

# ДОРОГОЕ

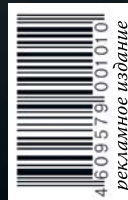
УДОВОЛЬСТВИЕ

ОКТАБРЬ 2023  
ТОМСК

НА ОБЛОЖКЕ  
КСЕНИЯ  
МЕЛЕНЧУК,  
ИРИНА  
БОГДАНОВИЧ

СПЕЦПРОЕКТ  
СДЕЛАНО  
В СИБИРИ

16+







Подписывайтесь на наш телеграм-канал



*Luxury*  
Kashemir

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





MARCCAIN

sv-center.ru



**МОДНЫЙ БУЛЬВАР**

пр. Ленина, 15 / 42-73-20 / @modny\_bulvar\_tomsk



# MARELLA

MARELLA by MaxMara



**МОДНЫЙ БУЛЬВАР**

пр. Ленина, 15 / 42-73-20 / @modny\_bulvar\_tomsk

sv-center.ru





BALDININI



Ещё больше обуви  
на нашем сайте

**МОДНЫЙ БУЛЬВАР**

пр. Ленина, 15 / 42-73-20 / @modny\_bulvar\_tomsk

sv-center.ru





**Елена Бальбурова,**

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

**Е**

сть вещи, которые работают для нас безусловно. Когда говоришь «новая весна», сразу веет свежим ветром и предчувствием чего-то хорошего – солнца, тепла, любви. А вот «новая осень» тут же настраивает на печальную волну. Эдакое «снова в школу», а впереди – слякоть и морозы.

Стереотипы работают, хотим мы того или нет. Например, слово «будущее» неизменно трактуется в позитивном ключе. Ну как же – это ведь Будущее! А если вдуматься, будущее – это время, где все мы неизбежно состаримся и постепенно исчезнем, и жить там будут уже совсем другие люди. И не факт, что лучше, чем жили мы. А вот все равно – слово позитивное.

Я задумываюсь об этом не из-за весны и осени, конечно, а потому что жизнь, по моим ощущениям, меняется в последнее время слишком стремительно. И держаться за некоторые стереотипы и убеждения довольно вредно и даже опасно. Например, «мне уже поздно начинать что-то новое». Нужно начинать, если есть силы. Просто потому, что вы этого хотите. А может быть, потому что у вас нет другого выхода. Или убеждение «я знаю, что лучше для моего ребенка». На самом деле, не знаю. То, что было лучше для меня в мое время, сегодня уже не работает. Не стоит навязывать детям старые стратегии. Я счастлива, что в свое время не воспользовалась правом «родительского вето» и не мешала сыну искать свой путь и становится крутым специалистом в области, в которой я ничего не смыслила. Если бы сейчас он занимался нелюбимым делом или вовсе сидел без работы с полученным «ради мамы» дипломом, это было бы на моей совести.

Самые ценные личностные качества сегодня – крепкая психика и высокая адаптивность. А главные ориентиры – не стереотипы, а здравый смысл и человечность. Так что новая осень – это не «природы увяданье», а время новых, прекрасных возможностей. А осязаемое настоящее, в котором вы полны сил и энергии, куда привлекательнее эфемерного будущего.

Давайте ценить настоящее, и пусть новая осень будет для нас щедрой, успешной и счастливой.



*Коллекция 2023*

**Березка**

ул. Красноармейская, 122 г,  
тел. 8 (3822) 56-15-39





# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМИРНОВА**  
Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**  
Редакционный директор в Санкт-Петербурге **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**  
Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ  
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**  
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**  
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**  
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**  
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**  
Продакшн-редактор **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**  
Фотографы **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**  
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,  
АЛИНА РУССУ**

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

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б  
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,  
vk.com/dorogoydovolstviptomsk  
dorogoe.tomsk.ru

Президент Издательского дома «Русская Азия»  
**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**  
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры  
**АННА БОНДАРЕНКО**  
**НАТАЛЬЯ КОМАРОВА**  
**ИРИНА СТЕПАНОВА**  
Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**  
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6  
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 8 октября 2023 года. № 10 (161). Тираж 2 500 экземпляров.

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

Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 б, «Рекламный дайджест»

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

EXEED  
BORN FOR MORE

## Новое концептуальное кросс-купе EXEED RX уже в Томске



EXEED ЦЕНТР ЭЛКЕ  
АВТО ЕЛИЗАРОВЫХ

г. Томск  
ул. Елизаровых, 82 А

elke-exeed.ru  
+7 (3822) 900 901



**Н**ard, soft, self. Неожиданно для себя выяснила, что имеющиеся у нас навыки принято делить именно на эти три группы. С товарищами по имени «hard» всё давно и предельно понятно. Речь идет о важных умениях, которыми мы пользуемся в профессиональной деятельности. «Софты» не связаны с конкретной работой, но помогают делать ее эффективно. Способность договариваться, взаимодействовать с другими людьми, принимать решения, креативность, — то, что сейчас ценится очень высоко. И честно говоря, является дефицитным. Откуда взялись self-skills и что это такое — нужно разобраться. Иначе они останутся не прокачанными, а это непорядок. ☺

Быстрее и проще понять этого нового «зверя» поможет такое определение — «навык самокопания». В самом позитивном смысле, конечно. Оно включает в себя умение понимать себя, заботиться о себе, восполнять свои внутренние ресурсы, знать собственные потребности, управлять эмоциями, избавляться от ложных убеждений и ограничивающих установок, ставить жизненные цели и выстраивать пути их достижения.

