

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

НОЯБРЬ 2020
ТОМСК

ЭКОТРЕНД
УСТОЙЧИВАЯ
МОДА

ГЕРОИНЯ
НОМЕРА
АЛЕКСАНДРА
ЗИНЧЕНКО

ЛЕГЕНДЫ
ОСЕНИ

ВЕЧЕРА У КАМИНА, РАЦИОНАЛЬНЫЙ
ШОПИНГ И НАТУРАЛЬНЫЙ ТАТУАЖ



16+




BRASCHI RinDi


Luxury
Kashemir

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

ПОДАРКИ С СИБИРСКИМ КОЛОРИТОМ



ОТЗЫВ постоянного клиента

Диана Рябыкина, создатель бренда женской одежды DAISYKNIT

Мы любим дарить современные и натуральные подарки. Когда об этом заходит речь, конечно, на ум сразу приходят наши любимые сладости от компании «Сибирский кедр». Традиционно под Новый год мы заказываем у них корпоративные наборы, в состав которых входит чай, кедровый грильяж и варенье из шишек и другие лесные сладости. Такие презенты очень укрепляют связи и делают отношения с партнерами особенно тёплыми.

Для них чаепитие с подаренными нами сладостями — словно возможность побывать в Сибири.



ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ • БИЗНЕС-ПОДАРКИ • ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ



Заказ подарков: +7 913 878 0493

Готовые подарки в магазинах «Сибирский кедр»

- ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж
- Беленца, 9/1, 1-й подъезд



НАСТРОЕНИЕ ДАРИТЬ...

СИБИРСКИЙ БРЕНД
МОДНОЙ ДИЗАЙНЕРСКОЙ
ОДЕЖДЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
НОВУЮ КОЛЛЕКЦИЮ



BAIDALI.BRAND
МОДНАЯ ДИЗАЙНЕРСКАЯ ОДЕЖДА

пер. Плеханова, 11,
тел. +7-923-444-01-55
@baidali.brand

Сибирский бренд Baidali, названный по фамилии основательницы Кристины Байдали, набирает обороты. Молодая марка одежды, специализирующаяся на изделиях из экомеха, буквально говорит девушкам: «Вы можете быть прекрасны и красивы даже в —25 зимой!». Холодное время года — не повод надевать серое и черное, как раз наоборот. Среди изделий бренда вы можете найти яркие шубы из экомеха, необычные модели верхней одежды, зимние панамы и теплые варежки на цепочке, прямо как в детстве! Бренд активно поддерживает экотренд и призывает девушек следовать своему примеру, доказывая, что изделия из искусственного меха смотрятся выигрышно и красиво.

Baidali Brand работает только с проверенными и качественными поставщиками материала из Канады, Италии и Скандинавии. Для этого команда тщательно выбирала и тестировала все ткани на прочность и искала самые подходящие. Изделия создаются на швейной фабрике в Томске. Шубы точно подойдут женщинам, которые любят быть в центре внимания и не боятся о себе ярко заявлять! Они умны, красивы и амбициозны. Им важен стиль, потому что это продолжение их богатого внутреннего мира.



Ещё больше моделей
в нашем Инстаграме





lena_balburova



каждого времени – свои приметы. Этой осенью люди в метро делятся на тех, кто все еще носит одноразовые медицинские маски и тех, кто обзавелся стильными многоразовыми. То есть, на тех, кто ждет, когда все это закончится и тех, кто намерен обустраиваться в новых обстоятельствах, раз уже не в силах их изменить. Я в данном случае не об отношении к маске – не в восторге ни те, ни другие. Я о конструктивном подходе.

Интересно, что пандемия в каком-то смысле сплотила всех и заставила (или по-могла) серьезно взглянуть и на другие глобальные проблемы. В этом сезоне десятки брендов фэшн-индустрии выпустили экологические капсулы, вещи в которых изготовлены из переработанных материалов – тканей и пластика. Множество марок предоставляет возможность сдать старые, надоевшие вещи на переработку и получить скидку на новые, что тоже снижает размах сверхпотребления.

Мир моды вообще невероятно чутко реагирует и зеркально отражает социальные явления, и вывод однозначный – в сложных условиях все меньше готовых формул и рецептов. Сейчас время сильных личностей. Именно эта идея легла в основу нашумевшего шоу Рианны Savage X Fenty Beauty. В нем приняли участие не только топ-модели сестры Хадид, Ирина Шейк и иконическая Кара Делевинь, но и роскошная 57-летняя Деми Мур, и модели и артисты с пропорциями, далекими от стандартов Victoria's Secret. При том что Savage X Fenty все же бельевого бренда. Рианна заявляет, что ей безразличны пропорции, возраст и цвет кожи, для нее имеет значение личность. Уверенность и индивидуальность.

Думаю, она права. Когда лица скрыты за защитными масками и многое в мире встало с ног на голову, на первый план выходит содержание. То, что делает нас сильными и позволяет оставаться собой.

Елена Балбурова,

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



Брошь
Mikimoto, Jardin

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



пр. Ленина, 110, тел. 908 988
ideale70.ru
@ideale_tomsk

ANTI-AGE
ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Только лучшее и ничего лишнего!



Лицензия ЛО-70-01-001662 от 24.09.2015 г.



Ирина Владимировна Хохлова
дипломированный врач антивозрастной
медицины Евросоюза, член WOSIAM, RUSIAM,
Всемирной ассоциации Anti-Aging медицины.

ANTI-AGE • РЕКОНСТРУКТИВНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ • ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА • ДИЕТОЛОГИЯ
ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ • ЭНДОКРИНОЛОГИЯ • УЗИ • ЛАБОРАТОРИЯ • ДЕТСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.

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

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

Дата выхода в свет 3 ноября 2020 года. № 11 (134). 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+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЦЕНТР ДОКТОРА ШАПОШНИКОВА



ПРОСНИСЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

УНИКАЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЕСТЬ В СПИСКЕ НАШЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «АКСИОМА» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

УЛ. КАРЛА МАРКСА, 36, ТЕЛ.: (3822) 25-28-28, 51-08-29

AXIOMA_TSK

В разгар моего любимого, самого продуктивного рабочего сезона вдруг обнаружила, что у меня практически закончилось мыслетопливо. Термин этот мне попался в одной книжке по маркетингу и показался очень точным. Автор называет мыслетопливом определенный запас умственных сил, который помогает нам оставаться рациональными и собранными. Этот запас надо беречь как зеницу ока и по возможности накапливать. Но в этом году это архисложно. Год ведь не совсем обычный. Точнее совсем не обычный. Никогда еще мы так не уставали эмоционально. Однако ситуаций, когда надо «включать мозг», по-прежнему много, и надо что-то с этим делать.

Итак, что делаю я, когда мне срочно нужно пополнить запасы мыслетоплива:

1. Даю себе возможность и время на восстановление сил. Только недавно до конца осознала мысль о том, что после каждого рабочего дня, недели, месяца или после трудного проекта нужно дать себе время спокойно выдохнуть и расслабиться.
2. «Кормлю глаза и уши». © Настоящим спасением могут стать прогулка по лесу, культурная вылазка в музей или на выставку (с соблюдением всех положенных мер безопасности, разумеется), новый фильм (пусть и не на большом экране). А какую классную подзарядку дали мне несколько осенних дней, проведенных на Алтае!
3. Листаю новый номер «Дорогого». Для меня эта таблетка всегда работает. Уверена, что универсальным это лекарство может стать не только для меня. ©

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

стр. **16**

Экзотическая франжипани вдохновила креативного директора бренда Pasquale Bruni Эуджению Бруни на создание новой линии Petit Garden, в которой сочетание синих и розовых сапфиров с бесцветными бриллиантами и бриллиантами цвета шампань становится магией.



105



стр. **66**



121



Двусторонний черно-синий пуховик Reserisco с кожаным ремнем в комплекте, модный бутик «Mosaico Family», @mosaico_family



ВРЕМЯ ВЫГОДНЫХ ПОКУПОК В САЛОНЕ «АНТУРАЖ»

Большой выбор диванов и мягкой мебели в наличии

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

anturag.net

МЕБЕЛЬНЫЙ БУТИК
АНТУРАЖ

На фото: фабрика «Bedding», Италия. Модель «Клуд». Категория ткани «Best».

Ноябрь 2020

ФРЕШ

10 Письмо редактора

ЛЮДИ

18 Героиня номера
Александра Зинченко

24 Мир инвестиций
Больше чем деньги

28 Своими глазами
Арина Рогова

40 Спецпроект
Молодые и успешные

LOOK&STYLE

66 Тема сезона
Экотренд

70 Fashion-story
Легенды осени

BODY&BEAUTY

98 Спецпроект
Авторский почерк

106 Тема сезона
Осенний вояж

HOME&DESIGN

122 Мастер-класс
Красота по-американски

В каждом номере

140 Инстаивитки

146 События

стр. 15



124



стр. 106

LUXURY HOME PERFUME
Премиальные диффузоры и аромасвечи



Baobab
COLLECTION



MAESTRO
Interior
salon

г. Томск, ул. Красноармейская, 18
тел.: (3822) 99-88-01, 99-89-01

maestro.tomsk.ru
@maestro_tomsk



ПРИСТЕГНИТЕСЬ, ВЗЛЕТАЕМ!

Эксклюзивное подразделение Q by Aston Martin создало новый шедевр – Aston Martin V12 Speedster. Его дизайн вдохновлен не только богатой гоночной историей бренда, но и авиационными разработками. Кузов в стиле гоночных машин середины прошлого века сделан из углепластика, а окраска и декор копируют истребитель F/A18. Об этом компания заранее договорилась с Boeing.



ИТАЛЬЯНСКОЕ БАРОККО

Дом Bvlgari в своей коллекции Barocco прославляет архитектуру Рима.

Образ Вечного города нашел отражение в роскошной палитре цветов, изысканных деталях и причудливых изгибах линий – искусство ювелиров готово поспорить с шедеврами Борромини.



ДИНАСТИЯ TUDOR

Коллекция Tudor Royal демонстрирует благородство и элегантность, присущие королевским особам. Эти часы с интегрированным браслетом и изысканным циферблатом являются образцом спортивно-роскошного стиля и предназначены не только для королей, но и для тех, кто ценит точность и безупречный стиль.



ВОЛШЕБНЫЙ САД

Экзотическая франжипани вдохновила креативного директора бренда Pasquale Brunì Эудженио Бруни на создание новой линии Petit Garden, в которой сочетание синих и розовых сапфиров с бесцветными бриллиантами и бриллиантами цвета шампань становится магией: создается впечатление, что эти драгоценные цветы в самом деле благоухают миндальным ароматом.

Искусство жить

С Александрой Зинченко, хозяйкой Центра красоты и SPA «Melagrano», художницей, мы беседуем в удивительном пространстве ее Центра. Невольно ловлю себя на мысли, что мы словно попали в некий оазис спокойствия, безопасности и комфорта. Такие почти забытые ощущения сегодня...

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Алексей Почеревный

Мы встречались с вами ровно два года назад по очень приятному поводу. Центр «Melagrano» праздновал свое пятилетие! Завершился наш разговор тогда на очень позитивной ноте — вы мечтали продолжить свое развитие в направлении авторского, индивидуального спа. Какие идеи удалось реализовать?

— Да, действительно, спа было и остается нашим основным направлением. Напомню, что помимо этого, у нас есть услуги по коррекции фигуры и косметологии, ждет клиентов бьюти-зал, где работают парикмахеры, мастера маникюра и педикюра. Но принятое несколько лет назад решение сделать акцент именно на спа стало абсолютно верным. Во-первых, косметологический и бьюти-рынок у нас в городе достаточно конкурентен, во-вторых, выбор в пользу спа — это еще и мой личный выбор. (Улыбается.) Я особенно ценю ту атмосферу романтики, нежности, удовольствия, которая связана с нашим спа-пространством. Знаю, что именно она особенно привлекает к нам гостей. Почитайте, какие потрясающие отзывы оставляют о спа-программах «Melagrano»! Так важно, когда у людей есть возможность в приятной обстановке провести время, побаловать себя, расслабиться и наполниться высокими чувствами, хорошей энергетикой. Нам ведь и правда не хватает в повседневной жизни любви. К себе и близкому человеку.

Сейчас особенно востребованы именно спа-программы для пар. Мгновения, проведенные в романтической атмосфере, наполненной ароматами эфирных масел, лепестками роз, мерцанием огней, приятной музыкой, — это лучший способ

объясниться друг другу в любви.

До последних событий очень популярны были спа-девичники, да и вообще любые спа-party — это очень весело, они всегда проходят необычно и оригинально. Надеемся, что эта традиция обязательно вернется в жизнь центра.

Мы по-прежнему проводим в спа-мастерской своеобразные тест-драйвы наших новых экспериментальных спа-программ, чтобы потом, после отзывов гостей, решить, что убрать из нашего спа-меню, а что оставить. «Melagrano» всегда в поиске новых идей!

Кроме того, мы развиваем онлайн-направление, продажу сертификатов, услуг, продукции в нашем спа-магазине на сайте и в соцсетях.

— А лично вам что больше всего нравится в своем центре? Есть, например, услуги, которые предпочитаете особенно?

— Да, у меня есть свой личный топ, точнее, в каждом нашем направлении у меня есть особенно любимая услуга. Среди процедур по уходу за телом на первом месте у меня гидромассаж — просто огонь для фигуры и тонуса тела. Отлично, что многие клиенты, как и я, оценили его по достоинству.

Большинство наших спа-программ я тестирую сама, так как мне нужно дать им свою оценку. Но самые любимые среди них — хаммам и скрабирование в нем, помогающие словно родиться заново. Мы сильно зависим от физики тела, и оно в ответ на заботу о нем говорит нам спасибо. Желая разгрузить мозг от проблем и задач, мы также должны помнить, что именно тело играет в этом процессе ключевую роль. Доказано, что

спа-процедуры укрепляют нервную систему и восстанавливают эмоциональное равновесие. Вот почему у нас есть спа-форматы в каждом из наших направлений: и в уходе за кожей головы и волосами, и в косметологии, и в ногтевой студии.

— Каким для вас стал этот год? Отразились на вашем бизнесе проблемы, коснувшиеся буквально всех?

— Безусловно, это был непростой год. Но любой кризисный период — это или импульс для развития, или шаг назад. Либо вверх, либо вниз. У нас произошло движение вверх. Мне нравится сейчас всё — и атмосфера, и коллектив, и результаты, и планы, которые мы строим. В противовес экономическим проблемам мы выдали множество свежих решений, понимая, что само собой ничего не случается. Да, государство оказало нам как пострадавшей отрасли поддержку. У нас официально трудоустроены люди, есть лицензия, все прозрачно, поэтому мы могли с полным правом претендовать на помощь. Но в большей степени мы действовали сами: внедрили новые тренинги, применили новые стандарты. Спокойный год, как правило, не дает такого роста. Переломное же время обнажает все непростые моменты, показывает, в какой области надо особенно поработать. Мы так и сделали. Тем более, у нас отличная команда сегодня — мы обновили состав сотрудников процентов на 30. У

Спокойный год, как правило, не дает такого роста. Переломное же время обнажает все непростые моменты, показывает, в какой области надо особенно поработать.

молодых специалистов глаза горят, они с таким азартом и любовью делают свою работу, что, я считаю, нашим гостям повезло. (Улыбается.)

— Что стимулирует женщину, у которой всё есть (достаток, семья, дети), заниматься бизнесом?

— В том то и дело, что это вообще не всё! (Смеется.) Жизнь состоит из многих составляющих. Семья, профессия, хобби, наше развитие... И всё это должно быть в гармонии. Есть такая аналогия, что жизнь — как стул на четырех ногах: если нет одной ножки, уже покачиваешься, а на двух — вообще упадешь. Если у тебя будет только работа и семья, например, это же только две ноги! Этого мало. Именно наши хобби, интересы делают нас цельными! Надо развивать все части, гармонизировать свою личность. Перекос в одну или другую сторону не даст плодов. Конечно, семья — это очень сильная составляющая. Но нельзя концентрироваться только на ней, иначе можно многое упустить. Важно найти дело, которое тебя увлечет, воодушевит... Наверное, поэтому мой бизнес (включая прошлый опыт), всегда был не столько про деньги, сколько про миссию — вдохновлять людей на любовь к себе, создавая в их жизни праздник! Он про эмоции — мои, моего коллектива, наших гостей!

— А чему тогда, кроме бизнеса и семьи, уделяете время? Чем заполняете ту часть жизни, которая должна проходить «для своего удовольствия»?

— Для меня это живопись, конечно. Меня наполняет эта сфера до края. Я с детства мечтала стать художником, недаром все мои образования так или иначе связаны с искусством. Сейчас я стараюсь выделять время на любимое занятие и один-два дня в неделю посвящаю живописи. Она позволяет мне погружаться в другую реальность: ты словно совершаешь путешествие внутрь себя самого, не замечая, как быстро летят часы.

— Мы знаем, что вы организуете специальные групповые арт-поездки с людьми, которые, так же, как и вы, интересуются искусством. Расскажите подробнее о них?

— В какой-то момент мы с моей подругой, художником Галиной Удаловой, решили: почему бы не реализовать такой формат — отправиться вместе в поездки по знаменитым городам искусства, где мы сможем посещать художественные галереи и писать на пленэрах. Сначала мы придумали это только для себя, а потом решили кинуть клич, и отозвалось на удивление много желающих. Для меня это люди, которые заряжены со мной одной идеей. Представьте, как сложно писать, по 4—5 часов

стоя на ногах на шумных улицах или в парках. Но зато сколько эмоций, какой сильный заряд — это прямо драйв! Здорово, когда появляются единомышленники. Это невероятно вдохновляет, ведь искусством хочется делиться.

Такие путешествия для меня — это ни с чем не сравнимые эмоции! Тем более что с участниками группы мы легко находим общий язык, общаемся с удовольствием.

У меня вообще две страсти — музеи и живопись. Я уже упоминала, что искусство меня всегда сопровождало, так что музей — это отличный шанс прикоснуться к прекрасному. Однажды, накануне, мы с группой были в музее скульптуры Барджелло во Флоренции. И на следующий день оказались в московском Пушкинском музее, где есть многие копии знаменитых произведений искусства! Такая разница! Ладно, я уже «в теме», но ведь все участники группы смогли это прочувствовать. Прикоснуться к чему-то настоящему — это чудо! Эти поездки я называю «жизненным бонусом». (Улыбается.)

— Скажите честно: что вам это дает? Воспринимаете такое «просвещение» как некую миссию?

— Скорее делюсь тем, чем заряжаюсь сама. По идее я могу в подобную поездку отправиться одна или с семьей, но мне интересно передать переполняющие меня эмоции другим людям.





Да, есть ответственность, организационные сложности, но они мне в удовольствие!

— А современное искусство привлекает?

— Оно же больше концептуальное. Это чаще философия, идея, мысль, нежели искусство, умение, талант. Это увлекательно как опыт! Когда меня спрашивают, ну что там за искусство в черном квадрате? Да не надо на него смотреть. Вы лучше прочитайте, что Малевич хотел этим сказать. Это гораздо интереснее.

— Что вы вкладываете в понятие «семья»?

— Семья — это сложное живое пространство, энергия радости или напряженности, которая зависит от каждого жителя. Нашей семье уже 22 года, она проходила разные этапы, конечно, но у нас есть одно важное качество: в любом случае, что бы ни случилось, мы все друг за друга. Ощущение защиты, тыла, безопасности дает нам всем уверенность в себе. Я вообще в этом плане избалована. Мне чувство защиты дали родители, они всегда были и есть мой тыл. И в наших отношениях с мужем я знаю, что он всегда ЗА меня, так же, как и я всегда ЗА

него. Мы постоянно транслируем своим сыновьям важную мысль: «Что бы ни случилось в жизни, даже если вы будете неправы, у вас всегда есть место, куда можно вернуться, где вас любят и где будут ЗА вас». Это позволяет взрослеющим детям быть сильными, смелыми и уверенными.

Старший сын выбрал профессиональную футбольную карьеру, сейчас он в Москве и уже с 15 лет живет самостоятельной жизнью. Среднему сейчас 16 лет, тоже хочет учиться в Москве (в сфере экономики), младшему — 6 лет. Они все очень разные. И это замечательно! (Улыбается.)

— Быть многодетной мамой — это тяжелый труд или абсолютное счастье?

— Это просто труд. Обычная история с радостями, проблемами, в ней нет ничего особенного, ничего, что делает жизнь невыносимой или тяжелой. Это же наш осознанный выбор. Главное, что в нашей семье, кроме единения, живет радость. Нам всегда интересно вместе, мы всегда рады друг другу, и это касается даже нашей любимой собаки. Гала — член семьи уже 11 лет и очень всех нас любит. Меня, конечно, больше всех! (Улыбается.)

— Как видите ваши отношения, когда дети станут взрослыми?

— Со стороны мамы главное найти в себе силы вовремя отпустить, не привязывать к себе. Нужно дать им возможность жить своей жизнью, расправить крылья, чувствовать себя сильными. У ребенка должно быть чувство, что он может всё, что перед ним — весь мир! Конечно, я не мамочка-наседка, общаюсь с детьми максимально по-дружески. Со взрослыми сыновьями нам, родителям, вообще очень интересно! Уже сейчас думаю, что я буду трижды свекровь. Надеюсь, хорошая... (Улыбается.)

— Что нужно для счастья?

— Осознать, что в жизни твое, понять в чем ты набираешь энергию и силы, что дает тебе радость. Я очень рано, еще в школе, начала понимать, что люблю и чего хочу. Кстати, сделать это никогда не поздно: не получилось у вас что-то в юности, можно найти свой путь и в зрелости. Самое главное, чтобы жизнь у каждого человека была СВОЯ, уникальная и неповторимая.

Центр красоты и SPA «Melagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 245-000, @melagrano_tomsk, melagrano.tomsk.ru



КОРПОРАТИВНЫЕ СЛАДКИЕ ПОДАРКИ К НОВОМУ ГОДУ!



МЕСТО
ДЛЯ ВАШЕГО
ЛОГОТИПА

ВАШ
ФИРМЕННЫЙ
ЦВЕТ И СТИЛЬ

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

@torta_tomsk | #torta_new_year | www.torta-torta.ru

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



АЛЕКСАНДР ГИРИН

ЗАКАЛЕННЫЙ ИНВЕСТОР И БИЗНЕСМЕН.

«...СЕРФИНГ, ФИЗТЕХ, ВИНО»

— Александр, что для вас значит термин инвестиции?

— Это просто способ сохранить и приумножить деньги. Ну и игра ума. Ты делаешь расчет, он оправдывается — получаешь от этого удовольствие. Или нет.

— Если сравнивать инвестирование с другими способами приумножения капитала, допустим, банковские депози-

ты и свой бизнес: что ближе сейчас?

— Банковские депозиты бессмысленны. Это даже не способ сохранения денег, это способ их медленно терять. Свой бизнес — дело сверхрискованное и беспокойное. У меня долгое время единственным способом инвестирования и был бизнес. Потом, пожив за рубежом, увидел, что мир полон сочных возможностей, а риски много меньше, чем здесь. Но при всем том мы продолжаем инвестировать в производство. Логика развития толкает, хотя и выглядит это безумно. Например, в разгар пандемии мы построили завод. Сжав зубы, вкладывали и вот достроили. Инвестиции на мировых рынках — это проще, это не «газ в пол».

— Кому или чему вы доверяете в инвестировании на фондовом рынке?

— Себе. И длинным трендам. Читаю и слушаю много, но часто с приподнятой бровью. Хорошее образование позволяет быть высокомерным. У меня их два. Второе — экономическое, но главное, конечно, Физтех. Это прививка против ересей всех видов — от религии и астрологии до глобального потепления и технического анализа. У меня и компания-то называется АО «Физтех». (Улыбается.) Если все же о ком-то, то мне нравится Мовчан. Мы совпадаем в оценках. Например, его фраза: «Чтобы успешно торговать акциями, надо знать что-то, чего не знают остальные участники рынка. А я не знаю...» И я не знаю. Поэтому — в тренды. Месторождения меди с высоким содержанием на планете закончились, а потребность будет только расти — электромобили, умные дома и т. д. Цена сейчас чуть выше себестоимости, значит неизбежно через три или пять лет стоимость лучших добывающих компаний удвоится. В это можно заходить и забывать на несколько лет. Итог предсказуем, незачем каждый день смотреть котировки.

— Что в жизни приносит наибольшее удовольствие?

— Баланс... Серфинг. Кайт. Я 20 лет на волнах, обычно дважды в год. Маврикий — дом родной, диснейленд для серферов, но сейчас там карантин. Первый октябрь без океана за много лет. Буду ворчать, наверное. Что еще? Мы живем на несколько стран, и мне это нравится. В-общем, баланс и не застревать надолго. Я все-таки бродяга, видимо.

— Ваша винная коллекция — это тоже своего рода инвестирование?

— Нет, это коллекционирование. Здесь есть элемент инвестирования — проходит 10 лет, смотришь, сколько сейчас стоит твое вино, и приятно удивляешься. Но потом все равно выпиваешь. Инвесторы не приканчивают свои инвестиции. Стремление любого коллекционера — испытать эффект Индианы Джонса. В куче хлама найти редкую вещь, артефакт. И желательнее недорого. Я, кстати, часть коллекции покупал во время велопробегов по Европе. Давняя любовь. Мы редко ужинаем без вина. Каждая бутылка — своя история. Многие доходят до того, что не пьют его, потому что жалко расставаться, а иногда уже просто нельзя по медицинским соображениям. (Смеется.) Но я с удовольствием выпью. Никакого инвестирования — просто любовь к вину!

НАТАЛЬЯ ШИШКИНА

ОСНОВАТЕЛЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ «СКЭНАР ПРАЙД» И «ТЕРРА МЕДИКА», ПОПЕЧИТЕЛЬ ФОНДА «ВСЕЛЕННАЯ ДЕТЯМ»

— Наталья, что такое инвестиции лично для вас?

— Если говорить не про деньги, то для меня основные инвестиции — это вложения в свое здоровье. Как человек, имеющий отношение к медицине, могу сказать, что мы совершенно не ценим свое здоровье, принимая его как данность. А зря. Когда болезнь нас настигает, мы готовы отдать любые деньги (главное, чтобы они были). Мы в своих клиниках видим: исправить запущенное состояние дороже, а эффективность лечения меньше. Профилактика — вот лучшее средство от всех болезней.

— Каков ваш подход к инвестированию на финансовом рынке?

— Я очень осторожный человек и выбрала для себя самую безопасную стратегию инвестирования, чтобы колебания рынка сильно не отражались на моем портфеле. Пусть лучше заработаю не так много, как при агрессивном методе управления, но зато точно ничего не потеряю. Риск в этом деле — не для меня.

— Занимаясь инвестированием, по какому принципу выбираете, кому или чему стоит доверять?

— Доверяю только тому, кто на рынке далеко не новичок и имеет положительную репутацию. Компания абсолютно точно должна быть проверена временем. Так как люди всегда идут на людей, я внимательно ознакомилась с топ-менеджментом компании, знаю лично ее руководителя. Мне вдвойне приятно, что мы с Владиславом Алексеевским, директором томского филиала БКС Премьер, бывшие коллеги. Он так же, как и я когда-то, работал в банке. Часть сотрудников БКС — тоже бывшие банковские служащие. А еще доверяю своей интуиции! Она меня никогда не подводила.

— Какие аспекты жизни являются для вас приоритетными?

— Как я уже сказала, это здоровье, моя семья, путешествия и



любимое дело. Являясь владельцем двух медицинских центров, я рада, что судьба связала меня с этой областью, потому что помогать людям быть здоровыми — моя основная миссия сегодня. Время — это единственное, что невозможно вернуть и приостановить. Оно очень быстро бежит, и нужно ловить кайф от каждого прожитого дня, видеть счастье в мелочах.

— Вопрос, на который вы бы хотели ответить?

— У меня часто спрашивают: всем ли я довольна? Всё ли меня устраивает? Отвечу — да. Мне, наверное, очень везет, но жизнь чаще посылает мне хороших и верных людей, плохие сами быстро отваливаются (Улыбается.). Я с достоинством стараюсь проходить все испытания и верю в главное — когда-нибудь наши дети, внуки и прапраправнуки победят все болезни, будут жить в мире и благополучии. И инвестиции будут приносить доходы, которые позволят реализовывать все наши мечты! Ведь деньги нам для того и даются.



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

Одежда предоставлена салоном ELIS, @elis_tomsk, ТРЦ «Измурдунный город».
Локация: ресторан «Сибирь», @sibiria_rest



Максимум возможностей

Без строгого костюма и галстука он совсем не похож на создателя и руководителя крупной компании. Еще меньше — на партийного функционера. От рассказа о своей карьере и жизненных убеждениях он легко и с заметным удовольствием перешел к разговору о своей семье. И мне показалось, что эта тема и была для него самой важной.

Текст: Софья Ломовская

Мой собеседник — Максим Лучшев, томский предприниматель и общественный деятель, генеральный директор ООО «ТД Новохим», председатель Томского отделения всероссийской общественной организации «Деловая Россия», член «Партии Роста».

— **Максим Алексеевич, у любой бизнес-карьеры есть старт. Когда состоялся ваш?**

— Наверное, когда я приехал из Бийска поступать в Политех на электрофизический факультет. Я хорошо разбирался в программировании, и с первого же года меня заметил будущий научный руководитель и пригласил подрабатывать на кафедре, занимаясь параллельно общественными делами, — мне это всегда нравилось, еще со школы. На 4-м курсе получил приглашение в Мэрию города Томска на должность советника мэра. Зарплата там, правда, была ниже, чем на кафедре, что меня сильно обижало. (Смеется.) Через три года понял, что мне придется сделать выбор: остаться на госслужбе, вернуться в университет или заняться бизнесом. Я выбрал последнее, так как мне хотелось свободы, хотелось делать что-то свое, ну и конечно, быть финансово независимым.

— **Чем занимается ваша компания?**

— Одно направление — это производство и торговля дезинфицирующими, чистящими средствами и сервисные услуги в рамках этого направления. Второе — продажа сырья производителям нашего профиля. И третье — поставка технико-лабораторного оборудования для НИИ и лабораторий по всей стране. Начинать мы в 2014 году с одного наименования, а сейчас у нас линейка из 25 продуктов и перечисленные направления.

— **Почему вступили в «Партию Роста»?**

— Хотите открою секрет? (Улыбается.) Я недавно вспомнил и пришел к выводу, что мне от всех парламентских партий

поступало предложение «Давай к нам!». Но здесь смысл же не в том, чтобы вступить куда-то или еще как-то это использовать. Для меня главное — именно идея: нужно развивать экономику, малый и средний бизнес. В 2016-м, когда «Партия Роста» только появилась, она была единственной, кто у себя декларировал это в программе и предлагал конкретные шаги.

— **Вы бы хотели связать свое будущее с большой политикой?**

— Пока мне трудно ответить на этот вопрос. Точно могу сказать: у меня есть энергия, силы и знания, успешный опыт. Так складывается в моей жизни, если я за какое-то дело берусь, оно, как правило, у меня получается хорошо. Можно ошибаться, но когда идешь до конца, настроен на результат — ты все равно его получишь. Мне хочется эту свою способность применить более масштабно, с пользой для всех.

— **Считаете ли вы, что будущее за молодыми?**

— Вы про молодых спросили, а я сразу вспомнил то, каким был 8-10 лет назад. (Улыбается.) Было одно желание — все надо менять! Мне тогда хорошо сказали: «Не спеши. Молодость — это недостаток, который быстро проходит». (Смеется.) И сейчас, в 31 год, я смотрю на более молодых людей, где-то себя вспоминаю и понимаю их. Реально есть крутые ребята, которые в этом возрасте классные вещи делают, замечательно мыслят. Единственное — важен жизненный опыт: чем ты больше им обрастаешь, тем полезнее и правильнее будут твои решения. Здесь важен симбиоз поколений. Зрелые люди делятся опытом, как нужно делать, молодые слушают, делают по-своему, но с учетом впитанного от старших. В то же время опыт в некоторых ситуациях как груз на ногах — не дает даже подходить к тем «вершинам», которые за счет своей энергии и безбашенности запросто преодолевают молодые, не знающие, что туда ходить запрещено!

— **С созданием семьи как изменилась ваша жизнь? Удаётся уделять время жене и сыну?**

— С супругой мы уже 5 лет вместе. Я встретил Венеру в лаборатории ТГУ, когда пришел туда с делегацией партнеров. Потом нашел в соцсетях, позвал на свидание... Два года назад мы поженились, родился сын Алексей. Что изменилось? Много! Раньше я с утра уходил из дома и возвращался туда только поспать и то не всегда. (Улыбается.) Сейчас, когда у меня есть семья, не помню, чтобы позже восьми вечера домой возвращался. Специально стараюсь так планировать день, чтобы уделить жене и сыну больше времени. Плюс, конечно, является то, что сейчас, с развитием технологий, вся работа в смартфоне, в приложениях. Необязательно постоянно находиться в офисе, можно из дома решать вопросы. Выходной у нас вообще всегда день семьи!

— **В вашей семье часто произносят слово «люблю»?**

— Да, часто. Сын, правда, еще не говорит, но целовать нас научился. (Смеется.) Слова — это одна из форм материализации мысли. Если они сказаны искренне, от души, не просто как дежурная фраза, они становятся реальностью, подпитывая



отношения, заново зажигая их. Поэтому, как только появляется искреннее желание сказать «люблю», нужно делать это. И для детей важна, прежде всего, любовь, а потом уже все остальное. Ставить в угол, кричать, загонять в рамки — я вообще не сторонник жестких рамок. Ребенку нужно просто показывать свой пример. И в то же время учитывать его интересы, не давить на него, а стимулировать его начинания. Голосую за процесс естественного развития: не надо отнимать у детей детство и выстраивать им график с утра до ночи. (Улыбается.)

— **Скажите, откуда берете время еще и на активные занятия спортом? Мотоцикл, горные лыжи, бокс...**

— ... снегоход, квадроцикл. Я люблю активный образ жизни, так же как я люблю общественную деятельность. Это тоже способ взаимодействия с внешним миром, подпитка энергетическая. Я в спорте с детства, и сейчас три раза в неделю обязательно выделяю на него время — это возможность для меня перезагрузиться, подумать. Такой антистресс, детокс. Кстати, жена тоже любит спорт, когда получается — занимаемся вместе.

— **Ваши любимые места отдыха?**

— Алтай, конечно же, потому что сам оттуда родом. Пока жил там, не ценил эти места, а когда переехал в Томск, понял, как там классно отдыхать: разная природа, солнца больше, лето ярче, зима снежная, но спокойная, особенно впечатляют горы... Очень крутое место. И Крым мне очень нравится — там, как и на Алтае, удивительно разнообразная природа.

— **О каком будущем для своего сына вы мечтаете?**

— Хочется, чтобы через 15 лет у него была свобода выбора. Чтобы Алексей самостоятельно мог решить, где ему учиться — в Европе или Америке. Уверен, что он выберет Россию, потому что здесь хорошо и есть все, что нужно.

Instagram: maximluchshchikov

ВРЕМЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ



Мне давно кажется, что осень — лучшее время года решительно для всего. Чтобы все менять или наслаждаться привычным укладом жизни, чтобы гулять или сидеть дома, готовить сливовые пироги с корицей или заказывать тыквенный латте. Можно грустить в дождь и громко смеяться в кафе. Кутаться в пушистые пледы или носиться с собакой по разноцветной шуршащей листве. Это идеальное время для вдумчивого чтения перед сном или для того, чтобы вам об этом написать.

Автор: Арина Рогова, @a_arina_





Я обожаю осень. Ведь даже предаваться меланхолии осенью можно красиво. Устроившись на подоконнике и обложившись подушками, можно с упоением читать книги, неспешно наслаждаясь чашкой вкусного чая. А можно устроить киновечера — например, просмотр французских фильмов, которые как нельзя лучше сочетаются с красным вином, сырной тарелкой с медом и дождиком за окном. А идеальное каштановое каре Анук Эмели лично для меня как нельзя кстати подходит к осенней меланхолии.

Ноябрь... Сыро, зябко, ветрено и никакой тебе радости. Как писал Чехов, «...то ли чаю выпить, то ли повеситься». Каждый год я как манна небесная жду наступления первого декабря. Чтобы включить дома полную иллюминацию, Фрэнка Синатру погромче и ждать

чудес. Множество горящих огоньков моментально поднимают настроение и радуют глаз. Наверное, любовь к гирляндам родом из детства — они ассоциируются с Новым годом, подарками, уютом и семейным теплом. А что если это ощущение беззаботности и ожидания чуда начать воплощать прямо сейчас? Ведь когда за окном прохладно, то дома по-настоящему раскрывается чувство комфорта и тепла.

Больше света внутри дома! Зажгите свечи! Ничто не создает такого ощущения умиротворения, как подрагивающее пламя свечи. Осень — это гастрономическое время, с самыми уютными запахами. Это чашка ароматного какао, домашняя выпечка с корицей и ванилью, тыквенный пирог, тыквенный суп, яблоки, мед и орехи.

Создайте вокруг себя идеальную атмосферу уюта. Придайте немного роскоши вашему дому с помощью текстур, добавив в интерьер велюро-

вые подушки, замшевые аксессуары, мягкий плед. Вместе со свечами и гирляндой вечером это будет выглядеть потрясающе красиво.

Пока еще основательно не ударили морозы, можно подолгу гулять. Закутавшись в теплые свитера оверсайз, обмотав горло греющим шарфом, слушать в наушниках вдохновляющую музыку, обязательно прихватив с собой термокружку с имбирным чаем или глинтвейном. А потом остановиться и глубоко вдохнуть чуть влажный осенний воздух. Поймать момент, когда ты выходишь на улицу, и изо рта будет идти пар, а лужи покроются тонкой пленкой льда.

