз выглядит так, будто вы спали на час дольше! Стик надолго устраняет признаки усталости, а удобная компактная упаковка позволяет всегда держать его под рукой и использовать в течение дня.



В коллекции уходовых средств **Guerlain** пополнение – укрепляющий лосьон **Abeille Royale** с маточным молочком, которое благодаря липосомальной технологии капсулируется в невидимые пузырьки, и его концентрация повышается в десятки раз. Благодаря такому мощному ингредиенту лосьон отважно противостоит стрессу, с которым ежедневно сталкивается наша кожа.



С новой тушью **Mad Eyes** можно свести с ума кого угодно! Ее зримые преимущества – объем, регулируемая степень покрытия и насыщенный цвет. Но помимо этого, тушь выполняет функции сыворотки для ресниц. Через четыре недели они выглядят на 15% длиннее, а изгиб увеличивается на 14% – так утверждают в **Guerlain**, а с математикой не поспоришь.

Масочный РЕЖИМ ВНОСИТ КОРРЕКТИВЫ в мейкап. Теперь все **ВНИМАНИЕ НА ГЛАЗА И СКУЛЫ**. К счастью, новинки сезона без труда сделают **ВЗГЛЯД ОСОБЕННО ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМ**.

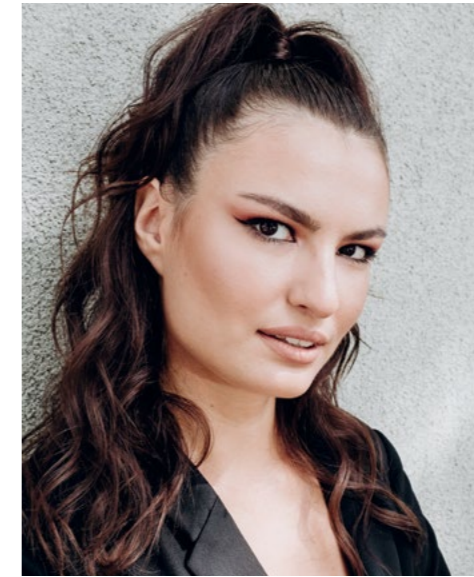
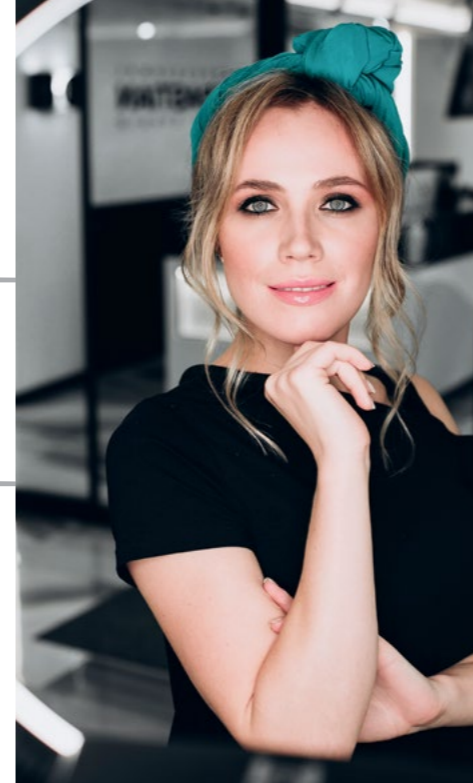
АБСОЛЮТНОЕ ДОВЕРИЕ

Имидж-студия Sebastian Professional — это 11 лет успешной работы в hair- и beauty-индустрии, 6 направлений деятельности, признанный профессионализм мастеров, более 10 000 клиентов, которые ценят неизменный высокий уровень сервиса и особую атмосферу. Здесь доступны услуги полного цикла — от маникюра и стрижки до косметологии и аппаратных техник.

КОМПЛЕКС ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ

Современные стрижки, прически и укладки в эксклюзивных техниках, ламинирование волос, окрашивание различной сложности, уходовые процедуры для волос и кожи головы.

SEBASTIANSHOP.RU — собственный интернет-магазин для быстрого и удобного заказа профессиональной косметики для волос, лица, тела и рук на дом или в офис: Sebastian Professional, Wella, System Professional, Nioxin, Londa, SebMan, Sesderma, Academie, OPI.



МАКИЯЖ И КОРРЕКЦИЯ БРОВЕЙ

Образы для клиентов и творческих fashion-проектов — вечерний макияж, повседневный, тематический, экспресс, для фотосессий. Коррекция бровей в актуальных техниках, окрашивание и придание художественной формы, перманентная укладка бровей, окрашивание и ламинирование ресниц.

НОГТЕВОЙ СЕРВИС И SPA ДЛЯ РУК

Мужской и женский маникюр/педикюр, SPA-программы для рук и ногтей, современные технологии дизайна и оформления ногтей — в соответствии с принципами безопасности, с использованием только стойких покрытий и высококлассных уходовых средств и материалов.

Для клиентов Sebastian Professional также доступна уникальная услуга «Макияж для себя» от ведущих мастеров имидж-студии, включающая разбор косметички, обучение основам правильной работы с кожей и способам коррекции лица, методам макияжа и коррекции бровей.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Эстетическая, инъекционная и аппаратная косметология. Уход за лицом и телом, пилинги, профессиональная косметика. А также ботулинотерапия (Диспорт, Ботокс, Ксеомин), биоревитализация и биорепарация, контурная пластика, мезотерапия.

МАССАЖИ И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Различные виды массажа (классические, антицеллюлитные, моделирующие и скульптурирующие), бандажное обертывание T-Shok, программа красоты и здоровья для будущих мам, восковая депиляция и шугаринг, аппаратный вакуумно-роликовый массаж (борьба с локальными жировыми отложениями, целлюлитом, отеками и несовершенствами кожи).

PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO

г. Томск, ул. Гагарина, 2 а,
тел.: +7 (3822) 51-02-51, +7(909) 543-30-32,
онлайн-запись @sebastian_professional.
Интернет-магазин: sebastianshop.ru



sebastianshop.ru smart-beauty-business.ru

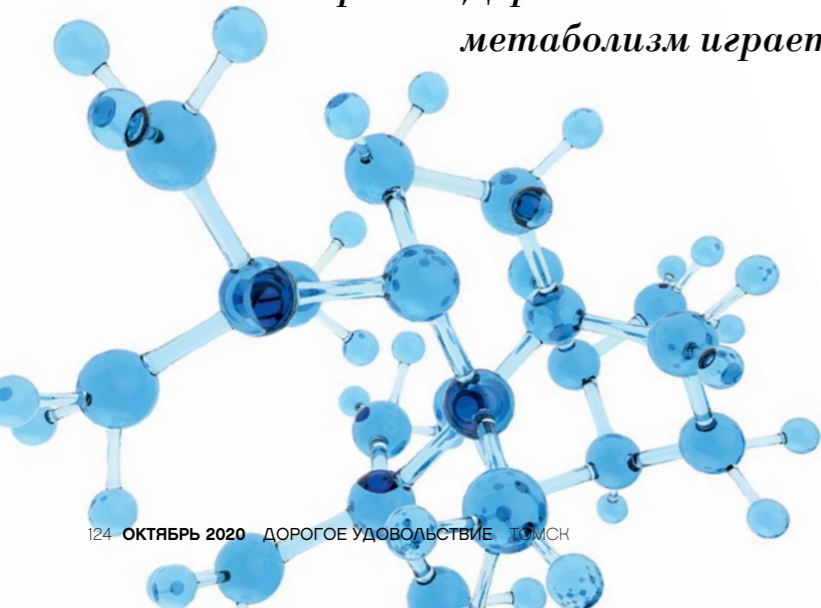
Лицензия ЛО-70-01-002621 от 18.10.19 г.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Вперед, к долголетию!

Врач и ученый, основатель международного медицинского сообщества Anti-Age Expert Дорина ДОНИЧ уверена, что пожилой возраст - это возраст далеко за 80. И если есть проблемы со здоровьем, то нужно искать не таблетку, а «поломку» в организме, которая привела к сбою. Мы поговорили с Дориной Алексеевной об иммунитете и о том, какую роль метаболизм играет в процессе старения.



– Практика пандемии показала, что у одних людей вирус протекает бессимптомно, а для других имеет серьезные последствия. Связано ли это с тем, насколько сильный у человека иммунитет?

– Конечно, это связано напрямую. Наша иммунная система постоянно находится в режиме защиты. У каждого человека есть врожденная иммунная система (ВИС), которая активна всегда, по умолчанию, и адаптивная система, которая постоянно меняется и приспосабливается к услови-

ям окружающей среды в процессе жизни. Нас ежеминутно атакует множество вирусов и бактерий – как извне, так и внутри нашего организма. Именно адаптивная иммунная система учится распознавать и уничтожать их новые формы и мутации. Поэтому ежедневное столкновение с вирусами и бактериями для нее – как тренировка для спортсмена. Но, как и спортсмену, ей нужен ресурс – правильный режим, питание, условия жизни. А мы далеко не всегда можем это обеспечить. И если наш «спортсмен» измотан и истощен, он не справляется со своей задачей. В целом, люди стали более уязвимы, а вирусы становятся агрессивнее. Об этом говорит тот факт, что вирусные заболевания наблюдаются даже летом, хотя в жару вирусы должны гибнуть.

– Вирусы не любят жару? В этом причина того, что COVID-19 не получил распространения в Африке?

– Одна из причин. Здесь нужно учитывать, конечно, и малый объем тестирования в странах Африки. Но нельзя не рассматривать тот факт, что при низком уровне гигиены и медицинской помощи иммунная система у жителей Африки натренирована и высоко адаптивна – это вопрос выживания.

– Значит, иммунная система каждого из нас приспосабливается к тем условиям, в которых мы живем. А как можно понять, что иммунитет ослаблен, если в целом человек здоров?

– Попробуйте оценить свой образ жизни по очень простому критерию: в котором часу вы выключаете гаджеты и компьютер? Мы живем в эпоху цифровой революции, и голубой свет больших и маленьких мониторов сопровождает нас постоянно. Таким образом, мозг получает сигнал, что солнце стоит высоко, и организм вырабатывает необходимый для дневной активности кортизол, вместо того, чтобы снижать его и готовиться ко сну. Мы ломаем свои естественные циркадные ритмы, и это первый удар по иммунной системе.

– Поясните, как это связано?

– Ночью иммунные клетки возвращаются домой в лимфоузлы, где они должны отдохнуть, получить новую информацию о том, что произошло в организме за день, и утром свежими снова выйти на службу. Если человек долго не может уснуть или, наоборот, просыпается слишком рано, если фазы глубокого сна слишком короткие или вовсе отсутствуют, значит сон у человека некачественный. Иммунные клетки в такой обстановке не могут восполнить свой ресурс. Мы становимся уязвимы для любого вируса, даже не самого агрессивного. Обостряются хронические заболевания, потому что вирусы и бактерии, которые постоянно присутствуют в организме, остаются без должного контроля со стороны иммунной системы.

– Сейчас для коррекции сна стал очень популярен препарат «Мелатонин». Его можно купить в любой аптеке. Вы как врач за или против его применения?

– За состояние глубокого сна отвечает целое созвездие молекул. Мелатонин – только одна из них. И часто причина бывает не в нем, а в нехватке витаминов группы В, или магния, или в дисбалансе жирных кислот. Очень важно понимать, чего не хватает именно вам. Дозировка 3 мг, которая продается в аптеках – огромна! Я вообще сторонник микродоз. Мелатонин, если он передозирован, может привести организм в еще больший стресс. К тому же, надо понимать, что мелатонин – это гормон, им надо уметь управлять. Самолечение – очень опасная штука.

– Тогда возникает вопрос – к какому специалисту идти с такой проблемой?

– Коррекция метаболических процессов на клеточном уровне требует комплексного, междисциплинарного подхода. Необходимо собрать информацию о человеке в единый пазл, выявить, где «поломки». Сегодня даже среди врачей немного специалистов, готовых так работать. И не только в России, в мире вообще. Именно поэтому мы



Дорина Донич

Д.м.н., врач акушер-гинеколог, врач антивозрастной медицины, пластический хирург, основатель проекта Anti-Age Expert, президент Российской Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины, главный врач Expert Clinics.
antiage-expert.com

создали международное медицинское сообщество Anti-Age Expert, куда входят практикующие врачи разных специальностей. Наша задача – оснастить их достоверными, действенными, передовыми знаниями и технологиями. Пандемия показала, что эффективно помогать в решении проблем можно в режиме онлайн. На нашем сайте есть страница, где можно посмотреть резюме врачей, в каком городе они работают, где и какое обучение проходили. У нас очень развит институт наставничества. Более того, сообщество позволяет нашим врачам оперативно собирать консилиумы с теми специалистами, которые необходимы пациенту в каждом конкретном случае.

– **Что вы посоветуете предпринять человеку, чтобы сразу же, прямо сегодня помочь своему иммунитету?**

– Первое – выключить телефон и компьютер хотя бы в 8 вечера. Поверьте, гораздо лучше для организма встать вместе с солнцем и ответить на все сообщения, которые вы пропустили вечером.

– **Сейчас все знают слово «детокс». Как правило имеется в виду облегченная диета или голодание, промывание кишечника. Как вы к этому относитесь и что такое детокс в вашем понимании?**

– Очищение ЖКТ – это неплохо. И поголодать один день в неделю тоже можно. Детокс на клеточном уровне – это куда более сложный процесс. Важно понимать, что генетически активность ферментов у людей различается, а значит, способность выводить из организма разные элементы тоже не одинакова. Кто-то в силу генетических особенностей быстро выводит продукты распада токсинов, тяжелые металлы, а у кого-то они «застревают» в организме надолго. Значит, сначала нужно выровнять для их вывода метаболические пути.

У детокса, если говорить упрощенно, есть первая фаза – вывод шлаков из тканей в кровоток, и вторая фаза – вывод шлаков из организма через выделительную систему. Так вот, очень опасно стимулировать первую фазу, не скорректировав вторую. Потому что токсины, которые «лежали» в клетках, окажутся в кровотоке и начнут активно влиять на весь организм. Именно поэтому так опасно и быстрое снижение веса.

– **Как это связано с токсинами?**

– Организм складывает те шлаки, которые не может вывести, преимущественно в жировой ткани. Она есть у

нас в головном мозге, костном мозге, печени, надпочечниках. Но поскольку это жизненно важные органы, мы стараемся их не перегружать и в качестве мусорной корзины для шлаков используем подкожно-жировую ткань. И вот когда человек стремительно худеет, метаболиты жира, а вместе с ними и токсины, попадают в кровь. И это колоссальный стресс для иммунной системы. Поэтому я в своей практике вообще никогда не ставлю задачу «снижение веса». Главное – устранить у пациента метаболический хаос. Выравниваются процессы – вес нормализуется сам, как полезный побочный эффект. Я вообще не люблю программы, которые загоняют людей в еще больший стресс. Я лично никогда не буду считать никакие калории! Стресса нам в жизни хватает и без этого.

– **Многие в определенном возрасте замечают, что на теле стали появляться маленькие папилломы. О чем это говорит?**

– Это, как правило, происходит в возрасте 45–50 лет и говорит о том, что в организме накопилось достаточное количество метаболических ошибок. Отсюда дисбаланс систем репарации. У нас есть система роста тканей и контроля над

этим ростом. Когда система контроля дает сбой, начнется рост. И то что мы видим на коже, это только часть картины, которая снаружи. Поначалу то, что внутри, не видно никакими аппаратами. МРТ и КТ увидят это все только спустя 4–5 лет. Ситуацию можно понять, только анализируя картину метаболических путей.

– **На школе Anti-Age Expert вы в своих лекциях говорили о том, что пожилой возраст в вашем понимании наступает после 80 лет. А до этого человек может жить в добром здравии и с шикарными гормонами.**

– И с полным либидо! Я это знаю по своим пациентам. Если человек восстановил метаболические процессы, он создал капитал здоровья. У меня есть пациенты за 70 с такими показателями, каких нету у многих 40-летних. Они катаются на горных лыжах, бегают. Остеопороз под контролем, мочеиспускание под контролем, они не привязаны к унитазу. Энергии море. Они летают.

У организма есть колоссальный ресурс. Не случайно ведь есть долгожители. Конечно, важную роль здесь играет генетика. Но наука доказала, что огромную роль играет и эпигенетика – совокупность факторов среды и образа жизни. А здесь уже многое зависит от нас самих и от доктора, который грамотно разберется в ваших молекулах.

**ВЫРОВНЯТЬ
метаболические
ПРОЦЕССЫ В
ОРГАНИЗМЕ – значит,
создать капитал здоровья.
У ЧЕЛОВЕКА ЗА 70 МОГУТ
быть такие ПОКАЗАТЕЛИ,
которых нет у многих
40-ЛЕТНИХ.**

[comfort zone]

ПРЕМИАЛЬНАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ КОСМЕТИКА

Эксклюзивно в Студии красоты Ксении Хмелевской



Иновация в косметике — использование **ЕСТЕСТВЕННОГО ПРЕБИОТИКА** для укрепления здоровья кожи и ее дополнительной защиты.