**Встает логичный вопрос: как эти self-skills развивать? Гугл дает несколько дельных советов:**

1. Через индивидуальную работу с хорошим специалистом, который поможет увидеть «слепые зоны», дать обратную связь и поделиться опытом.
2. Через групповые курсы и тренинги, в которых участники, наблюдая со стороны, поддерживают друг друга и видят триггеры, вызывающие у нас сильные чувства.
3. Через практики ресурсных состояний, помогающие стать устойчивее в периоды высокой неопределенности.

Думаю, в ближайшем будущем на любом собеседовании потенциальный работодатель или HR обязательно будут задавать соискателю вопрос: «Готовы ли вы не только выкладываться профессионально, но и не забывать о себе?» ☺ Так что учимся слышать и слушать себя. Эту науку мы точно будем осваивать с удовольствием.

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



Одежда: T.Dop, vk.com/top\_brand, ул. Большая Подгорная, 87, блок 2, офис 1  
Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60  
Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, 1240.ru



стр. **73**



**20**

стр. **100**



**РУССКИЙ ШАРМ**  
АРТ БУТИК

УЛ. НИКИТИНА, 99, МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ «АНТЕПРИМА», ТЕЛ. 8-961-098-19-33

T.ME/RUSSKIYSHARM VK.COM/RUSSSHARM





129



стр. 21



73

## ФРЕШ

12 Письмо редактора

18 Вещи с именем

## ЛЮДИ

22 Лицо с обложки

*Ксения Меленчук,  
Ирина Богданович*

26 Звезда

*Мила Еришова*

30 Звезда

*Орландо Блум*

36 Спецпроект

*Сделано в Сибири*

46 Фреш

105



На обложке: Ирина Богданович, Ксения Меленчук  
Одежда: DAISYKNIT

# ANY ONE

— collection —



ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО», тел. 50-10-77

[any-one.ru](http://any-one.ru)



# Октябрь 2023

## LOOK&STYLE

53 Спецпроект

*Дорогое на вкус*

68 Тренд

*Мир Барби*

70 Обзор

*Свежий выпуск*

76 Спецпроект

*Вдохновение*

82 Фотопроект

*Русалочка*

90 Фотосессия

*Спасибо, Долли*

72



## BODY&BEAUTY

102 Новинки

*Легенды осени*

106 Авторский почерк

*Катерина Кабанец*

## FUN&TOYS

128 Кто куда

140 Событие

*Фестиваль еды «ЕСТЬ!»*

В каждом номере

144 Визитки

146 Светская хроника

159 Модные адреса

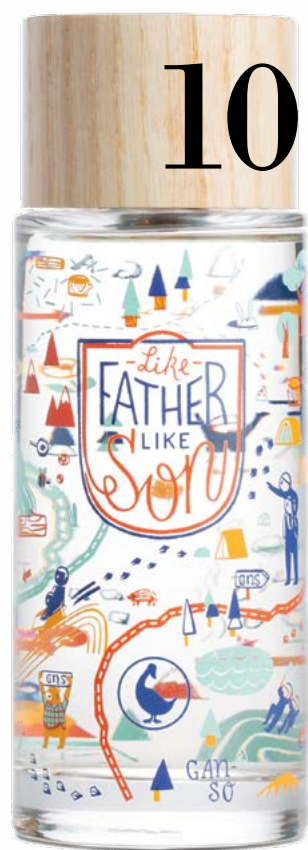
стр. 72



68



100



Макияж и укладка: «Александр», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20



Цветочный салон  
«Розы от Морозовой» стал  
победителем в номинации  
«Лучший магазин» по итогам  
конкурса «Торговля России» 2023



На фото: владелица  
салона Татьяна Морозова







### ВРЕМЯ БЕСЦЕННО

В коллекции роскошных женских часов L'Heure de Diamant ювелиры Chopard воспевают красоту бриллиантов. В этой коллекции сочетаются два основных элемента, отражающих мастерство Дома Chopard, – часовое дело и искусство инкрустации. Изысканные бриллианты безупречной огранки на перламутровом циферблате безмолвно напоминают нам о том, как драгоценно время.



### СИМВОЛ ДОБРОТЫ

Коллекция Haute Creation французского аксессуарного бренда S.T. Dupont пополнилась уникальным набором Panda, созданным в сотрудничестве с Луисом Альберто Киспе Апарисио – одним из самых востребованных в мире мастеров-камнерезов. В набор, выпущенный лимитированной серией из 8 экземпляров, вошла перьевая ручка из нефрита с позолотой и бронзовой отделкой, а также подставка для ручки в виде большой панды – символа искренности и дружелюбия. Держатели для телефона и визитных карточек в виде зарослей бамбука выполнены из бронзы с позолотой.





### ПОДОБЛАКАМИ

Круглогодичный горнолыжный курорт Троjena в Саудовской Аравии расположен в 50 км от побережья залива Акабы, на высоте 2600 метров над уровнем моря. Троjena станет первым открытым горнолыжным курортом в регионе Персидского залива со спусками и развлекательными зонами для проведения концертов, фестивалей и арт-выставок. Апантага Троjena Resort появится в «Водной Деревне» (Water Village), в кластере «Долина» (Valley). Это один из самых впечатляющих районов курорта Троjena с искусственным пресным озером протяженностью 2,8 км.



### МАГИЯ РУБИНОВ

Каждый год к открытию Каннского кинофестиваля Chopard создает уникальные украшения коллекции высокого ювелирного искусства Red Carpet, и каждое из этих украшений становится шедевром. Эти изящные серьги, инкрустированные черными бриллиантами, словно ветви, на которых в каплях бриллиантовой росы покачиваются спелые рубиновые плоды. Огненно-красные рубины притягивают взгляды, создавая вокруг себя атмосферу чувственности.