Удивительно, насколько уютной и красивой может быть самая холодная осень, если ее проводить с любимыми людьми и добрыми знакомыми, которые делают такие честные и живые фотографии. В этот день листья только-только начинали желтеть, было тепло и солнечно, и казалось, такая погода простоят до самого Нового года. С фотографом Ириной Волковой мы познакомились в Москве еще летом, через инстаграм. Каково было мое удивление, когда я узнала, что Ирина из Томска. Я сразу поняла, что это совершенно особенный человек и большой художник, с невероятным чувством стиля и вниманием к деталям. И вот сегодня, кутаясь в зимние свитера и согреваясь миндальным капучино с корицей, я пересматриваю свои атмосферные осенние фотографии.

Как же ощутить всю прелесть сезона?! Одно из самых основных правил — наслаждаться моментом, жить здесь и сейчас, радоваться простым жизненным удовольствиям. Фраза «самые важные вещи в жизни — не вещи» как нельзя точно характеризует философию счастья.

Желаю вам почаще баловать себя, радоваться каждому, даже самому хмурому, дню и быть счастливыми вне зависимости от погоды, времени года и ситуации в мире. Уютной вам осени и радостной зимы.



С УЛЫБКОЙ ПО ЖИЗНИ

Если твои родители доктора — то, кажется, других вариантов, кроме того чтобы стать врачом, у тебя нет. И все же Константин Прокопенко, главный врач стоматологической клиники «Премьер Дент», в юности долго сомневался в своем выборе и в стоматологии нашел себя далеко не сразу.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

— **Константин, вы удивляете: разве можно медицину променять на что-то еще?**

— Дело в том, что еще на первом курсе, учась в Кемеровской медицинской академии, я все порывался уйти в Институт культуры, он был буквально через дорогу от нас. Но повезло, наверное: я вовремя попал в культмассовую жизнь своего вуза, смог реализовать себя и как студент-медик, и как куратор факультета. Тогда же обнаружил у себя «особое» медицинское мышление — в отличие от одногруппников, которые сидели и ночами зубрили конспекты, мне учеба давалась легко: я приходил и все сразу сдавал. Ну, а теперь мне мои лидерские качества очень помогают в профессии.

— **Что из Кемерова привело вас в Томск и в «Премьер Дент»?**

— Я переехал сюда четыре года назад. В течение пяти лет работал в Кемерове, в нескольких прекрасных клиниках. Взвесив все «за» и «против», понял, что хочу развиваться дальше. Имея базу и опыт, приобретенные в Кемерове, приехал в Томск, устроился в одну из стоматологических клиник, где долгое время оттачивал свои навыки. А позже узнал, что в «Премьер Дент» нужен главврач. Решил, что готов к такой ответственной должности, что мне необходим личностный рост, и принял их предложение. Работы у нас невероятно много! Вот почему я буду рад, если в команду «Премьер Дент» придут врачи, с которыми мы можем развиваться в одном направлении, единомышленники, с которыми у нас будут общие идеи. Хочу отметить, что мы приглашаем к нам людей, независимо от их стажа работы и регалий. Главное — желание работать!

— **С чего, по-вашему, начинается стоматологическое здоровье?**

— С осознания проблемы и с личного отношения каждого к своему здоровью. Слава богу, я сапожник с сапогами. Один из моих профессиональных наставников поделился со мной своей философией: «Если в твоей семье у кого-то кариозная полость, то ты плохой стоматолог». Всё начинается с семьи и с нас самих. Важно, как мы формируем

мировоззрение наших детей и что мы делаем для того, чтобы в будущем они посещали стоматолога только для планового осмотра. Казалось бы, элементарные вещи, но когда пациентам объясняю необходимость системной профилактики, они говорят, что об этом не знали. Нужно усвоить, что лучше раз в четыре месяца приходить на чистку, чем потом лечить запущенные проблемы.

— **Согласны, что российские стоматологи ни в чем не уступают зарубежным докторам? Это так?**

— В то, что наши специалисты лучшие, верю на 100%. Приведу пример: в прошлом году я проходил обучение в Швеции, куда отправился, чтобы научиться чему-то невообразимому — сложнейшим операциям, например. А приехав туда, понял, что они их не проводят по простой причине — из-за хорошо развитой профилактики и страховой сферы. Если человек не приходит на осмотр, его снимают со страховки, поэтому пациенты вынуждены постоянно наблюдаться. Так что шведским врачам-стоматологам, в отличие от наших, не приходится проводить серьезных операций, сталкиваться с очень сложными случаями. А к нам приходят уже с такими деформациями,

ной конструкцией в дальнейшем. Для чего придумали импланты? Просто-напросто, чтобы отказаться от съемных конструкций и наименее инвазивно проводить манипуляции в ротовой полости. Да, это довольно дорого, но я обязательно объясняю своим пациентам, что комфорт и здоровье без врачебной помощи купить невозможно! Знаете ли вы, что даже один установленный имплантат способен уберечь и обезопасить ваши здоровые зубы?

— **У вас очень плотный график. Как находите время на семью? Что вообще для вас — семья?**

— Семья — это место, где в первую очередь есть любовь. Если вы любите друг друга, вы никогда не сделаете друг другу плохо. У нас трое сыновей, и мне с ними очень просто. Я понимаю их без труда — они еще не успели подумать, а я уже знаю, что мальчишки хотят сделать. Мне очень повезло с семьей. Это моя тихая гавань, внутри которой всегда есть огромная поддержка в лице супруги. Она, кстати, училась в мединституте на курс младше меня. Мы с ней говорим, что влюбились друг в друга в первый же день. Встретаться стали только спустя несколько лет и почти сразу поженились. В 22 года у меня родился первый сын, и

” **МНЕ ОЧЕНЬ** повезло с семьей. Это моя тихая **ГАВАНЬ**, внутри **КОТОРОЙ ВСЕГДА** есть поддержка ”

что нужно составлять комплексный план лечения и восстановления и привлекать все возможные технологии. Во многом именно поэтому я выбрал местом работы клинику «Премьер Дент»: в ней большое значение уделяют профилактике и учат пациентов правильно относиться к своему здоровью.

— **А еще потому, что здесь вы можете заниматься имплантологией, которой вы так страстно увлечены?**

— Точно! На данный момент это тот вид протезирования, который позволяет людям комфортно пользоваться денталь-

я был полностью морально готов к семье и ответственности. Да, сначала было сложно, приходилось работать в пяти клиниках сразу, в том числе по ночам. Бывало, что по двое суток не заезжал домой. Сейчас вспоминаю этот практический опыт с благодарностью. Без такого сложного начала не было бы сегодняшнего умения и мастерства.

Стоматология «Премьер Дент»,
пр. Комсомольский, 44,
тел. 24-88-88, pdstom.ru,
@premierdent.tomsk,
@dr.prokopenko_konstantin

Чтобы заниматься таким медицинским направлением, как косметология, Елизавете Новосадовой (она предпочитает европейский стиль общения — без отчества) понадобились 9 лет и несколько этапов обучения — университет, ординатура по дерматовенерологии, переподготовка по косметологии. Но Елизавета продолжает учиться до сих пор, понимая, что без постоянного овладения новыми знаниями врачу ее профиля состояться очень трудно.

Косметолог предупреждает...

— Елизавета, врачи-косметологи всегда трепетно относятся к эстетической составляющей своей работы. Это такое качество, с которым нужно родиться?

— По себе могу сказать — да. Мне важна эстетика. Я еще со школы визуал, и достаточно рано стала замечать, что у людей, окружающих меня, нередко встречаются какие-то дефекты внешности, которые влияют на их психологическое состояние. Сегодня я прекрасно понимаю пациентов, которые приходят ко мне. У меня ведь и самой в юности были проблемы с кожей лица. Так что уже на первом курсе я стала читать специализированную литературу по косметологии, консультировалась у дипломированных специалистов. Получая опыт и знания, медленными шажками шла к цели.

— А чем сегодня вам, уже как опытному специалисту, максимально интересно заниматься?

— Сейчас меня невероятно привлекает работа с качеством кожи, так что больше всего я люблю именно это направление. (Улыбается.) Мне кажется, это самая благодарная часть моей врачебной деятельности, потому что это относится к сфере лечения. Неважно, какую задачу мы решаем — избавление от акне или морщин, улучшение цвета лица или рельефа кожи. Так что моя стратегия

— поэтапное решение любой серьезной проблемы уходовыми, инъекционными процедурами, работой со здоровьем в целом.

— Сегодня все чаще пациент вместо долгожданного «укола красоты» или уходовой процедуры получает от врача-косметолога направление на анализы. Они реально нужны?

— Стопроцентно! Наша встреча с пациентом в принципе начинается с достаточно длительной консультации. Полностью осматривая человека, я понимаю, где какие-то «поломки» в его организме могут быть, и исходя из этого, назначаю анализы и достаточно полное обследование — у смежных специалистов в том числе. Полученные результаты и позволяют назначить грамотное и эффективное лечение с моей стороны: либо, например, мне достаточно будет откорректировать нутритивный дефицит, либо придется привлечь на помощь эндокринолога, гинеколога, гастроэнтеролога. Только такой комплексный подход будет отражаться на долгосрочных результатах процедур, проведенных мной.

— Зачем к врачу-косметологу приходят молодые девушки, у которых пока еще нет явных эстетических дефектов или признаков старения?

— Ко мне молодые девушки приходят, чтобы спросить, как и когда нужно начинать профилактику старения. И мне это нравится! Каждый врач-косметолог, наблюдая пациента в молодости, предполагает, что будет с ним через 10—15 лет. Поэтому начинать задумываться о профилактике, уделять внимание проблемным зонам стоит уже в молодом возрасте. Безусловно, замаскировать проблемы и сделать контурную пластику мы можем всегда. А начинать профилактику каких-то возрастных изменений, превентивно позаботиться о качестве кожи нужно заранее. Иначе потом невнимание к себе аукнется лет в 40—50 серьезными возрастными проблемами. В основном возраст моих пациентов — от 28 до 38 лет — как раз лучший период для профилактической деятельности.

— Сейчас очень популярно мнение, что у каждого врача должна быть своя особенная авторская методика. У вас есть такая?

— У меня, честно, нет никаких авторских методик. (Улыбается.) Считаю, это некорректный термин. Чаще всего врачи здесь по большей части лукавят, потому что методик на самом деле очень ограниченное количество. Из-за того, что просто поменяли порядок действий, методика не станет новаторской. Думаю, что более уместно будет говорить

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



об авторском подходе. Врач — это в определенной степени психолог. Ты должен «прочитать» запрос пациента и уже исходя из этого знания и понимания человека, сформировать план своих действий, предложить те процедуры, к которым он готов, которые ему подойдут максимально. Авторский подход как раз подразумевает то, что в нем заложена психология взаимодействия. Благодаря ей у косметолога формируется определенный пакет процедур, от применения которых он сам и его пациент видят реальный результат.

— Бывает, что пациент отказывается от какой-то процедуры по личным убеждениям, хотя вы понимаете, что она ему поможет?

— Если человек говорит «нет», значит, у него есть определенные сомнения по данному вопросу. Обязательно стараюсь разъяснить, в чем суть метода, понять, что стоит за страхами человека, и далее пытаюсь решать эту проблему, которая, чаще всего, в голове. Сейчас в области косметологии существует достаточно большое количество мифов, но большинство пациентов, когда ты начинаешь логично опровергать их, все же начинают прислушиваться к врачу. И если эта процедура действительно показана, мы ее проводим. Для самых несговорчивых пациентов нахожу другие методики (в том числе и домашний уход), делаю все, чтобы появился желаемый результат. Правда, мои пациенты, как правило, соглашаются на ту процедуру, которую я им советую. Только когда врач честен с пациентом, рождается доверие человека к специалисту.

— Планируете овладеть еще какими-то медицинскими технологиями?

— Да, обязательно! Хочу обратиться к аппаратным методикам, которые имеют высокую эффективность при борьбе с акне и пигментацией, отлично работают на улучшение качества кожи — моей любимой темы.

Instagram: [dr_elizaveta_novosadova](#)
Phone: 8-923-417-98-28

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Спорт — это радость движения, огромное удовольствие и особое искусство жизни. Легкая атлетика по праву считается королевой спорта, недаром два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к легкоатлетическим дисциплинам. Она же легла в основу спортивной программы первых олимпийских игр. Покорение легкоатлетических вершин под силу не каждому, но наша героиня, томичка Екатерина Соколенко, преодолевает этот сложный путь с достоинством и оптимизмом.

— Я с детства обитала в спортивной среде: ездила с родителями в лагерь, видела, как тренируются ребята. Это была моя родная стихия — все друзья были здесь. Когда я перешла во второй класс, учителем физкультуры в нашей гимназии стала мама. На тот момент я еще не выбрала беговую дисциплину — бегала короткие дистанции, как все, но получалось у меня откровенно плохо. Однажды, лет в 11 или 12, в групповом забеге на Президентских состязаниях* я пробежала километр, обогнав всех девчонок, и была не последняя среди мальчишек. Помню, мама подошла ко мне, когда я на траве после забега приходила в себя, посмотрела на меня сверху и сказала: «Вот теперь-

← ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА СОКОЛЕНКО

мастер спорта России международного класса, член сборной команды России по легкой атлетике, победитель и рекордсмен Всемирной универсиады 2015 г. в Кванджу (Южная Корея) в беге на 3000 м с препятствиями, чемпион Европы, чемпион России, многократный призер Чемпионатов России. Родилась в Томске 13 сентября 1992 года.

← ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА СОКОЛЕНКО

мама Екатерины, тренер высшей категории по легкой атлетике, отличник физической культуры и спорта.

СПОРТ ВООБЩЕ МНОГОЕ ДАЕТ В ЖИЗНИ — ЗАДОР, СТРЕМЛЕНИЕ, НЕСМОТЯ НА ТРУДНОСТИ, ТЕРПЕТЬ И ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.

то мы определились, будем тренировать длинные дистанции». Тогда уже и начали ставить более серьезные цели, заниматься профессионально в СДЮСШОР №1**.

ЕСЛИ МАМА ТРЕНЕР

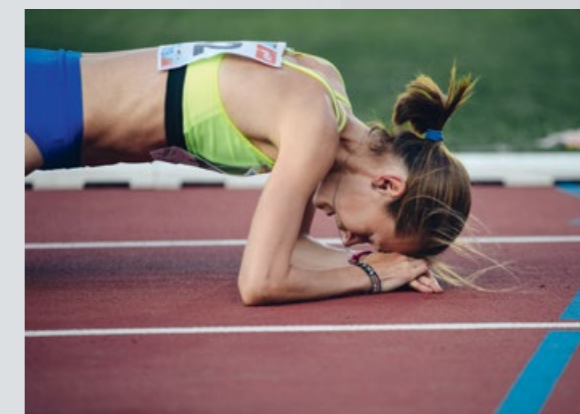
— Здорово, когда твой наставник кто-то из родителей, вы хорошо друг друга понимаете. Перед стартом мама знает, о чем лучше не говорить. Или как построить разговор, если старт был неудачным, — она всегда может найти подходящие слова, чтобы утешить и мотивировать. Когда я начала демонстрировать более высокие результаты, мы приняли совместное решение о переходе к тренеру, который работает с профессиональными спортсменами. Но мама по-прежнему участвует в моем тренировочном процессе. Всегда необходим честный взгляд со стороны. Она знает меня как никто, лучше всех, и может дать объективный и своевременный совет.

ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

Пожалуй, самая трудная моя победа — и эмоционально, и по физическим усилиям — произошла на чемпионате России в Жуковском в 2017 году. С самого начала бег пошел не в мою пользу, и буквально до последнего круга мы вровень шли с моей соперницей и, кстати, очень хорошей подругой. На последнем круге нужно было очень сильно приложить физически, чтобы выиграть. Когда прибежала, то просто рухнула на дорожку, потому что, правда, всю себя отдала. А вот на Всемирной универсиаде 2015, наоборот, было как-то очень легко. И когда прибежала, то на эмоциях, на этой эйфории совершенно не чувствовала усталости.

О, СПОРТ, ТЫ...

— Думаю, любой спортсмен хоть раз задавался вопросом: «Зачем я это делаю и как сильно я хочу продол-



жать?» В профессиональной спортивной карьере трудности встречаются часто, не всегда даже на них можно повлиять, и все равно вновь и вновь ты возвращаешься к тренировкам, к соревнованиям. Я понимаю, что никакая другая деятельность мне не приносит такого эмоционального взрыва, как бег. Поэтому хочется продолжать. Для меня легкая атлетика — это, прежде всего, люди. Все самые лучшие и близкие мои друзья появились как раз благодаря соревнованиям, спортивным сборам. Они вдохновляют, мотивируют меня. Спорт вообще многое дает в жизни — задор, стремление, несмотря на трудности, терпеть и двигаться дальше. Так и в жизни бывает, что нужно себя преодолевать. И, конечно, спортивная закалка всегда пригодится.

ИДТИ К ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ

— Сейчас работаем с новым тренером, мне с ним комфортно, интересно, нравится его индивидуальный подход. Хочется оправдать наш с ним труд, вернуться к тому уровню подготовки, который был пару лет назад. Ближайшая цель — все-таки пробиться на Олимпиаду. Ну, а в дальнейшем, вижу себя тренером, в том числе, чтобы продолжить мамин путь. Она работает с детьми, а я хотела бы профессионально тренировать подростков, молодежь, развивать легкую атлетику именно в



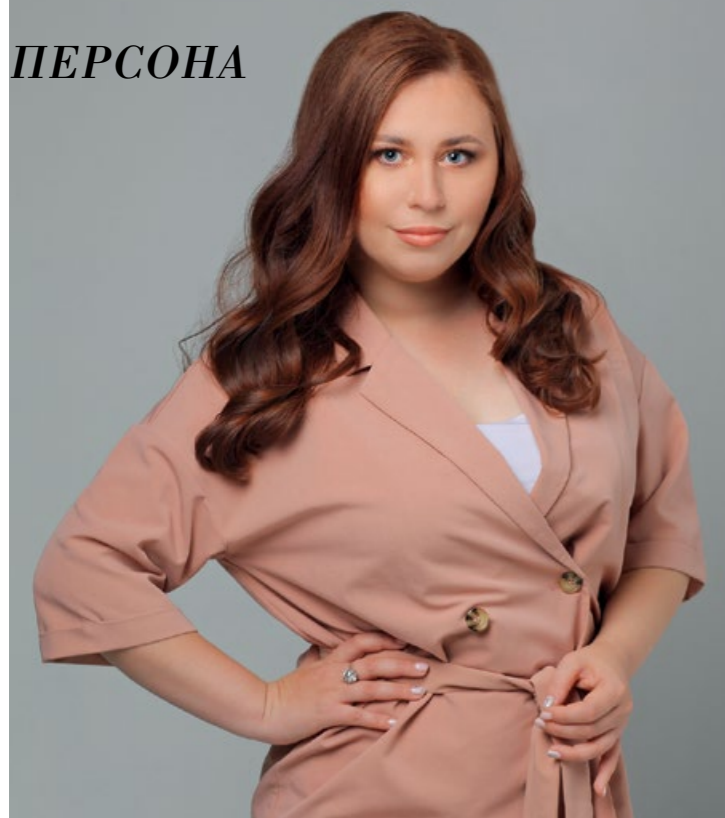
Томске. Я понимаю, как много мне дал город и его люди. Хочется, чтобы дети здесь были мобильными, здоровыми. Способных, талантливых ребят сейчас достаточно, и я уверена, что томичи еще не раз смогут показать блестящие спортивные результаты.

ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА:

— Считаю, без спорта вообще нельзя. Легкая атлетика — это у нас семейное: и дочь, и младший сын пошли в этот вид спорта. В тренерской деятельности мой приоритет — работа с маленькими детьми. Пока никак не могу от них оторваться в пользу полупрофессионалов и профессионалов. Иногда из-за этой работы даже пропускаю старты дочери. Но, если честно, и как маме, и как тренеру соревнования даются мне тяжело. Например, универсиаду даже не смотрела — все 10 минут, что Катя бежала, я гуляла по стадиону, ужасно нервничала, переживала. И только когда мои ребятки, наблюдавшие трансляцию по телевизору, выбежали радостные мне навстречу — поняла: всё хорошо!

* Президентские состязания проводятся ежегодно в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский. Участники Президентских состязаний — команды, в состав которых входят ученики одного класса общеобразовательной школы.

**СДЮСШОР №1 (в настоящее время ДЮСШ №1) г. Томска открыта в 1952 г.



Выиграть? Только по правилам

На вопрос, почему она выбрала гражданско-правовое направление юридической деятельности, частнопрактикующий юрист Кристина Юрьевна Рогожкина ответила просто и лаконично: «Это та работа, которая позволяет заниматься реальной защитой прав тех, кто в этом нуждается».

Годы работы юристом позволили ей сформулировать свод собственных правил, которых она придерживается неукоснительно и соблюдение которых помогает в первую очередь ее клиентам. При этом четкое следование кодексу юридической этики, как было отмечено, ее главный профессиональный ориентир.

Юрист решает проблемы

— Занимаясь частной юридической практикой, я имею возможность решать проблемы, оставаясь на стороне закона. Моя работа — помогать людям, проблемы которых требуют юридических знаний и грамотных действий в реальной жизни в самых различных ситуациях: от проблем с затоплением соседей снизу до ситуации необходимости раздела совместно нажитого имущества в семье.

Необязательно судиться

— Решить проблему клиента, не доводя дело до суда, — такой вариант, безусловно, говорит о мастерстве юриста. В моей практике недавно была ситуация, когда направили досудебную претензию должнику, год не предпринимавшему никаких действий по возврату долга. После ее получения он позвонил сам узнать условия для возврата долга без суда. Ситуации, когда благодаря своевременного обраще-

ния к юристу, удается восстановить права, не доходя до суда, случаются нередко, особенно во взаимоотношениях граждан и детских садов, граждан и организаций, оказывающих услуги и т. п.

Говорить правду — обязанность

— Убеждена, что стоит всегда объяснять клиенту на стадии консультации о возможных вариантах исхода дела. Нельзя обещать золотых гор, едва взглянув на текст договора, но и не стоит говорить, что ничего не выйдет, если был лишь беглый анализ имеющихся документов. Как профессионал с более чем восьмилетним опытом работы уверена, всегда можно найти способ разрешения проблемы, пусть и не очевидный. Предупреждать обо всех возможных вариантах развития дела юрист обязан прежде, чем пообещает клиенту добиться того или иного результата.

Что такое успех?

— Когда человек, который тебе доверился как профессионалу и попросил о помощи, получает ее от тебя, — это и есть успех. Идеальный тандем случается, когда клиенты приходят к профессионалам, с которыми у них совпадают жизненные ценности и принципы. Я благодарна своим клиентам, ведь помогая им защищать

права, я чувствую, что мое дело приносит пользу, а значит, я не зря встаю по утрам.

Вкладывать душу

— Работа юриста обязывает к самоотдаче. Иногда клиенты обращаются за юридическими услугами в самый последний момент: приходится порой и почти в 12 ночи консультации проводить, и иногда случается готовить заявление о назначении экспертизы за 3 часа до судебного заседания. Полагаю, мой долг как юриста, если ко мне обратились за помощью, сделать максимум, возможный в рамках правового поля, для получения нужного результата. Без кропотливого труда некоторые дела просто невозможно было бы выиграть. А благодаря этим выигрышам жизнь тех, кто ко мне обратился, улучшилась, поэтому работать на максимуме сил — это стоит того!

Кристина Юрьевна Рогожкина оказывает юридическую помощь гражданам и юридическим лицам в различных гражданско-правовых вопросах: земельные споры, семейные споры, споры с банками, сделки с недвижимостью и т. д. Работа ведется как лично, так и онлайн.

Instagram: [urist_v_tomske](#)
тел. 8-952-886-10-34

АЛЕКСЕЙ РЯЗАНЦЕВ

Врач анестезиолог-реаниматолог, неонатолог, педиатр, УЗИ-диагност, ботулинотерапевт.

Instagram: [ALEXEYRYAZANTSEV2](#)

Жизненное кредо: Не надо пробовать — надо делать!

Врачом анестезиологом-реаниматологом я мечтал стать еще с университетской скамьи. А полученные параллельно специализации (неонатология, педиатрия, УЗИ, ботулинотерапия) позволили мне расширить свои профессиональные горизонты. Сегодня наша команда работает с «особенными» детьми, курируя их от самого рождения и до взрослого возраста, помогая им максимально комфортно влиться в наш мир.

Главная радость в моей профессии — улыбки детей и слезы счастья их родителей.

Все мои увлечения сочетаются со словом «тяжелый»: тяжелая атлетика, тяжелая музыка, тяжелые мотоциклы. И только домашний любимец «легкий» — чихуахуа Арнольд. Отдыхать предпочитаю в обществе своей жены. Она моя поддержка и жизненный компас.



МУЖЧИНА СО СМЫСЛОМ



СОЧИНЯЙ МЕЧТЫ

Размеренная, спокойная жизнь, может, и манит кого-то, но точно не Анастасию Еремину, директора и совладелицу компании «Новая химия». В ее природе только движение — энергичное, уверенное и порывистое. Всегда вперед и вверх — туда, куда зовет сердце...

— Слушать себя — вот, пожалуй, главный принцип, с которым я иду по жизни, — признается темпераментная блондинка. — Со стороны мои поступки могут выглядеть странными, непонятными, окружающие могут в меня не верить, отговаривать, строить препятствия, но я всегда твердо следую своей интуиции. И еще ни разу об этом не пожалела.

Ей сложно усидеть на одном месте. В 17 лет Анастасия уехала из родного городка в Якутии, который стал слишком мал для яркой, амбициозной и талантливой девушки, поступила в вуз Екатеринбурга, где сначала отучилась на психолога, а затем получила диплом экономиста. Опыт проживания в чужом городе со всеми сопутствующими «прелестями» студенчества — необходимостью подрабатывать то официантом, то промоутером, сегодня Анастасия вспоминает с благодарностью. Это не только помогло ей узнать цену деньгам, обрести необходимые навыки коммуникации, но и поверить в то, что безвыходных ситуаций не бывает, главное — не унывать. А еще тогда же

она решила, что хочет заниматься чем-то масштабным, значимым и приносящим пользу и радость.

Переезд в Томск после окончания вуза открыл новые возможности для развития. Проработав по специальности в крупных местных компаниях, поменяв несколько направлений и профессий, создав с нуля отдел продаж в рекламно-производственной компании и став его руководителем, Анастасия поняла, что готова сделать еще один шаг вперед. Оказавшись на собеседовании в технологическом холдинге DI Group, занимающемся стартапами, она сразу призналась его владельцам, что предлагаемая вакансия руководителя отдела продаж ее не интересует, а вот в проектной деятельности себя попробовать она готова.

Проект был выбран по принципу «Если никто в него не верит — надо брать!». Вопреки скепсису химиков и технологов холдинга, удалось разработать и запустить выпуск продукта — трогательного песка «Лепка» для детей, который

хоть и не сразу, но принес «Новой химии» признание на российском рынке. Сама Анастасия из менеджера проекта выросла в совладельца быстро растущей компании, подтвердив свое правило: если верить в себя и в то, что ты делаешь, возможно всё и даже больше. В 2019 она была удостоена премии «Женщина-предприниматель года» от Фонда развития бизнеса, по праву заняв место на томском бизнес-олимпе.

По тернистому пути предпринимательства наша героиня продвигается даже с некоторым азартом — каждый вызов, выгаливая из «зоны комфорта», приносит свой опыт, помогая становиться успешнее и сильнее. И там, где у многих просто опускаются руки, она находит ресурсы для нового рывка и нового движения. Сегодня география поставок «Новой химии» включает Англию и Чехию, Канаду и США, возобновляется после пандемии работа с Германией. Более того, в Германии даже удалось зарегистрировать торговый знак уникального кинетического пластилина «Zerphug», с которым

И ТАМ, где у многих ПРОСТО опускаются руки, она НАХОДИТ ресурсы для нового РЫВКА и нового ДВИЖЕНИЯ

компания вышла на международный рынок, идет процесс его регистрации и в Соединенных Штатах и Канаде.

— Этой весной я действительно на своей шкуре прочувствовала, как то, что строилось в течение пяти лет, может просто рухнуть — чтобы такого не допустить пришлось отложить все личные планы, в том числе переезд в Москву, и спасти компанию. Но в целом, глобально, я оптимист. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить. Если захандрила, надо срочно придумать себе какую-то деятельность. Трудотерапия — лучшее лекарство. Это переключает твои мозги, спасает от всех печалей — просто иди и делай что-то хорошее, меняйся сама и меняй мир к лучшему — и будет тебе счастье.

Желание действовать и менять не только свою судьбу, но и помогать другим толкает Анастасию и к участию в общественной жизни города. Впрочем, кандидат в депутаты городской думы Томска от партии «Новые люди» Анастасия Еремина признается, что политика пока не стала для нее родной стихией — слишком неповоротлива эта система со множеством бюрократических проволочек для энергичной, страстной и живой натуры.

— Политика требует осознанного подхода. Ею надо «заболеть» так, чтобы с головой в нее уйти, оставив предпринимательство в прошлом. Это не игра, это действительно очень важный выбор, которым нужно жить. К нему я на данный момент не готова, может в будущем. А сейчас всё-таки есть желание создать еще пару-тройку классных, работающих, глобальных бизнес-проектов — душа постоянно тянется к новым возможностям, новым масштабам и горизонтам. И я продолжаю к ней прислушиваться.



Одежда: MUST HAVE
@nikavika_com

ООО «Новая химия»,
ул. 79-й Гв. дивизии, 10,
помещение 3 (2-й этаж),
тел. 8 (3822) 90-05-12,
@slime_steklo, @anastasiiaerem

«IDEAL FORMS»

НАПРАВЛЕНИЕ: брафиттинг — правильный подбор белья
РУКОВОДИТЕЛЬ: Ульяна Захарова
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2010 год

В России о профессиональном подборе нижнего белья не слышал практически никто, а в большинстве западных стран такую услугу оказывают в каждом уважающем себя салоне. Брафиттинг — это искусство подбора белья с учетом индивидуальных особенностей каждой женщины, а также обучение самостоятельному подбору.

Многие женщины сталкиваются с трудностями при подборе бельевых комплектов, ведь далеко не каждая из нас знает точный размер своего бюстгалтера. Поэтому на помощь приходит брафиттер — специалист, владеющий техникой совершенной посадки бюстгалтера. О своей интересной работе рассказывает владелица салона нижнего и корректирующего белья с услугой брафиттинга «Ideal Forms» Ульяна Захарова.

— История моего бизнеса началась с личной боли в прямом и переносном смысле. Полтора года я безрезультатно



ходила по маммологам и другим специалистам из-за проблем с грудью. Врачи говорили, что с моим здоровьем все хорошо, но боль не исчезала. Совершенно случайно в Instagram увидела прямой эфир брафиттера Татьяны Соколовой, основателя бренда Ideal Forms. С ее помощью я и поняла, что белье на мне совершенно не правильное и не соответствует моему истинному размеру. Обучившись у Татьяны, я получила диплом специалиста по подбору белья. Мои формы не стандартные, ассортимент масс-маркета мне не подходит. Так что покупка франшизы стала для меня в первую очередь возможностью приобретать белье для себя.

В нашем салоне «Ideal Forms» представлен широкий размерный ряд. При подборе учитываются индивидуальные особенности женщины, форма груди,

строение тела, а также период беременности и кормления грудью. У нас также обучают женщин самостоятельному подбору белья, рассказывают как это важно для их здоровья.

По статистике, более 80% дам носят неграмотно подобранный по размеру и форме бюстгалтер. В итоге — боли в области головы, шеи и спины, онемения в области рук, нарушения осанки, походки, дыхания и другие проблемы. Бюстгалтер превращается из нежно любимой вещи в один из неудобных предметов гардероба. Идеально выбранное белье моделирует фигуру женщины в лучшую сторону — приподнимает бюст, формирует осанку, улучшает контуры тела. А главное — помогает решить вопросы со здоровьем. Согласно исследованиям британских врачей, 60% наших мучений с шеей или позвоночником — из-за неправильно выбранного бюстгалтера.

Сегодня наши клиенты — кормящие мамы, женщины с большой или асимметричной грудью, бизнес-леди, подростки, а также те, кто понимает, что нужно меняться, кто любит комфорт и эксперименты. Мы изменяем отношение к процессу покупки белья, чтобы можно было и расслабиться в уютной обстановке, и получить консультацию профессионального брафиттера.

Успех в бизнесе — это прежде всего любовь к своему делу и высокий профессионализм. Когда ты видишь горящие и благодарные глаза клиенток и слышишь слова: «Как я раньше это носила?», то понимаешь, что делаешь что-то важное!

Брафиттингом можно и нужно заниматься удаленно. Во многих городах нет брафиттеров, а проблемы есть. Мы успешно подбираем белье дистанционно и отправляем его в разные точки мира.



пр. Комсомольский, 15 а, оф. 302,
 тел.+7-909-549-35-37
 @idealforms_tomsk

«THE FIRSTUDIO»

НАПРАВЛЕНИЕ: Красота и здоровье
РУКОВОДИТЕЛЬ: Анна Глазова (Фурсова)
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2018 год

В поисках баланса

В ноябре клиенты уже активно начинают записываться на новогодние бьюти-услуги. Встречаясь с Анной Глазовой, руководителем студии красоты The firststudio, мы попросили ее в этом, практически предпраздничном номере, поделиться с нами приятными новостями о работе своей студии, рассказать о том, какие изменения произошли в ней спустя два года с момента открытия.

— Анна, твои креатив и энергия наверняка натолкнули тебя на какую-то оригинальную идею? Что подготовила для своих клиентов?

— В преддверии наступающего Нового года хочу рассказать про наши красивые и функциональные сертификаты,



которые станут хорошим подарком для всех и каждого. Их можно приобрести как на услугу, так и на любую сумму. Хотите — приобретайте профессиональные уходовые средства в нашем салоне, либо сделайте качественное окрашивание, стильную стрижку, маникюр — одним словом, ни в чем себе не отказывайте. (Улыбается.)

Недавно мы разработали для наших клиентов бьюти-сеты — это очень удобно для тех, кто хочет сэкономить время и получить несколько процедур в четыре или шесть рук. Например, окрашивание волос плюс окрашивание бровей и макияж, и многие другие варианты. Таким образом, сокращая период сборов, мы продлим ваш праздник или, напротив, дадим подольше отдохнуть от всех забот и хлопот.

А еще в этом году нашу студию в Северске наградили очень важным в бьюти-индустрии званием — салон-эксперт L'Oréal Professionnel. Для нашего города это вообще уникальная история: мы горды, что сегодня на его территории только у нашей студии есть эта награда. Такого статуса удостоивается далеко не каждый салон и в крупных мегаполисах.

— Как за это время выросли твой салон и ты сама?

— Мы значительно расширили штат и спектр услуг, что вызвало конечно же увеличение клиентской базы. Большинство клиентов — наши постоянные



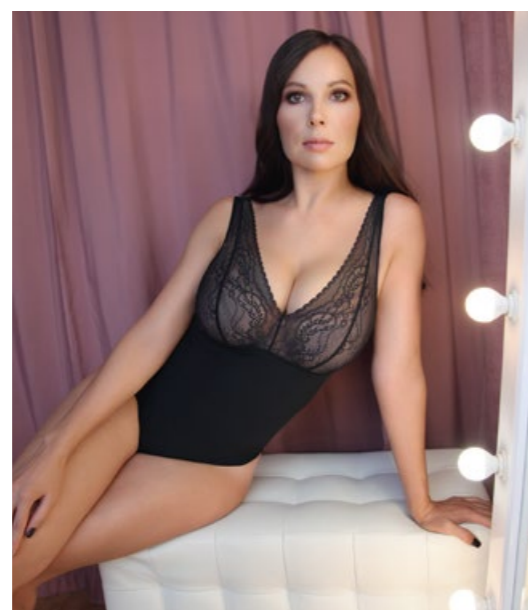
АННА МАКШИЦКАЯ
 владелица маркетингового агентства

Первый раз подстриглась у Анны лет 10 назад, с тех пор больше не могу отказать себе в удовольствии регулярно встречаться с ней. Она профессионал своего дела! Всегда готова посоветовать, что подойдет, расскажет о тенденциях моды и сделает лучше, чем я задумывала. У нее очень «легкая» рука — это можно заметить по длине моих волос. Смело импровизирует с моделями стрижек, подбирает подходящий уход, консультирует, как ухаживать за волосом в домашних условиях. А еще она очень классная, позитивная и с ней всегда приятно поболтать. Желаю Ане успехов и процветания! И если вы все еще в поисках своего мастера, скорее записывайтесь к ней.

гости. Я сама как мастер непрерывно прохожу большие и серьезные обучения, что позволяет мне повышать свой профессиональный уровень. Еще важно: параллельно я начала развиваться и как бизнес-руководитель. Мы масштабируемся, и я понимаю, что студия сегодня требует более серьезного и грамотного подхода к ее управлению. Изменилась ли я сама? Конечно. Это вообще очень заметно. (Улыбается.) Во мне появилась конкретика, я установила для себя определенные рамки. Да-да, это раньше я могла позволить себе быть максимально творческой и свободной. А сейчас у меня появился новый статус, который требует нового подхода к себе.