СОВЕТ ОТ КСЕНИИ:

Если вы обладательница **суперчувствительной кожи** и постоянно сталкиваетесь с проблемой подбора косметики, успокаивающий уход **Remedy** от [comfort zone] подойдет вам идеально. Очищение, тонизирование и защита кожи средствами линейки **Remedy** поможет снизить количество покраснений, восстановить эпидермальный барьер и успокоить кожу, в том числе после любых косметологических процедур.

УСПОКАИВАЮЩАЯ ЗАЩИТА КОЖИ REMEDY

Натуральный пребиотик • масло марулы • экстракт мирабилиса • экстракт мексиканского иссопа



Крем очищающий успокаивающий. Иновационная текстура-трансформер (крем-масло) деликатно очищает кожу, оставляя ее нежной, мягкой и бархатистой.



Успокаивающий освежающий тоник. Спрей-тоник с успокаивающим и общеукрепляющим действием, может использоваться в течение дня как альтернатива термальной воде.



Успокаивающая защитная сыворотка Оказывает интенсивное успокаивающее и укрепляющее действие, может использоваться под крем или в качестве самостоятельного продукта.



Успокаивающий защитный крем. Питательный смягчающий крем с пребиотиком, мирабилисом и маслом марулы обеспечивает максимальную защиту от раздражающих факторов окружающей среды.

Фото: depositphotos

Излишняя чувствительность кожи — это следствие нарушения ее естественного защитного барьера, приводящее к тому, что микробам, вредным веществам и аллергенам становится легче проникнуть в кожу, вызвав раздражение. Кроме того, последние исследования показали, что, когда мы находимся в стрессе, наша кожа принимает сигналы организма и становится сильно чувствительной и дольше восстанавливается. Возраст 30+.

пл. Соляная, 6/16, тел. 70-60-71, kseniya-studio.ru

krasotaintomsk kseniyastudio



ОСЕННИЙ БЬЮТИ-ГИД

Часто кожа в смену сезона начинает капризничать: шелушится, становится более чувствительной, могут появиться покраснения и сухость. Поэтому осенью, как правило, нужно пересматривать весь свой косметический «гардероб».

ДОМАШНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В НОВОМ СЕЗОНЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКЕ ARKADIA:



1. ОЧИЩЕНИЕ

Гель-пенка для всех типов кожи **Prime** — идеальное средство для тех, кто любит умываться водой с мыльной пенкой. Эффективно очищает, при этом не сушит и не стягивает кожу. Отлично подойдет для очищения жирной и комбинированной кожи.

Применение: с помощью воды вспеньте средство в руках, образовавшейся пенкой очистите кожу лица и шеи, смойте водой.



2. МЯГКАЯ ЭКСФОЛИАЦИЯ

Для домашнего мягкого пилинга отлично подойдет **молочко-маска** с фруктовыми кислотами и экстрактом черного древесного гриба. Средство обладает отшелушивающим и стимулирующим действием, оказывает мгновенный лифтинг, выравнивает тон и микрорельеф кожи.

- **Фруктовые кислоты** способствуют обновлению поверхностного слоя кожи, препятствуют закупорке пор, уменьшают возможность появления глубоких воспалительных элементов.

- **Экстракт черного древесного гриба** улучшает микроциркуляцию кожи, восстанавливает кожный иммунитет, интенсивно увлажняет, оказывает мощное антиоксидантное действие.



НАТАЛЬЯ МИРОНОВА,
БЬЮТИ-ТРЕНЕР И ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ БРЕНДА ARKADIA
В ТОМСКЕ.

— Желательно сменить обычные интенсивные средства очищения на более мягкие, — советует Наталья Миронова. — Например, на молочко, гидрофильное масло, бессульфатные средства и прочие. Поменяйте тоник на вариант для чувствительной кожи, как нельзя лучше подойдут кремы на основе ламеллярных эмульсий, именно они восстановят защитный барьер кожи и нормализуют ее состояние. Добавьте к уходу дополнительные средства: сыворотки, маски и ампульные активные концентраты.

- **Бета-глюкан, экстракты солодки и календулы** оказывают регенерирующее, успокаивающее действие, усиливают естественную защиту кожи.

Применение: наносите молочко-маску на сухую кожу тонким слоем на 15-20 минут, смойте водой (возможно чувство пощипывания и легкого жжения).

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Крем-маска **Антистресс** с каолином мгновенно устраняет следы усталости и стресса, придает коже жизненную силу, ощущение комфорта, сияющий здоровый вид.

- **Лецитин** восполняет недостаток кожных липидов, восстанавливает барьер-

ные свойства, смягчает кожу, устраняет патологическую чувствительность.

- **Каолин** обеспечивает интенсивное очищение, выравнивает микрорельеф кожи, значительно улучшает цвет лица.

- **Экстракт солодки** усиливает регенерацию кожи, обладает противовоспалительным действием, способствует выведению шлаков и токсинов.

- **Розовое масло** улучшает состояние капилляров кожи, снимает покраснение, предотвращает развитие купероза.

Применение: наносите маску тонким слоем, избегая области век, оставьте на 15-20 минут, тщательно смойте теплой водой (возможно чувство пощипывания и легкого жжения).



4. ТОНИЗАЦИЯ

Для бережного ухода за чувствительной, реактивной кожей специально разработан тоник для чувствительной кожи **Prime**, который не содержит спирта и



других жестких компонентов. Специально подобранные компоненты растительного происхождения предотвращают сухость и раздражение кожи, способствуют устранению покраснений. Тоник насыщает кожу живительной влагой, оказывает противовоспалительное действие, устраняет чувство стягивания и дарит коже ощущение комфорта.

Применение: с помощью ватного диска протрите кожу тоником по массажным линиям лица.

5. УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Нежная и чувствительная кожа век требует внимательного ухода. Крем для век **«Поддерживающий уход»** питает, увлажняет, ускоряет процессы регенерации, существенно отодвигая первые признаки старения.

- **Экстракт конского каштана** в комплексе с гесперидином укрепляет стенки сосудов, нормализует микроциркуляцию и лимфоотток, значительно улучшает тон кожи век.

- **Фитосквалан** — родственное коже вещество растительного происхождения. Укрепляет защитные свойства



На основе
ламельлярных
эмульсий

кожи и ускоряет процессы регенерации.

- **Масло зародышей пшеницы** обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием, замедляет процессы естественного старения кожи.

Применение: нанесите небольшое количество крема легкими движениями (не втирая) на область вокруг глаз до полного впитывания средства.

6. ПИТАНИЕ

Чтобы утром кожа выглядела отдохнувшей и посвежевшей, используйте крем ночной **«Леди N»** — он обеспечивает регенерацию кожи в ночное время, придает упругость, эластичность, укрепляет поверхностный слой, а также оказывает лифтинговое действие. Бета-1,3-глюкан, витамин А, масло зародышей пшеницы активизируют обменные процессы в коже, ускоряют деление клеток, усиливают синтез коллагена. Гликолипиды восстанавливают защитный кожный барьер.

Применение: наносите крем только на предварительно очищенную кожу, легкими движениями (не втирая) по массажным линиям, аккуратно постукивая подушечками пальцев. Необходимо небольшое количество крема (примерно 1 мл), если вдруг переборщили, то через 10-15 минут промокните лицо салфеткой.



Посмотрите
подробное видео
по QR-коду.

САМОМАССАЖ ЛИЦА ЗА 30 СЕКУНД

Ежедневный авторский массаж лица не займет много времени, а эффект поразит уже через несколько дней. Лицо буквально оживет, уйдут отеки, цвет станет ровным и свежим.

Самомассаж выполняется во время утреннего умывания и состоит из нескольких движений лимфодренажной техники. Подробную консультацию можно получить в директ у Натальи Мироновой.



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

А у вашего зуба есть цифровой клон?

О создании «Дентал Банка» мы уже публиковали целый цикл статей, в которых автор идеи цифрового хранилища зубов Сергей Федорович Тернов знакомил читателей со своим проектом. В прошлый раз с врачом-косметологом Татьяной Саликовой они обсуждали важность сохранения формы своих зубов, и то, как изменение их формы влияет на сохранение молодости лица. На этот раз его собеседником стал руководитель центра «Анатомия здоровья» Антон Иванович Лукьянов, которому Сергей Тернов задал несколько важных вопросов.



СЕРГЕЙ ФЕДОРОВИЧ ТЕРНОВ

Директор CAD/CAM центра «ITS», сооснователь и руководитель «Научно-практического центра «Стоматология» (с 2007 по сентябрь 2019 г.), сооснователь центра стоматологической профилактики «Премедикал», автор и руководитель проекта «Dental Bank», кандидат экономических наук, автор научных работ по экономике здравоохранения и новым медицинским технологиям в стоматологии, обладатель 9 патентов РФ на изобретения.

АНТОН ИВАНОВИЧ ЛУКЬЯНОВ

Директор клиники «Анатомия здоровья», детский хирург, травматолог-ортопед, мануальный терапевт, остеопат.

Прошел повышение квалификации по организации здравоохранения и общественного здоровья, по кинезиотерапии, имеет патенты на собственные ортопедические изделия.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сергей: Антон, рад, что вы откликнулись на мое приглашение встретиться, так как сегодня я бы хотел обсудить, как деформации зубочелюстного аппарата (изменения формы зубов, прикуса) отражаются на костной системе человека и его организме в целом. Разрешите, в двух словах познакомлю вас со своим проектом. Наша цель состоит в том, чтобы дать современному человеку возможность максимально продлить свою стоматологическую молодость. Для этого мы оцифровываем (сканируем) зубы, зубные ряды, соотношение челюстей здорового человека и сохраняем эти

каким образом? Человек обращается с проблемой — например, у него болит зуб. Врач его смотрит, делает всевозможные обследования и начинает его лечить. Пациент доволен, но никто не знает, почему этот зуб заболел, раскрошился или сломался, почему он стачивается и так далее. И человек уходит, а через некоторое время приходит с новой проблемой. Эта система — она как круговорот. Мышцы, органы, зубы, скелет — все взаимосвязано, это одна цепочка. Вот вы знаете, например, что верхний четвертый зуб на челюсти связан напрямую с шейными позвонками и с желчным пу-

В СТОМАТОЛОГИИ существует очень четкое ПОНИМАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ между зубочелюстным аппаратом и СКЕЛЕТОМ в целом.

данные в цифровом виде в «Дентал Банке». В дальнейшем, когда зуб разрушится либо будет потерян, мы, имея сохраненные данные, можем восстановить абсолютную копию именно этого зуба. В стоматологии существует очень четкое понимание взаимосвязи между зубочелюстным аппаратом и скелетом в целом. Если мы, стоматологи, восстанавливая разрушенный зуб, искажаем его форму, это однозначно влияет на изменение его жевательной функции. Мы таким образом непреднамеренно деформируем зубочелюстной аппарат и передаем по цепочке все эти нарушения ниже, в позвоночник и скелет в целом. Обращаясь к вам как к эксперту, остеопату, мануальному терапевту, хочу, чтобы вы высказали здесь свое мнение по данному вопросу и ответили, действительно так важна эта взаимосвязь, сталкивались ли вы в своей практике с подобными вещами.

Антон: Хороший вопрос. Давно я пытаюсь его продвигать в массы, но, к сожалению, меня не слышат. Вся медицина на сегодняшний день устроена

зырем? И эта связь обоюдная. Органы друг на друге завязаны — если одно что-то летит, то и другое поргитится. Отсюда и складывается вывод, что, если не прослежен этот путь, все лечение только лишь либо косметическое, либо симптоматическое. Боль прошла, но нарушения в желчном пузыре или позвонке остались.

Сергей: Как конкретно деформация челюсти в итоге влияет на весь скелет человека, либо это не имеет никакого значения? И считаете ли вы в этом свете важной нашу идею о цифровом сохранении формы здорового зуба?

Антон: Прежде всего, мы должны понять, почему зуб заболел, почему он потерян. Видите, если бы это касалось только челюсти, то да. Но порой человек приходит уже с целым наслоением различных компенсаций. Если вы их не уберете, а он уже с искажениями к вам пришел, то разрушительный процесс будет идти дальше. И то, что вы поставите ему зуб, придаст какую-то форму челюсти, но не более того. Вы



говорите о зубах, а я говорю о теле в целом.

Сергей: Но когда мы исследуем роль конкретного фактора, его влияние на систему, мы можем позволить себе сделать некое допущение для этой цели. Ну вот, предположим, все у человека нормально, все хорошо, но он только что потерял зуб. И теперь два варианта. Либо ему восстановят зуб — абсолютную копию утерянного, либо его форма будет изменена. Что будет происходить в каждом конкретном случае? Мне в связи с определенной направленностью нашего проекта интересен именно данный аспект проблемы.

Антон: Хорошо, в таком случае могу ответить: если человеку выбили зуб — вот тогда вы сможете восстановить правильную форму, чтобы не допустить дальнейшего развития каких-то негативных процессов.

Сергей: А какое дальнейшее развитие будет, если форма будет не-правильная? Что дальше происходит с



ИЗМЕНЕНИЕ челюсти приводит к проблемам с ОСАНКОЙ, к искривлению всего ПОЗВОНОЧНИКА

организмом, какие изменения?

Антон: Как часто бывало раньше — пациенту ставят пломбу и говорят: «Чуть-чуть потерпи и привыкнешь». На самом деле этого не происходит, так как тело начинает искажаться в плоскости. Положение челюсти меняется, и это вызывает какие-то другие серьезные процессы. Скажем, лечили верхний зуб и придали ему неправильную форму. Соответственно, стык в стык не будет уже зуб на зуб идти — жевательная функция нарушится. Будут перегружаться мышцы, и в итоге верхняя челюсть по отношению к нижней будет поворачиваться. Все 22 кости черепа подвижны, все двигаются и должны подстроиться под процесс жевания. И на секундочку, жевательные мышцы выдерживают, по-моему, 600 кг нагрузки, и вы представьте, что они могут сделать с нашим скелетом. Поедет всё. Нижняя и верхняя челюсти связаны с клиновидной костью — это

базис нашего тела, где находятся основание черепа, гипофиз и т. д. Тогда через механизмы натяжения твердой мозговой оболочки будут проявляться всевозможные неврологические нарушения. Головная боль, боль в суставах — прежде всего, боль в ухе, головокружение, сердцебиение и прочее. Почему сердцебиение может появиться — если череп у нас будет искажаться, поворачиваться по оси во всех костях, то нужно учесть, что эти зоны отвечают за расположение кивательных и лестничных мышц. Последние как раз стабилизируют шейный отдел. А вот в их промежутке проходит блуждающий нерв. Если он будет сдавливаться, то вы получите отсутствие нормальной работы какого-то органа. И вот вам начало негативного процесса.

А дальше и скелет поедет. Орган будет влиять на мышцу, например, на четырехглавую бедра — она перестанет работать, бицепс будет в гипертонусе,

и все пойдет по нарастающей. Изменение челюсти приводит к проблемам с осанкой, к искривлению всего позвоночника, но прежде всего изменится основание черепа — это спинной мозг и позвоночный ствол. В нем находятся всевозможные зоны, которые контролируют дыхание, сердцебиение и прочие системы. В итоге человек может лечить постфактум боль в колене, голенистопопе, тазобедренном суставе. Мало того, страдают и кишечник, и желудок и т. д. То есть речь сейчас не только о скелете.

Сергей: А на органы что влияет?

Антон: Блуждающий нерв — структура, которая контролирует все органы, поэтому он и называется блуждающий. Он контролирует твердую мозговую оболочку, покрывающую спинной и головной мозг. Если она куда-то «закрутится», то рефлекс будет изменен: две стороны будут работать несимметрично, и вы получите проблему, которая будет нарастать как ком до тех пор, пока не уберете основную причину. А этот как раз и может быть зуб.

Сергей: Спасибо, что дали такой исчерпывающий ответ. У нас было понимание важности этой проблемы, но вы дали более полное представление о ней. Нам необходимо объяснить людям, почему при восстановлении зуба чрезвычайно важно создать его точную копию. Сегодня у стоматологов просто-напросто нет такого инструмента. Надеюсь, что наш проект Dental Bank даст новые возможности стоматологам и самое главное, продлит молодость их пациентов!

Записаться на сканирование можно по телефону +7 913 885-50-49



пер. Совпартшкольный, 10 а,
тел. +7 913 885-50-49, ternovs@mail.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Корпоративное здоровье

свод правил, регламентирующий деятельность компании в области проведения медицинских осмотров, а также особая культура, которая позволяет каждому работнику изменить свой образ жизни в лучшую сторону. Это отличный способ, помогающий работодателю стимулировать свой коллектив, предлагая ему определенные ценности, идею и миссию.