# Здоровый тандем

*Несмотря на различия во внешности, характерах и бэкграундах, главного врача Центра современной стоматологии Ирину Богданович и исполнительного директора клиники Ксению Меленчук объединяет не только их место работы, но и страсть к медицине, жажда двигаться вперед вместе и огромная ответственность перед пациентами и коллективом.*

Муть каждой из них к этой точке был уникальным. Ирина, в детстве не связывавшая свое будущее с медициной, в КемГМУ поступила за компанию с подругой и на 3-м курсе влюбилась в стоматологию. С 2005 года она начала свою карьеру в качестве врача-стоматолога, а затем стала главным врачом Центра современной стоматологии, который открыл свои двери для пациентов в 2014 году.

Ксения, имеющая образование в сфере экономики, пришла в Центр управлять финансами. Она быстро поняла, как важно улучшить работу сотрудников и обеспечить комфортное обслуживание пациентов, и увлеклась стоматологией.

Для обеих женщин Центр современной стоматологии сегодня — важная часть их жизни. Несмотря на периодически возникающие сложности или усталость, им хватает энергии и увлеченности, чтобы продолжать делать свою работу с вдохновением и преданностью.

**— Что такое Центр современной стоматологии для вас?**

**Ирина:** Для меня это огромная часть моей жизни, это моя любовь. На работе я как дома и не разделяю одно и другое. Отношусь к Центру как к ребенку, которого ращу. Одному моему сыну семь лет, а этому — почти десять. (Улыбается).

**Ксения:** У меня похожее отношение... Я часто говорю, что у меня два ребенка — моя дочь и наша клиника. Мы с Ириной смотрим на создаваемый нами проект с огромным вниманием и полной самоотдачей, поэтому для нас нет четкой грани между домом и работой. Они слишком тесно переплетены в нашей жизни.

**— Согласны ли вы с утверждением, что в медицине всё зависит от людей, преданных своему делу? Это не просто пустые слова?**

**Ирина:** Когда учредители предложили мне возглавить клинику, я думала, что они видят во мне человека, обладающего чувством ответственности за свою работу. Изначально у меня были сомнения, и я сказала, что не чувствую в себе сил управлять коллективом. Но один из учредителей ответил: «Рядом с тобой есть люди, которые всегда готовы поддержать тебя, ты сможешь собрать хорошую команду. Мы построили центр, сделали ремонт, оборудовали его. Но всё это не имеет значения, если здесь нет души. Эту душу вносят наши сотрудники». Теперь мы передаем это понимание каждому члену нашей команды, будь то опытный сотрудник или новички на собеседовании. Для меня важно, чтобы люди в нашей команде стремились улучшать мир вокруг себя и делать

больше, чем просто выполнять свою работу. Я понимаю, что значит брать на себя полную ответственность — перед открытием Центра мне приходилось заниматься всем: медицинскими вопросами, финансами и рекламой. Что такое работать 24/7 с полной самоотдачей, я знаю очень хорошо.

**Ксения:** И добавлю, что люди — наше все, как сотрудники, так и пациенты. Мы несем обоюдную ответственность друг перед другом: клиника — в плане оказания качественной стоматологической помощи, доступности информации, высокого сервиса, а пациент — в плане исполнения рекомендаций врача, осмотров, профилактических мероприятий. Мы также заботимся о состоянии здоровья после полной санации. Для обеспечения всего перечисленного выше каждый день мы работаем огромной командой — от санитарки до юридического отдела.

Но в общем, для меня такое многообразие задач, которые мы ежедневно решаем, — один из плюсов, это делает нашу работу более интересной. Новые сложности для нас каждый раз — вызов, который мы готовы принять. Мы стремимся к тому, чтобы врачи предоставляли качественное лечение, а обслуживание было на высшем уровне, и чтобы создавались особенные взаимоотношения между нами и пациентами.

**КСЕНИЯ МЕЛЕНЧУК,**  
исполнительный директор

**ИРИНА БОГДАНОВИЧ,**  
главный врач, врач-стоматолог-ортодонт, ортопед



Макияж и укладка Ксении:  
Зоя Романовская, студия «Кудри бар»,  
тел. +7-913-849-03-60  
Макияж и укладка Ирины:  
Катерина Кабанец,  
vk.com/katerinapromakeup  
Одежда: DAISYKNIT, daisykmit.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





— У ЦСС есть детский филиал. Какова была цель его создания?

**Ирина:** Еще несколько лет назад в нашем городе не было ни одной частной детской клиники, и попасть на прием к детскому стоматологу было практически невозможно. Даже сейчас детские стоматологи и ортодонты — на вес золота, и запись к ним очень длительная, поэтому развитие детского направления в стоматологии очень актуально. Мы должны сохранить здоровые зубы у детей. Более того, наш Центр был одним из первых в Томске, где доктора-стоматологи начали проводить лечение детей, включая самых

маленьких, под общей анестезией. Так как для качественного лечения самых маленьких пациентов нам уже не хватало кабинетов, с учетом современных нормативов мы решили разделить взрослое и детское отделения.

— Вы открыли вторую клинику в период кризиса. Не было ли у вас опасений?

**Ксения:** Опасения всегда присутствуют, и мы всегда готовы к возможным вызовам. Но все решаемо. Наша задача — грамотно планировать и уметь адаптироваться к обстоятельствам, но при этом не ущемлять качество ме-

дицинской помощи. Всегда на первом плане здоровье пациентов и качество предоставляемых услуг.

**Ирина:** Жизнь может меняться очень быстро, но для нас ключевым было доверие в нашей команде. Мы знаем, что даже если весь мир рухнет, у нас есть основной надежный коллектив, который всегда будет вместе с нами.