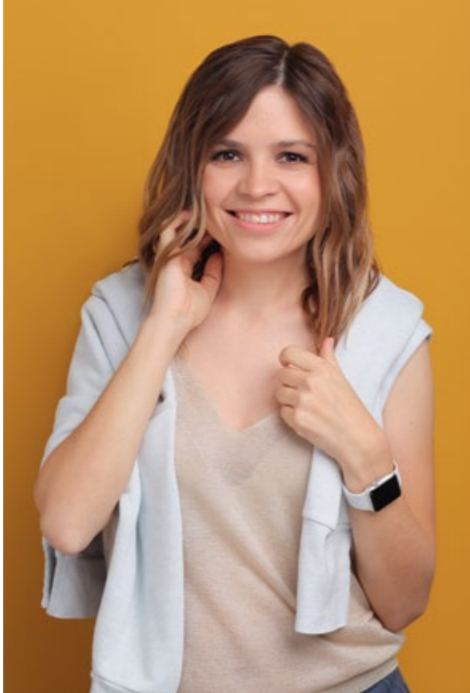


г. Северск, ул. Ленинградская, 30;
 г. Томск, пер. Базарный, 7;
 тел. 8-913-102-37-37,
 @anna_first_studio



«ОХОТНИКИ ЗА БУХГАЛТЕРИЕЙ»

НАПРАВЛЕНИЕ: бухгалтерские услуги
РУКОВОДИТЕЛЬ: Марина Сутурихина
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2014 год



«Я всё решу». Фраза, которую Марина Сутурихина, основательница компании «Охотники за бухгалтерией», произносит медленно и уверенно, глядя вам в глаза, не заставляет сомневаться: действительно, решит!

Лучезарная молодая девушка, красующаяся на билборде со слоганом «Нас рекомендуют, поэтому у нас есть деньги на рекламу», знает, как построить с нуля не один бизнес и может разобраться не только в бухгалтерии.

— *Марина, ваш личный предпринимательский опыт ведь не ограничивается только «Охотниками»?*

— На самом деле, до того, как появилось бухгалтерское направление, в моем предпринимательском «портфолио» уже было два других. Одно — по написанию дипломных работ для студентов («Практик»), второе — по разработке сайтов («Тайс-студия»). И в том, и в другом главным исполнителем была я — сама строчила курсовые, сама делала сайты на WordPress и продавала их заказчикам. А снять офис и заниматься еще и бухгалтерскими услугами меня «подбили» знакомые. Сначала подруга обратилась за помощью с открытием ИП, затем стала полностью у меня обслуживаться. Параллельно бывший работодатель, с которым мы остались в дружеских отношениях,

Человек понимает, что он в наших **НАДЕЖНЫХ РУКАХ**, что я полностью контролирую **ВСЕ ПРОЦЕССЫ**, он не стрессует по малейшему поводу.

попросил взять на себя ведение его бухгалтерии. Это были мои первые клиенты. Я арендовала офис на Фрунзе, где мы находимся до сих пор, занялась тремя направлениями одновременно, и уже с первого месяца вышла на самоокупаемость. Когда количество клиентов стало разрастаться, в моей команде появился еще один бухгалтер, а потом еще и еще. Так мы стали расти, и теперь у нас офисов три. (Улыбается.) Кстати, название у компании тогда было «Бухгалтерия+1», но мне оно казалось неинтересным, нерекламуемым и незапоминающимся. Собственно, «Охотниками» мы стали не так давно — года три назад — и попали в точку!

— *Аутсорсинг бухгалтерских услуг — достаточно конкурентное поле. Как удалось расчистить себе место на нем? Почему доверяют именно «Охотникам» и лично Марине, рекомендуют вас?*

— Признаюсь, что на момент открытия я конкурентов не изучала вообще. Просто сняла офис, рассчитала, сколько необходимо ежемесячно, чтобы покрыть аренду и прочие расходы. Поняла, что

нужно идти со всеми тремя направлениями — сайтами, студентами и бухгалтерией — на случай, если что-то одно не выстрелит. Постепенно бухгалтерия начала набирать обороты — за счет рекламы, сарафанного радио и рекомендаций знакомых. Мы работаем с ИП и юристами, и если говорить о доверии, то это, прежде всего, их уверенность во мне и моей команде. Наша задача — решать их проблемы. Фраза «Не знаю» просто запрещена. Не знаешь — надо разобраться и знать. Клиенты хорошо знают меня в лицо — во-первых, благодаря блогу, который я веду в инстаграм. Во-вторых, потому что именно я провожу с ними первую встречу, на которой объясняю, с какой задачей будет работать тот или иной бухгалтер. Человек понимает, что он в наших надежных руках, что я полностью контролирую все процессы, он не стрессует по малейшему поводу.

Кроме контроля, своими основными задачами считаю: сбор полезных контактов на случай любых форс-мажоров у клиентов (в налоговой, со «стукачами», банками и другими службами) и полный обзор текущей ситуации в части налоговых режимов и потенциальных возможностей.

— *На вас кризис и пандемия как-то отразились?*

— Только с лучшей стороны. В кризисной ситуации всем срочно понадобилась поддержка, субсидии. А кому-то вообще нужен был человек, который мог бы помочь принять решение о дальнейшей работе. Я день и ночь изучала постановления, по умолчанию подала необходимые запросы и для своих клиентов получила всё, что только можно. Некоторым из них самим не нужно было делать вообще ничего. Довольно подробно делилась полезной информацией в инстаграме и притянула благодаря этому много подписчиков. Всю информацию, на тот момент достаточно малочисленную, я получала из самых разных источников — от государственных органов, банковских менеджеров



Я день и ночь **ИЗУЧАЛА** постановления, по умолчанию подала необходимые **ЗАПРОСЫ** и для своих клиентов получила **ВСЁ, ЧТО ТОЛЬКО МОЖНО**.

и руководителей. Соответственно, у меня был гораздо больший обзор, чем у клиента, который работает только со своим менеджером, плюс мой уровень экспертности. Так что пандемия дала нам хороший импульс.

— *Марина, у вас три диплома об образовании, среди которых реклама. Вы самореализовались в трех совершенно не связанных сферах. Вам интересно попробовать себя еще в чем-то? Наверняка, есть и другие проекты, о которых мы еще не знаем?*

— Мне, действительно, интересно многое. Просто пока сил не хватает, чтобы охватить всё, что хотелось бы. Например, планирую запустить курсы для предпринимателей, в рамках которых буду помогать им со стартапами — от поиска бизнес-идеи до продвижения и выхода на реальных клиентов. Интерес уже есть, кто-то предлагает начать в онлайн, но мне хочется физического присутствия, — чтобы можно было прямо у меня в офисе и по тексту пробежаться, скорректировать его, и фотосессию провести. Но с каждым днем об онлайн задумываюсь все больше. И

В ПЛАНАХ:

- Открытие удаленного офиса в Калининграде.
- Запуск курсов для предпринимателей по продвижению их стартапов.

еще один важный шаг, который планирую сделать в следующем году, — открытие удаленного офиса «Охотников» в Калининграде. Отличный российский город, и мы там тоже должны быть! (Улыбается.)



Бухгалтерское агентство
«Охотники за бухгалтерией»,
пр. Фрунзе, 20, оф. 416, тел. 8-923-402-67-45,
glav-buh.su, @buh.ohotniki

«BEAUTY BUILDING»

НАПРАВЛЕНИЕ: сфера красоты
РУКОВОДИТЕЛЬ: Дарина Виннер
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2020 год

«Как визажиста и преподавателя меня знают многие, — говорит Дарина Виннер, преподаватель лицензированной школы красоты «PUDRA». — В течение 5 лет я обучала девушек профессиональному макияжу, росла профессионально сама, наполняясь новыми знаниями словно сосуд. И вот теперь, когда он в буквальном смысле переполнился, я хочу делиться не только знаниями и оказывать услуги по созданию красоты, но и сформировать свою команду мечты — молодое поколение мастеров, своих последователей.

Решив, что преподавание для нее вовсе не потолок, в начале октября Дарина открыла свое собственное пространство «Beauty Building», собрав там квалифицированную команду мастеров, делающих девушек по-настоящему красивыми!

— Дарина, объясните, почему «Beauty Building»? За этим названием кроется какой-то важный для вас смысл?

— Название моего пространства имеет определенную философию, ведь в нем заложена прямая аналогия с бодибилдингом. Раньше я занималась этим видом спорта, часто участвовала в соревнованиях, так что мой спортивный характер сыграл позитивную роль в развитии моего предпринимательства. Как наше тело строится по кирпичикам (система питания, система тренировок и нагрузок и пр.), так же и красота собирается по частям: природные данные, душевный мир (он же у нас должен быть красивым?) плюс прическа, визаж, оформление ногтей... Я создала пространство для строительства красоты.



возможность по доступным ценам продвигать искусство, которому обучилась сама. Более того, все мастера в моей команде — это девочки, обученные мной техникам и навыкам, которые я знаю и которыми владею в совершенстве. Это дорогого стоит!

— Как вообще вы попали в сферу красоты?

— В жизни не думала, что буду заниматься макияжем или прическами. Мне никогда эта тема не была близка, но она

Название пространства «Beauty Building» имеет определенную ФИЛОСОФИЮ, ведь в нем заложена прямая аналогия с БОДИБИЛДИНГОМ.

— Какие конкретные услуги будете оказывать ваша студия?

— Мы создаем образ полностью. От ногтей до кончиков ресниц: макияж, прически, маникюр, архитектура бровей. Наши мастера могут сделать даже необычный творческий грим на Хэллоуин или другое тематическое мероприятие! Нам нравится собирать прекрасных дам на любые праздники. Тем более что скоро начнется сезон новогодних вечеринок! Кстати, мы предлагаем томским компаниям заключать с нами корпоративные договоры, чтобы преображать их сотрудниц к важным событиям. Будем делать мир красивей вместе!

— В чем заключается особенность работы вашего пространства?

— Преображать наших клиентов мы будем по техникам, которым я обучилась у Гоар Аветисян. Две ступени обучения, которые я прошла у нее, — это огромный опыт и особенные навыки. И именно по технике знаменитого гуру мейкапа я готовлю своих учениц и, конечно, оказываю услуги. Настолько же качественные и крутые, как у Гоар! Томску повезло (Смеется.) — я имею

оказалась по-настоящему моей! Много лет я занималась сетевым маркетингом. В компании, с которой я сотрудничала, было очень мощное обучение: маркетинг, бухучет, продвижение, визаж... Конечно, как и любой девочке, мне был интересен визаж. Косметики было много, а обучение было или бесплатным, или почти бесплатным. Затем мои постоянные сетевые клиенты стали приходиться с просьбой накрасить их, а потом уже — обучить. Так и закрутил меня мир красоты.

— Есть что-то такое, ради чего стоит работать в сфере красоты?

— Когда я вижу результат своей работы — у меня мурашки по коже! Ко мне приходит женщина, садится перед зеркалом с опущенными плечами, согнутой спиной. Я наношу мазки кистью, беру в руки утюжок для волос — она даже смотреть на себя по-другому начинает... Спинка выпрямляется, плечи расправляются, взгляд становится более уверенным. И ради этих эмоций, ради этой трансформации, преображения и стоит работать! Когда прорабатываешь каждую деталь, составляешь образ, подсказываешь, как по одежде что-то подобрать, выстраиваешь опре-



деленную форму бровей — это и есть построение красоты, о котором говорится у нас в названии.

— Что такое настоящая женская красота?

— Для меня это внутренняя составляющая в первую очередь. Можно сказать, душа. Важно быть доброй и отзывчивой. А все остальное, касающееся красоты, можно сделать в нашей студии с помощью волшебных кисточек и рук! (Улыбается.)

— Бывает, что клиент не доволен? Как вы решаете такие ситуации?

— Конечно, бывает! Но так как я очень ответственный человек, то всегда стараюсь выяснить причину. Мы вместе начинаем думать, что именно не нравится. Иногда дело просто в длине

стрелки или цвете губной помады. Я делаю коррекцию, и женщина уходит довольная. Иногда мы можем смыть весь макияж, и делать до тех пор, пока он не станет идеальным. Я всегда за то, чтобы дарить только положительные эмоции, за то, чтобы исправить-переделать, но сделать человека счастливым!

— Макияж — это творчество, и значит, без вдохновения — никуда. Откуда его черпаете?

— Мой источник вдохновения — это преподавание. Я с самого детства на сцене, люблю, когда меня слушают. Мне нравится, когда вокруг меня аудитория, я рассказываю и чувствую, что люди заинтересованы в информации. И это чувство питает меня силами для новых свершений. Но я творческий человек и нахожусь в постоянном поиске. Вот, например, мне было сложно

найти цвет для логотипа. Но я вспомнила фразу своего учителя Гоар: «Самый стильный цвет — это черный!». И решила выбрать такую цветовую гамму. Я ведь знаю, что этот логотип надолго, и мечтаю в будущем украсить им свою косметическую продукцию. Правда, этот сосуд только должен еще наполниться! (Смеется.)



пр. Ленина, 147 (1-й этаж),
тел. 8-905-991-00-01,
@beautybuilding_inc
@darina_winner

ПЕРВЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИСТ

НАПРАВЛЕНИЕ: *Юридическая помощь*
РУКОВОДИТЕЛЬ: *Татьяна Клименкова*
ГОД ОСНОВАНИЯ: *2020 год*

Помощь, которую ждут

Татьяна Клименкова пришла в юриспруденцию 11 лет назад и с тех пор прошла долгий путь от сотрудницы службы судебных приставов до владелицы собственной юридической практики. Беседа с ней, понимаешь, насколько обширна, многогранна и интересна сфера семейного права.

Когда стоит обращаться к юристу и почему психология входит в число профессиональных навыков юриста, работающего в области семейного права, рассказывает наша героиня.

— *Татьяна, и все-таки почему в юности решили выбрать юриспруденцию?*

— В целом привлекает это направление деятельности: нравится изучать документы, разбираться в сложных, иногда запутанных вопросах. (Улыбается.) Плюс в нашей семье уже был юрист. В 2009 году окончила Томский государственный педагогический университет по специальности «Юриспруденция», по направлению работы с детьми. Изучала педагогику, проходила практику в школе — преподавала право. Для опыта интересно, но работать все-таки решила юристом. Около пяти лет проработала в службе судебных приставов. Затем перешла в Администрацию ЗАТО Северск, трудилась в управлении имущественных отношений, управлении ЖКХ, позже — в органах опеки и попечительства. С марта этого года создала свой бизнес.



Я ИЗУЧАЛА педагогику, **ПРОХОДИЛА** практику в **ШКОЛЕ** — преподавала право. Для опыта интересно, но **РАБОТАТЬ** все-таки **РЕШИЛА** юристом.

— *Почему приняли такое решение?*

— Нароботала достаточно опыта, поняла, что могу работать на себя. Хотелось самостоятельности. Это ведь совсем другие ощущения! Я полгода работаю в частной практике и вижу, как изменилось мое мышление. Тебя никто не грузит, как на государственной и муниципальной службе. Ты делаешь все для себя, понимая, что получишь только то, что наработаешь. Тем более сейчас у нас есть хорошие программы поддержки начинающих предпринимателей. Получила субсидию, сняла офис, купила оборудование. А сейчас я выиграла конкурс от Фонда поддержки малого и среднего предпринимательства «Мой бизнес» и получила грант на продвижение бизнеса.

— *Кто и с какими проблемами обращается к вам чаще всего?*

— Среди моих клиентов — и мужчины, и женщины. Помощь ведь нужна всем. (Улыбается.) А поскольку я позиционирую себя как социального юриста, спектр дел у меня широкий: предоставление льгот пенсионерам, малоимущим и многодетным гражданам, гражданские дела: взыскание алиментов, споры с Пенсионным фондом о неправильном начислении пенсий, тру-

довые споры, ну и порядок определения места проживания детей после развода, и сами разводы.

— *Для социального юриста существует градация дел на простые и сложные?*

— Да, конечно. Самым простым, например, для меня было мое первое самостоятельное дело о взыскании алиментов: подготовка документов для направления в суд. А вот самое сложное еще идет, так как по сути содержит два дела в одном. Есть

задолженность по алиментам, но мужчина, с которого взыскивают деньги, работает на вахте, и в течение кризиса его даже не вызывали на работу. Эти дни должны быть засчитаны как дни простоя не по вине сотрудника, и работодатель обязан выплатить заработную плату. Поэтому сейчас мы одновременно опротестуем иск пристава на взыскание долга по алиментам и требуем начисления заработной платы с работодателя.

— *Главный принцип, которым вы руководствуетесь в своей работе?*

— Если к тебе приходит человек, нужно в первую очередь его услышать. Не просто выслушать, а узнать, в чем заключается его проблема, и постараться сделать все по максимуму, чтобы добиться результата. Возможно, не положительного решения суда, но какого-то движения. Плюс, поскольку я занимаюсь в том числе делами о разводах, то считаю, что тут нужно стремиться к мировому соглашению, мирному решению споров, досудебному урегулированию.

Семейное право по сравнению с другими направлениями специфично. На первый план выходят эмоции, особенно когда в деле присутствуют дети. Людям



СЕМЕЙНОЕ право по **СРАВНЕНИЮ** с другими **НАПРАВЛЕНИЯМИ** **СПЕЦИФИЧНО**. На первый **ПЛАН** **ВЫХОДЯТ ЭМОЦИИ**

сложно абстрагироваться от эмоций в суде. Поэтому, кстати, я считаю, что в этой сфере как нигде нужен специалист, юрист, способный найти выход из сложных психологических ситуаций. В целом, если ты помогаешь людям, если честно делаешь свою работу, то и вознаграждение себя не заставит ждать.

— *Работа в коронакризис продолжается?*

— Кроме обслуживания физических лиц я также занимаюсь абонентским обслуживанием организаций. Поэтому пусть месяц на месяц не приходится, но примерно одно и то же количество человек постоянно у меня есть в клиентах. Хотя, конечно, сейчас в связи с коронавирусом суды работают в особом режиме, есть

сложности с подачей документов, рассмотрением, многие дела приостановлены.

— *Какой навык вы считаете наиболее важным для юриста?*

— Компетентность плюс опыт. И конечно, нужно всегда быть в курсе нововведений в тех сферах, где ты работаешь, обязательно следить за судебной практикой.

— *Что бы вы посоветовали человеку, который сомневается, идти к юристу или нет? И как выбрать специалиста?*

— Считаю, если возникает какая-то проблема, а человек, не имеющий юридического образования, не может сам ее решить, нужно обратиться хотя бы за

консультацией. В идеале — найти специалиста через «сарафанное радио», через тех, кто уже пользовался услугами юриста и может дать положительный отзыв. Тем более что сегодня у многих юристов и у меня в том числе есть бесплатная первая консультация. Главное — взять с собой все документы, связанные с делом.



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Первый социальный юрист
г. Северск, ТЦ «Кристина»,
пр. Коммунистический, 147 а (2-й этаж),
@ klimenkova_pravo, тел. 8-952-803-56-29

*При поддержке Фонда
развития малого и среднего
предпринимательства
Томской области*



Московский тракт, 12,
тел. 901-000

«GOLD ART STUDIO»

НАПРАВЛЕНИЕ: *арт-студия*
 РУКОВОДИТЕЛЬ: *Анна Слизень*
 ГОД ОСНОВАНИЯ: *2018 год*

— Знаете, что никогда не наскучит? Истории о том, как человек менял свою жизнь. Усаживайтесь поудобнее. Есть у меня для вас такая история. Моя. Меня зовут Анна. Мне 30 лет. И теперь я художник.

Могла ли я три года назад подумать, что совершу разворот на 360° от себя привычной, откажусь от полного планирования жизни и встану на распутье? Несмотря на поступление в ТПУ, 5 лет работы инженером, я чувствовала, что сердце продолжает искать... Дело, которое бы захватывало, питало душу творческой энергией и раскрыло мой истинный потенциал.

Как это часто бывает, катализатором происходящих со мной событий стало путешествие. По Азии. Я жадно впитывала в себя красоту природы, но по-настоящему покорили мое сердце крошечные галереи, где искусство проживало свою жизнь. Увидев работы, не похожие на классическую живопись, я



была поражена их экспрессией, яркими красками и стилем. Понимая, какими правдивыми могут быть картины, начала искать информацию о современном искусстве и погрузилась в мастер-классы топовых художников. Особенно меня вдохновила страстная француженка Франсуаза Нилли и уникальный стиль бельгийца Петера Террина.

И тогда у меня зародилась мечта — открыть камерную студию, где люди могли бы под новым углом увидеть привычные вещи, впустить в сердце творчество, осознать важность красоты в мелочах и ощутить неподдельные эмоции.

Было страшно подумать, что ненавязчивое хобби может вырасти во что-то важное и глобальное. Сомнения рассеялись, когда я начала

проводить мастер-классы и своими глазами увидела, как всего несколько часов занятия меняют людей. Они приносили с собой груз проблем, не могли сойти с пути погони за материальными ценностями, а я помогала отодвинуть все это на второй план, погрузив их в удивительный мир целебного творчества.

Моя арт-студия объединила в себе черты и европейских, и азиатских галерей, создав альянс сдержанности и выразительности. Название не заставило себя долго искать. Слово-сочетание «золотые руки» и идея того, что лучшее мы создаем сами, сложились в лаконичное и звучное «Gold». Такое название открыло выход на зарубежный рынок, и среди клиентов появилось немало иностранцев.

Однажды я узнала о технике Resin Art (живопись эпоксидной смолой) и поняла — нужно ехать! Ехать в Санкт-Петербург, чтобы освоить это невиданное для Томска направление. Моими учителями стали руководители компании, которая занимается производством качественной смолы. Очень ответственно было стать человеком, который первым привезет в наш город новую технику. Оно стоило того — Resin Art получила невероятный интерес у публики. *Ведь всего за 2 часа вы можете стать автором редкой работы.* Результат приводит в восторг! Живопись смолой хороша для интерьерных картин, предметов декора,



Сомнения рассеялись, когда я начала проводить **МАСТЕР-КЛАССЫ** и своими глазами увидела, как всего несколько часов занятия **МЕНЯЮТ** людей.

винных столиков, досок для сервировки. Область ее применения может ограничиться только нашей фантазией.

НАПРАВЛЕНИЯ МАСТЕР-КЛАССОВ В АРТ-СТУДИИ:

- *Интерьерная живопись* (абстракции, нарисованные акрилом на холстах)
- *Арт-свидание* — уникальный,

любимый всеми вид мастер-классов, где пара вместе создает объект — картину, часы, столик для завтрака или другой предмет из смолы. Это очень сближает и надолго остается в памяти.

• *Роспись по ткани*

Занятия подойдут даже для тех, кто считает, что они слишком далеки от творчества.



Для меня важно, чтобы человек уходил с горящими глазами. Такое занятие — не просто новый опыт или интересный досуг. Это истинная арт-терапия! Приходите в камерную группу из 3—4 человек или занимайтесь индивидуально.

У нас вы можете не только творить и вытворять. Вы можете выбирать! Готовые красивейшие предметы декора и интерьера так и манят, чтобы забрать себе. Все работы представлены в удобном формате в инстаграм-аккаунте студии. И я готова сообщить, что прием заказов на новогодние праздники открыт.

Я приглашаю вас присоединиться к этому творческому пути. Если вам кажется, что вы слишком заняты для искусства, это главный звоночек, что пора. А что, если да?!

GOLD

DECOR & GIFTS

Творческая мастерская «Gold Art Studio»,
 ул. Красноармейская, 89 а,
 тел. 8-913-806-65-56,
 @gold.artstudio, @gold.artstore



«SOBEAUTY»

НАПРАВЛЕНИЕ: сфера красоты
РУКОВОДИТЕЛЬ: Александра Колодная
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2019 год

Несмотря на хрупкую внешность, Александра Колодная — натура сильная и стойкая, очень идейная и организованная. Ее история покорения бьюти-индустрии — это вера в свою мечту и смелость в принятии простых решений.

Желая создать в Томске студию красоты среднего класса — с высоким качеством услуг и доступными ценами, она буквально поставила на кон всё... в итоге выиграв гораздо больше!

— *Александра, расскажите, как вы попали в индустрию красоты?*

— Начало моей деятельности мало чем отличается от старта многих моих коллег. Я окончила курсы по макияжу, потом по прическам и сначала принимала клиенток у себя дома. Затем арендовала место в одной из студий города, потом появился первый офис — небольшой, всего 12 квадратных метров. А однажды просто все продала и уехала в Санкт-Петербург. Там со



мною произошло что-то вроде перезагрузки. Я поняла, что я не то чтобы творческий человек, а скорее очень хороший организатор — могу собрать отличную команду и создать студию, ориентированную на средний сегмент, без урона качеству оказываемых услуг. Вернулась в Томск, нашла подходящее помещение и практически сразу начала готовить еще один новый проект для нашего города. Для того чтобы всё реализовать, пришлось рискнуть: продать квартиру, взять заем... Визажисту ведь особенно рассчитывать не на что — никаких выплат и подушек безопасности. К тому же так вышло, что на момент открытия студии SOBEAUTY я была уже на седьмом месяце беременности.

— *Чем все-таки вы отличаетесь от других? Почему Томску нужна была именно студия среднего класса?*

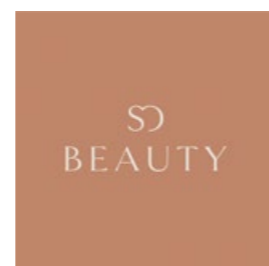
— Дело в том, что сообщество визажистов в Томске достаточно разобщенное. Есть либо дорогие салоны, ориентированные на премиум-сегмент, либо студии, которые открывают девочки-визажисты на условиях субаренды. По сути, это, скорее, коворкинги с демократичными ценами. Но вот студии красоты среднего класса с полноценными услугами по созданию образа, маникюром, педикюром и студией загара, до нашего появления не существовало. И как показал опыт, таковой очень не хватало.

— *Кто работает в вашей команде, как вы нашли этих людей?*

— Это совершенно разные девушки, со своими бэкграундами — студентки, мамы в декретных отпусках — такие же, как я. Надо сказать, что за последнее время из-за пандемии коллектив очень изменился. Кто-то решил открыть свои студии, кто-то и вовсе ушел из бьюти-индустрии. Так или иначе, одно остается неизменным — среди нас только профессионалы. Мастерство каждой я проверяю на себе, лично смотрю на отработки, прежде чем пригласить в команду. Из десяти резюме я выберу одно, детально его изучив. Я могла бы набрать много визажистов, но для меня важен мой личный бренд, я несу ответственность за каждый взмах кисточки, который совершает мой сотрудник. Поэтому я должна быть уверена в них даже не на сто процентов, а на тысячу. Пусть в студии будет два мастера, но я могу им доверять так же, как и себе. Мы работаем на качество, а не на количество.

— *Какие услуги сейчас представлены в студии?*

— Макияж, прически, оформление бровей и обучение по всем этим направлениям. Также мы предоставляем услуги по наращиванию ресниц, маникюру, педикюру и моментальному загару. Все материалы, на которых мы работаем, отвечают принципу экологичности. Бережное отношение к волосам, коже и ногтям — это для меня тоже принципиально. Мы будем счастливы встрече с новыми гостями и обязательно расскажем им об уникальных предложениях, которыми пользуемся сами.



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

РУБАШКИ от 499 руб.
КОСТЮМЫ от 4 000 руб.

С наступающим
Новым годом!

PREMIER V
салон мужской одежды

ул. 79-й Гв. дивизии, 24 | ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 | тел. 8-913-850-53-07
ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок»

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC



АЛЕНА СМАРТ

@ALYONA.SMART

коуч-психолог

Счастье — это состояние ума и ваша личная ответственность. Что меня делает счастливой — так это Я САМА. А еще — моя миссия. Мое внутреннее намерение прожить яркую жизнь. Вдохновение от обучений по коучингу. Удовольствие видеть, как «растут» мои клиенты. Наслаждение каждым мгновением жизни, будь я на пробежке под проливным дождем, в дальней поездке или на консультации с клиентом. Когда делаешь все для того, чтобы ни о чем не жалеть в конце жизни, то испытываешь тотальное удовлетворение и спокойствие. Это и есть счастье.

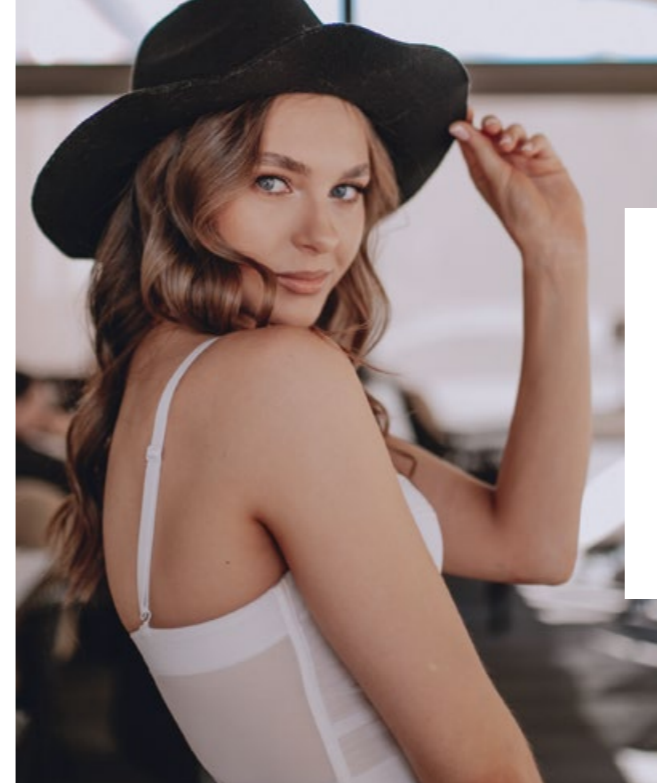


КАТЕРИНА КУЗЬМЕНКО

@KATEKUZMENKO.DESIGN

частный дизайнер интерьеров

Свою работу я воспринимаю как реализацию моего искреннего желания сделать этот мир прекраснее, начав с небольшого, но совершенно отдельного и самостоятельного мира каждого человека — с его дома. Я создаю необычные, оригинальные пространства, непохожие друг на друга! Для творческой работы необходимо вдохновение. Для меня это путешествия с семьей, посещение дизайнерских выставок, мастер-классов и семинаров. Моя смелость и решительность на пути самореализации подкреплена поддержкой и любовью мужа, а сын — моя мотивация.



АННА ВЕЛЬТМАНДЕР

@VELTMANDER_ANYA

мастер-бровист

Источник вдохновения для моего развития в бизнесе — это достижения других людей. Меня очень мотивирует, что в наше время много целеустремленных девушек, которые сосредоточены на себе, своей карьере, саморазвитии, финансово независимы. Они знают, чего хотят, и добиваются своих целей. И если кто-то смог, обязательно получится у меня!



ЕЛЕНА ЖЕРНАКОВА

@PODOLOGTOMSK

подолог

Моя трудная работа требует усилий, знаний и профессионализма. Но ведь это большое счастье — ощущать себя кому-то нужной! Рада, что при каждой встрече в глазах своих пациентов я вижу доверие к себе и своей команде. Наши сильные стороны — опыт и профессиональные навыки, которые позволяют справиться с любой приоритетной задачей.

САМОЕ ЦЕННОЕ

Развиваясь в выбранных профессиях и пробивая себе путь к большим победам, наши героини не забывают о любви к себе, семейных ценностях и настоящем женском счастье. Знакомим вас с вдохновляющими wonder women!

ЕЛЕНА ЛУКЬЯНОВА

@LUKYANOVA_EA

директор по организационно-правовым вопросам центра «Анатомия здоровья»

Главным источником вдохновения в своей жизни и успешной карьере я считаю моего любимого супруга и наших детей. Мой муж невероятно поддерживает меня в моральном плане, и я всегда на его стороне. Мы с ним прошли огонь и воду, менялись сами, росли профессионально — и это всё нас привело к созданию клиники, которой мы так гордимся.

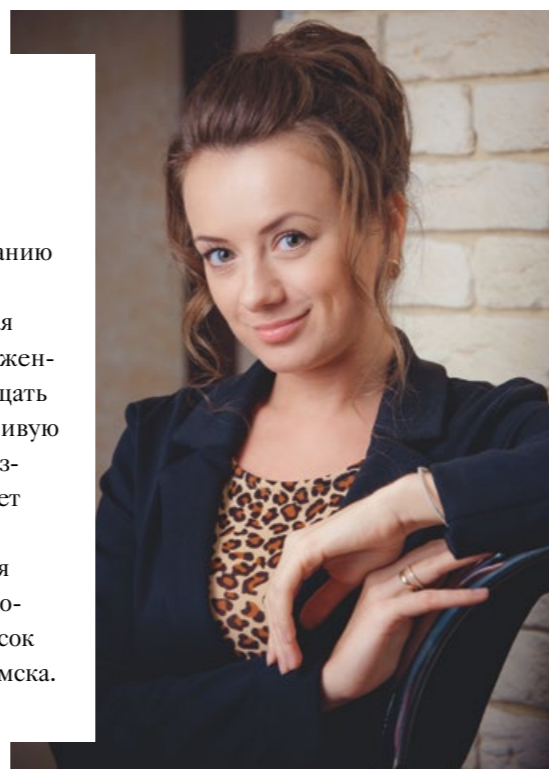


АНАСТАСИЯ МЕДВЕДЕВА

@MEDVEDICA000

генеральный директор компании «АвтоПринт»

В 2015 году основала компанию по продаже чековой ленты и термоэтикеток. Анастасия уверена, что современная женщина должна уметь совмещать успешный бизнес и счастливую семью! Залогом успеха и развития своего бизнеса считает любовь к делу и поддержку любимого мужа. Занимается инвестированием и благотворительностью. Вошла в список Топ-100 успешных леди Томска.



НАТАЛИЯ ПЛОТКО

@FABERLICPLOTKO

руководитель представительства компании «Faberlic» в Томске

Приятно осознавать, что я помогла реализовать в Томске интересные модные проекты. Мы привезли в Томск коллекции Алены Ахмадулиной, Валентина Юдашкина и Александра Рогова. Все показы проходили в коллаборации с компанией «Faberlic». Такие мероприятия позволяют нашим женщинам приблизиться к пониманию подлинного стиля и даже стать моделью. Рада также, что созданный мной проект перезагрузки «Подиум» помог более чем 30 женщинам изменить свою жизнь.



НАТАЛИЯ МИРОНОВА

@BEAUTY_NATAMIRONOVA

бьюти-тренер, автор серии курсов «Гимнастика для лица»

Доброе слово, неожиданная улыбка или солнце ранним утром — вот те мелочи, которые дают мне импульс сиять каждый день! Возможность быть полезной другим людям — вот что наполняет меня силой, ведь важно не только получать, но и отдавать миру красоту и любовь.



ОЛЕСЯ КОВАЛЬСКАЯ
 @ KOVALSKAYA_OLESYA

бьюти-эксперт, консультант по красоте, старший директор по продажам компании «Мэри Кэй»
 Счастье — наслаждаться каждым днем моей жизни. Мое счастье — это семья, любимая профессия консультанта по красоте, возможность помогать женщинам становиться более уверенными, красивыми, учиться любить себя, мечтать и действовать! Что может быть прекрасней осуществления мечты — твоей и твоих близких людей. Но главное мое достижение в жизни — это умница и красавица дочь.



МАРИЯ ЕРМУШКО
 @ LETIQUE_70

представитель бренда Letique в Томске
 Иногда меньше значит больше. Не нужно тратить 24 часа в сутки, чтобы попытаться предусмотреть все возможные варианты в каком-то проекте. Нужно сосредоточиться на самом главном, приняв тот факт, что все мелочи невозможно учесть. Это работает и с воспитанием — задайте правильный вектор, объясните ребенку, что значит быть хорошим человеком и дайте ему прожить свою жизнь, а не вашу. Позвольте миру, людям и бизнесу вокруг себя развиваться, а не сдерживайте его, и он скажет вам спасибо!



ЕЛЕНА СОЛОГУБ
 @ ELENNET70

руководитель финансовой службы
 Я нахожусь сейчас в удивительной поре своей жизни, снова осознавая, что все когда-то случается в первый раз. Любимые дети выросли, карьера сложилась — я наслаждаюсь полной свободой, и все вокруг мне кажется прекрасным. Я кайфую от себя, от поездок по миру, от путешествий-открытий по старому Томску, от приобщения к новым видам спорта и даже от поездок на электросамокате.



АЛЕНА МИХАЙЛОВА
 @ RIVKA_BEAUTY

владелица салона красоты «Рыбка»
 Мой главный источник вдохновения в работе — люди. Моя семья и друзья, которые заложили фундамент бизнеса и поддерживают меня каждый день. Мои сотрудники, готовые быть в моей команде и развиваться. Всё это помогает мне расти как руководителю. И конечно же, клиенты, для которых мы создаем красоту и ощущение счастья. И любовь, потому что если вы не любите свое дело, у вас ничего не получится. Любовь вдохновляет, придает сил и объединяет. Если и бизнес, то только по любви, иначе... «развод и девичья фамилия». ☺



НАТАЛИЯ ВИШТАЛЬ,

мастер перманентного макияжа и многодетная мама, @vishtal_pm

Мне нравится заниматься любимым делом, я всегда иду на работу с огромным удовольствием. Редкое счастье — иметь работу, от которой кайфуешь, когда есть возможность планировать свой день, что о-о-очень важно для многодетной мамы!

Если бы не мой муж, очень много чего не было бы, и большой вопрос, занималась бы я перманентным макияжем сейчас или работала бы в офисе. Ведь чтобы раскрыть себя, надо как минимум находиться в финансовой безопасности. Не только иметь поддержку на словах, но и помощь с детьми, домом и т. д. Сергей дал мне право спокойно идти и пробовать новое для меня направление. Серёжа, я тебе благодарна за все и очень тебя люблю.

Если бы мне сказали 10 лет назад, что я стану мамой троих детей, я бы не поверила, но сейчас благодарю Бога за них!