«Первая частная клиника» давно и успешно помогает томским предприятиям в решении таких задач, работая с ними в четырех основных направлениях:

- + Добровольное медицинское страхование организацией ее сотрудников — безусловный лидер в сфере деятельности «Первой частной клиники», хорошо отлаженный процесс с большими возможностями. Преимущества системы добровольного медицинского страхования очевидны, хотя бы потому, что полис ДМС компенсирует недостатки системы ОМС.**
- + Программы комплексной оценки здоровья «Экспресс-диагностика»: «СТАНДАРТ», «ЖЕНЩИНЫ», «МУЖЧИНЫ», «КАРДИОЛОГИЯ». Для компаний, готовых напрямую сотрудничать с медицинским учреждением, такие программы могут быть как поощрением для сотрудника, так и отличным дополнением к стандартным профосмотрам.**
- + Вакцинация сотрудников по отраслям экономики**
Наличие или отсутствие прививки из личной проблемы работника может превратиться в серьезную заботу для работодателя. Если сотрудник будет в зоне риска заражения, то отказ от вакцинации угрожает жизни и здоровью его коллег, клиентов и третьих лиц.
- + Эффективная профессиональная психологическая помощь при деликатных проблемах**
Стресс (в том числе на рабочем месте) — серьезный фактор риска для здоровья человека, так как является причиной почти 70% всех хронических заболеваний, а также фактором профессионального выгорания.

Подарочный сертификат
Экспресс-диагностика «Стандарт»
Экспресс-диагностика «Мужское здоровье»
Экспресс-диагностика «Женское здоровье»

Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

651-650
единая справочная

ООО «Частная клиника 1»
г. Томск, пер. Макушина, 14 б
www.1klinika.ru @chastna

Молодо, но не зелено...

В фотостудию «Дорогого удовольствия» команда нового стоматологического центра «Dentalcom» пришла дружно и в полном составе. Позитивные, энергичные, жизнерадостные ребята буквально заполнили пространство улыбками и дружелюбием и совсем не походили на тех «страшных» стоматологов, которых иногда так боятся пациенты. Однако за плечами у каждого из них уже достаточно практики и множество благодарных пациентов.

— Созданная команда высококвалифицированных врачей — стоматологов-терапевтов, ортопеда-стоматолога, хирурга-имплантолога, гигиениста — позволяет нам успешно работать с пациентами, заинтересованными в устранении всех нарушений в полости рта, — говорит руководитель центра Татьяна Александровна Алексеева.

— Татьяна, сегодня многим клиникам приходится нелегко. Почему не остановились на формате просто небольшой клиники, кабинета, а создали серьезный стоматологический центр?

— Действительно проблем хватает, но рынок квалифицированной стоматологической помощи Томска далек от насыщения. Крупные клиники в наше кризисное время недоступны по цене для многих пациентов и инертны по существу, а формат стоматологического кабинета не может сравниться с центрами по уровню предлагаемых услуг и классу оборудования. Нашей целью изначально было (и нам это удалось) открыть высокооснащенное медицинское учреждение с оптимальной по численности командой специалистов-единомышленников, оказывающих стоматологическую помощь в таких областях стоматологии, как

терапия, ортопедия, хирургия, имплантология, пародонтология, гигиена. Нам также важно было позаботиться о том, чтобы это место было наполнено особенной атмосферой. Хрустальные светильники в приемной, спокойные интерьеры кабинетов, персонал, которому важен и дорог каждый, кто приходит сюда, — все это словно говорит каждому пациенту: «Вы наш гость!»

Мы специально часто проводим в «Dentalcom» различные акции: они позволяют более широкому кругу пациентов воспользоваться услугами нашего центра.

— Что же нового и уникального может предложить стоматологический центр «Dentalcom» своим пациентам?

— Новейшее оборудование и стоматологические материалы, препараты, внедрение лучших мировых технологий в повседневную практику. Наши услуги действительно многообразны.

• Диагностика зубов с помощью панорамного и прицельного рентгенодиагностического и компьютерного оборудования, с возможностью одномоментного проведения профессиональной гигиены полости рта в профилактических целях и для выявления скрытых дефектов эмали.



- Оперативный сбор консилиума специалистов, в том числе организация онлайн-консультаций.
- Осуществление гибкого графика приема пациентов, особенно иногородних.
- Постоянное дежурство хирурга-стоматолога, для которого удаление «восьмерки» (зуба мудрости) — обычная работа.
- Возможность в одно посещение лечить максимальное количество зубов, в сложных ситуациях использовать команду специалистов сразу нескольких специальностей.
- Широкое использование стоматологических лазеров на всех этапах лечения — от хирургии до гигиены — в том числе, специального, для отбеливания, с щадящим воздействием на эмаль зуба.
- Протезирование с опорой на импланты — наш конек. Благодаря квалификации наших врачей, четкой и поистине ювелирной работе зуботехнической лаборатории «Профи-Лаб», создаются протезы, не отличимые от натуральных зубов. При этом мы сохраняем конкурентоспособные цены* (имплант + протезирование — 38 000 рублей, более эстетичная и дорогая безметалловая коронка — по цене металлокерамической).

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



• «Голливудская улыбка» за одно посещение! Речь идет о системе Composee. Ее достоинство в том, что сколы, старые реставрации, пломбы, проблемы цвета и геометрии зубов эффективно можно устранить при минимальной обработке зубов. Привлекает как цена услуги (10 300 руб.), так и уникальная возможность ремонта и реставрации в полости рта. При своей кажущейся простоте технология установки имеет массу нюансов и сложностей, поэтому на сегодняшний день мы практически единственные в Томске, кто так широко использует при лечении композиты.

— Татьяна, знаю, что именно вы занимаетесь композитами. У вас уже богатый опыт по работе с ними?

— Да, так и есть. Еще в 2012 году (а швейцарская технология была разработана в 2011-м) я установила пациентке первые 6 композитов. Они,

кстати, до сих пор радуют девушку... Стажировка на предприятиях компании «Coltene/Whaledent» позволила мне в кратчайшие сроки успешно освоить данную технологию и установить впоследствии сотни композитов, добиваясь высокого уровня качества и прекрасного эстетического результата.

— И последний вопрос: никогда не жалели о затраченных усилиях по созданию стоматологического центра и о выборе профессии вообще?

— Сомнения свойственны человеку... Но нет. Хлеб стоматолога нелегок. Есть и ежедневная рутина, и неинтересные случаи, и сварливые пациенты, и профессиональные вызовы. Но если вам повезло и так совпало, что стоматология — это ваше призвание и любимая работа, то, возможно, именно вы делаете чью-то жизнь светлее, здоровее и комфортнее, а это дорогого стоит.



ИВАН ОШЛАКОВ,
владелец
интерьерного
салона «Maestro»

С Татьяной мы познакомились в 2016 году, и за несколько лет она фактически стала нашим семейным доктором, которого уверенно рекомендую самым близким и друзьям. Хочу поблагодарить Татьяну за наши улыбки ©



Стоматологическая клиника «Dentalcom»,
пер. Дербышевский, 26 б,
тел.: +7-903-914-68-22, 468-999, 466-888
dentalcom.me, @dentalcomtom

Мы далеко не первый раз встречаемся с Марией Ермушко, которая представляет в Томске популярный косметический бренд Letique. И каждый раз на наш вопрос «Как дела?», она смеется: «Еще лучше!» На самом деле, ее бизнес, стремительно ворвавшийся на томский рынок, продолжает развиваться, завоевывая все больше поклонниц. Мало того, она планирует реализовываться и в других направлениях. И уже сейчас понятно, что ее энергия и совсем неженская деловая хватка обязательно приведут Марию к успеху.

Остановиться невозможно!

— Мария, расскажите, какие-то новинки появились у бренда? Готовы с ними познакомиться Томск?

— Да, совсем недавно у нас появилась просто потрясающая серия с экстрактами водорослей. В первую очередь это антицеллюлитная сыворотка, которая выводит токсины и лишнюю жидкость, запускает обмен веществ и просто очень благотворно влияет на кожу. В комплексе с сывороткой рекомендую использовать обертывание из той же серии, оно поможет быстро уменьшить объемы в проблемных местах. Если и этого мало, стоит попробовать отличный спрей для похудения, который нужно использовать

каждый день. Еще он поддержит вас в борьбе с лишними объемами и сделает кожу просто невероятно привлекательной. Будут рады и девушки, обожающие наши скрабы, у них появился новый любимчик — мерцающий ягодный скраб. Он сотворит чудеса в самые короткие сроки! Кожа станет бархатистой, нежной и, главное — вы получите невероятное удовольствие от процесса! То, как он пахнет, это невероятно! Зачем просто ухаживать за собой, когда можно от этого еще и получать удовольствие. (Смеется.) Многие просили что-то от Letique на каждый день — так появился гель для душа с бронзатором. Кроме отличного

очищения и питания, кожа в буквальном смысле сияет! Это просто маленькое волшебство.

— Рынок после кризиса постепенно приходит в себя. Как на вас отражается этот процесс? Покупатели активизировались? Или, наоборот, захотели потестить продукцию другие марок?

— Мы даже подросли в кризис. (Смеется.) Но это, скорее, связано с нашим нежеланием впасть в панику, мы отрицаем всеобщее ощущение конца света. Это время мы использовали для экспериментов, пришли к созданию единого опыта

покупки и обслуживания, не делая акцент на том, где и как каждая фанатка Letique хочет познакомиться с нашей продукцией. Мы отточили единое ощущение от VIP-обслуживания. Будь это наш остров в торговом центре, консультация в Instagram или WhatsApp — везде только теплые и доверительные отношения, с высочайшей долей профессионализма. Мне кажется, именно это позволило нам не просесть даже тогда, когда, например, в огромном сетевом магазине по соседству попросту не было клиентов.

— Какие продукты рекомендуете для осенне-зимнего периода?

— Очень важно сохранить кожу увлажненной в это непростое время, когда перепады температуры и влажности воздуха негативно сказываются на ее состоянии. Для лица рекомендуем использовать серию с авокадо — она поможет не только прекрасно увлажнить и сохранить здоровье кожи, но и запустить процессы восстановления и омоложения. Для тела выбирайте как более привычные кремы



ЮЛИЯ
КОВАЛЕНКО,
@yulia.kovalyonok

В первую очередь я всегда смотрю на внешний вид продукта, которым собираюсь воспользоваться.

Гель «Жар-холод» сразу внушает доверие. Он прост в использовании, а когда я открыла баночку, сразу почувствовала аромат ментола, и это еще больше привлекло мое внимание к продукту. Нанесла гель, следуя инструкции, обмотала проблемное место пленкой и начала ждать результата. Уже на второй минуте гель принялся за работу, и моя кожа начала гореть. Это терпимо, но очень необычно. После процедуры виден эффект не только в виде покрасневшей кожи. Заметно, что ушла лишняя жидкость, кожа стала более подтянутой. Я довольна и обязательно продолжу дальше пользоваться продуктом от Letique.

Очень важно сохранить кожу увлажненной в это непростое время, когда перепады температуры и влажности воздуха негативно сказываются на ее состоянии.

«Какао-шоколад» или «Кокос-ши», так и всю серию баттеров. Те, кто их уже попробовал, просто не могут остановиться! По консистенции они гораздо жирнее обычного крема, поэтому оказывают увлажняющий эффект в течение долгого времени. Слова словами, но лучше приходите к нам в ТЦ «Изумрудный город» обо всем узнайте из первых рук: все средства можно применить на себе и расспросить наших фей красоты обо всех тонкостях и нюансах.

— Планируете дальнейшее развитие косметического рынка?

— Я не хочу останавливаться в этом бизнесе, поскольку это оказалось очень

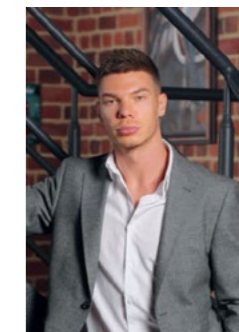
приятно — иметь столько хороших друзей и подруг в числе наших клиентов! И очень важно оправдать их ожидания. Конечно, я каждый день продолжаю расти профессионально, как вместе с Letique Cosmetics, так и вне его. Важно иметь разнообразие — и в жизни, и в бизнесе, ведь много чего хорошего в Letique было взято из моего прошлого опыта ведения бизнеса. В этом смысле никогда не знаешь, какой очередной безумный проект начнешь реализовывать завтра. (Смеется.) И совсем скоро мы встретимся с вами на страницах «Дорогого удовольствия» с новым проектом. Каким — пока секрет!



ВЛАДЛЕНА
ПЧЕЛИНЦЕВА,
@onthehead

В моем наборе от Letique 2 средства: крем для рук и жиросжигающее обертывание. Крем, само собой, мастхэв

для осени и зимы. Плюс ко всему — компактная упаковка, благодаря которой он уместится в любую сумочку, и суперприятный сладкий запах манго. Поскольку холодное время года — идеальный момент, чтобы спокойно заняться своим телом до следующих коротких шорт и юбок, второе средство, которое я тестировала, — обертывание с интенсивным жиросжиганием. Когда открываешь банку, моментально чувствуется ментол, который помогает охладить кожу в процессе использования. Крем работает просто: наносим, обматываем пленкой, ждем. Сразу после получаем уход и мягкость. Через 2 недели регулярного использования — более гладкую, упругую и ровную кожу.



МАКСИМ
ЗАХАРОВ,
@maksimzhv

Важнее отличного ухода за волосами может быть только уход за своей кожей. И мне повезло попробовать Letique

Cosmetics на примере баттера «Манго-папайя». Восторг! Сложно описать другим людям, как можно намазать на себя нежное облако, которое волшебным образом пахнет настоящими фруктами и дарит твоей коже жизненный заряд. Не поверишь, пока не попробуешь. А какие подарки вместе с покупками дарят эти ребята! Всем срочно туда, а я уже решил, что куплю еще!

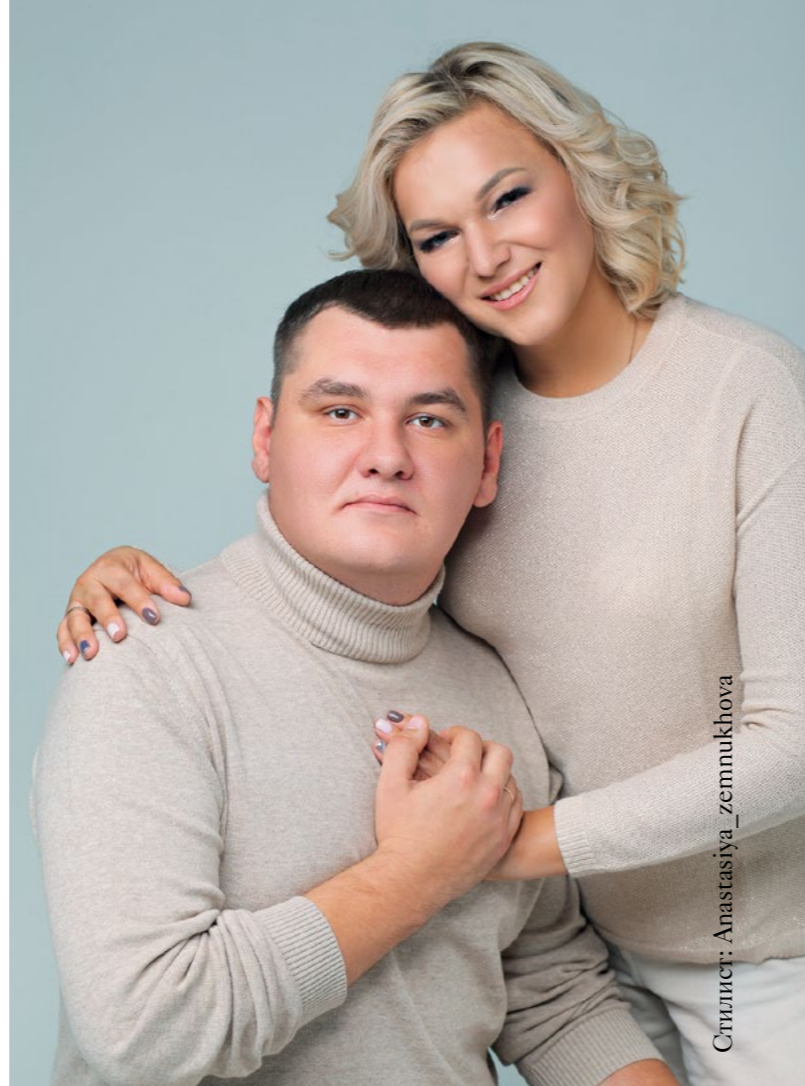
LETIQUE

COSMETICS

ТРЦ «Изумрудный город», 1 этаж
пр. Комсомольский, 13 б
@letique_70, ☎8-923-405-34-05

Сила двух

Яна и Вячеслав — не просто молодая семья, это уникальный союз, в котором ребята не только нашли свое призвание в жизни, но и сбросили тридцать килограммов на двоих! Они смогли поднять свою жизнь на новый качественный уровень, мотивируя друг друга. Теперь их мечты превращаются в реальность потому, что их сила оказалась в прекрасном союзе.