— А вы когда-нибудь задумывались о том, почему пациенты выбирают вас и остаются? Почему доктора выбирают вас и не уходят?

**Ксения:** У нас все по любви.

(Улыбается.) Люди остаются с нами на долгие годы, проходят лечение и рекомендуют нас своим друзьям, лечатся семьями. Это всегда приятно. Пациенты отлично чувствуют, с какой искренностью их встречает администратор. А в нашу команду мы подбираем сотрудников, которые искренне любят людей и хотят им помочь.

**Ирина:** Я думаю, это связано с интуицией. Ведь именно интуиция часто помогает нам выбирать друзей и компанию в жизни. Если врачи и администраторы не разделяют наших ценностей, они не задерживаются здесь. Но те, кто разделяет нашу философию, остаются. Мы не пытаемся научить людей любить пациентов, но демонстрируем наши ценности и объясняем, что для нас это стандарт. Мы ценим наших сотрудников и очень благодарны им за аналогичный подход к работе.

— Как сложился ваш рабочий и личный союз с самого начала?

**Ирина:** Мы отлично сотрудничаем. Конечно, иногда у нас разные точки зрения, но мы высказываем их и стараемся найти общее решение. Мы всегда приходим к консенсусу. Иногда Ксения предлагает свои идеи, а иногда — я. В свое время Ксения помогла мне разобраться с финансовой стороной и наладить стандарты сервиса, а теперь в ходе нашей совместной работы стала отлично разбираться в медицинских вопросах.

**Ксения:** Различие точек зрения порождает лучшие решения. Работа администратора влияет на работу докторов и наоборот. В нашем Центре всё взаимодействует как части одного большого целостного механизма. Так и мы прекрасно дополняем друг друга, имея каждая свою зону ответственности, но при этом помогая в решении любых вопросов.

Вне работы нас объединяют общие ценности и убеждения, такие как доброта, справедливость и честность.

— Вопрос, который волнует многих: какие ожидания по ценам на стоматологическое лечение в ближайшем будущем?

**Ксения:** Несмотря на увеличение стоимости материалов и оборудования, мы стараемся сохранить цены наших услуг доступными для пациентов. Конечно, мы повышаем их ежегодно, у нас нет стороннего софинансирования. Проводится анализ средней цены по рынку в нашем городе, учитывается себестоимость расходных материалов и, исходя из всех этих параметров, формируется цена. Когда пациент начинает лечение и подписывает финансовый план, то вне зависимости от срока он продолжит его по старой цене при условии, что придерживается рекомендаций и следует графику лечения.

**Ирина:** Нередко стоматологическое лечение занимает много времени, иногда годы. Если пациент остается стабильным и продолжает лечение, его стоимость останется неизменной. Наша главная цель — помочь людям решить проблемы с зубами. И это всегда остается в приоритете. Поэтому в нашей клинике можно так же оформить беспроцентную рассрочку или кредит.

**Наши врачи постоянно ОБНОВЛЯЮТ свои ЗНАНИЯ и следят за МИРОВЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ, так как в нашей сфере изменения происходят ОЧЕНЬ БЫСТРО.**

— Считается, что в наши дни медицинская техника в клиниках Томска соответствует мировым стандартам. Теперь уже невозможно обойтись без современного оборудования? И правда ли, что даже «золотые руки врачей» не могут заменить передовую технику?

**Ирина:** На данный момент мы видим явное движение в направлении цифровых технологий. В нашей клинике проводят лечение под микроскопом: это позволяет лечить зубы при многократном увеличении и, соответственно, более качественно. Для более точной диагностики установлены томографы, а сканеры помогают вра-

чам сотрудничать с зуботехническими лабораториями, более быстро и точно передавая туда информацию о зубах пациента. Это становится неотъемлемой частью работы в медицине.

**Ксения:** Важно понимать, что качественное оборудование прежде всего повышает эффективность лечения. Мы рассказываем пациентам, что получить высококвалифицированную помощь один раз гораздо лучше, чем регулярно возвращаться за коррекцией пломбы. Наши врачи постоянно обновляют свои знания и следят за мировыми тенденциями, так как в нашей сфере изменения происходят очень быстро.

**Ирина:** Мы стремимся становиться лучше с каждым годом. Я понимаю, насколько важно для наших врачей достичь идеальных результатов, и иногда это бывает сложно. Однако мы всегда делаем все, что в наших силах, и применим все знания и навыки, чтобы обеспечить наших пациентов лучшим лечением. Таким образом, сочетание передового оборудования и выдающихся профессиональных навыков

наших врачей — это неотъемлемая часть нашей миссии. Мы постоянно стремимся к улучшению и развитию, чтобы обеспечить нашим пациентам самое высокое качество лечения. Мы всегда рады новым возможностям, которые помогают нам оставаться надежным партнером в заботе об улыбке и здоровье пациентов. Спасибо всем, кто выбирает нас.

ул. Иркутский тракт, 71 д,  
тел. 99-52-82, ул. Суворова, 17 а,  
тел. 708-588, csdent.ru



## КАК В СКАЗКЕ



Корсет, юбка Yorgos,  
кардиган Akhmadullina Dreams,  
кокошник Panfil

*В конце октября на большие экраны выходит приключенческий блокбастер «По щучьему велению». Исполнительница главной роли актриса Мила Ершова, звезда сериалов «Фандорин. Азазель», «Трудные подростки», «Плейлист волонтера», поведала нам секрет Емелиной печи, рассказала о своем увлечении психологией и о том, зачем человеку нужна математика.*

*Интервью: Елена Бальбурова*

*Фото: Юрий Кравцов Стиль: Наталья Юрковская*

*Мейкап и волосы: Полина Прусова*

**– Мила, в одном из интервью вы сказали, что для актера сниматься в сказке – это подарок. Почему?**

– Многие актеры мечтают сняться в фильме-сказке. В этом жанре нет бытовых персонажей, создается волшебный мир, и каждый герой – это образ, архетип. Поэтому у актера есть возможность сыграть не от себя, а полностью сочинить своего героя, дать волю фантазии. К тому же, сказка – это всегда красиво!