Отдых для меня — это тишина. Обожаю природу, горы: летом — в палатках, зимой — на снегоходах. Свобода-а-а!.. Я люблю активный отдых, поэтому он делится у меня на две категории: с детьми (море, отель рядом с пляжем, качественное питание, в случае необходимости качественная медпомощь) и без детей. Я **ОЧЕНЬ ХОЧУ В ГОРЫ!** (Вдруг у вас в журнале еще и желания исполняют?)

Считаю, что периодически должна себе уделять время и делаю это. Но это вне дома — в основном, в салонах. А дома карета превращается в тыкву, и желательно, чтобы у этой тыквы было 5 пар рук. ☺

Если бы мои родные и близкие описали меня несколькими словами, то сказали бы, что я сильная, стильная, уверенная, профессиональная, стержневая, с чувством юмора, умная и красивая. ☺

ИСТОРИЯ СЮРРЕАЛИЗМА



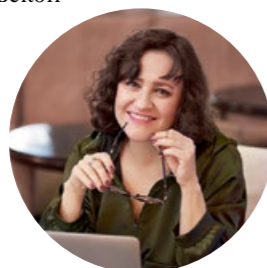
Арт-ланч

«История сюрреализма»

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

1 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 16.00. 18+



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

Исполняет актриса: Татьяна Угрюмова

9 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+



Выставка работ

томских художников

с 1 по 30 ноября

Арт-бутик «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»),
вход свободный
в часы работы арт-бутика



Читакль «Иллюзии» (по пьесе Ивана Вырыпаева)

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

23 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 18.30. 18+



Мастер-класс

«Интуиция в действии»

Ведущий: актер, сценарист, преподаватель по публичным
выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию
личностного потенциала Илья Гваракидзе

28 ноября

Арт-бутик «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»)
Начало в 15.30. 18+



Читакль «Пегий пес, бегущий краем моря» (по повести Чингиза Айтматова)

Исполняют актеры: Татьяна Угрюмова, Евгений Казаков,
Евгений Шевелев. Режиссер: Наталья Корлякова

30 ноября

Камерный зал Томской областной филармонии (БКЗ, пр. Ленина, 12 а)
Начало в 19.00. 18+

Организаторы: Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie.tomsk,
Театр-Студия Натальи Корляковой

Партнеры: Арт-бутик «Русский Шарм» @russkiysharp,
Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting_tomsk,
Союз театральных деятелей РФ

Информационный партнер:
Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

*С банальностью и заезженностью пожелания
здоровья поспорит только его неувядающая
актуальность. Тем более в наше-то
пандемийное время. Что сейчас на повестке
дня и во главе угла? Оно, родимое. Убывающее
прямо на глазах в мировом масштабе.*

Вот недавно и я проехала на карете скорой помощи. И то, что на «карете» (нечаянная золушкина радость), ничуть этого путешествия не скрасило.

Здоровье вдруг, как древнее море Тетис, отхлынуло от меня и обнажило всякий неприглядный донный мусор — начиная от повышенного давления и заканчивая неприличным холестерином. И хотя повод для поездки случился не тот самый, что с первых новостных полос, но заставил крепко задуматься.

Ведь если Тетис так и не вернулось в свои берега, то мы еще можем. Наверное, самое правильное и своевременное, что мы сейчас можем, это заняться своим здоровьем.

Вот Энтони Уильям, целитель, автор книг-бестселлеров «Еда, меняющая жизнь» и «Взгляд внутрь болезни», а по совместительству личный консультант по питанию Гвинет Пэлтроу, утверждает, что знает, как избавить людей от многих заболеваний. Даже от тех, которые современная медицина не может диагностировать или лечит неправильно. Он, мол, медицинский медиум, контактирует с неким духом, который и рассказывает ему о состоянии людей и помогает их лечить (спойлер: лечение идет посредством правильного питания). И дочитав его книгу, я подумала: «О, медиум, это здорово! Ему сам дух подсказывает!» Сейчас ведь уже мало чему удивляешься: «Есть многое на свете, друг Горацио...» (с)

Но ведь и нам, положи руку на сердце, тоже подсказывает! От внутреннего «да хватит тебе уже» на праздничном застолье до маминим голосом «шапку надень». Интуиция, разум, опыт или дух — какая разница? Ведь знаем мы, чувствуем (когда даем труд к себе прислушаться), где и что пора бы проверить, «смазать», «подкрутить».

Вот те же чек-апы. Нужная вещь! Нам, девушкам «ну, не шешнадцать», вполне понятно, где надо бы уже поостеречься.

Возьмем, к примеру, Раису Захаровну. Диеты, нервы, высокие каблукки. Стало быть, надо беречься остеопороза, артроза и восполнять дефициты витаминов. Не зря она «органы движения» по фильму лечила. © Или взять Надоху. То смеется, то

орет, то плачет — ну, явная же щитовидка! Сдать гормональную панель, отрегулировать баланс и жить себе в радости и спокойствии. А баб Шура? По мне так самая стойкая и здоровая из них. Всегда в движении, на свежем воздухе... У кого

оздоровительная скандинавская ходьба, а у нее русская деревенская беготня за мужем. Ей бы только успокоительные попить и возрастное проверить — давление, сердце, сосудики.

Если без шуток и отсылок к кинематографу, то в медицинских центрах и клиниках сейчас есть самые разнообразные программы чек-апов. И даже если внутренний голос молчит, и дух тебе ничего не подсказывает, можно просто прийти и провериться по установленной программе. Вдоль, поперек и вглубь. Желательно, конечно, после консультации терапевта. Одна моя знакомая с определенного возраста поставила себе в план ежегодный обязательный чек-ап. И в этом году оперативно ухватила на

нем проблему. Успела на ранней стадии, сделали операцию. В таких случаях говорят «повезло». Но везет тому, кто сам себя «везет».

Кстати, и бесплатную диспансеризацию тоже никто не отменял. Так что главное — поставить себе цель и следить... за уровнем моря. ☺

А еще спорт! Любой. Будь то плавание, тренажеры или бег. Мощная вещь. А бег, похоже, вообще наркотик. ☺ Я по своим знакомым сужу. Вот только вроде начали, зашли с легкой километровой трусцы — и уже выставляют в соцсетях трекеры с гордыми двузначными цифрами. И в дождь, и в ветер, и в мороз. Штырит их. ☺ Эй, друзья-бегуны, отсыпьте нам бодрости и здоровья! И позитива. Он, пожалуй, нам нужен сейчас ничуть не меньше отменного физического здоровья.

Ведь что мы можем противопоставить вызовам внешнего мира? Только свою стойкость. Слушать себя, укреплять иммунитет, здоровье, закалять дух. Возможно, звучит пафосно, но сейчас главная задача — беречь и беречьСЯ.

Беречь СЕБЯ. Своих родных и близких. И дальних тоже. Здоровья всем!
Prost! Cheers! Gān bēi!



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @galinazet



ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ ИМ. М. Б. ШАТИЛОВА

пр. Ленина, 75

ОТДЕЛЫ ТОМСКОГО ОБЛАСТНОГО КРАЕВЕДЧЕСКОГО МУЗЕЯ В ОБЛАСТИ

Нарым
**НАРЫМСКИЙ МУЗЕЙ
ПОЛИТИЧЕСКОЙ ССЫЛКИ**
 /филиал ТОКМ/

Колпашево
**КОЛПАШЕВСКИЙ
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ**
 /филиал ТОКМ/

Подгорное
**МУЗЕЙ КУЛАЙСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**
 /филиал ТОКМ/

Кривошеино
**МУЗЕЙ КАЗАЧЬЕЙ
КУЛЬТУРЫ**
 /филиал ТОКМ/

Асино
**АСИНОВСКИЙ
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ**
 /филиал ТОКМ/

Томск

ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ

ОТДЕЛЫ ТОМСКОГО ОБЛАСТНОГО КРАЕВЕДЧЕСКОГО МУЗЕЯ В ТОМСКЕ



Музей начала наук
**ТОЧКА
ГРАВИТАЦИИ**
 пр. Ленина, 26,
4 этаж

Мемориальный музей
 «Следственная тюрьма
НКВД»
 пр. Ленина, 44

роцца
 ТГУ
 пр. Ленина

театр
 Драмы
 пер. Кооперативный

ЦУМ

пр. Ленина
 пл. Новособорная
ТИЦ

головной
 корпус
ТОКМ
 Томский областной
 краеведческий музей
 им. М.Б. Шатилова
 пр. Ленина, 75

Томский
 ПЛАНЕТАРИЙ
 пр. Ленина, 82 А

ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ
 ПЕРЕЙТИ НА САЙТ

БИБЛИОТЕКА
 дер. Спортивный, 13/
 ул. Гоголя, 31

АРХИВ ТОКМ
 ул. К. Маркса, 26



Инна Гонина — маркетолог,
сооснователь Первой Школы
Маркетинга
@i_gonina @themarketing.school

Трендвотчинг

КАК БЫТЬ НА ДЕНЬ БЫСТРЕЕ!

Маркетолог всегда должен быть одной ногой в завтрашнем дне. Поскольку маркетинг — это еще и про будущее (стратегию) и прогнозирование, те компании, которые лучше и успешнее распознают потребительские тренды и предвосхищают ожидания покупателя, становятся лидерами рынка. В бизнесе, как в спорте, надо быть быстрее, выше, сильнее!

Практики регулярного отслеживания трендов называются трендвотчинг. Сила трендвотчинга и заключается в том, чтобы прогнозировать и умело применять тренды в работе, искать новые идеи и новые инструменты, пересматривать стратегии и перестраивать текущие процессы в сторону большей эффективности.

Рассмотрим, как понимать и выявлять тренды.

Шаг 1. Отслеживать изменения.

Это касается разных сфер жизни (общество, наука, политика, экология, культура).

✓ Тренды всегда подкреплены реальными ситуациями в мире и возникают на рынке под влиянием происходящего.

✓ Тренды в любой области, в том числе в маркетинге, формируются на основе общих (общемировых или возникших в конкретной стране) трендов. Например, тренд на персонализацию возникает в силу переизбытка информации с одной стороны и развития анализа данных с другой, набирает обороты в B2C-сервисах и маркетинге.

Шаг 2. Анализировать информацию.

Мало просто отследить и выделить тренд. Важно правильно применить эту информацию, чтобы понять, в чем она может помочь вашей компании и вашим проектам. На какие потребности и желания клиентов отвечает этот тренд? Каким изменениям ведет?

Применение трендов:

✓ инсайты — наблюдения, сделанные вследствие анализа тренда, которые помогут применить его в деятельности вашей компании;

✓ идеи — ключевые изменения в вашем проекте, которые вы хотите внедрить под влиянием тренда.

Пример: в период пандемии, когда все оставались дома, один из первых трендов — резкое возрастание пользовательского опыта через онлайн-сервисы. Как отреагировали, например, онлайн-кинотеатры? Массово снизили барьеры входа (бесплатная подписка или за символическую плату), увеличили количество продуктов (появились онлайн-концерты, онлайн-театры и т. д.). Но долгосрочное ли это изменение или временное? Потребление контента «дома» — это привычка, которая останется или откатится назад?

5 инструментов для трендвотчинга

Инструментов для трендвотчинга много — выбирайте удобные или создавайте свои. Вот несколько вариантов.

1 *Читайте аналитические отчеты.* Например: «Fjord trends 2020: тенденции, которые изменят биз-

нес», «Международные тенденции в сфере управления персоналом от Deloitte» и «Китай: трендсеттер для постпандемийных рынков» от КРОК.

Элементарно — просто формируйте поисковые запросы в любом браузере (тренды 2020, тренды октябрь 2020, тренды 2021) и вы увидите много разнообразного материала. Главное — фильтруйте и отсекайте лишнее.

2 *Помните про Google trends:* он позволяет выявить тренды на основе поисковых запросов и собирает их для рассылки.

3 *Мне очень нравится на интернет-портале РБК специальный раздел «Тренды».*

4 *Следите за лидерами отрасли и за ситуацией с Западом (там быстрее адаптируют все тренды).*

5 *Подпишитесь на профессиональные каналы и блоги, email-рассылки.*

И чтобы это происходило, нужно постоянно смотреть вокруг, повышать уровень своих знаний и следить за потребительскими инсайтами и трендами. Только так можно обнаружить настоящую инновацию и даже спрогнозировать глобальный тренд.

МОДА приходит и уходит,
в то время как ТРЕНД задает
направление, в котором она может
ДВИГАТЬСЯ



Дарья Афонасова,
главный редактор Tomsk.ru

Узнавать город по-новому

«Вау, а это что за красота? Почему не была я здесь раньше? А об этом почему не знала?» — предательски во мне проскальзывала мысль раз 10 за одну только золотую осень. Приглашаю на открытия: любить город и ценить его особенный дух, ведь Томск всегда открывается заново. Спойлер: расскажу о крутых движениях томского волонтерства и как к ним присоединиться.

А как все началось?

С 12 октября tomsk.ru запустил интернет-сериал «Дневник помощи: почему я могу» (help.tomsk.ru). Это истории волонтеров разных направлений, среди них — активисты городской среды и культуры. Что обнаружилось:

1. Мы открыли для себя настоящий тревел-Томск.
2. Tomsk.ru открыл для читателей неравнодушных людей: они своими руками делают из своих дворов арт-объекты, комфортные локации, обустривают дикие места и проводят экскурсии.
3. Томские волонтеры открыли, что помогать может каждый.

Тайна тысячи родников

Удивительная история ученого-гидрогеолога Александра Назарова: кандидат наук в свое время сделал «родниковую» карту Томска — их больше 1000! 60 лет он изучал и искал секретные воды, кропотливо составлял карту, а последние годы благоустраивает родниковые зоны. К геологу подключились активисты. Вместе они выводят воды на поверхность, делают лестницы и тропы к месту, высаживают деревья и регулярно убирают мусор. Элина @elina.tomskguide даже организовала экскурсии «Томские джунгли» — водит людей по уникальным местам с родниками и подключает к обустройству неравнодушных. Своими

силами они мастерят зоны отдыха. Сейчас совсем немного родников оформлены для томичей. Я видела работы Александра Назарова в Михайловской роще и ботсаду ТГУ. Нашла там свое место силы. Сейчас сезон работ на локациях завершается, но это время команда тратит на подготовку к весне-лету: собирают добровольцев, материалы, средства для новых территорий.

Секреты диких мест

Плеймейкинг спасает природу и украшает город. Без больших вложений волонтеры «Общего дома» создают из участка берега Ушайки (в районе «Измурдного города») территорию для спорта и отдыха. Самостоятельно ребята соорудили волейбольную площадку и посадочные места. Главная фишка — нетронутые «дикие» локации. Их благоустройство не вредит ландшафту, а органично существует с нетронутой экологией. Через соцсети этим летом экодвиж собрал больше сотни томичей на субботники. Уверена, их ряды будут пополняться, а присоединиться может каждый.

Загадка томских трущоб

Литературное волонтерство встало на особый пьедестал внутри меня. Когда аспирантка Маша Могилатова начала исследовать авантюриный роман прошлого века «Томские трущобы» (автор В. Курицын), то не могла представить, какое

приключение ждет ее саму. Маша нашла утерянную часть романа и сама переиздала книгу. Сначала к book-движению подключилась семья девушки, потом нашлись добровольцы для иллюстраций, дальше — появился неравнодушный томич и профинансировал проект. Теперь «Трущобы» хотят масштабироваться, а Маша создает целое движение по сохранению сибирской литературы: для этого нужны творческие волонтеры — дизайнеры, верстальщики, генераторы медиа.

Энигма души деревянного зодчества

Жемчужина томской атмосферы — деревянное зодчество точно в тройке претендентов на звание «визитной карточки» города. Мы обнаружили активистов всероссийского движения «Том Сойер Фест». Добровольцы восстанавливают старинные здания: у этих домов нет статуса памятника, на их ремонт и реставрацию средства не выделяются, но они представляют ценность историческую. А именно это важно для людей, которые любят Томск и стараются беречь его наследие. Волонтеры движения собираются группами, планируют строительные работы, договариваются с собственниками и преображают здания. Работать на объектах также может каждый из нас. А вообще, здорово проходить мимо дома, родника, локации, перелистывать страницу затерянной книги и осознавать: «Это тоже делал я».



#АНЯЗАБЕГ

Это был октябрь, и к тому моменту мы уже так истосковались друг по другу, по обнимашкам, болтовне и пятничным вечеринкам без изоляций, что, по-моему, в тот вечер собрались все.

Пошел третий ночной #АНЯЗАБЕГ. Ну, как ночной... Конечно, вечерний, просто на улице уже очень темно. Я называю эти забеги лимитированной версией наших воскресных пробежек. Для всех участников забега я приготовила светоотражающие ленты и неоновые браслеты для безопасности. Мы бежали 10 километров по центральным улицам Томска, нас фотографировал мой друг Петя Горезин (@petka_gorezin) и снимал коптер с воздуха. А закончилось все на летней веранде кафе «Гости» (@gosti_tomsk) с легкими закусками, горячим чаем, музыкой и розыгрышем спортивных аксессуаров от магазина «Сникер» (@the_sneaker_ru). Нас было 65 человек. И все были счастливы. И я была счастлива.

Многие в тот вечер пробежали свои первые 10 километров и сделали это легко за счет поддержки толпы и эйфории от массового забега, тем более отсидев все лето в изоляции. Я бежала самая последняя, подбадривала и мотивировала всех нуждающихся, но до конца добежали все — никто не сошел. И когда на финише меня встречали аплодисментами и фотографировались со мной, я не верила своим глазам и тому, что это все происходит с нами, со мной.

Проект #АНЯЗАБЕГ призван помочь тебе полюбить бег, сделать бег привычкой, ритуалом и, конечно, найти новых друзей. А для меня это возможность делиться накопленными знаниями и опытом, создавать все больше интересных и классных забегов для всех нас. И что бы ни происходило в жизни, но на это у меня всегда находятся силы и энергия.

Если ты еще ни разу не присоединился к нам, если ты бегаешь или пока только планируешь, — приходи каждое воскресенье на открытую 5-километровую пробежку в легком



темпе. А про следующий ночной забег ты узнаешь из моего инстаграм @tobelikeanya.

Пусть сегодня наши радостные лица расскажут тебе больше слов.

@tobelikeanya
#АНЯЗАБЕГ

Дофаминовый поток

Если говорить простым языком, у человека есть в распоряжении целых 4 гормона счастья: дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфин. И один гормон, чтобы мы не расслаблялись — это кортизол.

Дофамин вырабатывается в ожидании удовольствия, награды.

Серотонин — гормон доминирования в группе (у лидеров обычно очень высокий уровень серотонина).

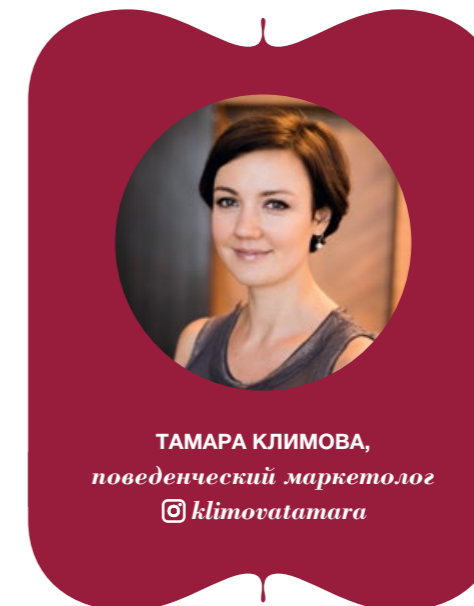
Окситоцин — гормон объятий и социальных связей.

Эндорфин — наш собственный морфий, он снижает болевые ощущения во время спортивных нагрузок, боли и стресса. Именно благодаря ему включается второе и третье дыхание у спортсменов.

Ну, и кортизол — капля дегтя в бочке меда. Он выбрасывается в кровь, чтобы мы могли быстро собраться в опасной ситуации.

Давайте поговорим, как мы можем использовать эти знания в бизнесе. Как составить карту пути вашего клиента с точки зрения нейромаркетинга?

Помимо учета психографического типажа вашего клиента, о чем я говорила в первой статье, важно помочь вашему клиенту получить все 4 гормона счастья. Позитивный опыт выброса этих 4 гормонов построит нейронную цепочку и дает ей закрепление. Это мечта любого бренда — иметь в голове своих клиентов собственную нейронную связь. Думаю, у меня есть точно такая связь по имени Starbucks. Просто приятные воспоминания о европейских кофейнях Starbucks вызывают у меня прилив дофамина. Надо ли говорить, что для предприятия это выгодно? Помимо лояльности и моего прощения зачастую «так себе» кофе, я одарила себя и всех друзей фирменными термкружками сети.



ТАМАРА КЛИМОВА,
поведенческий маркетолог
@ klimovatamara

Итак, строим свой дофаминовый поток для клиента.

• **Дофамин.** Садимся и думаем, что вызовет у нашего клиента чувство предвкушения? Сообщение о небольшом сюрпризе? Мини-лотерея на кассе/ресепшене? То, что вы всегда подаете вкусный кофе и особенные конфетки? Встречаете клиентов, называя их по имени? Думаете, это мелочи? Отнюдь, рептильный мозг порой одинаково радуется и конфетке, и новой сумке.

• **Окситоцин.** Ну, обнимать клиентов я вам советовать не буду. © Но создать мини-сообщество, атмосферу для «своих» особенных клиентов, пожалуй. Безусловно, есть крайне интровертированные люди, но даже они остаются социальными существами. И причастность к такому «закрытому клубу» тоже позволяет окситоцину вырабатываться.

• **Серотонин.** Compliments, compliments, compliments... Учите своих продавцов, администраторов, менеджеров правильно говорить комплименты. Однажды я видела инструкцию по комплиентам менеджеров продаж b2b глобальной компании «Марс». Она была на 2 страницы! Думаю, от нее точно был толк.

• **Эндорфин.** Давайте не будем загонять клиентов на беговую дорожку, давайте вместе с ними пошутим и посьмеемся. Совместный смех выработает эндорфин и у клиента, и у мастера/продавца.

Конечно, это не полный список инструментов, моя задача — вдохновить вас на создание чудесного коктейля эмоций вашим клиентам. Занимайтесь эмоциональным маркетингом грамотно!

УЧИТЕ своих продавцов,
администраторов, **МЕНЕДЖЕРОВ**
ПРАВИЛЬНО говорить
КОМПЛИМЕНТЫ.

КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

В сентябре мы с Оксаной отправились во Владивосток за тем, чтобы посмотреть на сферу гостеприимства города примерно с такой же численностью населения, что и у нас, пообщаться с местными рестораторами, известными на всю Россию, понять, какой опыт мы можем перенять и использовать в Томске.

Владивосточный город-порт, центр Приморского края, нам понравился с первого взгляда. Действительно есть на что посмотреть. Внушительно и очень современно. Рестораны, кафе, бары, бистро — их много и они живые, шумные, не похожие друг на друга, но все очень гостеприимные, как быть и должно. К слову, во Владивостоке есть известный на всю Россию ресторан «Zuma», вся дверь которого в наклейках-наградах и отметках об участии во множестве фестивалей. Конечно же, самый радушный — грузинский ресторан «Супра», в котором все столики заняты шумными компаниями даже в понедельник. Можно назвать еще множество довольно молодых и уже успешных проектов разных направлений: эклерная «Вспышка», гастробар «Gusto», совсем свежий ресторан «Argentum», раменная «Umami», историческая столовая «Нерыдай», speakeasy-бар «Punch», бар «Atelier» и многие-многие другие заведения. Возьмите их на заметку.

Владивосток — город с высоким уровнем ресторанной индустрии. Во-первых, благодаря тому, что в нем есть сильные бизнес-игроки этой отрасли. Во-вторых, это город-порт с высокой туристической оборачиваемостью и наличием в нем популярного титульного продукта — морепродуктов. Рестораны успешно интегрируют их в свои меню, понимая, что это самый настоящий магнит для гостей, особенно туристов. В развитии туризма на равных принимают участие правительство Приморского края и бизнес: совместно они проводят множество фестивалей, в том числе известный «Держи краба». Теперь у него статус российского, и он ежегодно проводится в разных городах страны.

Собственно, тема фестивалей очень логично подводит нас к главной задаче Кухонных экспертов в этой поездке — общению и обмену опытом. Нас радушно встретил HR-директор компании «Супра», который отвез нас на экскурсию в Колледж сервиса и дизайна при Владивостокском государственном университете экономики и сервиса. Вместе с руководством своего учреждения и еще несколькими ресторанными компаниями они создали там трехмесячную программу обучения для поваров. Рестораторы дают свой практический опыт и знания, колледж — базу, в том числе материально-техническую. На наш взгляд, более идеально-го союза быть не может.

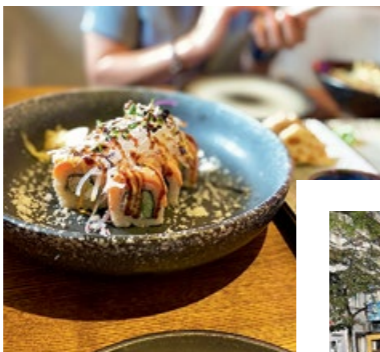
После мы отправились на встречу к заместителю председа-



@margarita_gorezina

@oksanaalbina

#кухонныеэксперты



ля Правительства Приморского края по вопросам экономики и туризма Константину Владимировичу Шестакову. Мало того, что мы получили честные ответы на все свои вопросы, так еще и массу советов и идей,

а также готовность оказать поддержку нашей деятельности в Томске. День завершился плодотворной и вдохновляющей встречей с Ильей Сухих, предпринимателем, который за 13 лет успел вывести ресторан «Zuma» в топ, создать «Супру»

с командой из 300 заряженных человек.

Полезных и интересных встреч было еще много, но обо всем не расскажем. Так что после получения ценнейшей информации мы планируем:

- создать программу обучения для наших поваров;
- поднять имидж профессий сферы гостеприимства;
- уменьшить отток кадров из города и отрасли;
- лучше понять титульный продукт Томской области;
- привить гастрономическую фестивальную культуру городу и увеличить поток туристов.

Силы и энергия у нас есть, нам нужна только поддержка. Ваша, дорогие читатели и наши гости, а также гости города и области. Ведь если в городе процветают рестораны, значит, он и сам процветает, так как туризм неразрывно связан с гастрономией города.

Авторы статьи:
Мargarita Горезина и Оксана Березина

LOOK & Style*

МОРОЗ И РЭП

Канадский бренд верхней одежды Moose Knuckles славится не только своими теплыми пуховиками, но еще и активной жизненной позицией. Героями его новой рекламной кампании стали американские рэперы Янг Таг и Кейлани, которые призывают не молчать, когда речь идет о решении глобальных проблем. Что касается дел засушных, а именно, грядущей зимы, то и здесь Moose Knuckles есть о чем заявить во всеулышание. Например, о двух новых линиях пуховиков — инновационной Power Puff и ультралегкой Uniques.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





STELLA MCCARTNEY

GABRIELA HEARST



STELLA MCCARTNEY



STELLA MCCARTNEY

За последние несколько лет философия сокращения потребления, бережного отношения к планете и человеческому труду обрела разные формы. Компании, производящие одежду, стали чаще использовать эко-хлопок, оптимизировать логистику, минимизировали водопотребление, перешли на природные красители, всерьез увлеклись переработкой и ресейлом. И как бы ни были скептически настроены сторонники противоположного мнения, но к 2020 году идея устойчивой моды и экологически рационального стиля прочно укоренилась в нашем сознании.

Одной из первых, еще в 2001 году, заявила о своих экопринципах Stella McCartney, отказавшись от использования натуральной кожи и меха в своих коллекциях. Тогда верилось с трудом, что кому-то всерьез понравится



GABRIELA HEARST



Коллекция Bally Peak Outlook

Покоряем ГОРНЫЕ СКЛОНЫ осознанно – все средства от продажи **НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ Bally Peak Outlook** пойдут в фонд по защите гор.

Спасти и сохранить

С наступлением эко-эры модный мир раскололся на два лагеря – тех, кто верит в разумное сокращение производства с максимальной охраной природы, и тех, кто счел это просто отличным маркетингом. Несмотря на дебаты общественности дизайнеры единодушно выбрали свой путь – внести вклад в сохранение ресурсов планеты и вдохновить на него нас.

Подготовила: Людмила Заичкина



STELLA MCCARTNEY



MARINE SERRE



AKHMADULLINA DREAMS



MAX MARA

дизайнерская сумка из кожзама. В этом году компания запатентовала мех, созданный на 37% из растительного сырья, и инновационный 100% биоразлагаемый деним.

Среди других активистов этической моды Gabriela Hearst, представившая на неделе моды в Нью-Йорке коллекцию, полностью созданную из переработанных материалов. Мах Мага используют отходы ткани от своих легендарных пальто из верблюжьей шерсти для создания подкладки Camelux. Повторное использование в данном проекте



Пальто с подкладкой Camelux, Max Mara



PINKO

Pinko украсил джинсовую куртку СИЯЮЩИМИ ПАЙЕТКАМИ из кусочков старых CD и АЛЮМИНИЕВЫХ БАНОК, а в Carpisa можно купить ЧЕМОДАН ИЗ переработанных БУТЫЛОК.



CARPISA

- не единственная инициатива. Процесс создания подкладки предусматривает пониженное энергопотребление и использование воды. Ранее отходы ткани были бы просто утилизированы!

Покупатели Rag & Bone уже три года сдают свои старые джинсы обратно в магазин. Использованный деним перерабатывается и превращается в утеплитель, который применяют при строительстве домов. Даже заняться активным отдыхом теперь можно в одежде из экологически чистых материалов, как, например, в линии Bally Peak Outlook, зная что 100% выручки бренда пойдет в фонд по защите гор.

Русские дизайнеры не отстают. Akhmadullina Dreams объявили о начале проекта по осознанному обновлению гардероба. Нужно лишь сдать надоевшие вещи этого бренда назад в магазин, и получить половину их стоимости на свой бонусный счет для нового шоппинга, минимизируя тем самым перепроизводство. Вика Газинская запустила линию Vika 2.0, с идеальными базовы-



VIKA 2.0

Фото: архивы пресс-служб



LOOK&Style ОБЗОР

Anne Cotler предлагает нам согреться в «шерстяном мехе» из мохера, альпаки и верблюда, который окрашивается исключительно красителями природного происхождения!



Жакет Silvashi



Джемперы из коллекции Life is... Alberta Ferretti выполнены из регенерированного и экологически устойчивого кашемира – мода не должна быть одноразовой!



GENNY

ми толстовками из эко-хлопка и платьями из эко-кожи, заявив в своем манифесте, словно в ответ на все споры: «Я хочу одеваться и одевать людей так, чтобы при покупке модного, комфортного и качественного изделия мы каждый раз с радостью понимали – это изделие сделано с наименьшим вредом для нашей планеты. Время постоянно брать закончилось, пришло время взаимодействовать и беречь».

**НАТАЛЬЯ
ЧЕРНЫШОВА**

Свитер Sportmax,
юбка Sportmax, сумка Sportmax,
украшения Ciclon

Fashion-этюды в антураже осени



Русский Шарм

Арт-бутик

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

ОЛЕСЯ ЗАЙКА

Жакет Luisa Spagnoli, блузка Luisa Spagnoli,
ремень Sportmax, брюки Luisa Spagnoli,
украшения Ciclon



**ЕКАТЕРИНА
БАБАЕВА**

Пальто Sportmax, свитер Sportmax,
блуза Sportmax, брюки Sportmax,
перчатки Roesckl, сумка Furla,
ботильоны Baldinini,
украшения Ciclon

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

КСЕНИЯ ШЕВЯКОВА

Кардиган Sportmax, блуза Sportmax,
брюки Sportmax, мокасины Baldinini,
авторские украшения Beata Rufaro,
Michal Golan



Стилисты: Екатерина Вергейчик, @katrin_tomsk,
Татьяна Полковникова
Одежда: «Модный бульвар», @modny_bulvar_tomsk
Украшения: арт-бутик «Русский Шарм», @ruskiysharm
Прически, макияж: имидж-студия SEBASTIAN PROFESSIONAL,
@sebastian_professional
Локация: лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»



Магазин мультибрендовой европейской
одежды «Модный бульвар»,
пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20,
@modny_bulvar_tomsk

Вот это детки!

Умение подать себя, уверенность в общении с другими людьми, хорошая самооценка — эти качества помогают стать успешными во все времена. И учиться этому нужно с детства. Модельное агентство «Detky», созданное в тандеме дизайнером Ксенией Стацура и психологом Марией Егоровой, уже три года помогает детям раскрывать свои возможности.



Детское модельное агентство всегда открыто для сотрудничества, а его ученики готовы принять участие в рекламных съемках. Фотосессия с участием детей — это всегда крутой рекламный материал с позитивным посылом, создание надежного имиджа для каждой компании. Юные модели умеют работать быстро, качественно, знают, как вести и подавать себя.



Торжественное празднование в этом году устроить не получилось, так что отметить важную для них дату девушки решили рассказом о своей уникальной модельной школе. Когда-то студентка ТГУ Маша Егорова, которой повезло родиться не только умной, но и красивой, рассматривала свой интерес к моделингу исключительно как необычное хобби. Конечно, ее привлекала возможность проявить себя на подиуме, позировать, примерять на себя разные образы, но превращать свое увлечение в профессию она вовсе не собиралась. Но недаром говорят: от судьбы (а в случае с Марией — от призвания) пытаться уйти бесполезно. Практически сразу после окончания университета ее пригласили в модельное агентство менеджером, а спустя некоторое время — на должность директора томского филиала международного модельного агентства. Она же в свою очередь предложила Ксении, также получившей престижное университетское образование, поработать там педагогом по стилю. У Ксении к этому моменту уже был накоплен огромный пласт знаний — как научить выражать себя, как объяснить, что такое вкус, как можно выразить свой стиль, что такое имидж. Интересно, что познакомились девушки на съемочной площадке, где Мария работала в качестве модели, а Ксения режиссером

СОНЯ, 14 ЛЕТ:

Я уже 2,5 года занимаюсь в модельной школе. Больше всего нравится фотопозирование, потому что учитель красивый и добрый.

ВИКА, 13 ЛЕТ:

Обожаю дефиле, нас учат красивой и модной походке. Мне кажется, что я и в жизни стала красивее ходить.

СОНЯ, 14 ЛЕТ:

Три года занимаюсь в модельном агентстве и мечтаю стать моделью.

съемки, и затем не раз сталкивались на творческих проектах и конкурсах красоты.

Девушки успешно делали карьеру, продвигаясь вперед, и тут в их жизни появились... дети. Точнее будет сказать — агентство, в котором они работали, открыло детское направление.

— Насколько вам интересно работать именно с детьми? Это ведь совершенно особый мир и совсем другая ответственность...

Мария: Я всегда любила детей: помню, что еще маленькой мечтала иметь свой

детский сад. (Улыбается.) К тому же мы с Ксенией к тому моменту поняли, что хотим создавать что-то свое. Начали формировать команду, составлять планы обучения. У нас было свое видение, как всё должно быть организовано. Это ведь на самом деле сложная индустрия. Именно поэтому этим в городе занимаются единицы.

То, что нас двое, — это огромный плюс. Во-первых, мы бы сделали гораздо больше ошибок, если бы действовали поодиночке. Во-вторых, есть возможность смотреть с разных сторон на какие-то вещи. В-третьих, как два собственника, мы понимаем, что всё зависит только от нас — результат и репутация, прежде всего.



Стилисты: Ольга Ляховская @olga_lyakhovskaya, Екатерина Захарова @zakharova_hair, Мария Кириенко @mariya.kirienko, Валентина Зиатдинова @vz.muah.



Ксения: Да, было страшновато открывать свое собственное дело. Но мы обе девушки ответственные, у нас был хороший накопленный опыт в этой сфере, мы всей душой любим свое дело, поэтому мы поняли, что перед нами нет никаких препятствий, а скорее наоборот — есть все предпосылки.

— Что могут дать современному ребенку занятия в модельной школе?

Ксения: Ребенок у нас многому учится. Это ведь не кружок, не детский сад. Дети приходят сюда не развлекаться — мы с самого начала им объясняем, что это работа, и у нас прекрасно получается объединить интересные занятия с дисциплиной. В итоге наши ученики получают огромный багаж, который им пригодится. Увлечение фотографией, актерским мастерством, танцами — каждый здесь заражается чем-то полезным. Сегодня модель, принадлежащая к особой арт-среде, должна быть всесторонне развита, у нее должен быть богатый внутренний мир.

Мария: В свое время я занималась в модельной школе, а теперь стала директором модельного агентства. Поэтому «последствия» обучения в нашей школе могут быть непредсказуемыми, но точно дадут свои плоды. Мы даем ребенку хорошую базу, столько прикладных навыков и бонусов, что он сможет лучше понять себя и свое предназначение.

— Как организованы занятия в агентстве?

Мария: Наша главная задача — погружение ребят в арт-среду. Поэтому базовый 9-месячный курс включает в себя актерское мастерство, фотопозирование, дефиле, этикет, сценическую речь, танцы в стиле vog. Хип-хоп, позинг, прически и макияж — это мастер-классы в ступени «Профшкола» для детей, которые хотят продолжить обучение. Двухчасовые занятия проводятся раз в неделю по выходным. Новый набор, на который мы приглашаем детей от 3-х лет, состоится в феврале.

Сегодня в копилке успехов детского модельного агентства немало достижений. В 2018 году «Детку» приняли участие в Международном конкурсе-фестивале «Заря над Енисеем» в Красноярске, где ученики школы заняли 1-е место в номинации «Моделинг». Moscow Fashion Week и Mercedes Benz Fashion Week также стали площадками, на которых ярко заявили о себе юные томские модели. Благодаря сильной подготовке их выход на подиум не остался незамеченным. Несколько детей, обучающихся в модельном агентстве «Детку», сегодня включены в базу Европейской академии моделей, на стадии

КРИСТИНА, 6 ЛЕТ:

Уже два года хожу в эту школу, мне очень нравится фотаться. Еще люблю танцы.