Стилист: Anastasiya_zemnikhova

Семья Новоселовых рассказала нам о том, почему они решили бороться с лишним весом, о чате для всех худеющих и о том, как важно перестроить свой тип мышления для достижения результатов.

— Яна, Вячеслав, почему решили бороться с лишним весом?

Вячеслав: Яна практически постоянно следила за своим весом, чего не скажешь обо мне. Когда я вставал на весы и видел цифру 110, то думал: это мой максимальный вес и больше он не будет, потом 120 — и те же мысли. На карантине я увидел новый вес — 131,2. И это для меня стало точкой невозврата. Когда я приезжал на встречу, не мог выйти из машины, мне тяжело было даже ходить.

Яна: Когда мы поженились, Слава был чуть меньше чем сейчас, потом семейная жизнь нас поглотила, совместная готовка и вечера за ужином... Со временем мы стали заметно набирать. Я отследила этот момент, но замотивировать своего мужчину, впрочем, как и любого другого, на похудение было сложно. Я предлагала мужу заняться собой в течение долго-

го времени, но случилась, наконец, эта точка невозврата, когда все сложилось. И в период пандемии, когда работы было не так много, мы решили начать правильно питаться и проходить минимум 10 000 шагов в день.

— Как проходили первые дни с новым рационом?

Вячеслав: Конечно, первую неделю было очень сложно. Я помню, что на третий день начал было сдаваться, но Яна быстро вернула меня обратно, и нам удалось настроить питание с помощью продуктов «Сибирское здоровье».

Яна: Моя родственница работает в этой компании уже двенадцать лет, и она рассказала нам о новой линейке для здорового образа жизни, в которую входит и протеин, и клетчатка, и очищающие чаи. И мы решили попробовать! Начали рассказывать о своем опыте в инстаграме, и поняли, что у тех, кто следил за нами, появился интерес, их стал мотивировать наш процесс похудения. В итоге дошло до того, что подписчики захотели повторить этот опыт. Мы предложили им вариант: реги-

стрироваться через наш семейный аккаунт и заказывать ту же продукцию. Дальше последовала куча вопросов о том, как их принимать, и мы решили создать чат, в котором можно было бы делиться своими инсайтами, результатами и мотивациями для похудения. Так родился наш первый поток: во время него Слава похудел на 12 кг, а я на 7. Это без спорта, исключительно питание и шаги. Затем и участники чата увидели свои реальные результаты, и это замотивировало нас создать последующие потоки с привлечением нутрициологов и фитнес-тренеров для профессиональных консультаций. Теперь у нас есть команда специалистов, которые помогают нам и нашим последователям прийти в форму.

Вячеслав: Сегодня мы кайфуем от того, что смогли отказаться от сахарной иглы, перестроили свой тип мышления и наша жизнь не вертится вокруг холодильника. Если вы хотите присоединиться к нам — пишите в директ наших инстаграмов.

@yana_happy
@nve_tsk

HOME &Design*

ПОЛНЫЙ КОМФОРТ

Немецкий мебельный концерн KOINOR давно и заслуженно пользуется репутацией производителя, создающего суперкомфортную мебель для жизни. Диван Ниего из линейки Relax меняет представление покупателей о том, что немецкий диван — это довольно жесткий диван. Модель Ниего можно заказать в одной из трех степеней комфорта — «средней», «мягкой» и инновационной «супермягкой».

*-ДОМ И ДИЗАЙН-





Кухня в тренде

Изучаем главные тренды кухонных интерьеров, которые будут актуальны в течение ближайших нескольких лет. Во всяком случае так утверждают дизайнеры.

Текст: Наталья Мурадова

Шерые советские архитекторы хотели освободить человека от быта – с мещанскими закопченными кухнями шла почти идеологическая борьба. Гражданин новой страны должен был принимать пищу в общественных столовых или в просторных фабриках-кухнях. Однако время все расставило на свои места, и скоро стало понятно, что без кухни, пусть даже крохотных, обойтись никак нельзя – в доме должен гореть очаг.

Хорошая планировка кухни имеет свою драматургию. Зоны плиты, мойки и холодильника создают рабочий треугольник, периметр которого не должен превышать восьми



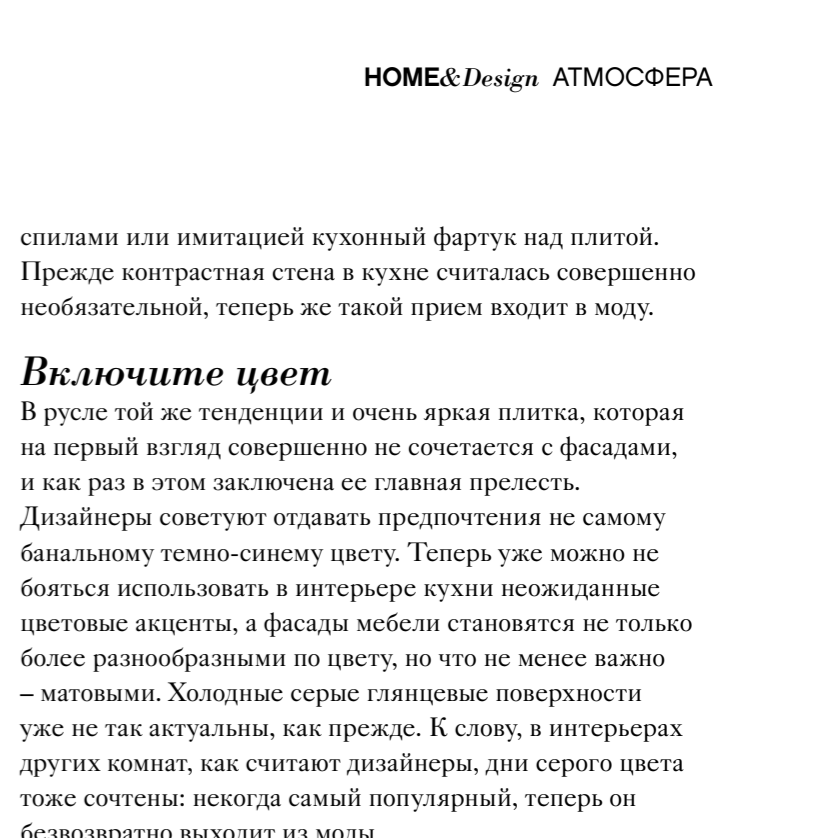
Кухня Madeterraneo, Lago



Кухня Maxima, Cesar



Кухня Sahara, next 125



Кухонный рабочий стол Lohberger T1, Lohberger



Кухня Lignum et Lapis ambiente, Arclinea

метров, а каждая сторона – трех метров в длину. Несмотря на то, что траекторию движения рекомендуется намеренно ограничить, пространство для интерьерных маневров остается огромным.

Этой осенью американские дизайнеры выделили около двух десятков трендов, которые будут определять моду в кухонных интерьерах. Например, в ближайшее время станут очень актуальными яркие столешницы, контрастирующие с основным цветом мебели. Однако их протагонисты – традиционные столешницы с рисунком под мрамор – не лишатся своих поклонников. Лучше всего они будут смотреться на контрасте с темными кухонными фасадами. Впрочем, важно помнить, что натуральный мрамор сам по себе очень нежный, достаточно пролить бокал вина, чтобы испортить его навсегда. Именно поэтому мрамору лучше предпочесть композитные материалы, которые выглядят почти так же, или новинку – наностекло.

С мрамором связан еще один тренд – оформлять его

спилами или имитацией кухонный фартук над плитой. Прежде контрастная стена в кухне считалась совершенно необязательной, теперь же такой прием входит в моду.

Включите цвет

В русле той же тенденции и очень яркая плитка, которая на первый взгляд совершенно не сочетается с фасадами, и как раз в этом заключена ее главная прелесть. Дизайнеры советуют отдавать предпочтения не самому банальному темно-синему цвету. Теперь уже можно не бояться использовать в интерьере кухни неожиданные цветовые акценты, а фасады мебели становятся не только более разнообразными по цвету, но что не менее важно – матовыми. Холодные серые глянцевые поверхности уже не так актуальны, как прежде. К слову, в интерьерах других комнат, как считают дизайнеры, дни серого цвета тоже сочтены: некогда самый популярный, теперь он безвозвратно выходит из моды.

Кухня HT 50,
Rossana



Кухонные полки превращаются в важный элемент декора

двум духовкам многие уже успели привыкнуть, то удобство двух кухонных моек и двух рабочих поверхностей нам только предстоит оценить. Дизайнеры утверждают, что все это существенно упрощает жизнь, и предлагают вспомнить, насколько вам бывает не с руки на кухне, когда вы готовите что-то не один, а с помощниками.

Кухня в полете

Еще один свежий тренд – кухня, которая будто парит в воздухе: опоры нижних шкафов должны быть незаметными настолько, чтобы создавалось впечатление, будто они победили гравитацию. С практической точки зрения, это очень удобно, а визуально – создается ощущение большего пространства. То же ощущение чистоты и порядка создают открытые полки вместо верхних кухонных шкафчиков. Этому тренду уже не один год, но он по-прежнему набирает силу и постепенно превращается в декоративный прием. Содержимое полок теперь выступает в качестве украшения: это может быть и винтажная медная посуда, и дорогой фамильный фарфор, который хранить за стеклом в буфете теперь уже немного неловко, а на большой кухне подобные предметы гордости будут более чем уместны.

Впрочем, едва ли стоит напоминать, что лучшее решение интерьера кухни – это то, в котором хозяева чувствуют себя счастливыми. Тем более, что любые тренды рано или поздно проходят, а потребность в уютной кухне будет всегда.



7 главных трендов в кухонном дизайне

- яркая столешница
- мраморный декор
- цветовые контрасты
- натуральная древесина
- крупные стальные детали
- двойные рабочие зоны
- кухни, парящие в воздухе

Экодизайн

В кухонной мебели станут популярными теплая цветовая гамма и древесина естественных оттенков, также с матовым финишем. Несмотря на то, что натуральная древесина привычно ассоциируется с рустикальным стилем, с его сложными силуэтами, дизайнеры утверждают, что теперь кухни должны быть предельно лаконичными по форме.

Как в ресторане

Вместе с тем в моду входят и крупные стальные детали: массивные колпаки для вытяжки, такие же

варочные панели и даже столешницы – все то, что раньше можно было представить только на кухне ресторана, в ближайшие годы плавно переключается и в дома.

Все по паре

Еще одна черта ресторанных кухонь, которая переходит в частные интерьеры, это двойные рабочие зоны. Если к



Один из главных трендов кухонных интерьеров – насыщенные цвета

BÖWE

немецкие химчистки

ОКТАБРЬСКИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%



5 – 11 октября
На чистку мебельных чехлов



12 – 18 октября
На чистку деловых костюмов



19 – 25 октября
На биочистку экокожи и экомеха



26 октября – 1 ноября
На чистку подушек и одеял

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

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

ТЕПЛО ГОРЯЩЕГО ОЧАГА И МЕРЦАНИЕ ЕЛОЧНЫХ ОГНЕЙ
ПОМОГУТ СОЗДАТЬ СКАЗОЧНУЮ НОВОГОДНЮЮ АТМОСФЕРУ!



- Изготовление портала под биокамин любой сложности из любого материала по желанию заказчика
- Изготовление биокамина по индивидуальному проекту

ЭЛИТНАЯ ИСКУССТВЕННАЯ ЕЛЬ



Выглядит как живая

Литые веточки — это копии натуральных еловых лап, которые смотрятся словно живые. Литые ели абсолютно не отличаются от природных лесных красавиц. Каждая иголочка на них выглядит как настоящая!



Долгий срок службы

Срок службы у литых елок максимален, веточки не мнутся и не теряют свой внешний вид со временем. Елочка будет радовать вас в новогоднюю ночь и прослужит много лет!



Экологически чистое сырье

Мы покупаем экологически чистое и безопасное сырье только у надежных производителей. Елочки не токсичны, не имеют запаха, не горят, безопасны для детей и домашних животных.

г. Томск, пр. Ленина, 169
+7 3822 22 00 54
+7 903 955 00 54



KDTOMSK.RU
KDTOMSK



Красивый Дом
красота обретает форму

ИСКУССТВЕННЫЕ ЕЛИ
премиум-класса





В свете новых трендов

Этой осенью советуем всем обязательно заглянуть в отдел света гипермаркета «Стройпарк». Сегодня в этом популярном среди покупателей месте представлены светильники самого разного предназначения: для кухни и спальни, коридора и детской комнаты, и, конечно, для центра притяжения всего дома — гостиной.

Отражая все последние тенденции дизайна, они привлекают огромным выбором (он считается одним из лучших в Томске), постоянным (не реже раза в месяц) обновлением ассортимента и что немаловажно — доступной стоимостью. Никакие кризисы и форс-мажоры не заставили «Стройпарк» отказаться от своей стратегии позиционирования «Гарантия низких цен». Здесь по-прежнему считают важным работать с покупателями, предлагая им максимально выгодные цены. Для удобства людей в отделе также имеется все для монтажа и установки электрооборудования, а квалифицированные продавцы-консультанты расскажут и о модных направлениях, и о технических особенностях каждого светильника.

НАСТАЛО ВРЕМЯ ЛОФТА

Люстра в представлении многих продолжает оставаться чем-то незыблемым и вечным: чистый классический стиль или элементы модерна просто обязывают ее быть элегантно украшением любого дома. Сегодня в «Стройпарке» по-прежнему представлено большое многообразие вариантов традиционных люстр. При этом отмечен и большой всплеск интереса к светильникам в стиле лофт, которые, покориив мир, теперь завоевывают и сердца томичей. Тех, кто устал от стандартных решений, привлекает в индустриальном стиле (так еще называют лофт) простота, непосредственность, некий налет богемности, где-то даже модной сейчас брутальности. Лофт предполагает



наличие либо люстры огромного размера, либо несколько маленьких, объединенных в оригинальную композицию. Она может напоминать сложные конструкции из труб, шин или переплетения шнуров. Черные или белые цвета, металлический блеск — лофт это вовсе не про скучный минимализм! Люстра «не как у всех» обязательно придаст любому помещению атмосферность, творческий характер. Если хотите иметь именно такую, «Стройпарк» может привезти подобный эксклюзив «под заказ».

ТРЕНД XXI ВЕКА

Покупатели и дизайнеры полюбили светодиодное освещение за его безграничные возможности: иногда только

СЕГОДНЯ, когда стало **АКТУАЛЬНЫМ** объединять **РАЗНЫЕ** помещения, **ВАЖНЫМИ** факторами **СТАНОВЯТСЯ** удобство и маневренность.

с его помощью можно легко визуально изменять объемы комнат, делая их больше или меньше, акцентировать отдельные участки, подчеркивать предметы декора. В «Стройпарке» представлены как относительно бюджетные варианты светодиодных осветительных приборов, так и достаточно «крутые» и технически навороченные. Особенной популярностью пользуются модели на основе современных технологий: с помощью дистанционного пульта можно менять уровень освещения, его цветность и даже включать музыку или сказку для малышей. Светодиодная люстра — идеальное дополнение к любому интерьеру. Возможность «играть светом» впечатлит, конечно, и взрослых, и детей. И к тому же немаловажно: такой вид освещения способен значительно сэкономить потребление электрической энергии.

ТРЕКОВОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Большинство покупателей знакомы с трековым освещением заочно: видели

его либо в зарубежных фильмах, либо на фото модных дизайнерских проектах. К нему достаточно долго присматривались, однако прорыв все же случился. Трековые светильники сегодня входят в число самых популярных трендов, в том числе у томичей. Сегодня, когда стало актуальным объединять разные помещения (например, кухню и гостиную), важными факторами становятся удобство и маневренность. Так, трековые светильники можно перемещать и поворачивать в разных направлениях, выделяя необходимые зоны. Причем на одном шинном проводе допускается устанавливать лампы и плафоны разного размера, цвета и формы, располагать конструкцию на любой высоте и поверхности. Такой вид освещения подходит практически для любых помещений, но особенно для оформленных в стиле минимализма, хайтека, лофта или скандинавского. И, кстати, сегодня, кроме привычной черно-белой гаммы в «Стройпарке» можно оформить под заказ и цветные трековые светильники. Это действительно уникальное предложение!



СВЕТЛОЕ ДЕТСТВО

На детей и их здоровье экономить нельзя! Поэтому коллекция детских светильников в отделе света «Стройпарк» — совершенно точно одна из самых больших и ярких в городе. Материалы, из которых выполнены изделия для детей, качественные и безопасные — это мягкий силикон с приятными тактильными ощущениями, способный менять цвет, когда к нему прикасаются. Ребенок с удовольствием ляжет спать в такой «компании» и не побоялся остаться в комнате один.