**– «По щучьему велению» – не исключение?**

– Это будет очень живописная история, которую нужно смотреть на больших экранах. Мы очень много снимали на природе. Я открыла для себя Пермь, съемки там проходили в Каменном Городе. Основная часть съемок была в Тобольском крае – там просто невероятной красоты поля, реки, будет много коптерных планов.

**– Насколько я знаю, для этой картины были построены совершенно невероятные декорации...**

– Да, Кашеево Царство, например, сначала планировали снимать в Карелии, но там белые ночи, а в подземелье нужен другой свет. Поэтому выстроили павильон в Санкт-Петербурге, в стенах бывшего завода, с такими же как в Карелии черными скалами. А чтобы снять реку Смородину, которая ведет в подземелье, построили огромный бассейн!

**– В картине будет много компьютерной графики?**

– Достаточно, но не все. В сказке есть несколько полностью анимированных персонажей – Щука, Кот-Баюн, морские жители. Но есть и много объектов, созданных в реальности. Та же Емелина печь, которая разгонялась до 50 километров в час. В одной сцене Емеля делает на этой печи мертвую петлю по настоящим рельсам, и это не графика! Художники-постановщики на этом проекте, на мой взгляд, просто гении инженерии.

**– Вы играете в этой картине Василису, девушку, в которую превращается волшебная Щука. Расскажите немного о своей героине?**

– Я старалась сделать ее дерзкой, но при этом женственной и мудрой. Своей мудростью Василиса тонко и деликатно направляет Емелю, наводит на верную мысль в сложных ситуациях. При этом Емеле кажется, что все это он решил и придумал сам. Знаете, как в поговорке: «Муж голова, а жена – шея».

**– А вы согласны с тем, что в реальной жизни у женщины есть такая роль – направлять мужчину?**  
– Конечно. (Смеется.)

**– Есть мнение в психологии, что сюжет любимой сказки во многом отражает характер человека, его мотивации в жизни. Какая ваша любимая сказка? И кто ваша сказочная героиня?**

– Моя любимая сказка – это «Маленький Принц», и это мой любимый герой. То, что он путешествует с планеты на планету, не согласен с несправедливостью, удивляется черствости людей, отсутствию у них интереса к жизни, веры в любовь – все это мне очень близко. Наверное, поэтому из киножанров мне интереснее всего социальная драма.

**– Вы вообще эмпатичный человек?**

– Я человек скорее рациональный, чем эмоциональный. Знаете, мы с актерами «Трудных подростков» ездили во время съемок в детский дом, где живут дети с отставанием в развитии. И вот я поняла, что в хорошем смысле не испытываю к ним жалости. Сочувствие – да, но не жалость, а скорее – живой интерес, желание понять, как им живется, посмотреть на жизнь их глазами.

**– В интервью вы упоминали о своих абьюзивных созависимых отношениях в прошлом, о невротических потребностях своих персонажей, которые вы разгадываете для создания характеров. Очевидно, что вы интересуетесь психологией – как это помогает в работе?**

– Мне в 16 лет попала в руки книга по психологии, и для меня открылся этот прекрасный мир. В институте,





Платье  
Patrizia Pepe,  
серьги Ad Lib

когда я училась у Константина Аркадьевича Райкина, у нас был предмет «Психология для актеров», его вел Илья Кожухарь, актер с психологическим образованием. Мы разбирали пьесы и сценарии с точки зрения психологии, определяли типы созависимых отношений и то, героя с какой травмой будет притягивать или отталкивать тот или иной персонаж. Для актера это, безусловно, инструмент для работы над ролью. Бывает, что персонаж филигранно прописан сценаристом с психологической точки зрения, а бывает, что нужно раскапывать, воссоздавать его личность с нуля. Особенно если это персонаж второго плана.

**– Тогда вопрос к вам как к звезде сериала «Трудные подростки». Для поколения нынешних 20-летних стало нормой общаться с психологом, решать с его помощью свои проблемы. Как вы к этому относитесь?**

– Я считаю это крайне полезным, и будь моя воля, я бы всех записала к психологу. К сожалению, я встречаю в сети очень много негатива по поводу того, что работа

психолога – это выкачивание денег и манипуляции. И это грустно. Безусловно, важно найти хорошего специалиста, потому что на сессиях происходит очень тонкое взаимодействие с человеческой психикой. У меня тоже был неудачный опыт. Но сейчас меня ведет очень профессиональный психолог, и я отношусь к этому как к совместной работе, а не как к спасению от проблем. Психолог – это человек, который тебя выслушает, у которого нет задачи навязать тебе свое мнение. Более того, он не имеет права этого делать. Психолог направляет твои собственные мысли и помогает самому найти ответы. Благодаря психологической литературе я очень хорошо научилась определять, когда меня вовлекают в треугольник «жертва – агрессор – спасатель», и легко из таких ситуаций выхожу. Я сама в юности была в абьюзивных отношениях, но тогда мы даже слова такого не знали. А если бы я тогда прочитала самую банальную статью, например, «Семь признаков абьюзивных отношений», я бы вышла из них осознанно и не так болезненно. Все эти страдания, жертвенность... Сейчас мне просто жаль, что я потратила на них столько времени и нервов. Знание теории помогает раньше понять и распознать проблему.