МИРОН, 5 ЛЕТ:

Мне нравится фотоаппарат. У меня тоже дома есть, только маленький. Когда где-то сильно красиво, я его беру и фотаю. Хочу стать... еще не решил кем.

подписания контракты с европейскими и китайскими агентствами.

— Что самое сложное для вас в работе?

Ксения: Нехватка времени. (Улыбается.) Очень много задач, и все хочется успеть реализовать. Но мы стараемся!

Мария: Общение с родителями порой бывает сложным, но мы объясняем все нюансы и очень трепетно относимся к их доверию. Ну и согласна, что больше времени нужно на всё, ведь у нас есть идеи по масштабированию проекта.

— Сохранить дружбу, ведя общий бизнес, получается не у всех. Как вам это удается?

Мария: На самом деле, то, что нас двое, только помогает в работе. Мы очень разные, но обе импульсивные, энергичные, у нас развито чувство вкуса и ответственности. Мы разделяем обязанности, но всегда на подхвате друг у друга. Со временем работать вместе стало проще. Конечно, притирались долго, и сейчас споры бывают горячими, но ради общего дела всегда находим компромисс. Мы обе считаем свое дело делом жизни, а не просто бизнес-проектом.

Ксения: Каждая из нас знает, что у нас есть тыл, — это мы сами. Сила нашей команды — наша общая заслуга. Мы понимаем, что надо конструктивно решать вопросы, а не тратить время впустую.

— В чем ваш секрет успеха?

Мария: В любви к детям. А вообще на этот вопрос лучше ответят наши ученики. (Улыбается.)

Ксения: Мы открыты для наших детей и всем сердцем переживаем за них. Да, возможно, мы бываем строги, но дети всегда чувствуют любовь к себе.


ВИОЛЕТТА, 8 ЛЕТ

Фотопозирование — мой любимый предмет. На нем очень весело. Позы всякие интересные делаем, а потом фотографируемся. Еще люблю актерское мастерство, мы там скороговорки рассказываем. Мне в школе это потом помогает правильно «скороговорить», почти лучше всех.


АРТЕМ, 9 ЛЕТ:

Нравится ходить на занятия, потому что я люблю быть моделью. Меня мама даже не заставляет. В будущем хочу стать фотографом, как наш учитель.



пр. Ленина, 63 (3-й этаж),
 @mkdetky



ул. Кулева, 26, 3-й этаж,
 тел. 8-923-405-00-44,
 @beauty.team.tsk

ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ

Стиль: НАТАЛЬЯ ЮРКОВСКАЯ

Фото: СВЕТЛАНА ПАНОВА

Макияж, прическа: ПОЛИНА ПРУСОВА

Модель: ОКСАНА РУБЛЕНКО

Брюки *Subterranei*,
корсет и воротник *Andrei Ponomarev*,
шуба *MW collection*,
перчатки *Versace*,
оправа *Etnia Barcelona*,
колье и серьги *Ad Lib*



Блуза, корсет,
юбка, шорты – все
Andrei Ponomarev



Блуза *Andrei Ponomarev*,
шляпа *Lia Gureeva*,
колье *Ad Lib*



Шуба из шерсти
MW collection,
шляпа *Lia Gureeva*,
серьги *Ad Lib*



Платье *Mu Emma*,
пояс-корсет *Pinko*,
шуба из шерсти
MW collection,
сапоги *Gucci*,
шляпа *Lia Gureeva*,
серьги *Ad Lib*



Блуза *Andrei Ponomarev*,
шляпа *Lia Gureeva*,
колье *Ad Lib*



Платье *My Emma*,
шуба из шерсти
MW collection,
сапоги *Gucci*,
шляпа *Lia Gureeva*



Шляпа *Lia Gureeva*,
серьги *Ad Lib*,
жакет *Andrei Ponomarev*,
ремень *Pinko*

Нина Федоровна
с внучкой Александрой



Семейные ценности

Передавать из поколения в поколение семейные ценности — особая миссия. Ювелирные украшения — свидетели самых ярких событий в жизни семьи, доказательство искренней любви, объединяющие разные поколения. Более 20 лет компания «Эталон Gold» предлагает покупателям драгоценные изделия, которые стали частью истории многих семей. Классические ценности стиля и моды напоминают, что вкус и элегантность также передаются по наследству. И как нельзя лучше это отражает одежда российского бренда «Elis».

Стиль: Валентина Вольф, personal & fashion stylist, @volf_style



Мама и дочь Лариса
и Катерина Елгазины



Мама и дочь Мария
и Ярослава Лобановы

PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO

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

ЭТАЛОН
GOLD

Ювелирный салон Эталон Gold,
ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СмайлСити» (1 этаж),
тел. 8 800 222-08-72,
etalongold.ru,
@etalon_gold

ELIS

Женская одежда ELIS,
пр. Комсомольский, 13 б,
ТРЦ «Изумрудный город» (3 этаж),
пр. Ленина, 54 а, ТРЦ «Почтальон» (2 этаж),
@elis_tomsk

Цены действительны на момент выхода журнала

- На Нине Федоровне:** кольцо и серьги, золото 585 пробы, черные сапфиры, 87 327 руб. и 102 541 руб. (с учетом скидки 40%), трикотажная блуза, 1 799 руб., классические брюки, 3 099 руб. **На Александре:** кольцо и цепь с подвесом, золото 585 пробы, бриллианты, 109 519 руб. и 115 718 руб., джемпер, 2 699 руб.
- На Катерине:** колье, серьги и кольцо, серебро 925 пробы, фианиты, 3 004 руб., 2 871 руб. и 5 809 руб., вязаный гольф, 2 399 руб., рубашка, 3 199 руб.
- На Ларисе:** серьги, колье и браслет, серебро 925 пробы с золочением, ситалл, кубики циркония, 8 194 руб., 12 971 руб. и 6 377 руб., однобортный жакет 5 499 руб., трикотажный джемпер с высоким воротником, 1 499 руб.
- На Ярославе:** серьги, подвеска и цепь, золото 585 пробы, фианиты, 25 990 руб., 19 790 руб. и 21 150 руб., футболка с карманом, 1 399 руб., джинсы, 2 099 руб. **На Марии:** комплект серьги и кольцо, золото 585 пробы, бриллианты, 109 056 руб. и 60 912 руб., юбка миди из экокожи, 3 199 руб.



Дети Анны

За успешными бизнес-проектами всегда стоят талантливые люди, которые горят идеями. Таким человеком мы считаем и Анну Кувырзину, владелицу магазина детской одежды Stilnyashka, созданного на основе популярной российской франшизы.

Неуемная энергия Анны и ее опыт нашли свое воплощение не только в работе магазина, но и в издании журнала «Стильные Детки Томска», который стал основой для открытия журналов в других городах франшизы.

О том, почему в России из всех франчайзи кризис удалось пережить немногим, зачем магазину понадобилось свое издание, легко ли быть многодетной мамой и все успевать, мы и говорим с Анной.

— В Томске многие магазины детской одежды быстро пропали даже из памяти. Stilnyashka же не перестает удивлять яркими коллекциями.

— Stilnyashka в Томске в этом году отмечает шестой день рождения. Как ребенок, который в своем развитии переживает череду кризисов, столкнулись с ними и мы. Но каждый раз находили в себе силы их пережить. Я не умею по-другому, меня так воспитали родители: все должно быть на высшем уровне, на одни «пятерки», иначе я за это просто не возьмусь.



София Лукьянёнок и София Мосейчук



Виктория Корякина и София Татанова



Анастасия Балян и Софья Власова

На высшем уровне — значит не заикливаться на том, что лежало у истоков твоего дела, всегда быть в движении и идти в ногу со временем. Если время говорит, что нужно уходить в онлайн-продажи, значит так и нужно делать. Чувство, что необходимы перемены, постоянное стремление к лучшему помогают справиться с трудностями.

— Вы всегда не только следовали трендам, но и задавали их. Детские показы — это же была ваша идея?

— Это правда. Мы первыми из всех магазинов франшизы провели показ новой коллекции в ТЦ «Изумрудный город». После чего их стали проводить и в других городах. Это помогло привлечь внимание к бренду в то время, когда инстаграм еще не был настолько развит, как сегодня. Позже мы провели мозговой штурм по оформлению магазина. И разработанный нами дизайн вновь разлетелся по всей стране. Но самым знаковым шагом, который привел к созданию нашего журнала, стало проведение фотосессий. Мы приглашали детей на съемки для рекламы коллекций, начали сотрудничество с модельными агентствами. Фото юных моделей в одежде нашего бренда мы размещали на стендах, на баннерах, в каталогах...

— Но далеко не каждый каталог становится журналом...

— Конечно, первоначально журнал возник с целью рекламы вещей нашего магазина. Но подобный ход начали использовать многие конкуренты, идея печатного каталога стала мне



Евангелина Черняева и Лаврентий Турутин



Инееса Мухачева и Анастасия Шипакова



Демид Высоцкий и Арина Заврина



Вероника Сереброва и Ульяна Алексеева



Милана Телешева и Светлана Вороновская



Елизавета Солдатовая и Анна Маркова

не интересна. А внутреннее творчество требовало выхода. Возникла идея абсолютно других фотосессий. Так мы стали создавать собственные наряды: не для продажи, а только для журнальных съемок.

У человека обязательно должна быть отдушина. По профессии я социальный психолог, человек творческий. «Стильные Детки» — это восьмой мой журнал. Не думайте, что каждый желающий сможет этим заняться. Это большая ответственность! Но это свобода творчества и моего, и наших моделей.

— Каких-то особенных принципов вы придерживаетесь в работе с юными моделями?

— Все просто: надо любить то, что ты делаешь, и любить детей. На съемках всегда царит дружеская теплая атмосфера, где все друг друга поддерживают. Дети не любят, когда с ними общаются как с малышами. Неважно, сколько лет модели — три или одиннадцать, мы общаемся с каждым, как с взрослым. У нас все строго, по делу, четко — как в армии. Но это не мешает созданию дружеской атмосферы. Дети, которые приходят на съемку, первым делом меня обнимают, и это самое ценное.

— У вас три дочки. Они принимают участие в создании журнала?

— Когда у меня спрашивают, сколько у меня детей, всегда отвечаю — трое моих и 200 журнальных. Это правда! Своим детям я оставляю право самостоятельно принимать решение.



Виолетта Вострикова и Наталья Кикичёва

Старшая дочь была лицом глянцевого журнала и участвовала во всероссийских конкурсах красоты. Сейчас она помогает мне с журналом как визажист, красит наших моделей на съемках. Средняя в свои десять лет прошла по всем подиумам Москвы и Томска, снялась не в одном журнале, так что сейчас «мамин» журнал ей уже не интересен. У младшей совсем другие наклонности, скорее в ней есть задатки будущего физика-математика. Все трое очень самостоятельные: сами учатся, сами распределяют между собой домашние обязанности, во всем мне помогают.

— Хватает времени на общение с девочками?

— Я работаю 24/7, и, конечно, они скучают. Когда прихожу домой, меня буквально сшибают с ног. Но все отпуска и каникулы мы всегда вместе: море, горные лыжи в Шерегеше — стараемся проводить время активно.

— Поделитесь секретом: как все успевать?

— Для этого достаточно родиться женщиной-козерогом, как я. (Улыбается.)

STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

ТРЦ «Изумрудный город»
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж)



При поддержке Фонда развития
малого и среднего предприни-
мательства Томской области



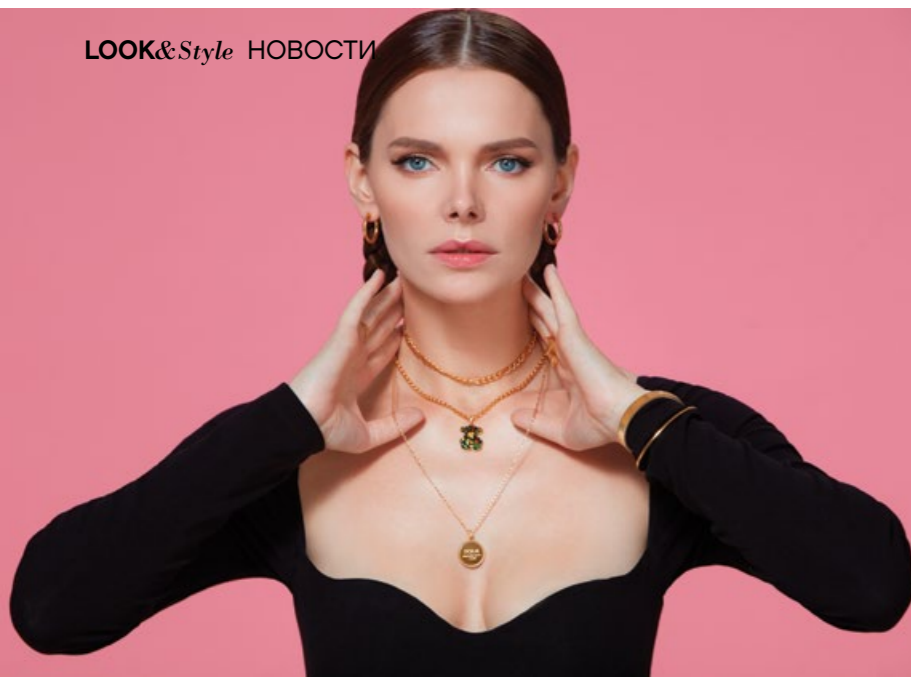
Московский тракт, 12, тел. 901-000



Depeche_Mode_Tomsk

ПАЛЬТО ПУХОВИКИ КУРТКИ

ДЕРЕСНЕ МОДЕ — МАГАЗИН СТИЛЬНОЙ И СОВРЕМЕННОЙ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ
ОТ НАДЕЖНОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. НАТУРАЛЬНЫЕ ЗИМНИЕ ПАЛЬТО И ПУХОВИКИ
СОГРЕЮТ ВАС ДАЖЕ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ.



РУССКИЙ МИШКА

В год своего 100-летнего юбилея испанский бренд Tous представил капсульную коллекцию Alma Rusa, что в переводе означает «Русская душа». Впервые мастера ювелирного дома создали украшения специально для России. Драгоценных мишек украсила роспись в стиле исконных народных промыслов – гжели и хохломы. Знаменитые узоры тонко воплощены в отделке из перламутра и эмали по серебру. Лицом новой коллекции стала актриса Елизавета Боярская.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



2.0 В ПОЛЬЗУ ПЛАНЕТЫ

Дизайнер Вика Газинская запустила новую линию одежды. Бренд Vika 2.0 будет использовать только экологичные материалы, которые прошли серьезную независимую экспертизу и имеют сертификат. Каждое изделие будет сопровождать краткое и четкое объяснение, почему его можно отнести к категории sustainable. Новый бренд сохранит эстетику и философию Vika Gazinskaya, но будет представлен в более доступном ценовом сегменте и предложит большое количество базовых вещей.

ОСЕНЬ В МИЛАНЕ

Кашемировые пальто, удобные шерстяные свитеры, бомберы из кожи и овчины, идеальные костюмы и куртки, которые сочетаются с повседневными брюками – таким бренд Pal Zileri видит мужской стиль поздней осенью. Идеальной декорацией для съемок стал Милан, город по-итальянски элегантный и по-северному сдержанный. Именно здесь фотограф Стефано Галуцци, известный приверженец минималистской эстетики, снял рекламную кампанию Pal Zileri с терпким ароматом ноября.



Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ

Селебрити-стилист, телеведущая Лина Дембикова в этом сезоне представила парную коллекцию, созданную в коллаборации с компанией «Снежная Королева». Все изделия коллекции идеально сочетаются между собой и продолжают ключевую концепцию «модного конструктора». «Парные луки – это не про одинаковые костюмы, а про созвучные стильные образы», - говорит Лина. В коллекцию вошли шубы и пальто из овчины, пуховики и дутые жилеты из натуральной кожи и текстиля, худи, джинсы и спортивные костюмы для него и для нее.

BODY & Beauty*

МАЛИНОВАЯ МОЛОДОСТЬ

Революционная пептидная сыворотка для лица Glamglow Youthpotion содержит комплекс стволовых клеток малины. В паре с пептидами он стимулирует выработку коллагена и заметно улучшает состояние кожи. У сыворотки очень легкая текстура, а благодаря вошедшим в ее состав сквалану и трехфазной гиалуроновой кислоте, она интенсивно увлажняет и освежает кожу. При регулярном применении средство сокращает мимические и возрастные морщины и повышает упругость кожи.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





СКЭНАР-косметология — это симбиоз классической косметологии и СКЭНАР-терапии. Наша молодость скрыта в нас самих — такова философия этой уникальной технологии. О важных преимуществах этого метода рассказывает скэнар-терапевт, косметолог Екатерина Анатольевна Макарова.

Пробуждение МОЛОДОСТИ



— Косметические средства, несомненно, увлажняют и питают кожу, однако их использование дает только внешний и временный эффект. В свою очередь,

инъекции или хирургическое вмешательство часто имеют медицинские противопоказания, да к тому же довольно дорого стоят. Прибор СКЭНАР подтягивает лицо, воздействуя на мышцы корректным образом, с нужной амплитудой, поэтому, на мой взгляд, неоперативных аналогов у СКЭНАР-терапии нет. Эта процедура безболезненна, а достигнутый результат сохраняется долгое время.

Кстати, воздействие СКЭНАР-импульса после инвазивных вмешательств (лифтинга, подтяжки, липосакции) благотворно сказывается на заживлении свежих послеоперационных рубцов, снятии отеков и других неприятных последствий косметической хирургии.

В «СКЭНАР Прайд» вы можете выбрать программу по уходу за лицом, исходя из особенностей своей кожи и проблем, которые хотите решить. В каждом комплексе по лицу косметолог использует прибор СКЭНАР.

✓ Для кожи с признаками купероза и отечности, темными кругами под глазами подойдет линия «Совершенный уход EXPRESS PROTECT» с экстрактом софоры японской.

✓ Для чувствительной кожи с при-

знаками покраснения и шелушения, в том числе вызванными агрессивным воздействием солнца, ветра и холода, подойдет линия «Абсолютная нежность HYDRO COMFORT» с аллантоином.

✓ Для обезвоженной кожи со сниженным тургором и эластичностью, для кожи, нуждающейся в коррекции возрастных изменений, а также морщин, появившихся после резкого похудения, — линия «Бесконечная свежесть AQUA BALANCE» с гиалуроновой кислотой.

✓ Для зрелой кожи с выраженными возрастными изменениями, нуждающейся в активной коррекции признаков увядания (глубокие морщины, пигментные пятна), — линия «Глобальное омоложение ANTI WRINKLE» с экстрактом плаценты.

✓ Если хотите выглядеть великолепно на предстоящем торжестве или праздничном мероприятии, идеальным вариантом будет уход для всех типов кожи с признаками отсутствия жизненной энергии и тусклым цветом лица, дающий быстрый и видимый лифтинг-результат. Поможет линия «Совершенное сияние EXPRESS LIFTING» с янтарной кислотой. Для сухой и очень сухой кожи подойдет антивозрастной уход, способствующий превосходному питанию и омоложению кожи за счет сочетания коэнзима Q10 и масла арганы, — линия «Роскошь питания Q10 ACTIV».

Современная наука позволяет бороться с возрастными изменениями эффективно и безболезненно.



РЕЗУЛЬТАТЫ СКЭНАР-КОСМЕТОЛОГИИ:

- Стимуляция процессов клеточного метаболизма
- Восстановление микроциркуляции
- Восстановление мышечного тонуса
- Лимфодренажный эффект
- Подтяжка овала лица
- Устранение отеков
- Стимуляция регенерации
- Стимуляция выработки коллагена
- Антиоксидантный эффект
- Восстановление нормальной физиологической активности клеток.



ул. Яковлева, 15, тел. 777-100, skenarpride.ru, @skenarpride

ВСЕЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«По-настоящему красивая женщина — та, которая счастлива. Главное, чтобы у нее было ощущение любви к себе. И тогда она будет светиться изнутри». Так считает Дарья Белых, хозяйка студии красоты «Красивые люди». Она произносит эти слова, и невольно понимаешь, что они в первую очередь описывают ее саму.

Губная фея

А когда узнаешь, что у этой условно очаровательной женщины два высших образования по совсем не смежным специальностям — геологии и нефтегазовому делу, а также лечебному делу и дерматологии, — и что у нее две дочки и сын, понимаешь, что она еще и сильная.

— Дарья, ну правда, как после нефтегазовой отрасли можно оказаться в бьюти-сфере?

— О, это случилось совершенно случайно! Когда в Томске появился перманентный макияж, я захотела воспользоваться этой услугой. Хорошо, что тогда ничего не сделала! (Улыбается.) Но столкнувшись с этим направлением, почувствовала, что оно мне интересно по-настоящему! Захотелось пойти учиться, попробовать себя в этой творческой области. И образование здесь нужно получить было очень достойное: курсы, мастер-классы, обязательное посещение международных конференций.

— В перманенте вы умеете всё-всё? Тогда почему вас так часто называют «губная фея»?

— Да, я работаю со всеми зонами лица: перманент бровей, век, губ, камуфляж шрамов. Но моя самая любимая — это именно губы. Мне кажется, именно тут можно творчески подойти к делу, проявить индивидуальность: подобрать оттенок, форму — с учетом пожеланий клиента, конечно. (Улыбается.)

— Вас привлекает тренд на натуральность? Какие новые тенденции придут к нам в будущем году?

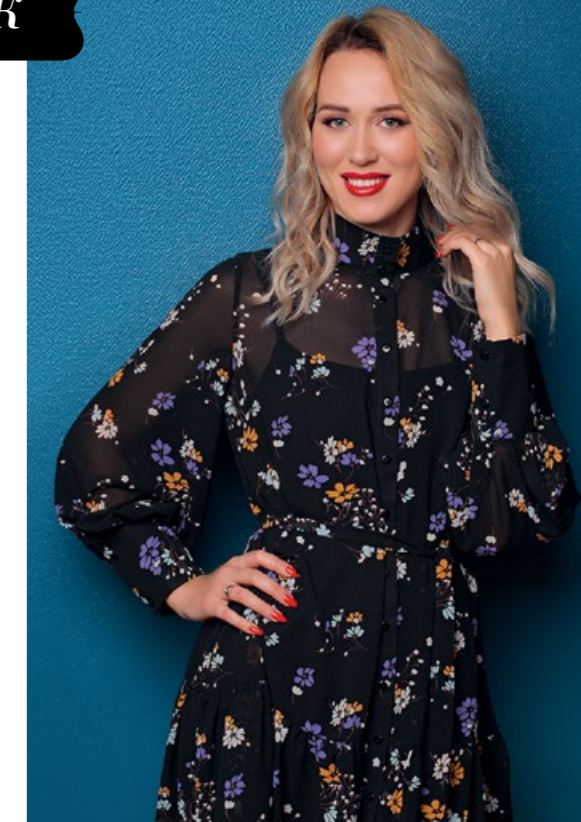
— Конечно, я поддерживаю максимальную натуральность, тем более — в перманентном макияже, который не должен быть явно заметен на лице. Для меня это скорее основа под макияж, задача которой — аккуратно подчеркнуть форму, естественность. Считаю, что в перманенте не должно быть моды. Все мы индивидуальны, у каждого лица свои черты, свои особенности. Например, трендовые широкие соболиные брови на некоторых будут смотреться просто нелепо. Предпочитаю придерживаться классики, которая подходит конкретному человеку. Потому что мода может поменяться, а с лица так просто мою работу не стереть. (Улыбается.)

— С какими запросами к вам чаще всего приходят клиенты?

— Перманент губ. Раньше его называли татуажом, и когда он входил в моду, губы выглядели ярко и даже вызывающе. Сейчас же окружающие даже не заметят, что с лицом проведены какие-то манипуляции. Девушки стремятся усовершенствовать все до идеала: исправить нечеткие контуры, шрамы, асимметрию формы. Те, кто раньше боялся излишеств на лице, сейчас, наоборот, прибегают к перманенту. Просто чтобы сделать губы более свежими и сочными.

— Есть техника, которая позволяет увеличить губы без инъекций. Расскажите о ней подробнее...

— Речь идет о градиенте или 3D-увеличении губ. И да, я ведь губная фея и владею этой техникой в совершенстве. (Улыбается.) В ней использу-



ются 2 цвета — от каймы к слизистой мы делаем плавный переход от более яркого оттенка к более светлому. За счет этого губы визуально кажутся объемнее. По желанию клиента можно выбрать цвета насыщеннее натуральных, но на естественных оттенках градиент выглядит эффектнее.

— Никогда не жалели о том, что так кардинально поменяли жизнь?

— Нет, все было не зря. Я получаю огромные эмоции от знакомства с новыми людьми, общения с клиентами. В какой-то степени ты становишься для них другом, большинство ходит ко мне в течение многих лет. Отдача, которую ты чувствуешь от людей, — это самое главное. Я не навязываю свое мнение, всегда спрашивая, чего хочет девушка. Могу предложить правильную форму, цвет, но последнее слово будет за клиенткой, потому что это ей должно быть комфортно с перманентным макияжем! Если такого ощущения не будет, то, смотрясь в зеркало, она будет испытывать разочарование. А ведь любить себя — самое главное!

Студия красоты «Красивые люди»
пр. Комсомольский, 61
тел.: 8-913-867-81-80, 33-65-33
@belykh_brow

Мы живем в Сибири, поэтому зимой наши сосуды получают большие нагрузки: сильные морозы, перепады температур, снег и метели...

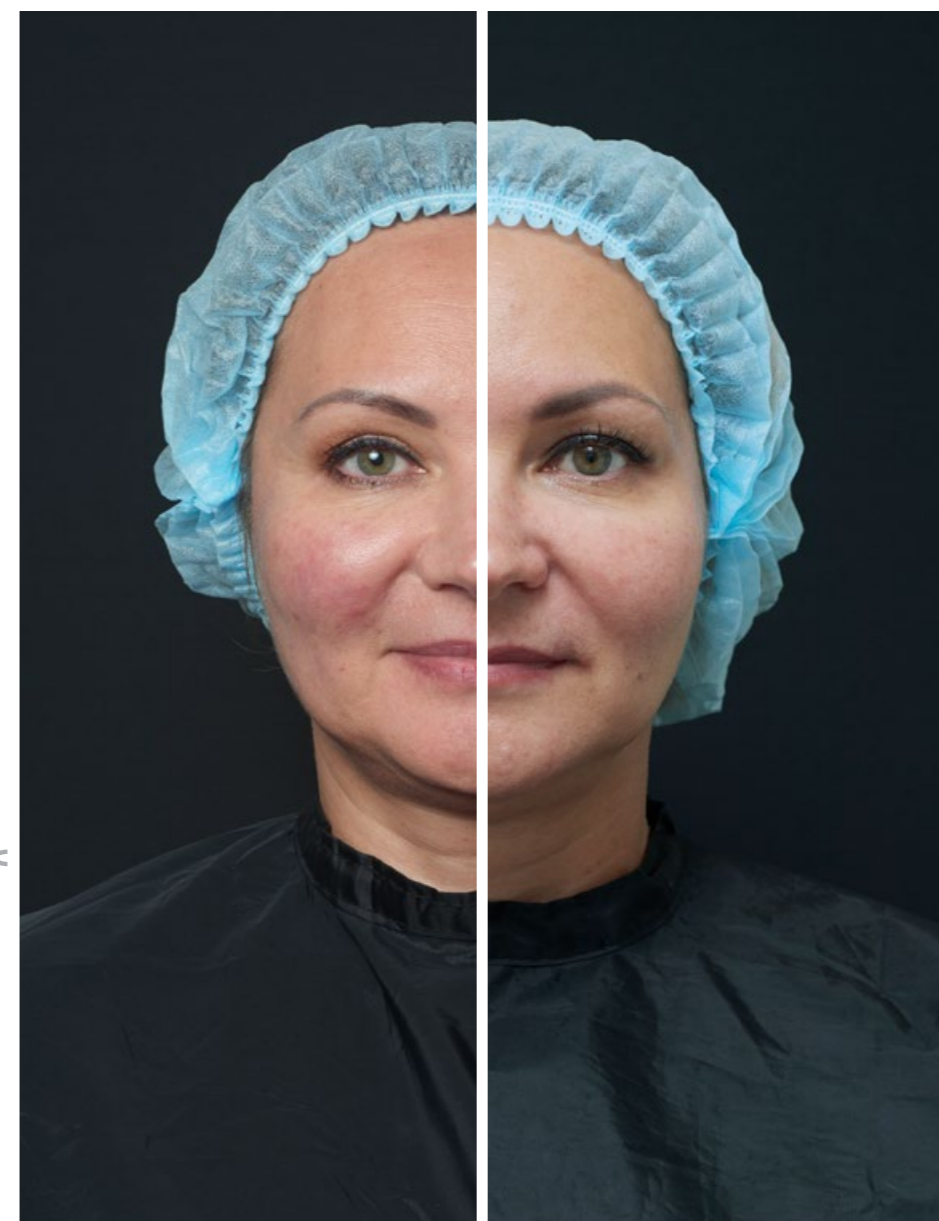
Неудивительно, что частой проблемой для многих людей становится появление на лице так называемой сосудистой сеточки.

Сосудам на лице — бой!



Все начинается с часто травмируемых зон, таких, как крылья носа, — рассказывает врач-косметолог клиники эстетической косметологии «REVITAL» Татьяна Андреевна Зыкова, — а потом расширенные сосуды можно заметить и на щеках, и на подбородке. Называется такое состояние купероз. И вот вы уже замечаете, что лицо окрашено румянцем не только на морозе или при волнении, а постоянно. С каждым годом румянец становится все более ярким и из светло-розового переходит в ярко-красный. Все бы ничего, но появление расширенных сосудов на лице является прогрессирующим процессом и развивается в другое заболевание — розацеа или розовые угри. Это значит, что к расширенным сосудам присоединяются воспалительные элементы. Кожа при розацеа становится чувствительной: покраснение появляется

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Просто снять воспаление недостаточно: необходимо устранять **ПЕРВОПРИЧИНЫ** появления **ПОКРАСНЕНИЙ**, раздражений и **ВОСПАЛЕНИЙ** на лице.

при всех неблагоприятных факторах (ветер, низкие температуры и т. п.), а впоследствии лицо краснеет просто беспричинно.

С таким вот состоянием кожи и обратилась ко мне моя пациентка Светлана. До этого она уже неоднократно пробовала улучшить ситуацию с по-

мощью антибиотиков, использования мазей, но весь эффект от лечения был непродолжительным. А все почему? Потому, что просто снять воспаление недостаточно: необходимо устранять первопричины появления покраснений, раздражений и воспалений на лице. А первопричины — это, как мы уже выяснили, расширенные сосуды.

В нашей клинике как раз появился новый лазер *StarWalker*, который предназначен для лечения купероза и розацеа. Вот мы и решили с Светланой лечиться с его помощью! Сначала была не очень положительная динамика: в первые месяцы процедур мы столкнулись даже с временным ухудшением состояния кожи. Но мы не отчаивались и продолжали лечение, встречаясь регулярно.

Постепенно сосудов и воспалений становилось меньше. Чувствительность кожи, конечно, за данный период лечения совсем не прошла, но прогресс заметен: банальное умывание уже вызывало не такое сильное покраснение лица, как раньше. К тому же Светлане мы подобрали косметику, которая помогала ухаживать за столь капризной кожей.

В итоге за полгода лечения результат не заставил ждать: сосудов стало меньше, воспалительные элементы перестали появляться, кожа стала менее чувствительной. Теперь Светлане не требуется большого количества тонального средства, чтобы скрыть несовершенства своей кожи.

Конечно, это не значит, что мы вылечили нашу пациентку полностью. Светлане необходимо поддерживать данное состояние: ежегодно делать 2—3 процедуры фото- или лазерного лечения на регулярной основе. Тогда мы не просто поддержим достигнутый результат, но постепенно будем убирать оставшиеся расширенные сосуды.



пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44
revitalomsk.ru, @revitalomsk



Локация: @mebelpark.hyper

Совершенство без предела

Как истинный профессионал, врач-косметолог, дерматолог, трихолог Наталия Алина безгранично увлечена своей работой. И все же в ее плотном графике есть место и для спорта, и для совместной рыбалки или похода в лес с мужем, и для крохи-питомца — померанского шпица.

Я ЗА
максимальную
естественность.
Все ДОЛЖНО
быть сделано мягко,
ДЕЛИКАТНО,
незаметно.

— У любого косметолога, как у человека творческого, есть свой почерк. В чем ваша особенность?

— Во-первых, я за максимальную естественность. Все должно быть сделано мягко, деликатно, незаметно. Во-вторых, обязательный индивидуальный подход к каждому. Ведь так важно услышать, что именно человек хочет изменить, исправить, улучшить. Оценивая профессиональным взглядом его состояние, в итоге я предлагаю наиболее эффективные методы, подходящие пациенту по всем параметрам. И ни в коем случае нельзя оставлять его одного. Я обязательно напомню о себе — поинтересуюсь здоровьем, результатом. Это, правда, важно! Всегда остаюсь с пациентом на связи, даже если ночью напишут.

— Вы знаете о косметологии всё?

— Стараюсь. Я за то, чтобы постоянно учиться, совершенствоваться, поэтому обычно часто выезжаю на семинары (но сейчас, конечно, мы перешли на обучение онлайн). Каждый раз стараюсь вы-

нести для себя что-то новое, с помощью полученных знаний решить проблему, с которой раньше не могла разобраться.

— Коронавирус не уменьшил число ваших пациентов?

— Нет, по большому счету он на нас никак не повлиял. Хотя весной, конечно, многие оставались дома из-за запрета на перемещения. А в процессе реабилитации необходимость ходить в маске нам даже на руку — так не видно следов процедуры. (Смеется.)

— Наталия, успевать всё и наслаждаться жизнью так сложно, но у вас явно получается! Поделитесь своими правилами успеха?

— С удовольствием! Прежде всего, дисциплина, конечно. Я к ней привыкла. Ранний подъем, своевременный отход ко сну, спорт. Важно заботиться о своем здоровье и всегда быть полной энергии! Во-вторых, работа. У меня она, действительно, занимает большую часть жизни. В нее нужно вкладываться, нужно учиться, совершенствоваться. Наконец, считаю важным быть активной в соцсетях. В современном мире нужно постоянно двигаться вперед, прислушиваться к трендам. Так, год назад я создала страницу в инстаграм — клиентам необходима информация от первого лица, им интересно знакомиться с результатами моей работы.

Алина Наталия Борисовна
Врач-косметолог,
дерматовенеролог 1-й категории, трихолог
@dr_alina_natalia, тел. 8-903-950-80-36

Во всем великолепии

В ней есть элегантность и утонченность, сдержанность и интеллигентность. Она могла бы украшать обложку глянца или блистать на красной дорожке. Но Валерия Добреля, врач-косметолог, основатель студии красоты «Ваниль», выбрала другой путь — создавать красоту.

Валерия рассказывает о том, как училась, как ступенька за ступенькой шла к своей будущей профессии. Но когда разговор зашел о «Ванили», по ее искрящимся глазам стало понятно: появление здесь косметологического кабинета — важное и яркое событие в ее жизни!

— Это было моей настоящей мечтой! — призналась она. — Я всегда хотела работать в своей клинике, расти как специалист и, постоянно совершенствуясь, помогать людям. Когда ты сама являешься владелицей, можно ни на кого не оглядываться и просто делать все то, что хорошо умеешь. Самое важное для меня — это здоровье моих пациентов. О сохранении или возвращении женщинам красоты и молодости можно начинать говорить только тогда, когда нет противопоказаний, когда ты уверен, что твои действия не принесут вреда пациенту. Сегодня в «Ванили» ведут прием врачи-косметологи, проводятся уходовые и инъекционные процедуры. Помимо этого, в сферу моих профессиональных задач входит решение проблем, связанных с дерматологией, с качеством кожи.

— Какую процедуру вы бы посоветовали женщинам в преддверии наступающей зимы.

— Осень — лучшее время для биоревитализации. Она способна устранить проблемы кожи, связанные с жаркой летней погодой и сухим зимним воздухом (в этом случае мы действуем превентивно). Как известно, из-за обезвоживания верхнего слоя дермы сокращается количество

коллагена и эластина, обеспечивающих молодой вид кожи лица. Уникальная инъекционная процедура биоревитализации способна вернуть ему утраченную влагу, эластичность, упругость, сияние, а вместе с ними и красоту. К тому же, это отличная профилактика возрастных изменений.

Препаратов, с помощью которых выполняется эта процедура, множество. Я для себя выбрала BELOTERO@HYDRO, потому что в составе он имеет высокомолекулярную гиалуроновую кислоту и глицерол. Такое наполнение дает возможность проводить процедуру раз в месяц, а не раз в две недели, чтобы получить хороший и стойкий результат.

— Валерия, какими профессиональными принципами вы руководствуетесь в работе с пациентами?

— Прежде всего, начинаю с качества кожи и не приступаю к следующему этапу, пока мы не добьемся желаемого результата. Особых техник нет — все нужно делать строго так, как предписано фармакологическими компаниями. Я всегда уточняю, какой результат клиенты хотят получить, не обещаю ничего нереального, всегда могу направить к другому специалисту, если в этом есть необходимость. Люди это ценят.

Крайне необходимо напоминать женщинам о важности домашнего ухода и ведении здорового образа жизни. Можно бесконечно делать различные процедуры, но если при этом никак за собой не ухаживать, не высыпаться, не питаться правильно, они не будут иметь долгосрочного результата. От клиента требуется вы-



Процедура биоревитализации способна вернуть КОЖЕ утраченную влагу, эластичность, упругость, СИЯНИЕ

полнение рекомендаций врача, а от врача — не экономить на препарате, не обещать человеку, что он получит результат с одного шприца, соблюдать регламент.