СОЗДАВАЙ СВОИМИ РУКАМИ

Сегодня в компании «Стройпарк» представлены подвесные светильники российского бренда «Лаборатория света “33 идеи”». Теперь, обратившись в отдел света гипермаркета, покупатель может скомпоновать светильник самостоятельно. Сделать это не только очень легко, но и невероятно интересно. Можно выбрать основания для подвесов, различные формы плафонов, комплектующие. Все детали будущего авторского светильника прекрасно сочетаются и гармонируют друг с другом. В финале вы получаете светильник, созданный своими руками и подходящий именно вашему интерьеру.

 **СТРОЙПАРК**

ул. Пушкина, 59,
ул. Вершинина, 76,
www.stroypark.ru

Сергей Сафронов на рынке дизайнерских услуг уже 14 лет. За это время он реализовал большое количество проектов в области интерьеров, экстерьеров, мебели, наружной рекламы и полиграфических услуг. Сергей считает, что человеку его профессии важно быть многогранной личностью и уметь воплощать любые поставленные задачи клиентов, будь это частный объект или коммерческий.



Партнеры имеют значение

Успех каждого проекта возможен только тогда, когда у дизайнера есть надежные и проверенные партнеры — вот почему в числе тех, с кем Сергею удобно и комфортно работать, он уверенно называет магазин-салон «ИнтерьеROOM» и интерьерный дом «Матрешка». Он рассказывает о своих профессиональных принципах и объясняет, что привлекает его в многолетнем сотрудничестве с надежными партнерами.

— *Каждый дизайнер должен рассказать о своих методах работы на самой первой встрече с заказчиком.* Важно уточнить многие моменты: определение бюджета, сроки ремонтных

работ, важность авторского надзора, насколько клиент готов погружаться в творческий процесс, и нужен ли ему дизайн под ключ? Чтобы не было разногласий, необходимо все основные этапы проговаривать сразу.

Стиль, который мне импонирует в большей степени, — неоклассика, так как в ней прослеживается элитность и сдержанность интерьера, возможность объединения античности с гармонией и симметрией без массивности и монументальности. Рад, что в сегодняшнее время мои заказчики стали часто выбирать для себя именно этот стиль...

Мрамор и дерево для меня — одно из самых гармоничных решений в интерьере. Такое сочетание текстур снова становится модным и стильным решением. В этих материалах огромная палитра самых разнообразных цветов, дающих безграничные возможности для дизайнерских решений. Варианты, которые мне необходимы для работы, я всегда могу найти у своих бизнес-партнеров.

С Олесей Новиковой, директором магазина «ИнтерьеROOM», и Оксаной Ярославцевой, руководителем интерьерного дома «Матрешка», я работаю уже на протяжении нескольких лет. *Они — профессионалы*, каждая в своем деле. Олеся постоянно отслеживает новые коллекции керамической плитки и сантехники. Оксана официально представляет в нашем городе декоративные штукатурки и датские краски Flugger, помогающие мне сделать интерьер индивидуальным по фактуре и выразительным по цвету. Мне комфортно с ними работать!

ИнтерьеRoom
ИНТЕРЬЕРУМ

ул. Лебедева, 57,
тел.: +7 (3822) 44-70-53, +7 (3822) 44-70-56
интерьерум.пф, @interieroom



матрешка
интерьерный дом

ул. Артема, 11 а, тел. +7-913-812-25-34
@matreshka_id

SAFRONOVDESIGN
ИНТЕРЬЕРЫ И ЭКСТЕРЬЕРЫ

safronovdesign.ru, @safronovdesign.ru
тел. +7-906-958-86-56



FUN & Toys*

МАЛЬДИВЫ НА КРАСНОЙ ДОРОЖКЕ

Мальдивы номинированы на престижную премию в области туризма World Travel Awards 2020 сразу в 10 категориях! Это не только лучшее пляжное, круизное и свадебное направление, но и лучшее дайвинг- и эконоправление. Впрочем, островам мечты не привыкать к престижным наградам — за последние 16 лет Мальдивы стали лауреатами премии World Travel Awards в категории «Лучшее направление Индийского океана» 12 раз.

На фото: курорт Fairmont Maldives Sirru Fen Fushi

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



Наш мир сложно представить без высоких технологий, с каждым годом они проникают в нашу жизнь все глубже. Не отстает в этом плане и музейная сфера, которая, двигаясь в ногу со временем, все чаще использует в своей работе последние достижения науки и техники. Прекрасным примером этого служит опыт сотрудничества Томского областного краеведческого музея им. М. Б. Шатилова и томской IT-компании Rubius, известной далеко за пределами России.



Музей высоких технологий

Первым совместным проектом музея и компании Rubius стал «Музейный Кибер театр 7x7» с использованием технологии AR (Augmented Reality — дополненная реальность). Проект оказался настолько успешным, что был отмечен наградой благодотворительного конкурса «Новый театр» Фонда Михаила Прохорова в 2020 году. В мае 2021 года на музейной сцене ожидается премьера спектакля «7x7», где привычная нам реальность плавно смешается с реальностью дополненной. Руководитель проекта С. Перехожев, автор А. Шафер, режиссер Д. Гомзяков.

«Современный музей должен уметь так «материализовать» и так «упаковать» свою деятельность, чтобы на равных бороться за внимание посетителей, и в этом на помощь приходят новые технологии», — считает директор музея Святослав Перехожев.

Другим важным технологичным проектом для музея станет внедрение системы интеллектуальной видеоаналитики Visius от Rubius. В рамках нее специальная программа в режиме реального времени будет анализировать изображение с камер видеонаблюдения в залах музея, выдавая точную информацию о том, какой элемент экспозиции музея или выставки пользуется наибольшим интересом у гостей. Обработка этих данных станет возможной только при помощи мощностей суперкомпьютерного кластера Томского государственного университета. И на основе полученных результатов, учитывающих предпочтения различных групп посетителей, музей разработает новые экскурсионные маршруты, новые выставки, построит механизмы их продвижения.

«В своей работе мы привыкли руководствоваться многолетним опытом, устоявшимся представле-

ниями о вкусах и желаниях посетителей. Но быстро и непредсказуемо меняющийся мир заставляет нас опираться прежде всего на статистику, цифры и факты. Именно так мы сможем создавать продукт для томичей, который будет им нужен и интересен», — продолжает Святослав Перехожев.

Наконец, новые технологии помогут и в изучении сложных тем нашего прошлого. Среди таких судьба юристов Ю. П. Новицкого и И. В. Ковшарова, защищавших интересы Русской православной церкви во время антирелигиозной кампании большевиков. В 1922 году они были осуждены революционным трибуналом и расстреляны, а в 1990-х годах причислены к лику святых. Их история будет передана с помощью технологии VR. Сейчас идет подготовка технологической карты проекта.

МУЗЕЙ, как и любые другие **ОБЪЕКТЫ** культуры, не могут **ПОЗВОЛИТЬ** себе быть неинтересными и невостребованными.



Антон Кудинов, сооснователь и генеральный директор компании Rubius: «Сейчас совместно с Томским областным краеведческим музеем и Ассоциацией юристов России мы готовим проект «Петроградская Голгофа», который расскажет и покажет с помощью VR о подвиге защитников закона и актуализирует историю борьбы за правовое государство, чтобы ошибки прошлого не повторились».

Музеи, как и любые другие объекты культуры, не могут позволить себе быть неинтересными и невостребованными. Но благодаря новейшим технологиям они смогут создавать комфортную для посетителей разных возрастов среду и формировать их эмоциональное отношение к увиденному, тем самым повышая целевые показатели — охват потенциальной аудитории, посещаемость и качество образовательной функции.



На фото: директор ОГАУК ТОКМ им. М. Б. Шатилова Святослав Перехожев, сооснователь и генеральный директор Rubius Антон Кудинов, руководитель проектов Rubius Роман Савицкий, специалист по экспозиционной и выставочной работе Алёна Шафер

Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова,
пр. Ленина, 75,
тел. 90-19-20,
tomskmuseum.ru, @tomskmuseum

IT-компания Rubius,
rubius.com, @rubiuscompany

Мы готовим артистов!

Попасть на столичную сцену, стать супер-звездой шоу-бизнеса — для многих, даже самых талантливых начинающих артистов эта мечта так и остается несбыточной. И как везет тем, кто, желая добиться успеха, ощущает надежную поддержку, чувствует руку помощи, кто знает, в какие двери стоит постучать, чтобы они открылись перед тобой.



ВЕРА ВЛАДИМИРОВНА АЛМАЕВА, директор продюсерского центра «ARS-Альянс», продюсер, режиссер, сценарист, педагог, почетный творческий

деятель России, обладатель грамоты ЮНЕСКО

Продюсерский центр «ARS-Альянс» — профессиональный центр по подготовке и продвижению артистов, проведению праздников и шоу-программ.

Мы активно взаимодействуем с московскими продюсерами, артистами, музыкантами, представителями творческой элиты России и мира.

Центр является региональным представителем общероссийских и международных проектов, обладает лицензиями и эксклюзивным правом на проведение региональных отборочных туров в Томске и Томской области фестивалей и конкурсов: «Мисс Россия», «Маленькая Мисс Россия», «World Russian Beauty», «Гордость нации», «Stars International», «Зажги свою звезду» и др.

Ни один творческий сезон не прошел без открытий и успехов, ни один творческий выезд не завершился без кубков,

медалей и корон. «Фабрика звезд», «Новая волна», «Фактор А», «Голос», «Голос-дети» — известные российские шоу, где участвовали томичи.

Сегодня выпускники Центра работают и учатся в известных культурных и образовательных центрах Москвы.

У каждого коллектива нашего центра свой особенный формат, своя программа: детский шоу-балет, школа моделей и, конечно, наша музыкальная студия. Ее участники неоднократно выступали в Москве на одной сцене со звездами российской эстрады.

Благодаря инновационной педагогической технологии нам удалось синтезировать высокое искусство и шоу-бизнес. Три ступени образования: общесценическая подготовка, профильная и проектная позволяют быстро освоить премудрости профессии «артист».

Не все станут звездами российской эстрады, но успешными в профессии, общении, в жизни станут все.



ИРИНА КОРЬЕВНА ПАВЛЕНКО (ПРЯНИШНИКОВА), художественный руководитель продюсерского центра «ARS-Альянс», педагог по эстраднему

вокалу, поэт, композитор, член РАО, лауреат международных конкурсов исполнителей и композиторов, эксперт международного класса международных конкурсов

Я горжусь тем, что являюсь художественным руководителем продюсерского центра «ARS-Альянс». Работы интересной, приносящей удовлетворение, очень много. Взаимодействие с престижными концертными площадками, развлекательными центрами, театрами Томска — дело приятное и очень ответственное.

Каждый творческий коллектив нашего центра имеет свою жанровую траекторию. Это и шоу-шлягер-группа, и тин-рэп-группа, и kids-шоу-группа, и даже лайт-фолк-группа. Сегодня мы можем дать нашим детям очень много для того, чтобы указать путь на большую эстраду.

Мы неоднократно становились обладателями Гран-при, лауреатами и дипломантами международных и всероссийских конкурсов, стали участниками совместного проекта с известным детским эстрадным центром «Непоседы». Уже несколько лет мы организуем творческие летние смены, пишем песни, снимаем клипы и активно участвуем в самых масштабных городских и областных событиях.

Наши коллективы выступают на губернаторских приемах и приемах мэра и даже в одной «обойме» со звездами российской эстрады (Зара, Ирина Дубцова, гр. «Корни», гр. «Премьер-Министр»).

Томска нам, конечно, уже мало! Работая с известными артистами и музыкантами, мы приоткрываем нашим детям двери в шоу-бизнес, показываем дорогу к звездам, знакомим с этой очень интересной жизнью.

Тин-рэп-группа «Соловьи-разбойники», лауреат общероссийских и международных конкурсов, обладатель Гран-при международных фестивалей «Гордость нации» и «Fashion House International»



Kids-шоу-группа «**Лавинчи**», профессиональная детская группа эстрадного вокала



Лайт-фолк группа «**СэвенХит**», исполняющая современные популярные фолк-ривайвл-песни



Арт-фэшн-групп, самые маленькие исполнители, лауреаты международного конкурса

Шоу-шлягер группа «**РеВерсия**», исполнитель ремиксов российских шлягеров и современных эстрадных песен



Продюсерский центр «ARS-Альянс», @ars_alliance, ул. Карташова, 25, тел. 323-646

МАЛЕНЬКАЯ МИСС ТОМСК

детский фестиваль красоты и таланта



Анна Фёдорова, Маленькая Мисс Томск 2019

Региональный тур национального конкурса

«Мини Мисс Россия»

Приглашаем девочек 4-15 лет

Запись на собеседование по тел. 323-646



ARS-ALLIANCE

#СТАНЬМАЛЕНЬКОЙМИССТОМСК
@ARS_ALLIANCE

Коуч — профессия совсем молодая, но быстро набирающая популярность. Владельцы успешных компаний организуют коуч-сессии для себя и своих сотрудников, спортсмены и звезды пользуются услугами коучей. Здесь все просто: он помогает им составить план работы над собой и в конечном итоге стать еще успешнее.



Оксана Рушкова, Галина Игнатъева, Татьяна Зубова

О том, как коучинг развивается в нашем городе и как получить образование в этой сфере, мы спросили у ректора Томского Института Коучинга, сертифицированного мастера-тренера Европейской Ассоциации Коучинга Галины Владимировны Игнатъевой.

— **Коучинг уже зарекомендовал себя как один из надежных методов раскрытия потенциала человека. Знаем, что и в появлении Томского Института Коучинга не обошлось без этой «волшебной палочки»...**

— Да, в 2012 году участвуя во флагманской международной конференции «Планета Коучинга» в Санкт-Петербурге, в ходе одного из мощнейших тренингов, я произнесла аффирмацию: «Именно в Томске открываем Институт Коучинга и выдаем диплом государственного образца». А в 2014 году был создан наш Институт, собрана великолепная команда преподавателей, и сегодня мы — единственное подобное учреждение в Томске, с максимально полным спектром направлений: бизнес- и лайф-коучинг, программа создания и продвижения своего личного бренда, генеративный коучинг, основы психологии и многое другое. Томский Институт вошел в Международную Ассоциацию Институтов Коучинга (ICI), что дает нам право выдавать нашим выпускникам сертификат международного образца.

— **Расскажите, пожалуйста, о преподавателях Института.**

— Важно, что все девять наших преподавателей занимаются практикой. Многие прошли обучение у разработчиков коучинга: Мэрилин Аткинсон, Стивена Гилли-

Основа успеха

гена, Роберта Дилтса и других, а также в Русской школе коучинга. Помножьте это на солидный профессиональный и личный опыт каждого, и вы получите великолепный (без ложной скромности) звездный преподавательский состав. Поверьте, наши студенты в надежных руках. Мы используем очень сбалансированные инструменты и технологии коучинга. Поэтому и к цели продвигаемся очень экологично.

— **А как можно поступить в Институт, каковы продолжительность и стоимость обучения?**

— Мы проводим отбор, у нас есть входное собеседование, на котором стараемся осознать, что мотивирует отдельного человека на его деятельность. Это важно, чтобы понимать, к чему мы хотим прийти. В условиях пандемии мы запустили онлайн-платформу, создали команду сотрудничества. Это позволило усилить нашу команду двумя мощными специалистами, которые территориально находятся не в Томске. Один из них президент «Европейской Ассоциации Коучинга» в России, доктор Вернер Реген, а вторая — наша выпускница 2014 года, Наталья Андрина, востребованный специалист по созданию и продвижению личного бренда, которая теперь живет в Краснодаре. Обучение — дневное и вечернее — можно проходить и в нашем офисе. Продолжительность курса — 6 месяцев, состоит он из групповых и индивидуальных коуч-сессий и работы с супервизором. Обучение ведется

по уникальной авторской программе, разработанной преподавателями Института. Стоимость остается на уровне международных организаций. Однако вы получаете не только международный сертификат, но и российский диплом. Мы предусмотрели варианты рассрочки оплаты, а также систему скидок для разных категорий учащихся. Поэтому стоимость обучения можно сконструировать индивидуально.

— **Кроме того, что коучинг сегодня — очень востребованная и хорошо оплачиваемая услуга, зачем еще ему обучаться?**

— За все время существования у нас было уже 11 потоков обучения профессиональному коучингу. К нам приходят одни люди, а выпускаются совершенно другие: с ясными целями, с мотивацией к изменениям, с четким видением результатов деятельности и уверенностью в своих силах. Так что это еще и способ открыть для себя новые внутренние ресурсы — узнав коучинг, прежними вы уже точно не будете.



ИНСТИТУТ КОУЧИНГА

ул. Тверская, 90/1, 207,
тел.: 8 (382-2) 23-58-01, +7-909-543-58-01,
@coaching.tomsk, institutcoachinga.ru.com
e-mail: coaching.tomsk@yandex.ru

Знак качества

Мудрый руководитель понимает: никто не оценит результаты деятельности бизнеса лучше его клиентов. Если воспользоваться его услугами рекомендуют самым близким — значит, он на правильном пути. О том, почему они выбирают «Охотников за бухгалтерией», мы спросили у клиентов консалтинговой компании.