**– Вы уже 4 года в отношениях с вашим однокурсником, актером Святославом Рогожаном. Отношения – это вообще непросто, а отношения в актерской паре, на ваш взгляд, сложнее чем в неактерской?**

– Наших отношений профессия не касается. Наоборот, нам это помогает записывать самопробы, например. Мы не конкуренты, не претендуем на одну роль, радуемся успехам друг друга. У нас обоих вспыльчивый характер, но мы не вспыхиваем одновременно, и когда у одного проблемы, другой всегда успокоит и поддержит.

**– Мила, вы учились в физико-математическом лицее. Что, на ваш взгляд, отличает людей с математическим складом ума? Помогает ли это в актерской профессии?**

– Мне это помогает по жизни в целом. У нас в кабинете на стене висела цитата Ломоносова: «Математика уже затем нужна, что она ум в порядок приводит». Многие считают, что математика – пустая трата времени, что синусы и косинусы в жизни человеку не пригодятся. Но дело не в них! Математика развивает логику, структурирует мышление, тренирует мозги, заставляет их работать на полную мощность и укрепляет память. В театральном, когда мы учили наизусть огромные тексты Достоевского, Шиллера, Островского, мне это давалось довольно легко. А небольшой текст, который дают выучить для проб, запоминается уже вообще в считанные секунды.

**– Помните свой первый опыт на сцене?**

– Я впервые оказалась на сцене в возрасте 6 лет. Это



Корсет, брюки Yorgos,  
перчатки Свадебный  
салон Aurora,  
колье и браслет Ad Lib,  
туфли Saint Laurent

была театральная студия, куда меня родители отдали для общего развития. Ставили спектакль «Город дураков». Мы недавно со смехом вспоминали со старшими ребятами, которым тогда уже было по 18 лет, как я, совсем маленькая еще, остановилась посреди сцены, как зачарованная, и меня аккуратно двигали, куда нужно. А спустя годы в этом же спектакле мне дали роль Шути. Яркая, ведущая роль, много импровизации, общения с залом. И эта роль мне помогла понять, что у меня есть хорошее чувство зала, умение держать аудиторию, общаться, смешить. Я приняла решение поступать на актерский факультет во многом благодаря этой роли.

**– Как вам кажется, сегодня российское кино на подъеме?**

– В производственном плане с появлением платформ ситуация стала гораздо лучше. Известно, что у каждого канала есть определенный формат. Если вам включить любую серию любого сериала, можно без контекста сразу понять, какой это канал. Игра актеров, операторская работа, цветокоррекция, музыка – как будто все это один нескончаемый сериал в заданном формате. У платформ больше творческой свободы, больше значения придается уникальности, оригинальности контента. А стимулом для такого развития стал, как ни странно, карантин. Вырос спрос и стало даже модно платить за контент. Люди поняли, что можно за 200 рублей купить кофе, а можно – подписку на целый месяц.

**– Мила, расскажите о роли вашей мечты?**

– У меня есть три роли мечты. Настасья Филипповна в «Идиоте». Роль в супергеройском кино. И третья – это историческая картина времен царской России, например. Мне хочется понять, как думали и как чувствовали люди другой эпохи, какие у них были ограничивающие установки. Ну и чисто девчачьи – костюмы, прически, атмосфера. Мне это невероятно интересно.



# Эльфийский метод



*Британец с точеными чертами и пронзительным взглядом, Орландо Блум получил мировую известность благодаря роли эльфийского принца Леголаса в саге «Властелин колец». Сегодня Блум по-прежнему на коне и метко целится из лука в самые смелые проекты в новом для себя амплу примерного семьянина.*