— Какая женщина по-настоящему красива, по-вашему?

— Считаю, что женщина должна выглядеть на свой возраст, но быть ухоженной. Не нужно делать из себя куклу. Женская красота — это когда ты не стесняешься своего возраста, а гордишься им.

Валерия Добреля,
врач-косметолог,
ул. Герцена, 44, тел. 8-913-820-99-19
@dr.valerivd

«Выбираю искренних и настоящих!»

«Мне нравится, когда женщина с макияжем похожа на саму себя. И когда мужчины не шарахаются от накрашенных женщин». Уже 3 года Анастасия Корчуганова преображает лица своих клиенток, следуя видению, приобретенному благодаря наставнику, итальянскому визажисту Нико Баджио. Смотреть на мейкап глазами мужчины — ее золотое правило.

Гример ведущих томского телевидения, преподаватель в колледже, предприниматель и эксперт WorldSkills Russia в компетенции «Визаж и стилистика» рассказала нам о том, какими принципами руководствуется в своей деятельности.

— Анастасия, в чем особенности вашей работы на ТВ?

— Нужно делать и прическу, и макияж очень быстро — задерживать съемку нельзя. Есть определенные нюансы в выборе косметики, в работе с освещением. Поэтому грим ведущих в жизни выглядит не так, как на экране. У телевизионного гримера нет права на ошибку. Необходимо быть уверенной в своей работе на 100%.

— Вы востребованный визажист, успешный предприниматель. Что заставило взяться за преподавание в колледже?

— «Востребованный» — наверное, не совсем про меня. Я визажист для узкого круга «своих», вечно занятый и «пахивающийся». Работаю только с искренними и настоящими клиентками, с другими мне тяжело. В колледж меня привела одна из них в сентябре прошлого года. Им срочно понадобился преподаватель. После собеседования чутье подсказало: надо соглашаться. Для меня всегда стоял вопрос не просто заработка, но и полезной для общества деятельности. Колледж подошел

Я визажист для узкого круга «СВОИХ», вечно занятый и «пахивающийся».

мне идеально: нужно постоянно учиться и делиться своими знаниями. Я прекрасно совмещаю его с тремя другими работами. И еще, оказалось, люблю общаться со студентами, это заряжает. Они совсем другие, отличаются от моего поколения. Обожаю их!

— Что профобразование дает в сравнении с курсами визажа?

— Во-первых, у нас есть бюджетные места, и успешно прошедший вступительные испытания может получать стипендию. Конкурс высокий, но поступить реально. Во-вторых, наши студенты изучают целый комплекс дисциплин, которые пригодятся в работе: общеобразовательные, рисунок и живопись, маникюр и педикюр, основы косметологии, визаж, оформление и окрашивание бровей, фейс- и боди-арт, основы предпринимательской деятельности. В-третьих, наличие лабораторий с необходимым оборудованием и косметикой.



Фотограф: Татьяна Пронина

Это очень важно, ведь не у каждого начинающего мастера сразу есть возможность купить все необходимое для оттачивания навыков. В-четвертых, ведущие педагоги колледжа — практикующие специалисты высокого уровня. Они обучают студентов тому, что реально пригодится в работе с клиентами.

— Как вы стали частью WorldSkills Russia?

— Я организатор и главный эксперт регионального чемпионата в компетенции «Визаж и стилистика». Чтобы стать экспертом, прошла обучение в Академии WorldSkills Russia, сдала сложный экзамен. Было трудно, потому что пришлось переучиться под стандарты WorldSkills, по которым в Томске никто из визажистов не работает, я первая. Кстати, в разгар коронавируса они мне очень пригодились, как мастеру. Теперь учу этому своих студентов. Сейчас подготовка участника от Томской области к отборочным соревнованиям национального чемпионата WSR — один из моих приоритетов.

@korch_mua

ул. Елизаровых, 6 (3-й этаж), оф. 17

Золотой цвет многогранен. Он может быть насыщенным, с полутонами розового и бронзы, с металлическим блеском. Питер Филипс использовал эти нюансы оттенков, объединив их в три сияющие цветовые палитры теней линии **Dior Backstage** для экспериментов вне зависимости от оттенка кожи.



Интенсивный крем **Laphrosol** разработан учеными лаборатории **Kolmar Korea** специально для зрелой кожи. Благодаря инновационной формуле, включающей пикногенол, керамиды и комплекс низкомолекулярных пептидов, он осветляет цвет лица, повышает тургор кожи и эластичность сосудов, заметно сокращает морщины. А нейропептиды работают как безопасная замена инъекциям ботулотоксина.



Аромат **Initial** в фирменном «пчелином» флаконе **Guerlain** — это новая, яркая интерпретация знаковых ингредиентов **Shalimar**: ириса, ванили, бергамота. В его сердце — абсолю турецкой розы, а базу составляет сочная ваниль с оттенками миндаля и мягким привкусом бобов танка. В обрамлении облаков белого мускуса — это чувственность в самом невинном ее проявлении.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

Тональный флюид **Les Beiges** с эффектом естественного сияния воплощает присущую **Chanel** идею красоты по-французски. Он преображает кожу без напряжения, позволяя ей дышать. Увлажняющий и стойкий, он идеален для естественного сияющего макияжа. Ведь основа французского стиля — изысканность без усилий!



Новая запатентованная формула французской компании **Caudalie** содержит веганский коллаген, активно стимулирующий выработку собственного коллагена. Укрепляющий дневной крем **Crem Cashemire** на основе новой формулы смягчает кожу и обеспечивает невероятное чувство комфорта без эффекта жирной пленки. Этот «кашемир для кожи» естественным образом предотвращает признаки старения и борется с уже существующими.



Парфюму *Coco Mademoiselle* в следующем году исполнится двадцать лет, и Оливье Польж выпустил его новую вариацию – *Coco Mademoiselle L'Eau Privée*. В ней знакомый восточный аромат воплощен в тонкой акварели, превращаясь из вечернего в ночной. Нежные древесные ноты, свежесть апельсина, жасмин, лепестки розы и белый мускус – идеальные аккорды для полуночной серенады.



Осенний вояж

Только запахи обладают магическим свойством мгновенно переносить сквозь пространство и время туда, где мы были счастливы. Терраса парижского кафе, восточный дворец, пропитанная солнцем европейская глушь, цветущий тропический сад – парфюмерные новинки осени обещают заманчивые путешествия, над которыми не властны обстоятельства.

В шеренгу парфюмерных РЕЛИЗОВ СЕЗОНА неожиданно выстроились ДАВНО И ХОРОШО ЗНАКОМЫЕ флаконы. Ароматы COCO MADEMOISELLE и J'ADORE в новом прочтении опять ГОТОВЫ ЗАВОЕВЫВАТЬ СЕРДЦА.



Соскучились по иконическим парижским кафе? Освежить в памяти их шарм может парфюм из коллекции *Guerlain L'Art & La Matière*, который называется *Iris Torréfié*, то есть дословно «обжаренный ирис». Подвергать термической обработке нежный цветок, конечно, не стали. Но зато кофе, его необычный компаньон в этом аромате, звучит с отчетливой горчинкой. Вместе они напоминают запах губной помады и чашки дымящегося эспрессо на террасе где-нибудь на левом берегу Сены.



Смену времен года нельзя остановить, но *Chloé* под силу сделать так, чтобы в промозглом ноябре вдруг запахло обещанием лета. В новом аромате *Rose Tangerine* характерные аккорды розы приобретают наполненное фруктовое звучание солнечного мандарина и черной смородины, а базовые ноты кедра и белой амбры создают элегантный шлейф. Музой аромата стала британская актриса Люси Бойнтон.



Знаменитый цветочный букет **J'adore** раскрывается с совершенно неожиданной стороны в новом обволакивающем аромате парфюмерной воды **Infinissime**. В ее композиции разыгрывается нешуточная интрига: роза сентифолия, жасмин самбак, иланг-иланг и грасская тубероза оказываются в плену очарования кремового облака сандала.

Удовые ароматы в мире парфюмов – неисчерпаемое поле для экспериментов. Вот и Франсуа Демаши не избежал соблазна. Новый аромат **Oud Rosewood** из коллекции **Maison Christian Dior** – это животный уд в сочетании с молочным сандалом, оттененные нотками нежной айвы и спелой малины. Кстати, вместе с **Oud Rosewood** Демаши представил и строгий **Oud Ispahan** с запахом костра, ладаном и райским ароматом дамасской розы.



ЗИМА: ОТРИЦАНИЕ или **ПРИНЯТИЕ?** В первом случае выбираем **БЛАГОУХАЮЩИЕ РОЗАМИ САДЫ**, во втором – теплые, как **КАШЕМИРОВЫЙ ПЛЕД**, уд и **САНДАЛОВОЕ** дерево.

Дом **Gucci** своим ароматом **Bloom Profumo di Fiori** предлагает распахнуть двери в волшебный сад, который благоухает жасмином, туберозой и нотой рангунской лианы. Неожиданное яркое звучание новых ингредиентов переплетается с характерным для парфюмерной воды **Bloom** букетом белых цветов, который оттеняет согретая солнцем древесина сандалового дерева.



ПРЕМИАЛЬНАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ КОСМЕТИКА

Эксклюзивно в Студии красоты Ксении Хмелевской

/skin regimen/



Инновация в косметике — уникальный **КОМПЛЕКС ДОЛГОЛЕТИЕ™** из органических экстрактов суперпродуктов и высокомолекулярных молекул, противодействующих воздействию стресса.



СОВЕТ ОТ КСЕНИИ:

Линейка прогрессивной косметики Skin Regimen от итальянского бренда [comfort zone] — это современный подход к ежедневному уходу, который сокращает воздействие на кожу негативных факторов, связанных с городским образом жизни. Работая на клеточном уровне, он поддерживает оптимальные условия для оздоровления кожи и продления ее молодости, а также повышает сопротивляемость стрессу. Рекомендую совмещать домашний уход с расслабляющей спа-процедурой («Городское долголетие») для лица и кожи головы, которую можно пройти в нашем салоне.

КОМПЛЕКС ДОЛГОЛЕТИЯ SKIN REGIMEN

больше, чем косметика / ответ стрессам жизни в мегаполисах
естественная красота в токсичных условиях



Очищающий крем
Нежный пенящийся крем с исключительно мягкими очищающими веществами и Комплексом Долголетие™. Очищает и защищает кожу от воздействия токсичных веществ.



Трипептидный крем
Укрепляющий увлажняющий крем защищает кожу от загрязнений. Легкая текстура, подобная бальзаму, идеально подходит для массажа, стирает признаки стресса и усталости.



Эссенция с микроводорослью
Высококонцентрированная эссенция с микроводорослью и Комплексом Долголетие™. Оптимально наполняет энергией и увлажняет кожу, борется с последствиями стресса и обезвоживания.



Обновляющая ночная детокс-маска
Несмываемая ночная маска стимулирует естественное удаление из кожи продуктов обмена веществ, которые скапливаются в ней в течение дня. Утром кожа сияет и наполнена энергией.

Комплекс долголетия (дикий индиго, шпинат, ягоды маки, карнозин) • 3 вида гиалуроновой кислоты • 1,5% ретинол и силибин • 15% витамин С • 10% активного комплекса тулси • 1% масла чайного дерева • миндальная кислота • пептиды • хлорелла • кофеин • экстракт тасманского перца • 100% натуральная антистресс-аромасмесь: кедр, копаху, палисандр, можжевельник

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

krasotaintomsk kseniyastudio





Дарим красоту с умом

Близится наступление Нового года — время теплых встреч, зажигательных вечеринок, зимнего волшебства и, конечно, подарков! Красота — это подарок, который вы можете преподнести себе и своим любимым. Мы уже позаботились о вас и составили подарочные наборы, которым будут рады ваши близкие люди!

ТОП-5 ПОДАРОЧНЫХ НАБОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ ARKADIA!



БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

- Гель-масло очищающее Prime
- Муслиновые салфетки для лица Prime

Универсальный набор для очищения кожи. **Муслиновая салфетка Prime** совместно с очищающим **гель-маслом Prime** превращает процесс умывания в настоящий SPA-уход. Растительные фитостеролы в составе гель-масла улучшают барьерные свойства кожи, предотвращают сухость и шелушение. В комплексе с экстрактом алоэ вера успокаивают, увлажняют и смягчают кожу, предупреждают появление воспаления.

КОНТРОЛЬ НАД ВОЗРАСТОМ

- Крем UpGrade 30+/40+/49+
- Сыворотка для лица UpGrade
- Сыворотка для век UpGrade
- Тканевая маска для коррекции морщин

Идеальный набор для женщин старше 30 лет. **Крем UpGrade** — интенсивное средство для профилактики и борьбы с первыми признаками старения. Пептидный комплекс Repovage оказывает защитное действие против стресса и замедляет старение, увеличивая жизненный ресурс клеток на 1/3. Крем также содержит экстракт артемии, карнозин, гиалуроновую кислоту и компоненты натурального увлажняющего фактора, бета-1,3-глюкан, комплекс витаминов E и F.

Сыворотка для лица UpGrade — уникальная композиция из 6 мультипептидов перепрограммирует клетки на омоложение, повышает упругость и эластичность кожи, способствует поддержанию четких контуров подбородка и сохранению овала лица. Также содержит гиалуроновую кислоту и органический кремний для профилактики преждевременного старения и коррекции возрастных изменений кожи.

Сыворотка для век UpGrade содержит инновационные композиции биоактивных компонентов в форме легкого флюида для комплексного омоложения кожи вокруг глаз. SWT-7 — экстракт из листьев сверции чиратта стимулирует деление клеток, усиливает регенерацию, восстанавливает плотность кожи вокруг глаз, выравнивает ее, способствует разглаживанию морщин. SYN-EYE — высокоэффективный комплекс, состоящий из трипептида, микроводорослей, гиалуроновой кислоты и пантенола, укрепляет и разглаживает кожу век, устраняет морщинки, глубокие делает менее заметными, интенсивно увлажняет и тонизирует кожу век.

Тканевая **маска для коррекции морщин** способствует заполнению и разглаживанию морщин, восстанавливает и подтягивает кожу, оказывает мгновенный пролонгированный лифтинг-эффект.

МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

- Пять тканевых масок на выбор

Набор бестселлеров косметики ARKADIA — удобные **тканевые маски** для решения любых проблем: для коррекции морщин; для восстановления кожи; для сужения пор и себорегуляции; для выравнивания тона и микрорельефа; лифтинг-маска с пептидным комплексом Intensyl.

ДЛЯ МЯГКОГО ФРУКТОВОГО ПИЛИНГА В ДОМАШНЕМ УХОДЕ ПОДОЙДЕТ МОЛОЧКО-МАСКА, КОТОРАЯ ОБЛАДАЕТ ОТШЕЛУШИВАЮЩИМ И СТИМУЛИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ, ОКАЗЫВАЕТ МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ



ПРЕОБРАЖЕНИЕ

- Крем AVitAge
- Молочко-маска с фруктовыми кислотами и экстрактом черного древесного гриба

Набор для ежедневного домашнего ухода подойдет для всех типов кожи, рекомендован девушкам с 25 лет. **Крем AVitAge** с биоретинолом оказывает мощное регенерирующее и омолаживающее действие, выравнивает тон и микрорельеф кожи, замедляет процессы старения. Для мягкого фруктового пилинга в домашнем уходе подойдет **молочко-маска**, которая обладает отшелушивающим и стимулирующим действием, оказывает мгновенный лифтинг, интенсивно увлажняет и выравнивает тон кожи, а также является отличным средством для профилактики купероза.



НАБОР ДЛЯ МУЖЧИН

- Гель-пенка для умывания Prime
- Бальзам после бритья Master

Набор отлично подойдет для ежедневного домашнего ухода. Пенящийся **гель Prime** эффективно очищает кожу лица, не сушит и не стягивает ее. Бальзам после бритья и ежедневного ухода за кожей лица **Master** заменит увлажняющие и омолаживающие средства. Нормализует водный баланс, он питает и смягчает кожу, способствует заживлению микротравм, нейтрализует покраснения, укрепляет защитный барьер кожи.



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

О перманентном макияже отзываются либо в превосходной степени — когда повезло попасть в руки опытного мастера, либо резко негативно. В последнем случае речь идет о тех, кто делал перманент лет 10—20 назад, о тех, кто напуган результатами неэстетичной и некачественной работы, и о тех, кто просто... боится.

Мы разговариваем с Еленой Смирновой, владелицей мастерской красоты «Frida», о том, почему у перманентного макияжа становится все больше сторонников и почему не стоит верить многочисленным мифам, связанным с этой процедурой.

— Елена, давайте разберем основные аргументы противников перманента на лице. Начнем с первого — в моде натуральность!

— И я с этим вовсе не спорю, а поддерживаю этот тренд! Я уже рассказывала на страницах журнала, что самый лучший перманентный мейк — тот, что незаметен. Его делают, прежде всего, когда хотят в любой ситуации выглядеть на все сто — и в бассейне, и на отдыхе, и на работе, не тратя время на ежедневный утренний «улучшайзинг». Но сегодня это лишь малый пласт наших задач. С помощью процедуры можно скорректировать природную асимметрию, замаскировать шрамы, последствия травмы. Недавно был клиент-мужчина с начинающейся алопецией, доставляющей ему дискомфорт, и мы сделали перманент в волосяной зоне, который удачно скрыл дефект. Да, некоторые до сих пор боятся «синих бровей»

или «поплывшего» контура губ — о важности эскиза, правильного введения краски под кожу и необходимости коррекции подробно рассказываю каждому клиенту и успокаиваю, что эпоха цветных бровей осталась в прошлом.

— Побочные эффекты — еще одна «страшилка». Что стоит знать о безопасности перманента?

— Сбор информации перед процедурой, я называю его анамнез, очень важен: грамотный мастер всегда расскажет, туда ли вы обратились со своей проблемой? Возможно, решать ее нужно в кабинете стоматолога, косметолога или другого врача. Для лучшего результата мы с клиентом оговариваем все особенности процедуры и вместе принимаем решение о возможности ее проведения. Чтобы перенести ее легко и безболезненно, человек должен быть здоров и чувствовать себя хорошо. Запрещено делать ПМ в период обострений хронических заболеваний, если у вас ОРЗ, повышенная температура, любые воспалительные процессы. Противопоказаниями являются состояние опьянения, употребление накануне психотропных или наркотических веществ. Клиентам с ВИЧ, гепатитом, онкологией нужно иметь пись-

перманент только зарождался, и у мастеров не было ни информации о технике, ни опыта. Сегодня грамотный мастер обеспечит вас анестезией и научит уходу за заживающими поверхностями так, что неудобства будут минимальны.

— Есть мнение, что после перманентного макияжа можно остаться без собственных бровей. Это так?

— Нет. Наоборот волосы начинают расти активнее — «разбуженные» процедурой и последующим притоком крови к поверхности кожи фолликулы помогают отрастить волоски там, где, казалось бы, уже нечего ждать после неудачной коррекции бровей. Так что перманент помогает восстановить их естественную густоту — но не больше, чудес не ждите. (Улыбается.)

— На просторах сети встречается мнение, что перманент может служить заменой походу к врачу-косметологу. Что вы думаете об этом?

— Помните, что перманент — это не замена блефаропластики или инъекционных методик. Да, после процедуры на губах наблюдается припухлость, которую многие хотели бы зафиксировать как

” С ПОМОЩЬЮ процедуры МОЖНО замаскировать ШРАМЫ, последствия ТРАВМЫ. ”

менное разрешение от лечащего врача. Я также отказываюсь от работы с беременными: по стандарту нельзя наносить ПМ только в первый триместр, но я знаю, что в этот период организм работает совершенно непредсказуемо, и рекомендую всем будущим мамам воздержаться от процедуры до момента появления малыша.

— «Это будет очень больно». Часто клиенты переживают на этот счет?

— Такой вопрос я слышу практически перед каждой процедурой. Отшучиваюсь, что крики будут слышны издалека. (Улыбается.) А если серьезно, это предубеждение пошло со времен 1990—2000-х, когда

конечный результат. Но она спадет через пару часов, и если вы мечтаете изменить разрез глаз, подтянуть веко или сделать губы более объемными, вам к косметологу или пластическому хирургу. Инструмент коррекции, с которым работаю я, — прежде всего, цвет.

— Правдива ли информация, что в России работают самые лучшие мастера перманентного макияжа?

— Считаю, лучший перманент действительно делают мастера из славянских стран — России, Украины, Белоруссии, еще Чехии — хотя там работают немного иначе. И в нашем городе есть очень хорошие мастера с индивидуальным почерком:

думаю, это объясняется тем, что Томск сам по себе очень динамичный, здесь хочется развиваться и быть современным.

Успешность работы далеко не всегда зависит от наличия дорогой техники последнего образца: когда я проходила стажировку в Германии, убедилась, что даже с отличным оборудованием можно сделать ужасный макияж. Там я четко поняла, как быть не должно. (Улыбается.)

— В таком случае, важно ли качество аппарата, на котором работает мастер? Или все решают «золотые руки»?

— Да, важно. В моей коллекции есть аппарат, сделанный мастером из Северска около 20 лет назад. Все выточено вручную: многоразовый носик, который стерилизовался для каждого клиента, настоящая струна... Этот аппарат был еще и технологичен! Я встречала такие «музейные» экспонаты, где в качестве корпуса машинки выступала шариковая ручка! Сегодня аппараты для процедуры очень безопасны и стерильны. Техника, которую я использую, сделана в США и Германии — эти страны создают эталонные варианты машинок. О тонкостях выбора техники (и о многих других нюансах), я обычно рассказываю своим ученикам на базовом курсе. Ближайший стартует 20 ноября.

— И последний вопрос на засыпку: перманентный макияж это ведь дорого? А продержится он не так уж и долго...

— Это не так: срок «ношения» ПМ до двух лет, и каждый день вы выглядите прекрасно без лишних затрат на декоративную косметику или ежемесячное оформление бровей. Как ни крути, ПМ — хороший способ отлично выглядеть 24/7!



Smirnova E.
pm artist

ул. Дальне-Ключевская, 16 а,
тел. 8-953-914-22-45, @frida.tomsk

Перманентные мифы

С имперским размахом

Фантазировать темлом призывает каждого Ольга Павлова, основатель студии танца «Империя». Она, вне всякого сомнения, могла бы все рассказать и без слов — одним только языком движений. И все же наша завораживающая, грациозная героиня поделилась с редакцией историей о том, как ей удалось создать в городе, пожалуй, самое большое танцевальное пространство.

— Ольга, что побудило вас заниматься хореографией? Может, вас с детства манила сцена?

— Совсем нет. (Улыбается.) Родители отдали меня на танцы просто для общего развития — чтобы осанка, походка были красивыми. Цели вырастить в семье артистку не было. Занятия я посещала без особого удовольствия, а в 14 лет и вовсе их бросила. Дальше поступила на финансовый менеджмент в Политехническом университете. Эту специальность посоветовали выбрать родители — хороший экономист всегда будет востребован. На втором курсе вышло так, что я снова начала увлекаться танцами, но теперь совершенно осознанно — настолько, что захотела в итоге стать хореографом. В 26 лет, окончив ТПУ, поступила в томский Колледж культуры. Преподавательскую деятельность начала с направления стрип-пластика, а в 27 лет решила открыть свою студию.

— Наверняка столкнулись с какими-то сложностями?

— Конечно! Главная заключалась в том, чтобы найти помещение для занятий. Поиск занял целый год, потому что нужна была конкретная высота потолков для установки пилонов. На всех соревнованиях, которые прохо-

дят в регионах, в столице, за рубежом обязательная высота пилона — 4 метра. Естественно, если танцор репетирует в других условиях, то показывает достаточно низкий результат. Мне же хотелось, чтобы у томских ребят была возможность подготовиться на достойном уровне. Поэтому мы заказали пилоны в Санкт-Петербурге, у компании, которая изготавливает их для всех европейских чемпионатов.

— Какие задачи вы перед собой ставили, создавая «Империю»?

— Мне хотелось создать пространство, где томичам было бы комфортно. Я объездила множество танцевальных студий, в том числе в Москве и Петербурге, их различие с томскими меня поразило. Вот поэтому я решила сделать что-то масштабное! В «Империи» есть где развернуться: пространство в 320 м², высокие потолки, дизайнерский ремонт, много света и воздуха. Мы предлагаем качественное обучение и комфортные условия для тренировок: 3 зала, просторные раздевалки, душевые, есть зона отдыха и ресепшн. У нас располагается один из самых больших залов в Томске, поэтому все масштабные мероприятия тоже проводятся здесь.

— Уровень подготовки важен? Или на занятия может прийти и абсолютный новичок?

— Мы ждем абсолютно всех. Наши педагоги проходят мой авторский курс «Педагог vs хореограф», в который упакован весь приобретенный мной опыт. Это в первую очередь руководство, объясняющее, как помочь новенькому адаптироваться в группе. Как сделать пребывание каждого комфортным, даже если часть группы значительно шагнула вперед, а кто-то остался на начальном этапе.

— Какие направления преподают в вашей студии? С какого воз-

раста можно к вам приходить?

— Есть детские направления, открытые с 6 лет, — современная хореография и «Хип-хоп». Также на «Хип-хоп» могут записаться подростки от 10 до 16 лет. Для студентов и молодежи существуют такие направления, как «Вог» и «Вакинг», которые больше завязаны на импровизации рук. Направление «Стрип-пластика» предполагает работу в партере. Также мы обучаем популярным сейчас стилям «Фрейм ап» и «Хай хилс», они танцуются на каблуках. Есть растяжка, которую веду я. На моих занятиях на шпагат садятся даже те, у кого нет никакого спортивного или танцевального опыта. (Улыбается.) Вместе с моей коллегой мы преподаем и разные стили танца на пилоне. Есть танцевальные — например, «Экзотик»; есть акробатические, которые позволяют развить выносливость. Все занятия проводятся как в группах, так и индивидуально.

— Ольга, в этом году вы стали победителем премии «Бизнес-Триумф». Расскажите о ней подробнее.

— «Бизнес-Триумф» — это ежегодная премия от томского Фонда развития бизнеса, которой награждают лучших предпринимателей в разных номинациях. Отбирают победителей по показателям социальной значимости, количеству рабочих мест и выручке. В 2017 году мы даже в список финалистов не прошли, а вот в 2020-м я победила в номинации «Бизнес-леди». (Улыбается.)

— Что вас вдохновляет?

— Очень вдохновляют путешествия. Смена места и видов заряжает, а еще это возможность познакомиться с новыми людьми. Вдохновляют и классные, качественные концерты, в которых все слаженно и четко, когда хорошая техника танцоров ложится на красивый визуал.

— Что для вас главное в танце?

— Идея и подача. Любой выход на сцену должен быть актом искусства, продуманным по всем законам драматургии. Все должно быть единой картиной — качественно и грамотно выстроенный свет, костюмы, музыкальное сопровождение.

ИМПЕРИЯ
DANCE FITNESS POLE DANCE YOGA

ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3,
тел. 8 (3822) 300-073, @imperia_tsk

При поддержке Фонда
развития малого и среднего
предпринимательства
Томской области

**МОЙ
БИЗНЕС**
центр оказания услуг

Московский тракт, 12,
тел. 901-000

ИМПЕРИЯ — ТВОЙ
танцевальный СТАТУС.



Стоматолог — профессия серьезная. Выбор этого медицинского направления для каждого обусловлен своими мотивами, но одно общее желание — дарить людям здоровую улыбку — присутствует неизменно.

О том, почему они стали стоматологами и чем руководствуются в своей работе, мы спросили у врачей клиники «Здрава». И, конечно, как и в любом серьезном деле, не обошлось без юмора...

ИРИНА БОРИСОВНА ВОЕВОДА,

стоматолог-терапевт. «Другой профессии я для себя не представляла, уже лет в 15 понимая, кем стану в будущем. Более 20 лет посвятив своему замечательному делу, сегодня могу сказать, что стоматология — любовь всей моей жизни! Живу и работаю по принципу: главное — не унывать в любой ситуации!»

МАРИНА ВИКТОРОВНА КУЛАЖЕНКО,

стоматолог-терапевт. Выпускница СибГМУ, которая всего год лечит пациентов, высоко ценит престиж своей профессии, в которой, по ее словам, нет предела совершенству. Больше всего ей нравится, когда пациенты уходят от нее довольными и улыбающимися. «Да, бывают трудности, но когда все получается, душа поет!»



СТОМАТОЛОГИ ШУТЯТ...

— Любит — не любит, любит — не любит...
 — Аааа, доктор, оставьте в покое мои зубы!
 — Чего ты больше всего боишься?
 — Темноты и стоматологов.
 — Ну, стоматологов — понятно, а темноты-то почему?
 — А представляешь, сколько в темноте стоматологов!
 Однажды у зубного врача заболел зуб. Естественно, лечить самому себе зубы опасно. Идет к коллеге:
 — Ну-с, приступим.
 — Вы о чем это? Ведь лечить-то вас собираюсь я.
 — Лечите, лечите, а я вас буду критиковать в процессе!

Здравый выбор

ПОЛИНА ВЛАДИСЛАВОВНА РЯБИНИНА,

стоматолог-терапевт. Стоматология была с ней всегда — даже родилась она с одним зубом! Мечтая стать хирургом, поступила в ординатуру, так как ее профессиональное кредо — «Учиться, учиться и еще раз учиться!» Живет и работает по принципу «Все в наших руках!», любит помогать людям, а свою клинику ценит за то, что в ней всегда кипит жизнь.

ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА ГУСЕЛЬНИКОВА,

стоматолог-терапевт. В стоматологии более 10 лет и признается, что с каждым годом все больше любит свою работу. С детства знала, что медицина — самая благородная профессия на земле, ответственная, требующая много сил и времени, но при этом многогранная и творческая.

«Развеять многолетний страх и избавить пациента от самой сильной зубной боли — это бесценно!» — говорит она.

АЛЕКСАНДРА ВАДИМОВНА ПАРВОВА,

стоматолог-терапевт. Окончив СибГМУ, занимается стоматологией уже 6 лет, а на вопрос, почему выбрала именно эту профессию, отвечает: «В ней сразу виден результат!» Совершенно справедливо считает, что самое главное — здоровье, а все остальное приложится! Больше всего любит, когда улыбаются ее счастливые пациенты.

ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА ЗЕЙНАТУЛИНА,

стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед. Убеждена, что в любой сфере жизни нужно стараться всё делать на максимум своих возможностей. «Медицину я

выбрала потому, что мне всегда хотелось помогать людям, заниматься чем-то по-настоящему серьезным и важным. А стоматологию — наверное, потому что эта область медицины может делать людей еще и красивее, моложе, привлекательнее».

СЕРГЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ НЕПОМНЯЩИХ,

врач-хирург-стоматолог с 36-летним стажем в профессии. Шутит, что в стоматологию пришел благодаря психологической травме, полученной в юности. «Когда я учился в 10-м классе, мне удаляла зуб врач-стоматолог. Продолжалось это минут 40, и когда я весь в слезах встал с кресла, то сказал ей: «Сейчас я закончу школу, поступлю на стоматолога и буду лучшим врачом, чем вы!» Так и получилось!»

ТАТЬЯНА ВИТАЛЬЕВНА КИСЕЛЕВА,

врач-ортодонт. Работает стоматологом с 2016 года. «Мое жизненное кредо — «Кто не рискует, тот шампанского не пьет!» Люблю экспериментировать, постоянно пробовать что-то новое. И если чего-то очень хочешь — у тебя все обязательно получается. В моей профессии важно слышать каждого человека, чувствовать его желания и помогать ему, в соответствии с тем, что он хочет в себе исправить. Ортодонты меняют не только улыбку, но и всю жизнь!»

ВИКТОРИЯ ИВАНОВНА СХИРТЛАДЗЕ,

стоматолог-терапевт, только начинает работать в клинике. Уверена, что человек отражается в своих поступках, и то, как он себя ведет в конкретной ситуации, способно отразиться на всей его жизни.

Надеется, что опыт и мастерство придут очень быстро, так ее профессиональное кредо — «Время плюс труд равно компетентности».

ГЕОРГИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ СОКОЛОВИЧ,

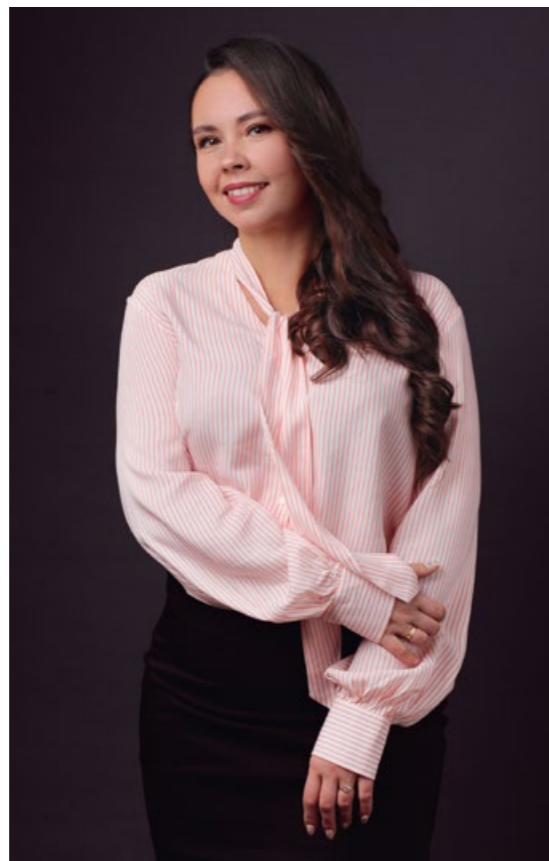
стоматолог-ортопед. Выбора не стать стоматологом у него не было — он продолжатель семейной династии. Считает, что нужно развиваться в тех направлениях, которые особенно привлекают врача. В течение 11 лет, отданных стоматологии, освоил такие специализации, как терапия, ортодонтия, остановившись на ортопедии, как наиболее интересной именно для себя.



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

Увидеть и подчеркнуть

Романтичные веснушки, симпатичная щербинка, очаровательный курносый нос, яркая огненно-рыжая шевелюра, мистический азиатский разрез глаз — своя изюминка есть у каждой женщины. Именно это делает ее такой манящей и неповторимой. Увидеть особенности, которыми щедро наградила природа, и создать им достойное обрамление умеет стилист по прическам и макияжу **Марина Тохтарь**.



Она каждый день собирает девушек на важные мероприятия — будь то первое свидание или свадьба. Конечно, у нее уже сложилось свое видение женской красоты, которым она поделилась с нами.

— **Марина, как человек beauty-индустрии, скажи, что для тебя красота?**

— Если говорить о внешней красоте, то для меня это чистые волосы, аккуратные ногти, опрятная одежда, ухоженный вид и, конечно, природный шарм. У кого-то это изящный носик, у кого-то высокие, четко очерченные скулы. Как визажист, я стараюсь подмечать такие особенности в каждой клиентке, чтобы подчеркнуть ее достоинства. Это общепринятое правило. Но есть ведь

и внутренняя красота. Бывает, в мое кресло садится девушка, и я вижу, как светятся ее наполненные жизнью глаза, — мне нужно лишь подчеркнуть это. Но бывает и наоборот. Тогда моя задача меняется: важно не столько макияжем, сколько психологически поддержать ее — чтобы выходя из студии, она чувствовала легкость, излучала свою особенную красоту.

— **Каких правил работы с клиентками ты придерживаешься?**

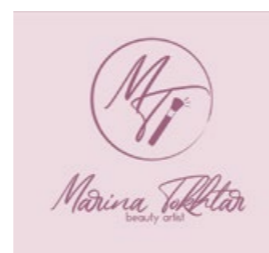
— Первое — не рассказывать о себе, пока меня об этом не спросят. Второе — обязательно слушать и слышать клиентку. Нам, девочкам, порой недостаточно одной только услуги — нужна эмоциональная разгрузка. Часто им важно, чтобы их просто послушали и поддержали — я это понимаю. Я всегда уточняю, чего хочет клиентка, соотношу это с ее данными и либо соглашаюсь, либо предлагаю более подходящие макияж и прическу.

— **А как происходит подбор образа и косметики для макияжа?**

— Зачастую я отталкиваюсь от формата мероприятия и того, во что девушка будет одета. Также всегда обращаю внимание на ее характер и особенности индивидуального стиля, чтобы каждой было комфортно в созданном образе. Что касается косметики — здесь все зависит от возраста клиентки. Кому-то нужен лифтинг-эффект, а кто-то в нем не нуждается. У кого-то проблемная кожа, а кто-то приходит с идеально ровным цветом лица. Индивидуальный подбор — это сложная работа визажиста.

— **Марина, а что для тебя самое важное в твоей работе?**

— Конечно же, результат! Когда я чувствую отдачу, вижу, что девушка смотрит на себя влюбленным, восхищенным взглядом — это и есть для меня самое важное.



@marina_studio_tomsk
тел. +7-952-182-80-07

Важно не столько макияжем, сколько психологически **ПОДДЕРЖАТЬ** клиентку — чтобы, выходя из студии, она чувствовала легкость, излучала свою **ОСОБЕННУЮ** красоту.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Мечта многих девушек и женщин — сбросить вес за короткий промежуток времени и, желательно, не выходя из дома. И ныряем мы за спасательной «таблеткой» в интернет, социальные сети, бросаемся во все бесплатные марафоны для похудения, не особо «заморачиваясь» квалификацией ведущих. Или находим недорогие online-программы и получаем однотипные видеозаписи лекций, которые рассылаются всем.



Как снизить вес, не выходя из дома?

Однако такой способ похудения для многих опасен! Почему?