МАРИНА СУТУРИХИНА

руководитель компании
«Охотники за бухгалтерией»



СУЛИМ АСЛАХАНОВ

группы English'a, @super.sulim

За одни только человеческие качества Марины я готов работать с «Охотниками за бухгалтерией» и быть их постоянным клиентом. Убежден, что она лучший специалист в своем деле. Я задавал ей глупые вопросы, иногда спрашивал одно и то же — а на ее лице не дрогнул ни один мускул. Считаю, что в области бухгалтерских услуг нужно найти компанию и человека, которые поймут, выслушают, вселят уверенность и будут четко знать, что и как делать. Благодаря Марине я чувствую себя в безопасности: уверен, что все будет сделано в лучшем виде и с заботой обо мне. Марина, спасибо Богу за тебя!

Всем, кто занимается бизнесом, посоветовал бы обращаться к «Охотникам за бухгалтерией», где бы вы ни жили!



ПАВЕЛ ХРАМОВ

руководитель клиники
«Ваш доктор рядом»,
@doctor_khramov

Наше сотрудничество давно уже переросло в дружбу. Мы начинали работу с Мариной, но по мере роста «Охотников», она передала ее своему штату. Вначале это, признаюсь, для меня было волнительно, поскольку я основываюсь на личных

качествах человека и его ответственности. Но время показало, что случайных людей здесь нет, я взаимодействовал почти со всеми. «Охотники» выгодно поменяли мне систему налогообложения в связи с ростом моей фирмы и вовремя предложили инструменты поддержки во время ограничений, связанных с COVID-19 (другие игроки на рынке о такой возможности узнали гораздо позже и не успели). В работе с ними клиент не столкнется с капризами, заносчивостью, недопониманием — тут все люди как на подбор! Спасибо вам за то, что вы есть!



МАДИНА ЧЕРНЯВСКАЯ

руководитель магазина
«Лавка Художника»,
@lavka_hudozhnika_tomsk

Перед открытием своего магазина я обратилась в одну компанию за консультацией, а потом пришла к Марине. И она сразу меня покорила. Марина энергичная, жиз-

нерадостная — я очень люблю таких людей. Вся команда «Охотников» отличная, а лицо компании именно Марина. Она объясняет простым языком сложнейшие бухгалтерские и некоторые юридические нюансы, которые для многих предпринимателей — «темный лес».

Можно позвонить и спросить совета — всегда проконсультируют по любому вопросу. Еще у «Охотников» отличный информативный инстаграм, где много полезных советов можно получить совершенно бесплатно.



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

Устрицы и морские ежи давно состязаются за симпатии гурманов, хотя кажется, что они на разных полюсах. Мировая литература успешно потрудилась во славу устриц, тогда как ежей всегда было принято считать пищей моряков.

Текст: Наталья Мурадова

Габриэль Шанель с неподражаемым чувством юмора описывала в мемуарах, как научилась есть устрицы. Великая Коко была убеждена, что способность поглощать этих моллюсков является признаком принадлежности к высшему обществу. Она признавалась, что буквально заставляла себя это делать, не испытывая ни малейшего удовольствия. Устрицы часто выступали социальным маркером, причем парадоксально с одинаковым успехом характеризовали и богатство, и нищету. Расхожая цитата Диккенса из «Посмертных записок Пиквикского клуба» о том, что «бедность и устрицы идут рука об руку», имеет объяснение. В то время, как во Франции и в России устрицы считались нежным и капризным деликатесом, в русле Темзы существовала огромная мель, которую дикие устрицы облюбовали по своей прихоти, и городская беднота могла легко их там собирать.

В СССР устрицы исчезли как класс. В семидесятые, когда начал нарастать дефицит, Советский Союз попытался экспортировать устрицы с берегов дружественной Кубы. Однако покупать их никто не спешил: любителей этого деликатеса в стране почти не осталось. А вот чеховское утверждение, что устрицы мерзко пищат, когда их едят, знал каждый школьник.



Устрицы, «Турандот»



Устрицы, «Турандот»



Устрицы, «ERWIN. РекаМореОкеан»

МОРСКОЕ ЦАРСТВО:

борьба за трон

Устрицы попали в Россию уже в новое время. Сначала как признак роскошной жизни, а затем стали появляться модные места, где вместе с устрицами отлично шло вино, поэтому устрицы продавали почти без наценки и можно было перепробовать множество сортов.

Одним из первых подавать устрицы в Москве начал ресторан «Рыбный базар». Здесь регулярно проводят фестивали устриц. Например, весь сентябрь дикие дальневосточные были в меню по 96 рублей за 100 грамм, а фермерские – от 196 рублей (Розовая Джюли) до 319

рублей (Хиротапан) за штуку. Дальневосточных устриц всегда оценивают по весу, поскольку они имеют нестандартные размеры и не вписываются в традиционную систему калибров вогнутых устриц от 0 до 5 (пятый номер – самые маленькие и молодые, а ограда гурманов – начинается с двойки и стремится к нулю). Отсутствие ранжира у дальневосточных устриц никак не влияет на их вкусовые качества.

Кстати, большое заблуждение считать, что фермерские устрицы уступают по вкусу диким. На вкусовые качества этих моллюсков влияет множество характери-



Устрицы, Blush



Морской еж, Geraldine



Морской еж с черной икрой и специями, «Пифагор»



Устрицы, «КрабыКутабы»



Плато «Дары моря», «Волна»



Устрицы, «Гретьель»

стик мерруара – от температуры течений до популяции фитопланктона. Так что фермерские моллюски, за которыми внимательно ухаживают, застрахованы от превратностей природы.

Другой расхожий миф связан с тем, что летом устрицы есть нельзя. Определенные основания у этой легенды есть – в северном полушарии как раз с мая у моллюсков начинается сезон размноже-

ния, поэтому их тело становится мутноватым, но это только в дикой природе. На фермах разводят всесезонных моллюсков, поэтому устрицы можно заказывать круглый год: если они есть в меню, значит с ними все в порядке.

Впрочем, ритуал с открытием устричного сезона не лишен старомодной прелести. Тем более, что именно в начале осени больше всего интересных

предложений. В ресторане «Турандот» обещают устрицы от 230 рублей за штуку. В этом сезоне – это сорт «Розовая Джоли», названный так благодаря розовому оттенку раковины. Тот же сорт иногда называют «Принцесса Джоли», как в Novikov Group «Клево», куда его привозят из Намибии.

Южная и Северная Африка, российский Дальний Восток и Крым, Япония

и Новая Зеландия – самые популярные поставщики устриц среди московских рестораторов, а не так давно в меню появились еще и устрицы из Южной Кореи. Впрочем, самые прославленные устрицы – именно французские. Во-первых, это «Фин де Клер» из Приморской Шаранты, департамента в Северной Аквитании. А еще знаменитые «Жилардо» – на каждой устричной раковине из этого хозяйства, начиная с 2014 года, стоит лазерная гравировка. Знать об устрицах достаточно – значит знать о них очень много.

Гораздо проще дела обстоят с другим фаворитом московских рестораторов – морскими ежами. Мода на них, в сравнении с устричной, пришла к нам совсем недавно, но тоже из Франции. В небольших прибрежных городках Прованса в конце зимы проводят даже урсинады – фестивали морских ежей, которых подают за общими столами на свежем воздухе. В ресторане «Восход» решили не дожидаться холодов – весь октябрь здесь можно заказать этот деликатес по 80 рублей за штуку.

Ежей тоже едят живыми, при этом транспортировать их довольно сложно – ежи капризны и очень чувствительны к составу воды и температуре. Некоторым вкус их икры напоминает устриц с мясными нотками. Строго говоря, мякоть морских ежей только похожа на икру, но с точки зрения биологии ей вовсе не является. Добраться до нее – кропотливая работа, которая выглядит не самым элегантным образом: нужно не только вскрыть моллюска ножом, но и сделать это так, чтобы колючки не попали внутрь. Именно поэтому ежей всегда подают открытыми. Так, в Geraldine их подают с соевым соусом и перепелиным яйцом.

Еще с морскими ежами делают пасту, сушат их мякоть, чтобы использовать, как приправу, добавляют в салат – то есть, обращаться с этими морскими обитателями можно гораздо более вольно, чем с устрицами. Правда, они совершенно не выносят тепловой обработки, да и к тому же гурманы сходятся в том, что морские ежи хороши сами по себе. Осень – самое время распробовать море на вкус.



Морепродукты, La Marée



Handmade = musthave!

Фото: Анна Иванова, Иван Пилевин

 **Иран**

Персидский ковер, середина XX века, г. Табриз («Музей ковров», Тегеран). Сюжеты на ковре иллюстрируют знаменитый эпос «Шахнаме». Там описывается история Ирана от древних времен до проникновения ислама в VII веке. Самая длинная поэма, принадлежащая перу одного автора (поэт Фирдоуси): объем в два раза больше, чем у «Илиады» и «Одиссеи», вместе взятых.

Handmade = musthave. Другой формулы, которая бы так точно отражала тенденции последних лет, я лично не знаю. Причем не только в сфере моды, но и в интерьерном дизайне, ювелирном искусстве, индустрии подарков, кулинарной области... Кажется, человечество уже наигралось в прогресс и массовое производство. Да, последнее соблюдает стандарты и технологии, но при этом теряется что-то важное. Что-то давно забытое, но имеющее прямой контакт с нашей душой. Что же?

Благо, ответ находится у нас перед глазами. Руки! Когда-то мы умели делать ими всё: готовить еду, шить одежду, строить дома и многое из того, что не связано с выживанием. Например, создавать произведения искусства. Некоторые из них претендовали на полки в музеях, другие — только на место в нашей жизни и сердце.

Мы вспомнили, что творения рук обладали какой-то древней магией, уходящей корнями в историю и традиции человеческого рода. Подумали об эмоциональной теплоте, излучаемой вещами ручной работы. Восстановили связь между навыками ремесленничества с душевным покоем и творческой самореализацией. Ведь в процессе работы происходит соединение идей, которые возникают у мастера в голове, с движениями его умелых рук. В этом союзе рождаются уникальные вещи. Мы надеваем их на себя или находим им место в доме.

Наши руки, если даже и не создают шедевры декоративно-прикладного искусства, то все чаще тянутся к вещам хэндмейд. Именно тогда мы чувствуем, что лагаем раны, полученные в битве за достижения цивилизации, и обретаем код доступа к нашей подлинной природе.



На Анне: винтажное кимоно из плотного шелка, сшито и расписано вручную, середина XX века. Имеет фамильные иероглифы той семьи, которая когда-то им владела. Авторская пейзажная роспись изображает знаменитый парк XVII века Кэнроку-эн. На его территории расположено множество деревьев, цветов и других растений, пруды, водопады, ручьи, мосты. Среди достопримечательностей парка — древний фонтан и чайный домик. Тип кимоно — томесоде, предназначено для торжественных выходов. В Японии его в основном надевают замужние женщины на официальные приемы.



 **Япония**

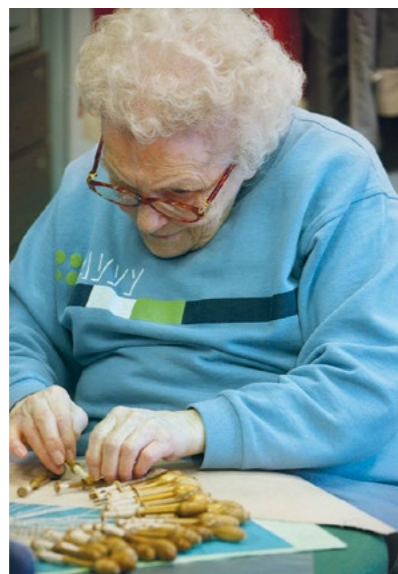
Япония — одна из самых технологически продвинутых стран мира, и при этом она ярчайший представитель культуры и традиций хэндмейд. Количество техник и направлений, в которых работают японские мастера, зашкаливает. И конечно, среди них — пошив и декорирование кимоно. Обычно кимоно шили на заказ, поэтому ситуация double-dress в Японии просто невозможна. Все кимоно — это уникальные предметы ручного труда портного и художника по росписи. Индивидуальность образа усиливалась тем, как они надевались. Особенностью кимоно является крой по прямым линиям, а не по фигуре человека, поэтому облачение в него становится самостоятельным творческим актом. Сегодня страсть к этому виду одежды в стране понемногу угасает, хотя кимоно по-прежнему надевают по праздникам и торжественным событиям. Зато на Западе носить японское кимоно — восходящий тренд. Особенно ценятся винтажные экземпляры, которые с течением времени перейдут в разряд антиквариата, а их стоимость возрастет.





Бельгия

С конца XVI — начала XVII века во Фландрии (ныне Бельгии) начинает развиваться производство кружев. Кружево из этой части Европы славилось на весь мир благодаря своей необыкновенной тонкости. В каждом городе Фландрии были свои типы плетения, техники работы на коклюшках, любимые орнаменты и рисунки. Какие-то кружевные мастерские создавали полотна без всякого рельефа, только из густых узорных сеток. Другие — в виде воздушной тюли с аппликациями. Третьи предпочитали высокие завитки, стилизованные цветки и растительные побеги. Часть мастеров специализировалась на сюжетах с изображением мифологических персонажей, а также на кружевах для украшения алтаря и церковных облачений. Брюгге был одним из знаменитых центров кружевоплетения и ткачества. Сегодня здесь функционирует Музей кружева, где хранится большая коллекция ажурных работ вековой давности. Там же можно увидеть старушек, руки которых еще помнят это ремесло и плетут на ваших глазах узоры невероятной красоты. Брюггское кружево по стилю часто сравнивают с вологодским.



В Музее кружева,
г. Брюгге



Гватемала

Эта страна занимает законное место в моем рейтинге ТОП-5 стран с лучшими хэндмейдами в мире. На рынке Чичикастенанго я не могла оторвать глаз от ярких масок из дерева, расписной глиняной посуды и, конечно, от фантастических вышивок и плетеных изделий из шнуров, бисера, растительных волокон. Первое, что хотелось купить в промышленных масштабах, — это вышитые «заготовки» для верхней части наряда женщин-киче. Что-то вроде квадратов из ткани-основы с густой вышивкой с геометрическим или флористическим мотивами и дыркой для головы по центру. Окончательное изделие можно получить, соединив боковые швы. Потомки майя, народ киче, создавали подобные вещи много веков и будут делать это и дальше, ведь они изо всех сил сопротивляются влиянию современного мира на их культуру.



Гана

Корзины плели и плетут с древности все народы с традиционным укладом жизни. Уникальность плетеных изделий в каждом уголке планеты заключается только в материалах для плетения и узорах на них. Последние отражали любимые цвета, символы и орнаменты у того или иного народа. Наиболее сложные рисунки получались в краях, которые располагали нужным растительным сырьем. Тем, которое давало тонкие, гибкие и крепкие прутья-стебли. Как раз северные регионы Ганы прославились на всю Западную Африку идеальными корзинами: прочными, тонкими, легкими с яркими полосками на боках.



Сант-Винсент и Гренадины

Один из островов этого государства — Бекия — знаменит на весь Карибский регион своими моделями парусников и других судов всех видов. Маленькая мастерская по изготовлению корабликов гордо носит приставку «музей». Там показывают процесс их производства, который происходит исключительно по оригинальным авторским технологиям. Каждый кораблик имеет на своем борту имя его создателя. Парусники с Бекия считаются хорошим карибским сувениром. К слову, гавань этого островка — одна из самых красивых на Карибах и является местом причала для сотен яхт.



Грузия

Одно из удивительных прикладных искусств Грузии — перегородчатая эмаль «минанкари». Она пришла сюда много веков назад из Византии, а потом была успешно забыта на долгое время. В технике минанкари создаются потрясающей красоты украшения из эмали, цветного стекловидного порошка и тончайших золотых, серебряных или медных перегородок. Их предварительно нагревают в печи для пластичности и потом, изгибая в разных направлениях, создают контур будущего рисунка изделия. Пространство между перегородками послойно заполняется порошком. И после каждого слоя изделие обжигается в печи. И так, пока эмаль не заполнит все пустоты и перегородки не скроются под ней. Далее поверхность украшения шлифуется и полируется до блеска. Сегодня это искусство или народный промысел, в зависимости от уровня мастера, пытаются поставить во главу угла возрождения традиций в стране и сделать визитной карточкой на внешнем рынке.





Македония

Ковры-килимы издавна ткались на Ближнем Востоке, в Средней Азии и Европе, например, в Болгарии, Молдавии, Украине, странах Балканского полуострова. Свои традиции изготовления двухсторонних гладких ковров существуют и в Северной Македонии. Ее рынки заполнены нарядными килимами во всех возможных цветовых гаммах и орнаментах.