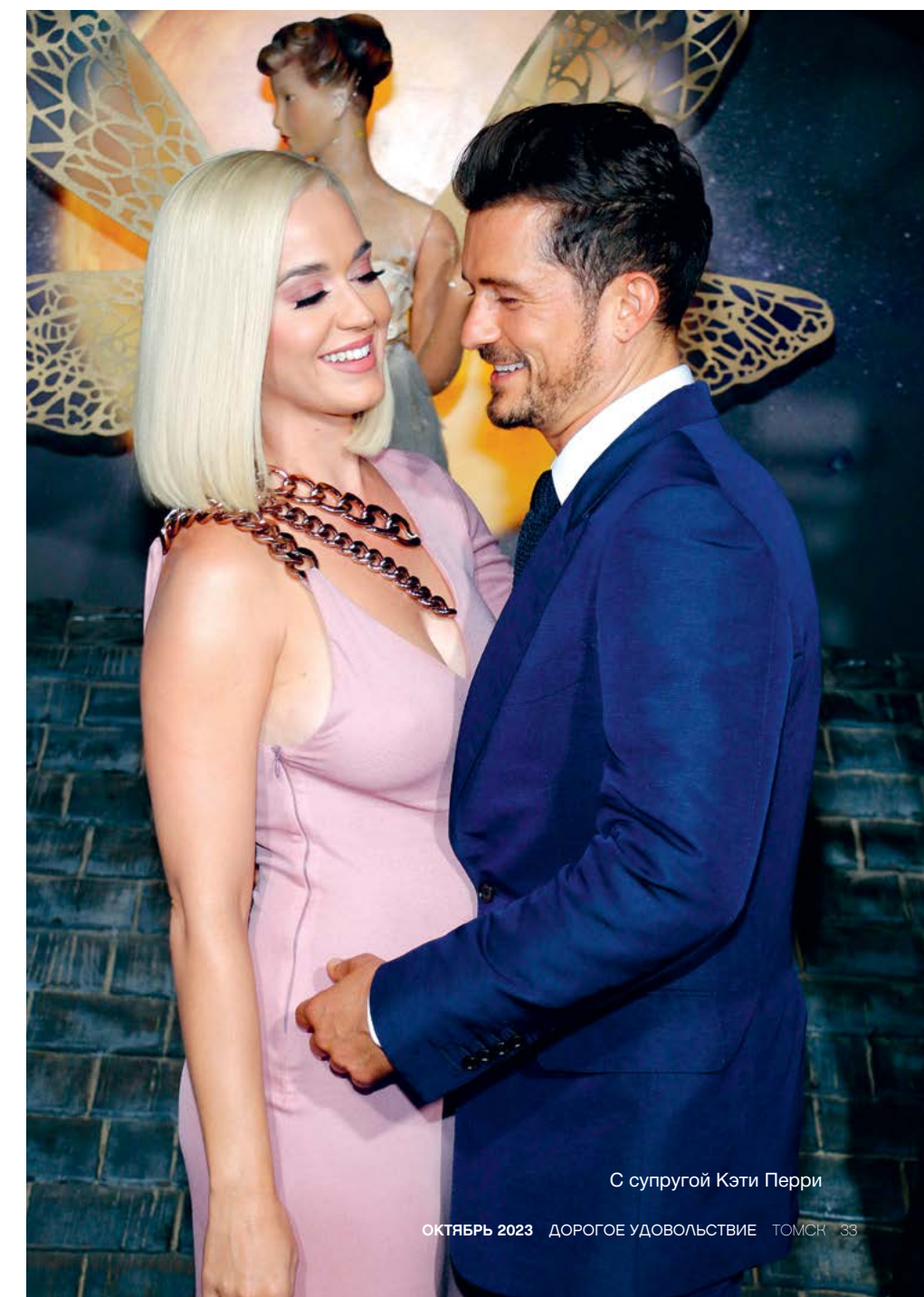
*Текст: Валерия Клименко*

Говорят, что внешность в Голливуде решает многое. Возможно, но вот Орландо Блум с этим утверждением не согласен. Даже несмотря на то, что в 2004 году он, по версии журнала *Empire*, вошел в тройку самых сексуальных ныне живущих актеров планеты, уступив первенство Анджелине Джоли и Кире Найтли.

С детства Орландо рос весьма застенчивым мальчиком. Возможно, виной тому была дислексия, из-за которой он частенько становился объектом насмешек сверстников. Однако в столь творческой среде, в которой прошло детство будущего актера, литература и театр просто не могли не войти в его жизнь. Мать Орландо – Соня Копланд, уроженка индийской Калькутты, управляла языковой школой для иностранных студентов в Кентербери, однако в душе всегда мечтала стать писательницей. Именно она привила сыну любовь к литературе и театру. Его отец, Гарри Блум, был известным писателем и журналистом и умер, когда мальчику было всего четыре года. Орландо унаследовал фамилию отца, но, как выяснилось, не его еврейское происхождение. Когда Орландо исполнилось тринадцать лет, мать призналась, что его биологическим отцом является близкий друг семьи – актер Колин Стоун. Он и воспитывал мальчика вместе с Соней после смерти ее мужа.

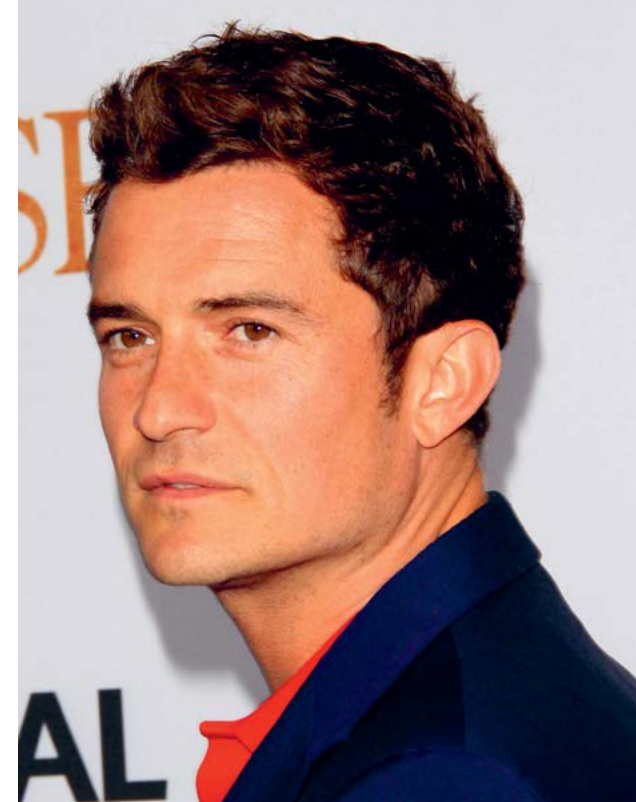
Со сценой Орландо Блум познакомился еще в детстве, принимая участие

фото: depositphotos



С супругой Кэти Перри





Сейчас  
самое время



в постановках школьного театра, а в шестнадцать лет он отправился покорять Лондон, где целых два сезона проработал в труппе Национального молодежного театра. Его талант не остался незамеченным - Блум выиграл грант на обучение в Британско-Американской академии драматического искусства, учеба в которой помогла ему начать карьеру на телевидении, где он снялся в нескольких эпизодах сериала «Несчастный случай». А первым появлением Блума на киноэкране стала эпизодическая роль юноши-проститутки в биографической драме об Оскаре