Во-первых, для участия в любом снижении веса сначала необходима консультация врача. Ведь у человека с сахарным диабетом и ожирением даже приседания могут привести к травме суставов, не говоря уже об обострении хронических заболеваний.

Во-вторых, зачастую ведущие подобных марафонов и программ, фитнес-инструкторы или люди без медицинского образования не несут никакой ответственности.

В-третьих, рекомендации по питанию даются стандартные. Здесь ведь от сотни до тысячи участников, какой же вы ожидаете индивидуальный подход с учетом ваших особенностей?

Ну, а повышенный аппетит, пищевые привычки, срывы и другие «мелочи», стоящие на пути любого, снижающего вес, совсем уж не вписываются в столь массовый формат. Поэтому следует лишь один раз подумать, стоит ли он вашего здоровья и упущенного времени.

Для тех же, кто реально хотел бы снизить вес без вреда для здоровья, с квалифицированными специалистами, не выходя из дома, центр «Доктор Борменталь» готов предложить достойную альтернативу. С апреля успешно стартовала программа «Школа стройности ONLINE», которая поможет (при соблюдении рекомендаций) снижать за месяц от 4 до 6 кг безопасно для здоровья! С ее помощью вы приобретаете

навыки простого и сытного питания, увеличиваете скорость обменных процессов. Можно будет с удовольствием насыщаться полезной пищей, избегать переедания и влечения к еде, а главное — научиться сохранять достигнутый результат. И размах программы внушительный, она включает в себя: 7 практических занятий со специалистами по снижению веса в режиме живого общения на специальной закрытой платформе через экран компьютера или телефона, 2 индивидуальные консультации online, не выходя из дома, 3 месяца активного ведения клиентов специалистами и куратором в закрытой Whats App группе; еженедельные мотивационные тренинги в течение года. А о результатах такого подхода лучше всего говорят сами участники программы.

ИСТОРИЯ МАРИИ

Сначала за 3 месяца самоизоляции получилось наесть 10 кг. Когда увидела в зеркале чужую тетку, вместо своего отражения, расстроилась не на шутку. Решила: надо что-то менять. Увидела рекламу центра, записалась на бесплатную консультацию. Боялась, что разведут на деньги, но довольные лица клиентов центра «Доктор Борменталь» убедили попробовать. Не пожалела! Сначала диагностика: на 26.06.2020 мои параметры: вес — 73,4 кг, обхват талии — 88 см. Сегодня мой вес — 60 кг, а талия — 73 см. Минус 15 см! После работы со специа-

листами центра я сменила свой гардероб на 3 размера! Так здорово, что сейчас можно не искать самый большой XXL, не прятать живот и бока. Мой размер был 50-52, теперь — 42-44! Это было не просто, но возможно. Очень важна поддержка! И вас будут сопровождать еще год. Два раза в неделю вебинары, чат со специалистами и соратниками 365 дней в году. Куратор! Человек, который поможет и при необходимости скорректирует рацион под ваши потребности, будет вместе с вами гордиться успехом. Главное — соблюдать рекомендации! В центре научат, как заботиться о себе и похудеть без вреда для здоровья. Помогут не просто избавиться от лишних кг, но еще и повысить самооценку, измениться к лучшему. Я довольна результатом и буду двигаться дальше. Всем успеха и желанной цифры на весах!

Познакомиться с ведущими «Школы стройности ONLINE» и прочитать отзывы других участников программы вы можете в Instagram @bormental.siberia. Там же или позвонив по телефону центра, вы можете оставить заявку на бесплатную консультацию.



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

Расширяя границы

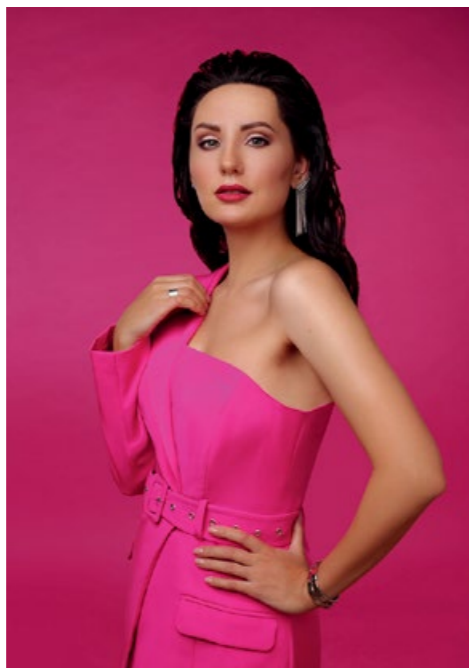
«Я не одеваю людей в тренды, а стремлюсь к качественной комбинации элементов образа, которая будет отражать их индивидуальность. Индивидуальность всегда в тренде», — уверена стилист Надежда Безрукова.

— Мне с детства хорошо давались цветовые решения интерьеров и виденье общей картины пространств, я с легкостью могла представить, какая одежда будет сидеть лучше на мне или подругах. Но все мои способности я применяла на интуитивном уровне, не зная законов стилистики.

— Я не могла объяснить себе и другим, почему именно эти вещи, именно такого цвета нужно приобретать. В 2017 году обратилась к профессиональному стилисту за разбором гардероба. Похвалив меня, она объяснила, что шопинг-сопровождение мне не нужно — у меня самой все прекрасно получается. Я была заворожена знакомством с миром стилистики, он показался мне настолько интересным и глубоким, что я целенаправленно решила его изучать. Внутренним чутьем я понимала, что найду в нем свое место. В 2018 году я пошла на первое обучение, так начался процесс расширения границ, который не прекращается до сих пор.

Спорить с клиентами — непрофессионально. Есть те, кто принимает все новое с интересом, а кому-то на это нужно время. Споры — не мой стиль взаимодействия с людьми.

В своей работе убеждаю клиентов с помощью аргументов и визуального изложения знаний, которые я постоянно прокачиваю и развиваю. Например, при примерке брюк я показываю человеку плюсы посадки



2018 год: имидж-курсы «Формула Стиля» (преподаватель Е. Суркова) и базовый курс по стилю и имиджу Style Basic (преподаватель А. Бадова)
2020 год: Базовый курс по стилю Smart Basic (преподаватель Л. Дивакова)
Ежегодные углубленные курсы или марафоны по цвету, сочетанию принтов, коррекции фигуры и т. д.
В 2020—2021 годах планирую получить дополнительное образование по подбору стрижек и цвета волос.
В профессии с 2018 года.

и фасона, затем мы примеряем неподходящие брюки. У клиента не остается ни сомнений, ни возражений, когда он своими глазами все видит. Обязательно объясняю свой выбор, чтобы клиент дальше мог самостоятельно и осознанно двигаться в нужном направлении.

Перемены требуются всем, но насколько они должны быть кардинальными — вопрос индивидуальный. Не все готовы к трансформациям, потому что они влекут за собой перемены и в других областях: ближний круг обще-

ния, профессиональная сфера, межличностные отношения.

Клиенты всегда отмечают мою доброжелательность и эмоциональную вовлеченность в процесс. Моя цель — чтобы человек не чувствовал себя школьником у доски. У нас конфиденциальные отношения: я не выставляю и не освещаю работу с людьми в соцсетях. Работая не на себя, а на клиента, я уважаю его бюджет, не обсуждаю и не критикую. Если выделена именно такая сумма, значит, у человека есть для этого причины.

Прекрасному полу в первую очередь нужно слезть с иглы мужского одобрения и общественного мнения. По отзывам клиентов, после общения со мной у них поднимается самооценка, открывается второе дыхание, появляется уверенность — словно крылья раскрываются за спиной.

Любимых стилей у меня нет, потому что все они хороши. Я всегда миксую бренды, всегда готова выйти за рамки.

Как стилист, творческий человек и смелая девушка я могу позволить себе шалить. И чаще я играю не со стилями, а с архетипами. Сейчас вальсирую между мягким классиком, сложным романтиком и творцом. Не хочу быть заложником одного-двух стилей.

Услуги:

- Шопинг-сопровождение
- Онлайн шопинг-сопровождение
- Разбор гардероба
- Сопровождение фотосъемок
- Консультирование владельцев магазинов одежды и байеров

@nadi_bezrukova
тел. 8-923-425-08-86

HOME & Design*

КУХНЯ НА ВЫСОТЕ

Судя по новейшим разработкам, которые этой осенью показал немецкий бренд Miele, будущее уже наступило. Искусственный интеллект управляет духовыми шкафами, чтобы блюда были правильно приготовлены, и при этом позволяет следить за процессом на экране смартфона. Идеальный уровень влажности в холодильниках новой серии K7000 создает превосходные условия для хранения продуктов, а революционный концепт Agrilution делает возможным компактное производство салатов и зелени: автоматическая вертикальная ферма сама обо всем позаботится.



КРАСОТА ПО-АМЕРИКАНСКИ



Алена Санаева,

дизайнер интерьеров из мира моды,
член Союза Дизайнеров и Архитекторов,
эксперт в американском стиле в интерьере

[@alena_sanaeva_designer](#)
www.sanaevahome.ru

Интерьеры в американском стиле нейтральны, но абсолютно роскошны. Если вы бывали в нью-йоркских квартирах, смотрели фильм «Секс в Большом Городе» или сериал «Миллиарды», вы меня поймете.

Представьте себе, что вы живете на Манхэттене в квартире с окнами высотой от пола до потолка. На фоне крашенных дымчатой краской стен у вас стоит темно-серый диван, три мягких стула глубокой посадки у обеденного стола, а белая кухня закрыта раздвижной перегородкой. В ваших спальнях нет шкафов, а на стене видны лишь ручки от вместительных гардеробных. В спальне у вас наверняка бежевая или серая с текстильным изголовьем кровать и маленький диванчик у окна со столиком для кофе. При этом на все апартаменты у вас только один потолочный светильник над обеденным столом, весь остальной свет – от бра, торшеров и настольных светильников. Да, у ваших соседей будет очень похожий интерьер, и там точно не окажется красной кухни, декоративных вставок на плитке в санузлах и огромного каменного слэба во всю стену, если только вы не из Техаса.

Я ни в коем случае не утверждаю, что американский стиль лучше привычных нашему глазу «скандинавского стиля на российский лад», «евроремонта» или стиля «прованс а-ля-рюс». Среди американских стилей тоже есть несколько специфических, например, кантри с диванами, обитыми тканью в клетку в сочетании со шторами в цветочек. Из американских стилей самые мои любимые – манхэттенский и калифорнийский, ну и, пожалуй, американское ар-деко.

В этой статье я сформулирую 5 шагов, которые вы можете предпринять, чтобы сделать ваше жилище более респектабельным, продуманным и свежим.

Дизайнер интерьеров и успешная российская модель Алена Санаева работала в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе и училась в New York Institute of Art&Design у лучших дизайнеров США. Для нас основательница студии дизайна Sanaeva Home выделила пять интересных приемов, способных превратить обычный интерьер в «дизайн на миллион».

Фото интерьеров: Владимир Чернядьев, Ася Каро, портрет - Екатерина Кузаева

BÖWE

немецкие химчистки

НОЯБРЬСКИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%



2 – 8 октября
На чистку деловых костюмов



9 – 15 октября
На чистку мебельных чехлов



16 – 22 октября
На биочистку экокожи и экомеха



23 – 29 октября
На ручную чистку сумок и кожаных аксессуаров

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акции, а также о новых акциях узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE» [@](#) <#>



В Америке вы не увидите шкафов в потолок, только скрытые гардеробные. В них ведут двери, выкрашенные в цвет стен – без наличников и без дорогого «скрытого короба». Такую гардеробную глубиной от одного метра обычно оборудует застройщик в спальнях и в прихожей, и именно в прихожую часто ставят стиральные машины. Эти своеобразные неглубокие гардеробные с мебельными дверцами – то, что мы можем смело перенять у американцев.

ШАГ 3. КРОВАТЬ У ОКНА

Россияне часто боятся сквозняков, поэтому ставят кровати подальше от окон. А в Америке одно из наиболее популярных мест для кровати – ровно по центру окна или в простенке между двух окон. Если решитесь на подобный эксперимент, есть нюанс: нужно будет регулировать температуру батареи, чтобы не жарко было спать.

Второй вариант для расположения кровати – когда изголовье стоит у одной из боковых стен. Вместо прикроватных тумб можно выбрать декоративные столики или комоды среднего размера. Чем украсить пространство над кроватью в американском стиле?



ШАГ 1. РАССТАНОВКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЗОНЫ ГОСТИНОЙ

Американские интерьеры, как американское кино: они всегда структурированы и слегка предсказуемы. Если мы говорим о доме, то центром гостиной всегда является камин. Обычно большой, с трубой от дымохода, спрятанной в простенке, и с зеркалом над ним – прямоугольным или зеркалом-солнцем.

Справа и слева от камина мы часто видим симметричную композицию из двух одинаковых диванов или дивана и двух кресел. Между ними стоит довольно крупный журнальный стол, размером не меньше метра в ширину и в длину.

Если вы захотите повторить подобную расстановку мебели у камина в квартире, используйте декоративный камин. Он всегда придает интерьеру торжественности.

Кстати, необычный для России, и, в то же время, очень удобный прием: рядом с одним диваном можно поставить до трех журнальных столиков. Столики справа и слева от дивана подойдут, чтобы поставить чашку чая, цветы или традиционные светильники, ведь принцип симметрии очень важен в американском интерьере.

ШАГ 2. СКРЫТЫЕ ГАРДЕРОБНЫЕ С МЕБЕЛЬНЫМИ ДВЕРЦАМИ

Большая прямоугольная картина в ширину не меньше метра, зеркало-солнце или круглое зеркало – такие варианты и декоративны, и лаконичны одновременно.

Мне очень нравится американская мода использовать кровать с каркасом для балдахина, не накидывая сверху балдахин, как в спальне в одном из домов Кэмерон Диаз. Выглядит это очень графично и стильно, но мои клиенты к такой форме пока не готовы.

ШАГ 4. МАТРАС И ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Говорят, что люди, которые однажды спали на очень высоких американских матрасах, не могут больше спать на обычных. Представьте, что на обычную кровать постелили три стандартных матраса – такая высота будет у классических американских кроватей с матрасами.

В старой Америке высота кровати с матрасами достигала полутора метров. Хозяева забирались в них, наступая на специальную ступень, а для домашних животных были приставлены высокие лесенки. Такая высота помогала избегать сквозняков, а также облегчала светские рауты. Мода приглашать гостей к себе в спальню началась в Викторианскую эпоху в Англии, и американцы, как выходцы из Старого Света, привезли эту моду с собой. Говорят, что глаза стоящего гостя и сидящего на кровати хозяина должны были быть на одной высоте. Тогда выстраивалась грамотная коммуникация.

Обстоятельства поменялись, а мода на высокие матрасы осталась. До сих пор на классической американской кровати вы увидите три матраса: плотный и высокий первый матрас, более мягкий и плоский второй и сверху – перина.

ШАГ 5. ФОРМА МЕБЕЛИ И ДЕКОР

Американцы, пожалуй, самая «плотная» по телосложению нация, поэтому кресла, которые они изготавливают – очень добротные, глубокой посадки. Американское кресло в проекте «Дом Писателя» только на фото кажется небольшим. Оно настолько масштабное, что его уже однажды вернули в магазин, потому что новые покупатели не смогли пронести его в подъезд.

Если захотите добавить в интерьер нотки Голливуда эпохи Гэтсби – используйте мебель с зеркальными вставками и полированный металл.

Ну и финальный этап в декорировании – это небольшой декор: вазы, декоративные подушки, книги и свечи.

Подберите несколько крупноформатных книг с красивыми обложками, ароматные свечи, живые или искусственные цветы на коротких ножках. Соберите все это в красивую композицию. И будьте готовы, что интерьер подарит вам новую энергию.



*Мадам
Постель*

ИСКУССТВО
ДОМАШНЕГО ОТДЫХА

☎ 8-913-845-70-92 @madampostel_tomsk
ул. Беринга 10, ТЦ «Манеж», 2 этаж



Бруно Жозель Дос Сантос Куна (Bruno Joel dos Santos Cunha), генеральный директор мебельной фабрики «Praddy», с женой Сарой



Вчера, сегодня и навсегда

«Praddy» — ведущая фабрика мебели на португальском рынке. Унаследовав энтузиазм и ноу-хау прошлых поколений, компания, безусловно, верит в творческий потенциал молодых, которые приходят им на смену. «Praddy» стремится расширять и повышать культуру своего мебельного производства, сделать ее узнаваемой во всем мире.



На вопросы колумниста Ларисы Селивановой отвечает Бруно Жозель Дос Сантос Куна, генеральный директор мебельной фабрики.

— Бруно, как вам удается сегодня быть в числе лидеров и что отличает вас на мировом мебельном рынке?

— Чтобы отличаться от других производителей на современном, достаточно конкурентном, рынке, мы создаем уникальные дизайнерские изделия, активно инвестируем в качество продуктов и аксессуаров. Это сразу отмечают покупатели интерьерных товаров во всем мире. Камень, натуральная кожа,

нержавеющая сталь, шпон из экзотических пород дерева превращают нашу мебель в эксклюзивные изделия.

— Вашу мебель можно отнести к предметам роскоши?

— Вдохновением для создания всей мебели «Praddy» служат роскошные декорации, созданные самой природой. Это наглядно демонстрирует, что даже одна вещь может обогатить всю окружающую среду. Я верю, что благодаря своему качеству изделия «Praddy» будут передаваться из поколения в поколение, поскольку их дизайн неподвластен времени.

— Что вы понимаете под термином «современный интерьер»?

— Современные интерьеры должны доставлять радость и быть практичными. Это пространства, спланированные так, чтобы позволить выполнение нескольких дел одновременно, чтобы освободить жильцов от ограничений стен, дать им возможность общаться и контактировать с внешним миром. Сегодня функциональность превыше всего, потребности покупателей все больше сосредотачиваются на простоте, но при этом люди не хотят забывать и об эlegantности. С точки

зрения дизайна, вся наша продукция с ее чистыми линиями адаптирована к городскому стилю.

— Какими знаниями должен обладать сегодня лидер?

— Лидер XXI века должен создавать позитивные связи, повышать прозрачность. Ясно говорите о том, чего вы ожидаете от людей, устанавливайте четкие правила и объективные критерии. Вы должны уметь опереживать, уметь слушать и таким образом менять мысли и действия. Вы также должны быть способным скорректировать свою позицию, развивать мышление, чтобы достигнуть ожидаемо высокой производительности — как лично, так и со стороны вашей команды.

— Близки ли ваши семейные ценности вашим детям?

— Ценности, которые мне передала моя семья и которые я считаю важными в моем образовании, совпадают с теми, что я намерен передать своим детям.

PRADDY

www.praddy.pt



Эксклюзивно в мебельном бутике «Антураж»





Мечтая об эксклюзивном интерьере, иногда мы встаем перед выбором. Вложиться в дорогую европейскую мебель? Заказать ее у местных производителей? Но тогда можем ли мы быть уверенными в том, что эта мебель сделает наш интерьер поистине уникальным?

Можем! Так считают в компании «Комплект», которая предлагает создать неповторимый образ вашего дома с помощью мебельной ткани. На наши вопросы отвечает ее директор, Виталий Надыршен.

— Виталий, вы появились на томском рынке относительно недавно. Почему решили сосредоточить свое внимание именно на тканях для мебели? Может ли обычный покупатель прийти к вам, или вы работаете только с крупными организациями?

— Наша компания была создана в 2010 году в Барнауле. Чуть позже мы зашли на новосибирский рынок, спустя три года появились и в Томске. Изначально мы занимались только оптовой продажей тканей, потому что являлись дилерами одной из крупнейших мировых фабрик. Но рынок меняется, и нам тоже приходится реагировать на все новые тренды. Стоит понимать, что мягкая мебель — товар длительного пользования, и потребители весьма требовательно относятся к выбору таких изделий. Есть маркетинговые исследования, согласно которым современный российский покупатель при выборе мягкой мебели в первую очередь обращает внимание не на ее форму или эргономичность, а на внешний вид. Речь идет о модном дизайне, актуальном цвете, экологичности ткани. Именно поэтому мебельным тканям производители уделяют большое внимание.

Современный российский рынок мебельных тканей очень разнообразен.



МЯГКАЯ мебель — **ТОВАР** длительного пользования, и потребители **ВЕСЬМА ТРЕБОВАТЕЛЬНО** относятся к выбору таких изделий.

Некоторые потребители ищут демократичные варианты, другие не готовы вкладываться в массовую продукцию и предпочитают элитную мебель высокой ценовой категории или мебель по индивидуальным заказам. А для этого подойдут только дорогие элитные ткани.

Полгода назад мы открыли крупный шоурум площадью в 750 квадратных метров и запустили продажу тканей не только для мебельных компаний, но и для розничных покупателей. Мы смогли выполнить свою основную задачу — открыть доступ к разнообразным современным материалам от эконом- до премиум-сегмента (из Италии, Испании, Бельгии и Турции).

— Скажите, а на какие тренды вы ориентируетесь, когда выбираете ткани для мебели?

— Мы обязательно обращаемся к тенденциям из мира моды: если сегодня будут популярны определенные расцветки одежды, завтра они переметнутся и на ткани для мебели. Поэтому прежде чем отобрать новую коллекцию, мы обязательно просматриваем обзоры Неделей моды, обращаем внимание на актуальные принты, прислушиваемся к рекомендациям Института цвета Pantone. Для примера, сегодня в тканях

для мебели популярны природные цвета: «глина», «шея селезня» и многие другие.

— Как потребителю сориентироваться в таких понятиях как «актуальное и устаревшее»? Откуда черпать информацию о трендах мира мебели, об интерьерных сочетаниях и других тонкостях?

— В нашей компании за каждым потребителем закреплен определенный менеджер. Для розничного покупателя это один человек, для дизайнеров — совсем другой сотрудник, который имеет более глубокие знания и навыки, ориентируется во всех модных мировых тенденциях, компетентен настолько, что будет максимально полезен даже профессионалу. Также мы предлагаем особые условия и скидки для дизайнеров и максимально открыты к сотрудничеству с этими творческими и прогрессивными людьми.

— У вас достаточно большой холдинг. Чем еще, кроме мебельных тканей, занимаетесь?

— Мы действительно занимаемся не только тканям, а также производим товары для сна. Наша новая коллекция называется «Спите не скрипите». В



нее входят кровати, матрасы, подушки, а также коллекции постельного белья, представленного у нас в шоуруме в широком ассортименте. Только качественное и натуральное, в доступном ценовом сегменте — оно обязательно понравится тем, кто любит комфортный и здоровый сон. Мы делаем на этом акцент, потому что понимаем, как важно спать на белье из качественных тканей.

— Что, на ваш взгляд, главное при производстве мягкой мебели?

— Качество. Причем для меня это понятие включает в себя не только функциональность, но и эстетическое удовольствие. Мебель должна служить вам и радовать долгие годы!

КОМПЛЕКТ

ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245

Акцент в интерьере

Психическое и эмоциональное состояние женщины сейчас важно, как никогда. Мы по себе и окружающим ощущаем, насколько всем нам не достаёт положительных впечатлений, не понимаем порой, куда себя деть от негативных новостей. Как же уберечь свою психику, успокоить свой ум, включить интуицию?

Вспомните: женское счастье — внутри. Оно не зависит от количества бриллиантов, платьев, машин... Оно связано только с эмоцией. Но чтобы чувствовать, мы должны наполниться энергией, главное — найти ее источник. Есть очень сильная планета — Луна, которая рулит нами, наполняя нас силами. Женщины напрямую связаны с ней, так что развивайте в себе лунную энергию, ее много не бывает. (Улыбается.)

Луна — это олицетворение женского и материнского начала, недаром многие физиологические процессы в женском организме связаны с лунными фазами. Луна словно природный магнит оказывает мощное воздействие на все вокруг, влияет на наше подсознание. А еще — на отношения. За построение которых отвечает именно женщина, так же, как и за атмосферу в своем доме.

Современные женщины сегодня сильно ушли в достигаторство, зачем-то обрекая себя на аскезу, многого лишая себя. Так ведь это не нам, а мужчинам нужно тренировать силу воли и характер, потому что через преодоление, напряжение, проблемы они познают свою мужскую суть. Это все вообще не про женщину! Она, напротив, должна довериться своим эмоциям, прислушаться к себе, понять, что именно сейчас она хочет, что нужно ее телу.

Согласно учению Васту, каждому из 8 секторов жилого дома соответствует какая-то планета. Женская планета Луна управляет северо-западом, легким и светлым пространством, отвечающим за отношения, эмоции, движение,



Мила Николаева,
интерьерный психолог,
@milanikolaeva76

энергию, перемены. Если этот сектор сбалансирован гармонично, то и в доме у вас будет лад и покой, и в контактах между членами семьи, и в душе самой женщины. Так что, если хотите перемен — обратите внимание на северо-запад. Как он у вас обустроен? Уютно ли вам там? Чувствуете здесь приток сил и позитивный настрой?

Часто повторяя, что женщина постоянно нуждается в эмоциях, я на-

поминаю, что очень легко найти их в путешествиях. У меня как раз во время поездок всегда самая активная генерация идей. Если вы делаете карту желаний, включите в нее маршруты мечты и поместите карту именно в этот сектор, отвечающий за путешествия в том числе. Тогда этот пункт непременно исполнится. И да — в этом секторе хорошо работает стихия «воздух», поэтому даже банальное проветривание помещения может дать невероятный эффект, стимулировать динамику и движение в вашей жизни.

И конечно, не забывайте вечную истину: мы то, во что мы верим. Если вы верите, что вы красивая, позитивная и молодая, то обязательно такой и будете. Хвалите себя. Таким образом вы хвалите все мироздание. Живите энергией удовольствия. Иначе зачем мы пришли в этот мир? (Улыбается.)

Если вы желаете побольше узнать о Луне и гармонизации своего пространства, приглашаю вас на свои курсы — марафоны и записанный онлайн-курс. Ближайший марафон стартует 9 ноября, а онлайн-курс доступен всегда (это 8 видеоуроков по 2 часа) — к нему можно приступить в любой момент. Увидимся!

Часто повторяя, что женщина постоянно нуждается в ЭМОЦИЯХ, я напоминаю, что очень легко найти их в ПУТЕШЕСТВИЯХ.

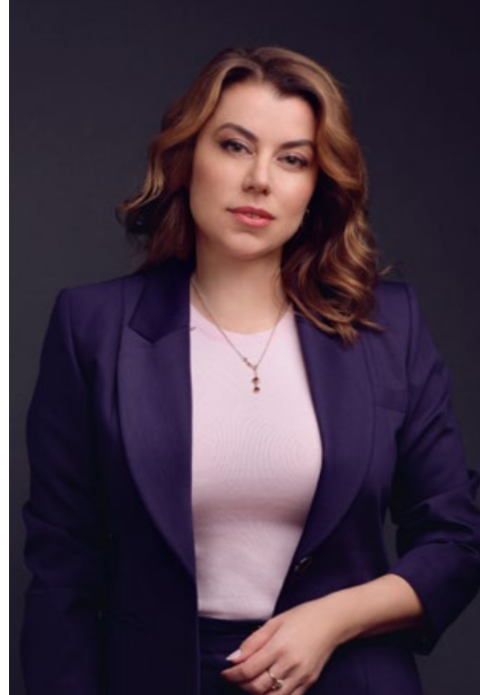
Фото: Наталья Клиничук

FUN & Toys*

ТРЮФЕЛИ НА ПАФОСЕ

В древнегреческой мифологии слово Элизиум означало райское место на земле, где живут легко и в блаженстве. Кипрский отель Elysium в центре древнего Пафоса свое название оправдывает. К открыточным пейзажам, виллам и роскошному Orium Health Spa сейчас прибавились сезонные гастрономические удовольствия. В ресторане итальянской кухни Вассо – трюфельное меню: морские гребешки с полентой из трюфелей, ньокки с пармезаном и рагу из лесных грибов под трюфельным соусом, а еще шоколадно-трюфельный ганаш – чем не идиллия?





На стороне бизнеса

За внешней мягкостью, деликатностью, тактом и удивительной женственностью Ольги Райх, владелицы юридического центра «АВРОРА», кроются безусловный профессионализм и качества настоящего лидера. Ее компания, которая занимается юридической защитой организаций и предпринимателей, за годы своей деятельности выиграла в судебных процессах 90 % всех дел. Цифра очень весомая!

— **М**олько за последние 5 лет, — рассказывает Ольга, — мы помогли сэкономить нашим клиентам более 340 миллионов рублей. При этом наша деятельность не ограничивается только Томском. Мы представляем интересы наших клиентов на территории всей России — от Москвы до Благовещенска, также оказываем юридическую помощь зарубежным гражданам и компаниям.

— **Ольга, расскажите, как и почему решили создать собственное дело?**

— Моя карьера началась 22 года назад, когда я училась на 4-м курсе юрфака ТГУ. Из них 20 лет я очень плотно задействована в судебных делах, по 3—6 процессов в день. Так получилось, что младшая дочь и моя компания — одногодки, им по 10 лет. 8 лет я работала начальником юридического отдела крупной компании. Когда через 3 месяца после рождения ребенка мне пред-

ложили выйти из декрета, я не могла бросить дочку и с головой окунуться в служебные проблемы. А работать, сколько могу сама, — это другое дело. Так все и началось. В ноябре «Аврора» отметит свой юбилей.

— **На каких принципах базируется ваша деятельность?**

— Все просто: я живу с уважением к себе и с уважением к другим. Это важно и в личных взаимоотношениях, и в бизнесе. Мы за балансные отношения с клиентами, потому что главная задача нашей команды — помогать людям. Ведь за каждой компанией стоит конкретный владелец, переживающий и уязвимый человек. Понимание болей бизнеса и его владельцев позволяет нам не только результата добиться, но и создать для клиента максимально комфортную обстановку.

— **Какие ваши услуги сейчас наиболее востребованы?**

— Среди широкого спектра наших услуг особенно пользуются спросом банкротные дела, договорные и корпоративные споры, активно развиваем сопровождение IT-бизнеса. Самое главное — у нас есть все ресурсы для того, чтобы помогать клиентам — организациям и предпринимателям среднего и крупного бизнеса. Выигрывать серьезные дела (их на сегодняшний день уже более 3100) на крупные суммы нам удается благодаря опыту и слаженной работе команды.

— **Как найти юридическую компанию, которая обеспечит защиту и безопасность бизнеса?**

— В Томске много грамотных юристов, конкуренция высокая. Мне проще сказать, почему выбирают нас, ведь наши клиенты часто нам об этом говорят. Первое, что нас выделяет, — это человеческий, неформальный подход к каждому, умение пойти навстречу клиенту и решить его боли. Вторая причина — мы соблюдаем правило: наш клиент всегда прав. Я так сильно хочу помочь, что для меня это становится практически личным делом. Мы стараемся не оставлять пробелов, никакой возможности и шанса обыграть нас в суде. То есть действуем максимально эффективно, используя закон.

Важное направление ЮЦ «Аврора» — это превентивная юридическая защита. Собственно, в этом мы и видим нашу миссию — подружить бизнес с законом. Бизнесмены, у которых налаженный бизнес существует не первый год, понимают, что им не уйти от необходимости на постоянной основе сотрудничать с профессионалами, готовыми отслеживать, анализировать и юридически сопровождать ведение их дел.



Юридический центр «Аврора»,
ул. Гагарина, 7 (офис 310),
тел.: 900-806, 8-953-913-37-73, avrora-urist.ru,
@avrora.urist, @olga.raih



Территория интеллекта

«Если кто-то из читателей журнала является родителями школьников-подростков, то интереснейшая информация о нашем проекте не сможет не заинтересовать их», — так начал свой рассказ директор проектного офиса «Территория интеллекта» Игорь Вячеславович Дмитриев.

— Ведь сегодня, — продолжает он, — мы предлагаем их детям уникальный шанс — с помощью современных технологий не только выбрать себе профессию, которая будет востребована в будущем, но и попробовать на практике реализовать свои знания и умения, даже начать зарабатывать. Наши дети живут в мире современных технологий, но сегодня ни школа, ни родители не готовят детей к жизни в завтрашнем дне. Для учебных заведений это дорого, многие родители в IT-технологиях просто не разбираются, хотя мечтают, что в будущем их чада будут успешными и востребованными специалистами, овладеют престижными специальностями, такими как биоинженерия и биоинформатика, будут уверенно пользоваться искусственным интеллектом и интернетом вещей. Единственный возможный путь — цифровые платформы.

— **Их разработка уже ведется?**

— Конечно, в Томске, городе молодежных инноваций, нами разработана цифровая платформа — Tintel. Над ее созданием работал и продолжает работать Открытый молодежный университет, чью инициативу активно поддержала Администрация Томской области, которая понимает необходимость освоения юными жителями города передовых технологий.

— **Какие задачи решает проект «Территория интеллекта» и конкретно платформа Tintel?**

— Суть проекта в том, что ребята осваивают базовые технологии и программирование в школе. А дальше они

попадают на цифровую платформу, и там каждый движется по индивидуальной траектории в 20 проработанных треках. Сначала ребенок регистрируется и указывает компетенции, которые у него уже есть. Например, он учится в художественной школе, и умная система говорит ему: «Иди в направлении «Промышленный дизайн», и предлагает, ну, скажем, разработать эскиз геймпада. Следующий этап — от эскиза перейти к оснащению своей разработки электроникой и ее программированию. Для этого система направляет ребенка в смежную область, и в итоге от рисунка школьник переходит к созданию цифрового продукта. За два месяца он может выполнить такой проект сам. И самое главное — на платформе есть заказы от предприятий. Уже в 7-8-м классе ваш сын или дочь могли бы зарабатывать своим трудом. Не машины мыть, не листовки раздавать, а делать интеллектуальные продукты. Ботанический сад заказал парящий flower pot, звонок поступил с просьбой сделать виртуальный тур по церкви. Поверьте, многие томские предприятия и компании уже привлекли юных томичей к реализации своих проектов.

— **А к кому ребенок может обратиться за помощью?**

— На всем протяжении работы на платформе Tintel он получает сопровождение. Это, конечно, сама платформа, студенты томских вузов и сотрудники-методисты. А на стадии финальной разработки подключаются профессионалы-эксперты в конкретной области. Разобраться

очень легко, если себе не ставить препятствий. Когда у моей дочери, пятиклассницы, появился стимул, она 10 программ написала за два вечера. Важно, чтобы родители поняли, что им самим разбираться несложно. За это же время они успешно могут освоить вместе с детьми и Scratch, и AR/VR-технологии. Нельзя от этого отгораживаться, нужно и можно заниматься с детьми, чтобы говорить с ними на одном языке.

— **Значит ли это, что территорией интеллекта станет в ближайшее время весь наш регион?**

— Сейчас проект охватывает около 15 тысяч детей Томской области. На следующий год мы планируем поднять эту цифру до 30 тысяч. Это очень много, учитывая, что всего в области 120 тысяч школьников. Да, не все они пойдут из виртуала в реал, но результат проекта — это когда ребенок за год посетил несколько направлений проекта, понял, что есть в Томске, чему он может научиться, как он может применить себя, чтобы быть частью делового пространства региона. Это для нас главный результат. Как только таких детей появится тысяча, две или пять, они потом свернут горы для нашей экономики.



ул. Мокрушина, 9, ст. 1,
тел. 8 800 700-80-28,
tintel.ru @tintel_ru f vk terrintel

- Арбитражные, судебные споры
- Банкротные дела
- Недвижимость и строительство
- Юридическое сопровождение бизнеса
- Корпоративные споры
- Сопровождение IT-компаний

ПСБ Private Banking

ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА

2020 год многое изменил в нашей жизни, коснулись перемены и премиальных банковских продуктов и услуг. Что происходит с российским рынком private banking, каковы его перспективы, какие инвестиционные стратегии востребованы на текущий момент, мы попросили рассказать главу дирекции частного капитала ПСБ Наталью Капинос и регионального директора Томского офиса ПСБ Андрея Сальникова.



Наталья Капинос

— У ПСБ особый статус — он является опорным банком для оборонно-промышленного комплекса. Как в оборонном банке страны чувствует себя такой чувствительный сегмент, как private banking?

Наталья Капинос: Чувствует себя защищенным и готов динамично развиваться дальше. Долгосрочный кредитный рейтинг ПСБ повышен в конце сентября международным рейтинговым агентством S&P Global Ratings (S&P) до уровня «BB» со стабильным прогнозом. Как видите, эксперты высоко оценивают потенциал ПСБ и его действующую бизнес-модель, предусматривающую развитие банка как универсального института с особым статусом и функционалом. ПСБ развивает и гражданский бизнес, особая роль в этом процессе отведена private banking.

Сегодня премиальный сегмент ПСБ переживает процесс «перезагрузки». У банка хороший багаж компетенций и экспертизы в области private banking, значительный пул клиентов, пользующихся премиальными услугами, и мы готовы предложить им современный private banking с акцентом на инвестиционные стратегии.

Андрей Сальников: По нашим подсчетам, каждый третий состоятельный томич обслуживается в VIP-офисе ПСБ в Томске, причем львиная доля этих людей доверяет нам управление своими активами более пяти лет. ПСБ начал развивать направление private banking в 2012 году, и сегодня для многих томских VIP-клиентов мы — Family office.

— Особый статус банка нашел свое отражение в продуктах и услугах ПСБ private banking?

Наталья Капинос: Безусловно, для топ-менеджеров предприятий ОПК у нас исключительные условия и флагманские продукты. Мы создавали их с учетом специфики работы этих людей, но они будут

интересны и гражданским лицам, аналогов на рынке пока нет. Мы предлагаем пакетное обслуживание на базе карты «Мир» с уникальным наполнением, которое содержит все необходимые опции, не уступающие аналогичным предложениям международных платежных систем. Среди новинок — металлическая карта «Мир» Премиальная.