Танзания/Кения

Племя масаев проживает на границе двух стран и считает себя самым красивым, сильным и умным народом Африки. Они ведут образ жизни кочевых скотоводов и обожают себя украшать. Мужчины и женщины носят крупные ожерелья, серьги, браслеты из бисера. Ритм полосок, орнаменты, цветовые сочетания на украшениях — это культурный код, при помощи которого масаи выражают свою идентичность.

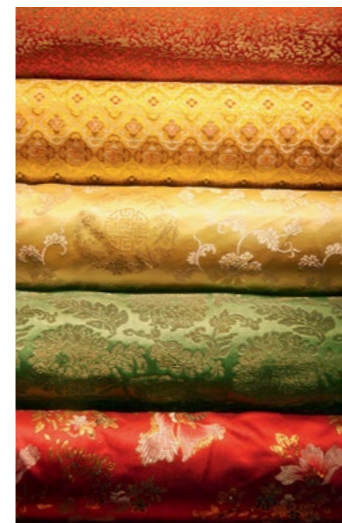


Австралия

Сегодня аборигены Австралии и их древняя культура стоят в одном ряду с ее другими сокровищами, такими как Большой Барьерный риф, Красный Центр и редкие виды животных. Но буквально вчера здешние племена уничтожались или вытеснялись с исконных земель обитания. И все же аборигены смогли сохранить язык, традиции и искусства. Например, навыки изготовления и игры на музыкальном инструменте — диджериду. Эта длинная дудка издает звук, который символизирует голос мифологической Радужной змеи. Диджериду изготавливают из полого ствола после того, как термиты выедат его мягкую сердцевину. При игре на диджериду применяется техника непрерывного дыхания: для достижения постоянного звучания вдох делается одновременно с выдохом.

Китай

История производства шелка начинается в Китае в IV тыс. до н. э. Шелковые полотна не покидали китайских границ до второй половины I тыс. до н. э., когда в Азии появился Шелковый путь. Название маршрута говорит о том, что было основным товаром на его дорогах. Производство шелка в Китае веками хранилось в строжайшей тайне. Но в VI веке н. э. два монаха смогли вывезти яйца тутового шелкопряда в Византию. Так началось производство этой ткани европейцами и арабами.



Мьянма

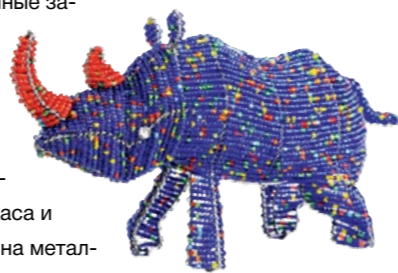
Бирманский театр марионеток знаменит во всей Юго-Восточной Азии, а его корни уходят в глубину веков. Быть в Мьянме и не попасть ни разу на спектакль марионеток не получится, они будут преследовать вас повсюду. В Багане, по мнению знатоков, идут лучшие представления в стране. Куклы, музыка и сюжеты будут везде одинаковыми, а вот мастерство кукловодов — разного уровня. Истории, которые разыгрывают марионетки, — это сюжеты из жизни Гаутамы Будды, духов-нагов, королевского двора, из индийского эпоса Рамаяна. Персонажей в шоу всегда 28: король, принцесса, министр, слон, белая лошадь, дракон, обезьяна и другие. Куклы состоят из нескольких десятков подвижных частей, управляемых за нити актером. Спектакль идет под аккомпанемент народных инструментов. Мультиязычные утрированные голоса отдельных актеров дают куклам возможность высказаться, а то и спеть. К концу поездки по стране все герои бирманского театра кукол становятся как родные. В одной мастерской я даже купила белую лошадь, которая поселилась в моей спальне. ☺





Мозамбик

В столице страны Мапуту мне больше всего понравился ремесленный рынок. Здесь собраны работы сотен мастеров, выполненные зачастую на очень высоком уровне в разных стилях и жанрах. Неизгладимое впечатление произвели фигуры животных, созданные из проволочного каркаса и бисера. Бусины нанизаны на металлические нити, образующие детали внешности персонажа.



Колумбия

Индейцы Южной Америки, в том числе в Колумбии, поколение за поколением создают удобные вместительные сумки мочила (mochila), украшенные жаккардовым геометрическим рисунком. Ранее цвет и орнамент имели глубокое символическое значение, а их паттерны передавали по наследству от матери к дочери. Плести мочилу разрешалось только в хорошем настроении, чтобы ни в коем случае не передать сумке негативную энергетику.



Индонезия

Индонезийский театр теней вошел в Список шедевров устного и нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. Теневой театр пришел на острова Яву, Бали и Ломбок из Южной Индии более тысячи лет назад. Сюжеты с тех пор остались неизменными: мифические боги и герои сражаются с демонами, спасают прекрасных дев и остальной мир. С течением времени в репертуаре добавились истории про Христа, колонизаторов и войны Нового времени, но самыми любимыми и вечными остались те самые, из Индии.

Кукол яванцы испокон веков делают из особого дерева, а также из кожи и рога индийского водяного буйвола, и тогда они служат по несколько сотен лет. Процесс изготовления кукол довольно сложный и долгий.

Первоначально кожу замачивают на неделю в воде со специями, затем сушат натянутой на раме — полмесяца на солнце и полмесяца в тени. Из 1 кв. м получается выкроить четыре фигурки.

Затем мастер прорубает в них тончайшие отверстия, создавая рисунок, похожий на кружево. Чтобы завершить работу и придать героям будущих представлений специфичные черты внешности, их раскрашивают, используя только натуральные пигменты из растений и минералов.

«Правильное» представление театра теней длится до 9 часов — начинается после заката и завершается к рассвету. Один актер играет около 20 персонажей и говорит за них разными голосами, а 20-30 музыкантов сопровождают действие игрой на инструментах, чьи партии напрямую связаны с сюжетом.

Музей марионеток Ваянг, в старой части города Джакарта



Гваделупа

На Карибских островах по сей день женщины обожают носить традиционные креольские наряды. Комплекты чаще всего многослойные и состоят из пышных юбок, блузок с открытыми плечами и платка на голове. Верхние слои изготавливаются из ткани в клетку таких невероятных сочных цветов, что шотландская клетка всех кланов вместе может «отдохнуть» на их фоне. Легче всего купить подобный наряд на о. Гваделупа, которая располагает также Музеем креольского костюма.



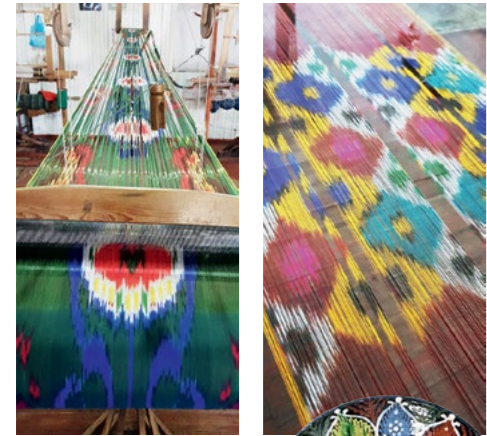
Никарагуа

Гамак — вот, что знатоки того региона советуют привезти из Никарагуа! Самые интересные и дорогие сплетены вручную из прочных нитей. Материалом служат хлопок и лен. Никарагуанские гамаки отличаются пышным декором в виде кружевных фестонов по бокам, бахромы и кистей. Каждый гамак, сделанный хорошим мастером, неповторим и способен украсить любой садовый участок или террасу.



Узбекистан

Через Узбекистан проходил Шелковый путь, поэтому на его земле производство шелка началось довольно рано (около 2000 лет назад). Центром этого промысла в Средней Азии стал узбекский город Маргилан. Караваны с маргиланским шелком, ханатласом и адрасом (шелк с хлопком) многие сотни лет шли в Персию, Турцию, Европу. По качеству ткани шелковое полотно из Узбекистана не уступало китайскому.



Керамика продается в Узбекистане повсюду: на рынках, улицах, в мастерских. Различается она по уровню дизайна, исполнения и цене. Самая демократичная — яркая сувенирная, со штампованными рисунками. Но есть места, где создают и продают изделия музейного уровня (город Риштан). Они расписаны вручную художниками, сюжеты и орнаменты на них имеют большую детализировку, а поверхность — глазурирована.



Сюзане — другое традиционное искусство народов Узбекистана. Так называют большие полотна ткани, плотно украшенные вышивкой хлопчатобумажными, шелковыми и золотыми нитями. Способы шитья и орнамент вышивки передавался в роду от матери к дочери. В основе их рисунка — растительный мир и символы удачи.

Нидерланды

Долгое время Нидерланды экспортировали шелк, фарфор из Китая. В начале XVII века поставки прекратились, так как Китай вступил в полосу тяжелых войн с кочевниками. В 1620 году в Голландии появляется собственное производство фарфора с центром в городе Делфт. Именно здесь предпочла открыть офис богатейшая в мире Голландская Ост-Индская компания, которая вела все отношения с колониями. Поэтому в городе была основана фабрика по изготовлению бело-голубого фарфора. Китайская керамика в те времена была очень дорогой, делфтская же не уступала по красоте, но стоила дешевле. Ее специфика заключалась в многократном глазурировании и обжиге при низких температурах.



Россия

Промысел «ростовская финифть» уходит корнями в XVIII век. Сначала живописные работы по эмали на меди украшали только церковную утварь, а затем стали появляться светские картины, украшения, сувениры, сделанные в этой технике. Сегодня в Музее финифти в Ростове хранится больше 2000 эмалевых миниатюр XVIII–XX веков. Финифть — это древнейший декоративно-художественный промысел России, один из наиболее интересных и ярких видов миниатюрной живописи, который всегда относился к искусству. Эксклюзивный характер эмалевых миниатюр обусловлен высоким живописным мастерством художника и чрезвычайно сложным, трудоемким процессом их изготовления.



Исландия

Исландские свитера называются «лопапейса». Их вяжут из толстой шерсти. Они очень теплые, но при этом дышат, не промокают от дождя или мокрого снега. Свитера часто носят как верхнюю одежду. Для исландского орнамента характерен круговой узор вокруг шеи, напоминающий ожерелье. У каждого поселения на острове был свой фирменный узор, по которому сразу понимали, откуда человек, или опознавали утонувших в море. Традиционные лопапейсы изготавливают из шерсти натуральных оттенков — молочного, черного, коричневого.





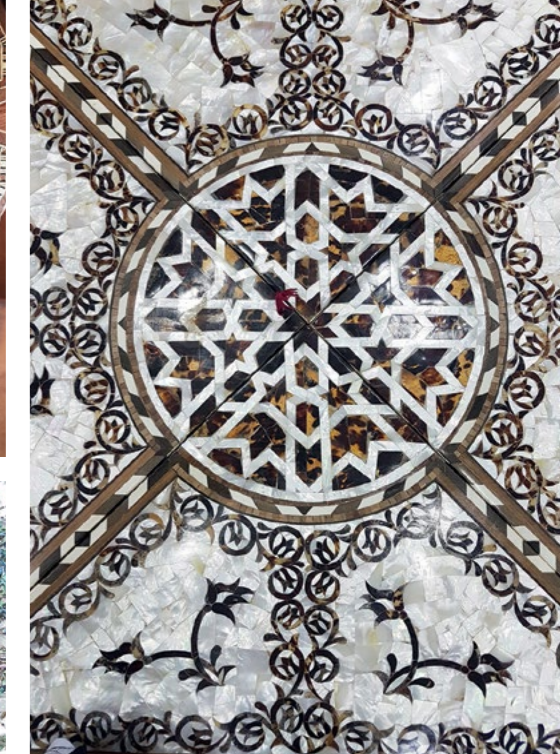
Оман

Ханджар — арабский кинжал, традиционный атрибут мужского костюма султаната Оман. Изображение ханджара присутствует на его гербе, флаге, банкнотах и монетах. Лезвия таких кинжалов обоюдоострые и ковались только вручную. По форме они напоминают английскую букву J. Чаще всего их рукоять и ножны богато инкрустированы серебром, золотом, костью верблюда, рогом, ценными породами дерева.



Иордания

Древние ремесла в Иордании переживают в наши дни настоящий ренессанс благодаря поддержке королевской семьи. Открылись десятки мастерских по ковроткачеству, изготовлению мозаик, изделий из кости, керамики и инкрустации мебели. Создание мебели с инкрустацией драгоценными материалами, такими как редкие породы дерева, перламутр, слоновая кость и черепаховый панцирь, уже достигло уровня произведений искусства.



Во время РИТУАЛЬНЫХ церемоний маски в Папуа-Новой Гвинее надевают танцоры, которые изображают ПРЕДКОВ, приглашенных на праздник.

Папуа-Новая Гвинея

Папуа-Новая Гвинея занимает половину одного из самых больших островов планеты и несколько сотен островков в Тихом океане. Первые люди появились в этих краях около 40 тысяч лет назад. Они прибыли сюда по морю с южного берега Азии, преодолев расстояние более пяти тысяч километров. Народы, которые образовались в итоге этого переселения, долгое время не подвергались влиянию извне. Это позволило им сохранить до наших дней традиционные способы ведения хозяйства, навыки охоты, земледелия и свои культурные коды. Последние основаны на верованиях, корни которых уходят в глубь тысячелетий и тесным образом связаны с духами предков и недавно умерших родственников, природы, животных, мифологических существ.

Сегодня образцы материального искусства папуасов хранятся в крупнейших музеях мира. Чаще всего это щиты, каноэ, маски и резные фигурки. Маски и фигурки — это сосуды для духов, которые входят в них, если предметы сделаны должным образом. Они помогают устанавливать связь с духами, чтобы попросить их о защите и процветании племени. Вне ритуалов они «молчат», и только специальные заклинания их «оживляют». Если фигурки вырезают из дерева и инкрустируют раковинами, то маски могут быть сделаны как из древесины, так и из волокон пальмы, травы, глины, корней растений, ткани, кожи, шерсти животных.



Швеция

Шведы любят традиционные ремесла и охотно украшают дома и гардеробы изделиями хэндмейд. Провинция Смоланд далеко за своими пределами прославилась мастерами по художественной работе со стеклом. Не зря этот регион прозвали Хрустальное Королевство, или Королевство Стекла. Гордостью здешних мест вот уже почти триста лет считаются фабрики и авторские мастерские по производству стекла. Старейший стекольный завод в Швеции Kosta Voda открылся здесь в 1742 году. Благо, древесины было в избытке. Это важно для топки печей, в которых плавится стекло. С тех пор и по сей день все произведения стеклянного искусства по-прежнему создаются вручную. У каждой мастерской существует свой неповторимый авторский стиль и любимые предметы для изготовления.





Марокко

Типичным марокканским подарком всегда считались изделия из цветной кожи, например, «бабуши» (тапки без задников). Местные мастера работают с кожей только вручную. В городе Фес есть место, где в каменных ваннах шкуры обрабатывают, мнут, вымачивают, растягивают, сушат, красят. За тысячу лет красители не изменились: помет птиц, верблюжья моча, животный жир, настои коры граната и т. д.

Кожевенное производство в Фесе с XVI века и по сей день выглядит именно так. **РЕМЕСЛО** веками передается по наследству **ОТ ОТЦА К СЫНУ.**



Эфиопия

На севере Эфиопии необычайно много красивых женщин. Красота их — древняя, породистая, библейская. Особенно хороши эфиопки в белых праздничных платьях, сшитых из тонкой хлопковой «марлевки» с богатой вышивкой. Как правило, вышивка делается в виде широких разноцветных лент по центру и вороту изделия и имеет геометрические мотивы. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что вышивальщицами тут могут быть только мужчины!



Непал

Традиционная непальская архитектура зачастую избыточно декорирована ажурной резьбой по дереву. Ремесло это пришло в Непал в XIII-XVI веках с беженцами из Индии, где в тот момент сложилась беспокойная обстановка из-за нашествия инземных захватчиков. Среди переселенцев было немало искусных ремесленников, художников, архитекторов, которые продолжили свои занятия уже в Непале. Фасады домов как бы соревнуются в богатстве декора. Обычно резьбой украшали красные кирпичные или белые оштукатуренные стены, дверные и оконные проемы, балки, карнизы, колонны. Особой изобильностью резного декора отличаются храмы. В Непале существует обычай вносить свою лепту в их украшение. И им часто жертвуют в том числе изделия из дерева с тончайшей затейливой резьбой, что превращает храмы в музеи декоративно-прикладного искусства.



Северная Корея

В отличие от Эфиопии в Северной Корее вышивкой занимаются только девушки. Образ и поведение КНДР на мировой политической арене может нам нравиться или нет. Но внутри страны живут такие же люди, как и везде, с теми же заботами, радостями и повседневными занятиями. И там принято иметь какие-то навыки рукоделия или развивать свои другие таланты. Один из самых востребованных здесь — талант вышивальщицы, ведь вышивка — традиционное корейское искусство, которому несколько сотен лет. В Пхеньяне даже существует Институт вышивки — единственный в своем роде. Он расположен в светлом многоэтажном здании, стены которого оформлены шедеврами местных мастериц. В его комнатах, склонившись над пальцами, сидят десятки девушек. Их тонкие пальчики ловко ныряют в ворох цветных ниток, а затем, выбрав нужный оттенок, добавляют его к рисунку. Сюжеты на «полотнах» — радостные и яркие: революционные, бытовые, цветы, пейзажи. Искусные мастерицы создают подлинные произведения искусства, отличить которые от картин невозможно уже с небольшого расстояния. На международных выставках северокорейскую вышивку не раз признавали лучшей в мире.





Парагвай

Коренные народы Парагвая во многом следуют традициям доколумбовой эпохи. Например, индейцы гуарани создают из ярких перьев браслеты, колье, головные уборы и даже плащи. Именно птичьи перья они ценят как лучший материал для украшений.

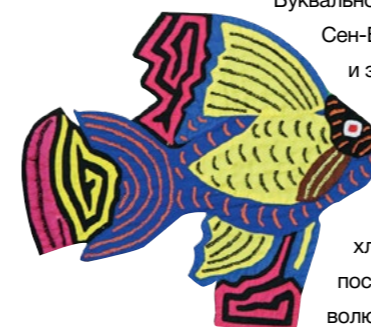


Эквадор

Гордость Эквадора — шляпы из тростниковой соломки, известные у нас по имени «панاما». За плечами эквадорских мастеров многовековая практика по плетению этих головных уборов. Понять, что шляпы сделаны из сухой травы, сложно. Фактура больше напоминает грубую ткань с четким переплетением нитей. Название шляпа получила, видимо, из-за того, что их экспорт в Европу шел через Панаму. Панамы носили Рузвельт, Черчилль, Хрущев и многие голливудские звезды.



Панама



Буквально вчера индейцы куна, которые населяются острова Сен-Блас в Карибском море, никого не пускали к себе и знать не хотели, что они территориально принадлежат Панаме. Сегодня туристам можно попасть в гости к куна и даже купить у них сумасшедшие по колориту аппликации «мола». Их создают местные умелицы, соединяя несколько слоев разноцветной хлопковой ткани и прорезая в нужных местах, чтобы после подвернуть их края и выпустить нижние цвета на волю. Каждая женщина хранит в памяти свои секретные рисунки в качестве сюжетов для этих островных произведений искусства. Мотивы на них самые разнообразные: животный и растительный мир, религиозные и мифологические темы, абстрактные фигуры и символы. Интересно и то, что куна живут при матриархате, а ученые не могут определить исходное место их происхождения. Исследователи полагают, что искусство аппликации-вышивки — возможный ключ к тайне происхождения куна.



Турция

Чье сердце не замирало при виде светящихся волшебных шаров на Гран Базаре Стамбула? Владельцы лавок создают такие композиции из них, которые сразу отправляют гостя в интерьер арабской сказки. Технология их изготовления и дизайн не изменились за сотни лет. Мастера соединяют металлические каркасы ламп с мозаикой из цветного стекла, пластин из цветного камня и бисера, нанесенного на прозрачный плафон. Так рождаются удивительные изделия в османско-турецком стиле.





Малави

В Малави на острове Ликома расположена фабричка по изготовлению стильных предметов интерьерного декора. Там вручную ткют полотна для штор и подушек, делают люстры и занавеси из кусочков цветного стекла, создают книжные шкафчики, рамы для картин и панно из древесины старых лодок и многое другое.



Перу

Крошечный остров Такиле на озере Титикака в Перу знаменит тем, что был внесен в Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО за искусство ткачей и вязания на спицах. Причем, если полотна здесь ткют женщины, то вяжут только мужчины. Чаще всего из-под их спиц появляются шапочки «чульо» — высокие колпаки с орнаментом. Чульо считаются обязательным атрибутом костюма мужчины. По цвету шапочки можно определить его статус: красные — у женатых, наполовину красные и наполовину белые — у холостых, черные — у старейшин общины. Орнамент на изделиях очень мелкий, и в нем встречаются изображения птиц, животных, растений и фигуры человечков. Модель шапочек, видимо, родом из Испании: они напоминают головные уборы пиренейских пастухов, которые, к слову, они тоже умели вязать. Кроме шапочек мужчины вяжут пончо, сумки, мешочки для листьев коки. Ведь их остров расположен на высоте 4000 метров над уровнем моря, и листья помогают лучше переносить условия высокогорья.

Сенегал

Здесь повсюду встречаются деревянные фигурки длинных худых людей, похожие на самих сенегальцев. Эти персонажи одеты в форменные костюмы, которые раньше носили служащие и работники той или иной сферы: врачи, судьи, военные, учителя и т. д.



Гренландия

Долгие зимние вечера в северных широтах располагают обитателей тех мест к ремесленничеству. Женщины обожают плести из бисера круглые колье, а мужчины — резать из кости. Косторезы Гренландии предпочитают работать с моржовой костью, скелетной костью морских животных, зубом кашалота, рогом оленей и нарвалов. Эти материалы имеют красивый кремовый цвет, прочны, хорошо обрабатываются и прекрасно полируются. Высшим мастерством считается изготовление тупилаков — сверхъестественных существ из мифологии гренландских эскимосов. С их помощью шаманы могли насылать несчастья на головы врагов. Сейчас тупилаки — символ инуитской культуры Гренландии и объект коллекционирования. Кроме них резчики с удовольствием создают креативные украшения, соединяя кожаным шнуром бусины и различные фигурки.



Малайзия

Столичный Куала-Лумпур считается одним из самых приятных современных городов, но все же он не отражает дух и душу своей страны. За самоидентификацию и аутентичность малайцев отвечает роскошная, пахнущая пряностями, яркая, жизнерадостная Малакка. Город расположен на пересечении древних торговых путей и впитал в себя культурные коды разных народов. В том числе традиции декоративно-прикладных искусств и ремесел. Малакка — рай для любителей хэндмейда. Но найти самые лакомые места можно только с местным гидом. Он покажет, где выбирать наряды в стиле пэчворк, сложносочиненные украшения из многоцветных бусин, платья с ручной росписью на ткани... Или стильные мюли (обувь без задника на каблучке), верх которых сделан из вышитой бисером ткани очень тонкой работы. Их изготавливает одна семья, которая передает рисунки вышивки и выкройки из поколения в поколение. Такие мюли носили и носят малаккские модницы около 200 лет.





ПРОЕКТ «СТИЛЬНАЯ. УМНАЯ. ВЗРОСЛАЯ»

Творческая коллаборация модной галереи ANTEPRIMA, арт-бутика «Русский Шарм» и имидж-студии SEBASTIAN PROFESSIONAL при информационной поддержке журнала «Дорогое удовольствие» представляет бэкстейдж проекта «Умная. Стильная. Взрослая», героини которого современные женщины — успешные, образованные, самодостаточные, эффектные и невероятно красивые!

Стилист: Ирина Шабашова, одежда: ANTEPRIMA, украшения: арт-бутик «Русский Шарм», прически, макияж: имидж-студия SEBASTIAN PROFESSIONAL, локация: лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм».

Героини: Ирина Чех, Анна Некрасова, Елена Истигечева, Ирина Бухарина.



Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения томского производства «**SBLESKOM**», ул. А. Беленца, 9/1, под. 2, тел. +7-952-181-22-30, sbleskom.ru, @sbleskomru / Цветочная мастерская «**Мухуре flowers**», ул. Сибирская, 66, тел. 255-142, @mu_hure_flowers / Мастерская цветов и декора «**Балкон**», ул. Сибирская, 56, тел. 200-711, balkontom.ru / Парфюмерный бутик «**Beauty Buffet №5**», пр. Ленина, 133 а



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон обуви и аксессуаров «**SOLETA shoe store**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), тел. +7-906-956-55-88, @soleta_tomsk / Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Бренд женской одежды «**DAISYKNIT**», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69 / Модная галерея «**Anteprima**», ул. Никитина, 99 / Бренд детской одежды «**MiniDino**», минидино.рф / Бренд верхней одежды «**ElizaZag**», @elizazag, elizazag.com / Домашняя одежда «**Show room by Jenni**», ул. Учебная, 18, тел. +7-983-344-24-92, kigurume_tomsk / Магазин женской одежды «**FOREVA**», ул. Котовского, 26, тел. +7-913-800-30-35 / Мастерская изделий из кожи и дерева «**BELOV**», пер. 1905 г., 5 а, тел. +7-952-887-06-69, @studiobelov



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Пространство красоты и здоровья «**Звезда кино**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а, пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Медицинский центр «**Эстетик**», ул. Никитина, 15 а, тел. 533-100 / **Студия Натальи Мироновой**, официальный представитель косметики **Arkadia**, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, @beauty_natamironova, @arkadia_tomsk, arkadia.spb.ru / Имидж-студия «**Sebastian Professional**», пр. Фрунзе, 90, тел.: 51-02-51, +7-909-543-30-32, @sebastian_professional / Студия EMS-тренировок «**EMS FIT**», Московский тр., 5, тел. 232-232, @ems_fit_tomsk / Мастер-технолог по волосам **Юлия Голещихина**, тел. +7-913-840-77-08, @julia_goleshihina / Косметика для тела «**Letique**», пр. Комсомольский, 13 б (1-й этаж), @letique_70 / Стоматологический центр «**Дентал Банк**», пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. +7-913-885-50-49 / Стоматологическая клиника «**Денталком**», пер. Дербышевский, 26 б, @dentalcomtom / Лекарственные препараты и витамины для животных «**Биоветсервис**», ул. Мостовая, 18/1, тел. 28-94-61, @bvs.info / Пластический хирург **Михаил Афанасьев**, тел. +7-913-827-32-02, @afanasyev.plastic / Врач-кинезиолог, врач МРТ, врач-реабилитолог, тренер **Па-**

вел Кузнецов, dr.kuznetsov_ravel / Клиника восстановительной медицины «**Анатомия здоровья**», пер. Курский, 32/1, тел. 27-45-20, анатомия-здоровья.рф / Салон красоты «**Voropou studio**», ул. Белинского, 86, @voropouvv



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Антурэж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Текстиль и декор «**Я ДОМА**», ул. А. Иванова, 3, тел. +7-909-54-320-50, lamhome.pro, @lamhomeofficial / Отделочные материалы класса люкс «**ИнтерьеRoom**», ул. Лебедева, 57, тел. 44-70-53, интерьерум.рф / Магазин товаров для дома «**Стройпарк**», ул. Смирнова, 1 ж, ул. Вершинина, 76, ул. Пушкина, 79/1, тел.: 900-017, 413-707, 724-794 / Фабрика мебели «**AVTOR**», ул. Водяная, 84, стр. 1, тел. 40-56-99 / Товары для внешнего благоустройства частных домов и садовых участков «**Красивый дом**», пр. Ленина, 169, тел. 22-00-54 / Производственная компания «**Союзбетон**», ул. Польская, 5, тел. 32-22-22, союзбетон.рф / Компания по изготовлению лестниц «**Идея лестниц**», ул. Советская, 108, тел. +7-960-975-33-11



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, @bowe.ru / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45 / Инвестиционный банк «**БКС Премьер**», пр. Ленина, 63, тел. 8 (800) 500-40-40 / Продюсерский центр «**ARS-**

Альянс», ул. Карташова, 25, тел. 323-646 / Официальный дилер «**Toyota**» г. Томск, ул. Елизаровых, д. 86, тел. 90-66-00, www.toyota-tomsk.ru / Юридическая фирма «**LL.C-Право**», пер. Комсомольский, 16 а (1-й этаж), тел. 53-10-54, llc-pravo.ru / Благотворительная Юридическая служба «**Про Део**», ул. К. Маркса, 48/1, оф. 223/@ur.sluzhba.tomsk / **Институт коучинга**, ул. Тверская, 90/1, 207, тел.: 23-58-01, +7-909-543-58-01, coaching.tomsk / **Центр опережающей профессиональной подготовки Томской области**, Московский тр., 12, тел. 60-74-32, corp70.ru / **Томский областной краеведческий музей**, пр. Ленина, 75, тел. 90-19-20 / Салон оптики «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 70-03-66, @optissimo_optika / IT-компания «**Hitcom**», ул. Пушкина, 63, стр. 4, тел. +7 (3822) 906-106



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «**Torta**», пр. Фрунзе, 98, ул. Гоголя, 55, ул. М. Цветаевой, 32 @torta_tomsk, torta-torta.ru / Магазин натуральных продуктов «**Территория тайги**», тел. 202-582, Территориятайги.рф / Фирменный магазин компании «**САВА**», Иркутский тр., 61, стр. 2, павильон №11, Октябрьский рынок / «**Межениновская птицефабрика**», межениновская-птицефабрика.рф / Экофабрика «**Сибирский кедр**», тел. 8 (800) 100 3822 / Студия вкуса «**Лофт**», ул. Никитина, 8 б, тел. +7-923-445-22-23 / Сыры и молочная продукция «**Деревенское молочко**», imilk.tomsk.ru, @derevenskoe_moloko / Производитель напитков «**Томское пиво**», tomskbeer.ru

Астропрогноз



Кольца *Amore*,
Pasquale Bruni

Весы

23.09-22.10

*Весы, не бойтесь
принять вызов!
Задача, за которую
вы возьметесь
в октябре, окажется
сложнее, чем вы
предполагали.
Проявите упорство
и будьте терпеливы.
Вы не только блестяще
справитесь, но и
сможете привлечь
новых союзников.*

ОВЕН 21.03-19.04

Овны в ударе и готовы к решительным действиям – как в карьере, так и на любовном фронте. Не теряйте запала, но будьте осмотрительны и постарайтесь не наломать дров. Проводите больше времени дома, сейчас удачное время, чтобы заняться обустройством быта.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцы в октябре – настоящие супергерои! Сейчас вам все по плечу, а скорость вашей реакции приближается к скорости света. Вас ждет успех, но только постарайтесь аккуратней обращаться с финансами и не особенно осмотрительно инвестировать в последней декаде месяца.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

У Близнецов кипит работа, новые планы и новые коллеги – в октябре все складывается как нельзя лучше. Многих представителей знака ждет значительное финансовое вознаграждение. Не исключено, что это будет плата за проект, которым вы занимались летом. Ничего удивительного, ведь осень – время сбора урожая.

РАК 21.06-22.07

Раков одолевают сомнения, хотя еще недавно вы были абсолютно уверены в выбранной стратегии. Найдите возможность остаться с собой наедине – йога, медитация, лесные прогулки. Ваша интуиция даст вам правильный ответ.

ЛЕВ 23.07- 22.08

Львы, ваш день рождения давно прошел, но вас ждут подарки. Не только метафорические – от звезд, но и вполне материальные. В вашем доме в октябре будет много гостей, разговоров и смеха. Родители и дети вас обязательно порадуют, постарайтесь найти достаточно времени для общения с ними.

ДЕВА 23.08-22.09

Октябрь станет для Дев месяцем исключительно удачным, особенно в сфере учебы и преподавания. Если вы давно вынашивали подобные

замыслы, то теперь самое время приступить к их реализации. Вас ждет счастливый и спокойный период жизни на невысоких скоростях – именно то, что вы так любите.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Звезды призывают Скорпионов к щедрости. Любые благотворительные проекты, волонтерская деятельность и просто бескорыстная помощь людям, которые в ней нуждаются, дадут вам возможность открыть новые стороны своей личности и ответить на важные вопросы.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Не везет в игре, повезет в любви? Нет, Стрельцы, в октябре это совершенно не про вас. Но только в том случае, если речь идет о спортивных играх. Именно в спорте и в сердечных отношениях вас ждет большая удача. Не упустите ее!

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Октябрь окажется для Козерогов месяцем благоприятным для хороших заработков. Вас ждет успех в совместных проектах, в том числе, с друзьями. А еще не стесняйтесь просить у них совета или помощи. Одна голова хорошо, а две – эффективнее, не забывайте об этом!

ВОДОЛЕЙ 20.01- 18.02

Водолеи, будьте тверды! И побольше оптимизма. Сейчас в вашей жизни начинается новый этап, который потребует от вас сил и удвоенной энергии. Результат вы сможете оценить только через три месяца, но поверьте, он приятно удивит – такого вы не могли себе представить даже в самых смелых мечтах.

РЫБЫ 19.02- 20.03

Ветер перемен опять подул против течения! Не бойтесь сорваться с насиженного места. Возможно, вам предложат новую должность, не исключено, что вы отправитесь в интересное путешествие, а некоторых представителей знака ждет любовь вдали от дома.

ОБНОВЛЕННЫЙ TOYOTA LAND CRUISER PRADO

ДОСТУПЕН К ЗАКАЗУ
В ТОЙОТА ЦЕНТР ТОМСК



ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД -
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ
В ОБНОВЛЕННОМ LAND CRUISER PRADO



ул. Елизаровых, 86
8 (3822) 90 66 00
www.toyota-tomsk.ru

@toyota_tmsk

8 913 840 66 00

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ПЕДИАТРИЯ

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

г. Томск, ул. Пушкина, 16/1 @chastna



651-650 www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