Андрей Сальников: В последнее время клиентская база в Томске растет в первую очередь за счет клиентов из оборонно-промышленного комплекса. Помимо авторских продуктов и услуг, учитывающих законодательные требования к представителям этой отрасли, мы гарантируем им высокую степень надежности и безопасности. Востребованы ими и кредитные линии на индивидуальных условиях.

— Пандемия COVID-19 внесла коррективы в процесс «перезагрузки» ПСБ private banking? Как в целом сегмент отреагировал на коронавирусный кризис?

Наталья Капинос: Наша стратегия развития, принятая еще в 2019 году, предусматривала фокус на инвестиционных продуктах. Мы оказались готовы к инвестиционному буму, который вызвала пандемия у наших клиентов. Они могли, как самостоятельно управлять своими активами, так и при помощи высококвалифицированных экспертов, ведь в структуре ПСБ private banking работают и Управляющая компания «Промсвязь», и Департамент брокерского обслуживания. Как результат: во втором квартале объемы продаж инвестиционных продуктов увеличились более чем на 80% по отношению к первому кварталу текущего года. Количество клиентов, доверяющих управление своими портфелями УК «Промсвязь», в течение первого полугодия увеличилоськратно.

Андрей Сальников: У наших клиентов выросла потребность в альтернативных классическим депозитам продуктах, но с гарантированной доходностью, как в рублях, так и в валюте. Пока томичи не готовы инвестировать в долгосрочные проекты, горизонт инвестирования сократился до 1—2 лет. И конечно же наши



Андрей Сальников

Эксперты **ВЫСОКО ОЦЕНИВАЮТ** потенциал ПСБ и его действующую бизнес-модель, предусматривающую **РАЗВИТИЕ** банка как универсального института с особым **СТАТУСОМ**

VIP-клиенты стали чаще пользоваться дистанционными сервисами банка, ведь наше мобильное приложение позволяет проводить многие операции без посещения офиса.

— В период пандемии особую актуальность приобрели семейные ценности. ПСБ private banking отреагировал на этот тренд?

Наталья Капинос: Семьи клиентов, в том числе их дети, — это еще одна категория, на которой мы делаем акцент. Мы предугадали и этот тренд, когда разрабатывали стратегию «перезагрузки» ПСБ Private Banking. В октябре мы предложили рынку пакет услуг «Атмосфера» с сервисом «Семейный доступ», ориентированный на всех членов семьи, включая детей. Мы уверены, что правильная атмосфера немислима без семьи.

— Что вы можете рекомендовать в это непростое время?

Наталья Капинос: Диверсифицировать свои активы, ребалансировать портфели и инвестировать в те инструменты, которые заметно подешевели и по которым есть предпосылки, что в

скором времени они возобновят рост. Еще одна рекомендация: увеличить горизонт инвестирования от 3 до 5 лет, поскольку лучшая инвестиционная стратегия — долгая инвестиционная стратегия.

На всех этапах формирования инвестиционного портфеля мы всегда обсуждаем с клиентом цели, планы, ожидания и риски. Мы видим, что клиенты стремятся диверсифицировать инструменты управления своими финансами. Для этого они используют одновременно самые разные продукты: накопительные счета, дебетовые карты с процентом на остаток. Кроме того, сейчас активно рассматриваются разные варианты инвестирования свободных средств. Мы фиксируем особый интерес к акциям, облигациям, брокерским счетам. Всеми этими инструментами также можно воспользоваться онлайн.

Андрей Сальников: Я бы рекомендовал не забывать о классических схемах инвестирования. Как правило, советуем делить портфель 70:30, где 70% — это инструменты с фиксированной доходностью, такие как депозиты и облигации, а 30% — иные, потенциально более доходные, но и более рискованные инструменты инвестирования.



Культура вкуса

«Для меня важна уникальность, — заявляет Светлана Хандогина. — Даже если речь о камамбере, он все равно мой: российский — раз, томский — два, «Свето́ча» — три! Он недалек от классики, но у него есть свои нюансы».

Создательницу крафтовой сыроварни отличает бескомпромиссный и безопасный подход к своему делу: томичи достойны сыров только лучшего качества, культура питания должна прививаться с детства, а ее развитие — миссия любого честного производителя.

— *Светлана, у вас в ассортименте около 30 видов сыров, среди которых и авторские. Зачем они вам — так приелась классика?*

— Всегда хотелось создать что-то новое, свое. Устроить праздник для гурманов! И мы пошли в авторство, что гораздо труднее. С новыми сырами всегда сложно и непредсказуемо. Не знаешь, что получится. Это как свидание вслепую! Каждый сорт надо отработать, «прожить» — довести до совершенства, получить разрешительную документацию, ввести в торговую нишу. Это может занять годы. Человек должен прийти, попробовать и полюбить продукт.

Сейчас у нас 6 авторских сыров, еще два сорта в разработке. Очень приятно, когда спрашивают не только всемирно известные камамбер с горгонзолой, а покупают «Свето́чь», «Белый Хан», «Голландию» — сыры, которые есть только у нас.

— *Вы не раз говорили, что своей миссией видите развитие культуры потребления сыров. Появилась ли она? Каковы вкусы томичей?*

— Вкусовые предпочтения всегда субъективны, это личные пристрастия. Возьмем стадии зрелости камамбера: 21 день — молодой, 28 дней — зрелый, 35 дней — выдержанный, и 45 дней — для гурманов. Какая из четырех «твоя» — сугубо индивидуально.

Да, сырная культура появилась, я это вижу. К нам гости приходят за кротким определенной зрелости. И это тот человек, который три года назад вообще не знал словосочетания «сыр с белой плесенью». Люди научились правильно дегустировать сыр, различать нюансы в аромате, во вкусе. Считаю, что наша маленькая заслуга в этом есть. Когда

«Свето́чь» открылся, покупатели узнали, что такое халлуми для жарки, качиокавалло с цитрусовыми. Раз — и появился сыр! О нем знают и люди из других городов. Приезжают и говорят: «У нас такого нет». Здорово же! Радует и то, что томичи предпочитают купить, пусть немного и не каждый день, но натурального, ремесленного сыра. Это и есть культура!

— *С правилами сочетания сыра с другими продуктами томичи тоже знакомы?*

— Когда мы говорим «сочетание», опять-таки все строится на индивидуальных предпочтениях. Столпы — это сыр, вино и хлеб, а дополнить сырную тарелку можно всевозможными лакомствами и деликатесами на свой вкус. К горгонзоле подойдет портвейн, сотерн, а также сладкая горчица — мастарда. К полутвердым сырам лучше подобрать фруктовые вина. Молодой камамбер прекрасен с розовым, белым вином и шампанским брют, выдержанный камамбер — с красным сухим, очень выдержанный — с хорошим виски.

— *Новая точка, которую вы открываете, и станет сосредоточением этой гастрономической культуры? Что здесь будет представлено кроме сыра и вина?*

— Мы решили оставить свое название — сырная мастерская «Свето́чь&Ко».

Здесь все существует вокруг сыра. В глубине зала — камера с настоящими сырными головками. Покупатель должен знать, как они выглядят, как вызревают, какой это труд ухаживать за ними. Здесь же будет натуральный хлеб, качественное вино, мясные деликатесы, джемы и т.д. Каждый продукт подходит именно к нашим сырам. Производителей мы подбираем с особой тщательностью — мне важны такие же люди, ремесленники, как и я. Мы поможем выбрать сыр и порекомендуем вам вино (это моя вторая любовь) и все сопутствующие продукты, которые попадут в точку на 100%! Не

надо тратить время на поиски сначала вина, затем сыра, потом ехать в другой конец города за свежим хлебом... Все четко, понятно, индивидуально. Здесь же будут проходить дегустации. Открытие в ноябре!

— *Всего за 4 года вы открыли несколько точек, новый шикарный гурманский уголок, в который обязательно нужно прийти всем тем, кто хочет развивать свой вкус. Светлана, где силы берете? Как вас на всё хватает?*

— Я по своей природе активный человек! Но только в партнерстве можно достичь результатов. Поэтому сейчас набираю команду. Обучаю продавцов-консультантов, которые смогут ответить на любой вопрос гостя. Я о своем сыре знаю все, и точно так же хотела бы прийти, например, в мясную лавку, в хлебный магазин и получить информацию о продукте. Ведь в этом и есть культура или ее отсутствие. Обучаю сыроваров. Это тяжелая профессия — микробиология, физика-химия — не про «просто сварить сыр». Необходимо понимать все этапы. Главное — любить данный продукт. У нас очень большой ассортимент сыра



для крафтовой сыроварни — около 30 сортов — от свежих до выдержанных твердых и плесневых. В Европе очень мало таких сыроварен, вместо этого союзы, где каждый варит определенный сорт. Другой менталитет, изобилие качественного продукта, экономическая поддержка. Сохранять большой ассортимент очень тяжело и требует постоянных финансовых и физических вложений. В России другое отношение к сыру. Пока это только влюбленность!

— *Но вам по-прежнему это приносит удовольствие?*

— Даже когда устаю, на вопрос «Чем бы я хотела заниматься?», отвечаю: ничем, только этим! Мы умеем варить сыр, можем этому научить других, развиваемся дальше и берем новые вершины. Я за то, чтобы сыр был на столе у томичей каждый день — натуральный, качественный. Это вкусно и полезно. Детей надо приучать к правильным продуктам с детства — это залог здоровья будущих поколений. Считаю, так должно быть в каждой семье. Ведь гурман — это не про человека, который ест только дорогие деликатесы, а про того, кто хорошо разбирается в еде и получает от нее удовольствие!



Свето́чь®Ко

Сырный магазин «Свето́чь&Ко»,

пр. Ленина, 133;

Томский областной рынок,

пр. Фрунзе, 119/5;

@svetoch_co





«Помогаю договариваться!»

Беседа с Марией Орловой, частным практикующим юристом с 10-летней практикой, ловишь себя на мысли: насколько понятно, доступно, очень образно и творчески можно, оказывается, рассказывать о специфике работы в сфере гражданских и административных дел.

— Мария, с какими проблемами чаще всего обращаются к вам клиенты?

— В основном я занимаюсь помощью автомобилистам — начиная от банально-го вопроса «как купить автомобиль и не пожалеть об этом» и заканчивая менее приятными вещами: последствия ДТП, наложение штрафов, способы возмещения ущерба и пр. Много дел, связанных с потребительской сферой, — это и некачественные товары, и плохое обслуживание, все, что относится к нарушению прав покупателей. К сожалению, сейчас достаточно большой пласт юридических дел связан с семейными спорами — алименты, разводы, мирные и немирные разделы имущества. Но вот что мне кажется разумной тенденцией в последнее время — люди все чаще приходят именно парами и спрашивают «как нам развестись цивилизованно».

— Что лично для вас является критерием профессиональной успешности?

— Это прежде всего конечная полезность для моего доверителя. Можно выиграть дело в суде, но при этом не получить желаемой сатисфакции. Для этого надо

уметь договариваться — и я это умею делать хорошо. Грамотный юрист никогда не гарантирует своему клиенту полный успех дела. Единственная гарантия, которую он может дать, касается только качества его услуг. Всегда можно что-то предложить второй стороне и в итоге прийти к соглашению. Этот путь будет более эффективным, чем затянувшиеся на месяцы и годы судебные тяжбы. Иногда люди, переживая за исход дела, мечутся от юриста к юристу, слушают советы родных и друзей, гуглят информацию в интернете... Как профессионал я вижу те нюансы, которые человеку могут показаться совершенно несущественными, а для меня стать зацепкой, благодаря которой можно вырулить. Я часто сравниваю юристов с музыкантами. Профессиональный музыкант слышит музыку совершенно иначе, не как простой обыватель, он виртуозно способен различить в ней малейшие нюансы и полутона. У меня нет музыкального слуха, но у меня есть соответствующее образование и опыт. Поэтому, когда я, например, смотрю документы дела, то вижу их совершенно с другого ракурса, не так, как их видит мой клиент.

— С точки зрения этики вы можете отказаться от дела, зная, что его нельзя выиграть?

— Если я вижу, что перспективы нет, я должна до человека это донести. Но также я должна объяснить ему, что именно я могу сделать в этой ситуации. К сожалению, зачастую юристов сравнивают с бойцами на ринге. Соответственно, сколько у них выигрышей, сколько проигрышей. А что можно считать выигранным делом?

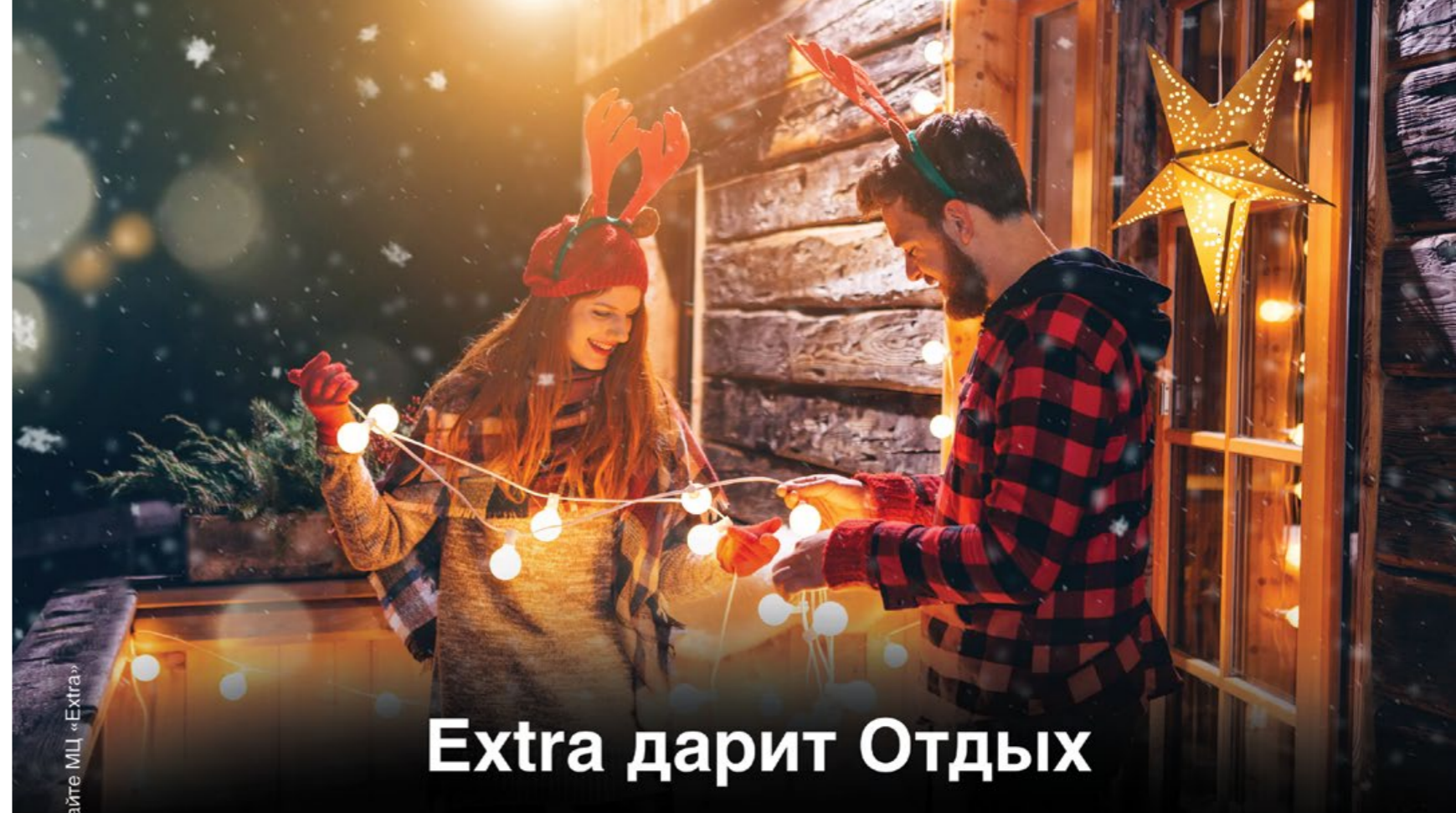
Для кого-то это вариант «в чью пользу решение, тот и выиграл». Но бывают ситуации, когда с правовой точки зрения иск о возмещении того же ущерба невозможно выиграть полностью. При этом есть шанс снизить до разумных пределов сумму компенсации, которая будет комфортна и лицу, ответственному за этот вред, и тому, кому этот вред был причинен в данном случае. Это тоже определенная победа.

— Бывает, что при ведении дела, вы включаете в себе не только профессиональные, но и человеческие эмоции?

— Считаю, юрист имеет право делать это до определенной границы. Потому что, как и врачи, по сути, мы решаем какую-то боль человека, его проблему. Для того чтобы помочь клиенту, мы должны его понять. А как без человеческого отношения мы можем выяснить его истинную цель? У нас маленький город, нельзя работать плохо. Кстати, юристы в Томске, в основном, очень качественно ведут дела. Да, у всех свои стратегии. Но это и хорошо, у людей есть возможность выбрать, какой специалист ему подходит. Главное — взаимопонимание, единая точка зрения на дело. Отсутствие такого взаимодействия ведет в итоге к отсутствию необходимого результата. В нашем деле доверие — одна из основных ступеней на пути к успеху.



@m.orlova_jurist,
Jurist@vtomske.ru



Extra дарит Отдых

С 15 ноября 2020 г. по 09 января 2021 г. МЦ «Extra» предлагает принять участие в Акции «Extra_Отдых», где главным Призом станет Путевка на Двоих в загородный Спра-санаторий по программе «Все включено» (с открытой датой поездки). Для этого нужно совершить покупку на сумму от 10 000 рублей и получить купон Участника.



МЦ «ЭКСТРА», УЛ. ГЕРЦЕНА, 68, СТ. 2
ТЕЛ. 52-38-45, TSEXTRA.RU @TC.EXTRA

НЕДЕЛЯ **EXTRA** СКИДОК!

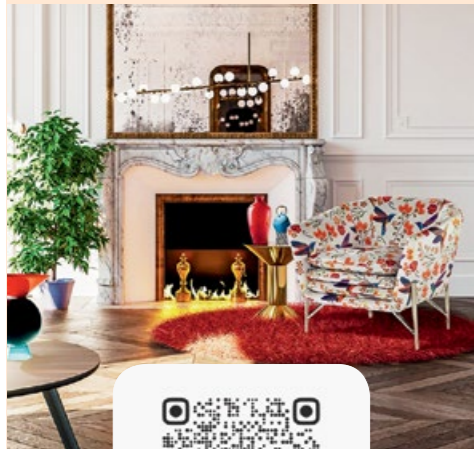
20.11-29.11



Предложение является публичной офертой. Подробности об условиях акции и правилах участия на сайте МЦ «Extra»

MAESTRO

Коллекции мебели, аксессуаров, посуды, текстиля, ароматов для дома, предметов декора и света от сотен европейских фабрик — Италии, Испании, Франции и Нидерландов.



MAESTRO_TOMSK

ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ

Элегантный салон Красоты. Победитель Colour Trophy 2019. Скидка 15% на первый визит (пароль #topnevesta). Парикмахеры-колористы, косметология, ногтевой сервис, визаж.



TOPNEVESTA_SALON

BALKON

Стильные букеты и композиции, от классики до нестандартных решений — меняем представление о букетах. Всегда свежие цветы, профессиональные флористы, доставка по Томску.



BALKONTOMSK

EMS FIT

EMS-тренировка с персональным тренером, 20 минут которой заменит 3 часа в тренажерном зале. Лимфодренаж, инфракрасная сауна, солярий. Худей, укрепляй мышцы, будь в тонусе!



EMS_FIT_TOMSK

ОПТИКА АЙКРАФТ

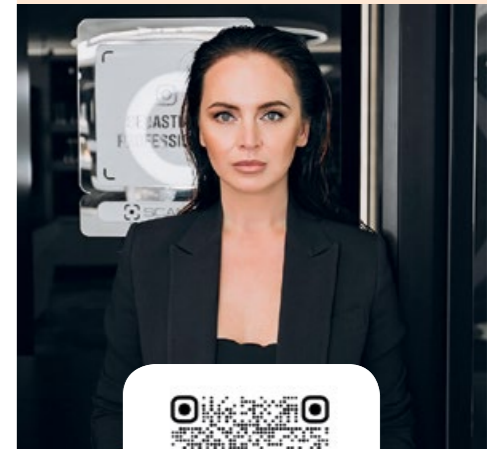
Бесплатная проверка зрения, широкий выбор оправ и солнцезащитных очков от собственных торговых марок до известных мировых брендов, очки по системе «Всё включено», подбор контактных линз.



TOMSK_EYEKRAFT

SEBASTIAN PROFESSIONAL

Парикмахерские услуги, косметология, массажи, мейкж и коррекция бровей, ногтевой сервис. 11 лет успешной работы, профессиональные мастера, превосходный сервис и особая атмосфера.



SEBASTIAN_PROFESSIONAL

ДОМ ДЕТСКОЙ МОДЫ

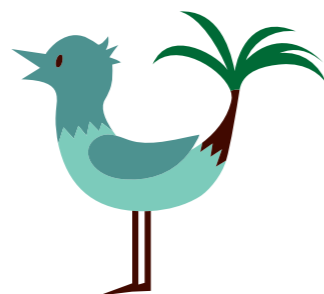
Верхняя одежда Molo — это тепло, комфорт и свобода движения. Функциональные комбинезоны и куртки, в которых не холодно даже при -30°C.



DDMKIDS_TOMSK

**ФОГЕЛЬ
агентство путешествий**

Семейное агентство путешествий. С заботой о вас до, во время и после путешествия.



FOGELTOUR

**АЙБОЛИТ
детская медицинская служба**

Помощь педиатров и узких специалистов детям с первого месяца жизни. Прием в клинике, выезд на дом. Справки, сдача всех видов анализов.

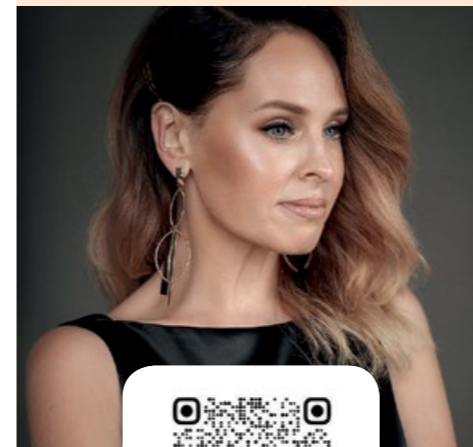


AIBOLITOMSK

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБЯЗАТЕЛЬНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ZERR STUDIO

Команда профессионалов предлагает: сложные окрашивания и стрижки, макияж и прически, обучение визажистов и мастеров по прическам, обучение макияжу для себя, маникюр и педикюр.



ZERR_STUDIO

ТЕРРИТОРИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Инновационный проект по формированию новой модели дополнительного образования детей в сфере научно-технического творчества.



ТЕРРИТОРИЯ
ИНТЕЛЛЕКТА



TINTEL_RU

ИРИНА ДОВОЛЬНОВА

Имиджмейнер, визуализатор бренда, стилист, коуч и мама 4-х мальчишек. Помогает найти путь к здоровой самооценке, уверенности в себе, гармонии, рациональному шопингу и ответственному потреблению.



IRINADOVOLNOVA_

KIVI KIDS

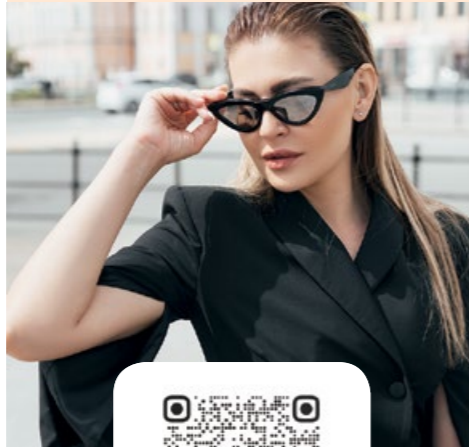
Проект Арины Шуваевой и Алины Беляевой. Информационный портал для всей семьи: экспертные мнения и советы, семейные события в Томске, авторские колонки амбассадоров проекта.



KIVI.KIDSFAMILY

**ИРИНА ANTEPRIMA
ИМИДЖ-СТИЛИСТ**

Создайте ваш деловой стиль, имидж-основу вашего авторитета и репутации. Подписывайтесь на аккаунт и управляйте представлением о себе!



IRINA_ANTEPRIMA

ARKADIA

Профессиональная косметика на ламеллярных эмульсиях для домашнего и салонного ухода за лицом. Главные принципы — биосовместимость и восстанавливающие свойства на клеточном уровне.



ARKADIA_TOMSK

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

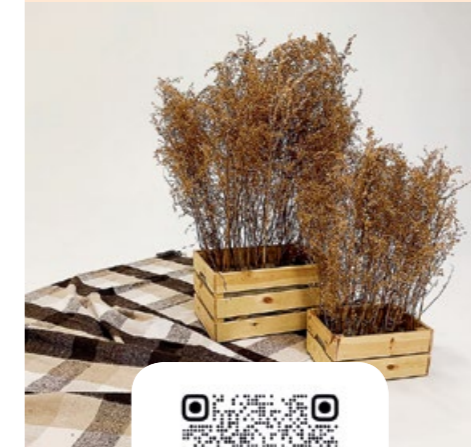
Центр медицинской косметологии и имидж-студия. Лазерная, инъекционная косметология, коррекция фигуры и массаж, программы по уходу за волосами, ногтевая студия.



MESTOPODSOLNCEM.TOMSK

DOROGAYA STUDIYA

Уютный павильон для профессиональной фото- и видеосъемки. Большая циклоама, хромакей, цветные фоны, поверхности для предметной съемки, фотозона с декором из сухоцветов.



DOROGAYA_STUDIYA

7 ЧУДЕС

Модная одежда премиум-качества из Испании для детей от 0 до 16 лет. Оригинальная школьная, вечерняя и верхняя одежда брендов Mayoral, Silver Spoon, Pulka.



7.CHUDES_TOMSK

SOLETA SHOE STORE

Салон мужской и женской обуви, сумок и других аксессуаров, которые идеально дополняют ваш образ. Мировые бренды в одном месте — Sasha Fabiani, Aidini, Cosottinni, Lido Marinozzi, Basconi.



SOLETA_TOMSK

**LASERROOM
студия лазерной эпиляции**

Услуги лазерной эпиляции, шугаринга. Для новых клиентов лазерная эпиляция всего тела — 2 500 руб. вместо 6 000 руб. *



LASERROOM_TOMSK

DAILY BEAUTY

салон красоты с детской комнатой

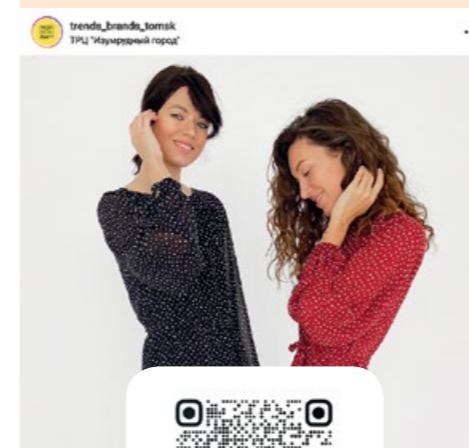
Комплексные услуги красоты в 4 и 6 рук. Разные категории мастеров и гибкие цены. Бесплатная детская комната с няней. Удобное расположение в центре города.



DAILY.BEAUTY.TOMSK

TRENDS BRANDS

Мультибрендовый магазин с собственными коллекциями и работами российских дизайнеров. Создайте свой идеальный гардероб вместе с Trends Brands.



TRENDS_BRANDS_TOMSK

Я У ВЕРЫ

Школа-студия и салон красоты. Обучающие курсы и повышение квалификации для мастеров. Парикмахерские услуги, ногтевой сервис, коррекция и окрашивание бровей, шугаринг, солярий.



YA_U_VERY

FASHION HOUSE

Мультибрендовый магазин мужской и женской одежды. Fashion House — это яркая, качественная одежда на каждый день.



FASHION_HOUSE_TOMSK

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

City guide



«И вот она, нарядная...»

Главное украшение новогодних праздников — конечно же, ель. Но теперь пушистую красавицу совсем не обязательно брать домой из леса. Встретить Новый год с соблюдением всех традиций и при этом сберечь природу помогут

искусственные ели от «Макс-Кристанас», которые прослужат своим владельцам много лет. Элитные экземпляры выглядят совсем как живые, их веточки — точь-точь натуральные еловые лапы, а каждая иголочка выглядит словно настоящая! Продукция производится из экологически чистого сырья от надежных производителей, на современном европейском оборудовании с использованием последних технологических новинок. Новогодние деревья от «Макс-Кристанас» представлены в широком ассортименте — от маленьких настольных вариантов высотой 30—90 см, до огромных елей, достигающих 6 метров. Отличаются елочки и типом хвои: классические, литые, заснеженные, белые и даже сосновые! Изделия не токсичны, не имеют запаха, не горят и безопасны для детей и домашних животных.

«Красивый дом», пр. Ленина, 169,
тел.: 22-00-54, +7-903-955-00-54,
kdtomsk.ru, @kd_tomsk



Тепло из Кемера

Популярный турецкий курорт Кемер, расположенный на средиземноморском побережье, известен среди многих туристов и как место очень выгодного и комфортного шопинга. Возможность купить здесь товары люксового качества привлекает отдыхающих из Европы и России. Одно из самых модных мест Кемера — магазин «Tiger Delux», который является частью Tiger Leather — крупной сети магазинов кожи, дубленок и меха с десятками точек в городах и отелях Турции. С 2017 года, несмотря на кризис, Tiger находится в стадии постоянного роста и развития. В магазине представлен огромный ассортимент качественных меховых и кожаных изделий — от креативных моделей до классических вариантов, подходящих для российского климата.

tigerdeluxe.com.tr
info@tigerdeluxe.com.tr



«Атмосфера» для VIP-клиентов

ПСБ Private Banking разработал уникальный комплексный продукт для VIP-клиентов — пакет услуг «Атмосфера» с целым рядом новых опций для решения задач в текущей экономической конъюнктуре. Вот лишь некоторые из них:

- Премиальные банковские карты UnionPay Diamond и «Мир» Премиальная на индивидуальных условиях и по специальным тарифам.
- Приоритетный доступ в бизнес-залы аэропортов по карте Priority Pass и услуги консьерж-службы ПСБ Private Banking.
- Новая собственная бонусная программа «Космос», которая позволяет держателю панета получать одновременно доход на остатки до 5% годовых в рублях и повышенный кэшбэк до 3% от суммы покупок в любых категориях.
- Персональный менеджер, доступный в режиме 24/7 и представляющий интересы клиента и членов его семьи в банке и компаниях-партнерах.



«Лучший ювелирный магазин 2020»!

Ювелирные салоны «Золотые Этаны» и «Черный Бриллиант» ювелирной сети «Драгоценные подарки» стали победителями международного конкурса «Лучший ювелирный магазин 2020» в номинации за «За продвижение российских ювелирных брендов»!

25 сентября в московском «Кронус-Экспо» на ювелирной выставке-конгрессе J-1 состоялась церемония награждения лауреатов, где нам и был вручен диплом победителя! Во многом эта победа состоялась благодаря вам — нашим покупателям! В честь этого события в ноябре мы дарим нашим клиентам скидки на ювелирные изделия от 20% до 32%*.

Близится самый долгожданный волшебный праздник — Новый год! Приглашаем вас за подарками для ваших любимых и близких! Ведь, пожалуй, самый лучший подарок — драгоценный!



Ювелирная сеть «Драгоценные подарки»
«Золотые Этаны», ул. Красноармейская, 122,
(2-й и 3-й этажи), тел. 8-952-896-03-64
«Черный Бриллиант», пр. Фрунзе, 46,
тел. 8-952-885-49-10
драгоценныеподарки.pf
@drag-podarki

*Подробности уточняйте у консультантов.



Создавай настроение

Ногтевая студия Creative Nails — это высокое качество и сервис, стерильность, уютная домашняя атмосфера. Мы работаем для вас с 2005 года и каждый день стремимся быть лучше. Все мастера студии имеют высокую квалификацию, выполняют работу четко и качественно. Наши услуги включают аппаратный, комбинированный, европейский, классический маникюр и педикюр, моделирование ногтей гелем или акригелем, различные спа-программы для рук. Все инструменты, используемые в работе, проходят обязательную обработку и стерилизацию. По вашей просьбе мастер может выполнить индивидуальный нэйл-арт, который подчеркнет образ и настроение. Наши мастера приятно удивят профессионализмом и знанием своего дела.

Ногтевая студия Creative Nails, ул. Белинского, 15 (6-й этаж),
тел. +7 (3822) 30-62-06, cn-studio.ru



Автоковрик в автоинтерьере

Компания по изготовлению автоковринов EVA более 3 лет предлагает своим клиентам инновационные решения по поддержанию чистоты и эстетики салона автомобиля. Коврики для салона и багажника шьются индивидуально для каждого заказчика, готовых изделий здесь не бывает. Клиент приезжает на своем авто и сам выбирает форму коврика и его расцветку — классическую или яркую. Материал, из которого делают автоковрики, экологически безопасный — из него даже изготавливают покрытия в детские комнаты. Заказ будет готов в течение 2—3 дней.
ул. Тверская, 17/1, www.evatomsk.ru, @avtokovniki_eva_tomsk,
тел. 8-923-418-6185

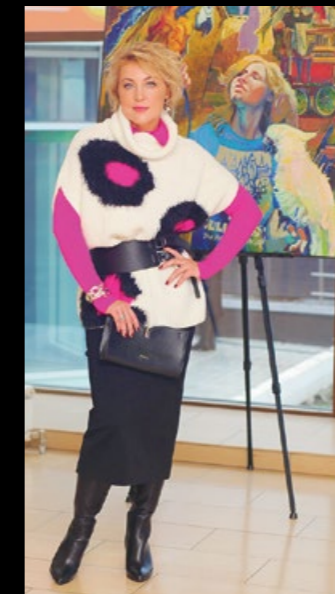


FASHION-ЭТЮДЫ В АНТУРАЖЕ ОСЕНИ

Бэкстейдж проекта «Fashion-этюды в антураже осени» креативной коллаборации магазина мультибрендовой европейской одежды «Модный бульвар», арт-бутика «Русский шарм» и имидж-студии «Sebastian Professional» при информационной поддержке журнала «Дорогое удовольствие».

Героини проекта: динамичные, яркие, стильные и фантастически красивые женщины — Екатерина Бабаева, Ксения Шевакова, Олеся Заика, Наталья Чернышова.

@modny_bulvar_tomsk, @ruskiysharm, @sebastian_professional,
@dorogoe_tomsk





ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВЫХ ПРОДУКТОВ LETIQUE

19 сентября в ТЦ «Изумрудный город» прошла презентация новой продукции популярного бренда российской косметики Letique.

Томские поклонники марки с удовольствием «испытали» прямо на себе образцы кремов, баттеров и скрабов, затрудняясь сделать окончательный выбор, — настолько привлекательным оказался фруктово-ягодный аромат новинок. Мария Ермушко, хозяйка томского косметического «островка», лично презентовала приятные подарки всем гостям мероприятия. «Так нашим клиентам будет легче принять решение», — уверена Мария.



RED BOX NEW YEAR EDITION



СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ НОВОГО RED BOX NEW YEAR EDITION

ДОЛГОЖДАНЫЕ 200 КОРОБОЧЕК БУДУТ ГОТОВЫ УЖЕ К НАЧАЛУ ДЕКАБРЯ

Воспользуйтесь уникальной возможностью рассказать о своем бренде целевой аудитории, познакомить ее со своими услугами или товарами. Чтобы стать партнером проекта, напишите нам в WhatsApp, и если вы нам подходите, мы обязательно свяжемся с вами. Количество партнеров в проекте ограничено!

С любовью, команда «Дорогого удовольствия» в Томске

 +7 906 956 68 32

 dorogoe.tomsk@gmail.com

АННА КОЛОСОВА

CEO TAGREE — digital-агентство

*Наша героиня в digital
как рыба в воде — свободно
плавает, чувствует течение
и знает, что делать.*



Ее команда TAGREE разрабатывает и продвигает веб-проекты международного уровня. А с этой осени проводит практические курсы по интернет-маркетингу.

«Нельзя научиться таргетингу в лектории. Мы хотим, чтобы томский бизнес использовал свой потенциал в digital и мог настроить все in-house».

@ann_tagree



TAGREE входит в ТОП-100 digital-агентств РФ, на 13-м месте в рейтинге креативности по России по версии TAGLINE. Агентству доверяют такие компании, как Сбербанк, СТИЛ, Росбанк, Mail.ru, ТПУ, РРС.

tagree.ru

Новый год — ЭТО ВСЕГДА НАДЕЖДА НА ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.

ЭТО МЕЧТЫ О СЧАСТЬЕ. ЭТО ТРЕПЕТНОЕ ОЖИДАНИЕ, ЧТО НАСТУПАЮЩИЙ ГОД НЕПРЕМЕННО БУДЕТ ЛУЧШЕ ПРЕДЫДУЩЕГО, А ВСЕ БЕДЫ, РАЗОЧАРОВАНИЯ И ГОРЕСТИ ОСТАНУТСЯ В ПРОШЛОМ. ИМЕННО В КАНУН НОВОГО ГОДА КАК НИКОГДА ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ВСЕ САМЫЕ СОКРОВЕННЫЕ И БЕЗУМНЫЕ ЖЕЛАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СБУДУТСЯ.

Олег Рой, писатель



ул. Красноармейская, 103 б



тел. 55-75-11 @ morozovatomsk

ГИНЕКОЛОГИЯ

с заботой о женском здоровье



 651-650 www.1klinika.ru

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