роль Фарамира в масштабном проекте Питера Джексона «Властелин колец». Блуму отказали, но взамен выдвинули встречное предложение. В точеных чертах лица британца режиссер рассмотрел идеальную фактуру для образа эльфа Леголаса. К тому же, с раннего детства Орландо Блум увлекался лошадьми и был отличным наездником, что дополняло образ бесстрашного эльфийского принца. Без лишних раздумий Орландо отправился на долгие восемнадцать месяцев на съемки в Новую Зеландию, где вновь почувствовал себя застенчивым подростком. Играть на одной площад-

Индию, а после премьеры фильма в новогодние праздники проснулся знаменитым. Роль Леголаса открыла перед актером закрытые прежде двери Голливуда. Он подписал контракт на съемки в двух следующих фильмах Питера Джексона, а параллельно начал пробовать свои силы в других жанрах. Например, в военной драме Ридли Скота он исполнил роль новобранца во время операции американских миротворческих сил в Сомали. Фильм получился жестким, а брутальная харизма Орландо Блума раскрылась на полную мощь. Через несколько лет он получил главную роль в еще одном успешном проекте Скота – картине «Царство небесное» о крестоносцах.

Исторические сюжеты и героические персонажи всегда привлекали Блума. Актер не только прекрасно держался в седле и стрелял из лука. Ему отлично удавались сцены сражений на мечах и другие трюки, требовавшие прекрасной физической подготовки. Дело в том, что с юности Орландо Блум увлекался экстремальными видами спорта – парашютом, скалолазанием, фридайвингом. Все это требовало не только физической силы и безупречного баланса, но и определенного склада характера, которым молодой актер обладал в полной мере.

И в картине «Троя», и во «Властелине колец», и в знаменитых «Пира-

**С юности Орландо Блум УВЛЕКАЛСЯ экстремальными видами спорта – парашютом, СКАЛОЛАЗАНИЕМ, ФРИДАЙВИНГОМ. В картине «Троя», во «ВЛАСТЕЛИНЕ КОЛЕЦ» и в «Пиратах Карибского моря» практически все ТРЮКИ АКТЕР ВЫПОЛНЯЛ САМ.**

Уайльде «Уайльд», где в главных ролях были заняты Стивен Фрай и Джуд Лоу. Начинающий актер понимал, что пока режиссеры мало что видят за его привлекательной внешностью, но очень надеялся исправить это в будущем.

И такой шанс ему предоставился. Будучи студентом третьего курса, он попробовал свои силы в кастинге на

ке с такими мастодонтами, как Иэн МакКеллен и Вигго Мортенсен, двадцатидвухлетнему актеру было крайне волнительно. «Мне приходилось постоянно быть в центре внимания, и я был уверен, что всем очевидны мои промахи и ошибки», – признавался актер.

По завершении съемок Блум вместе с друзьями улетел на Рождество в





тах Карибского моря» практически все трюки Орlando Блум выполнял сам.

По признанию актера, он пересмотрел свое отношение к экстриму после рождения сына Флинна в 2011 году. Мамой малыша стала австралийская модель Миранда Керр, брак с которой не продлился и трех лет. В Голливуде Блума считали ловеласом, ему приписывали романы с Кирстен Данст, Сиенной Миллер, Джессикой Билл и Пенелопой Крус. Впрочем, с бывшей супругой Блуму удалось сохранить дружеские отношения ради сына, в котором он, по собственному же признанию, просто души не чает.

После развода в карьере актера наметилось небольшое затишье. Новых ярких ролей не было, зато по приглашению Питера Джексона Блум вернулся к роли Леголаса в двух новых частях фильма «Хоббит». Поклонники «Властелина колец» были в восторге. Еще одним ярким возвращением стало участие Орlando в продолжении «Пиратов Карибского моря» пусть и в небольших эпизодах, но зато в компании своей звездной партнерши Киры Найтли.

В 2016 году в прессе появилась информация о романе завидного холостяка Голливуда Орlando Блума с певицей Кэти Перри. Влюбленные старались не афишировать свои отношения, но их совместные снимки то и дело облетали просторы интернета. Через год пара ненадолго рассталась, чтобы спустя время объявить о воссоединении, а после и о помолвке. В жизни актера и правда наступил новый этап. Два года назад у пары родилась дочь, которую назвали Дейзи Дав Блум, а совсем скоро Орlando Блум вновь появится на большом экране в совершенно непривычной для себя роли.

В фильме «Гран Туризм», получившем название в честь одноименной серии видеоигр, сюжет строится вокруг подростка, мечтающего стать автогонщиком. По словам Орlando, он согласился на эту роль ради своего сына, которому пока куда ближе индустрия компьютерных игр нежели романы Толкиена. Потому что сегодня в жизни Блума семья на первом месте, а кино – больше для души.

Фото: depositphotos

Ururu  
ESTHETICS

Одежда для уникальной тебя



ururu-esthetics.ru

ул. К. Маркса, 18. тел. 8-923-411-61-11



# Строго по ГОСТу

*Кедровый орех, любимый продукт сибиряков, благодаря своим необыкновенным целительным свойствам и вкусу, считается одним из уникальных даров сибирской природы. Но надолго сохранить всю его пользу можно только при особой технологии сбора и обработки ядрышек кедровых орехов. Томская Кедровая Фабрика предлагает потребителям полностью натуральную и здоровую продукцию.*

- Философия фабрики базируется на основе чистого и сбалансированного питания. Ее специалисты с большой любовью и ответственностью относятся к своему делу и заботятся о достойном уровне готовой продукции, чтобы наполнить людей настоящим сибирским здоровьем. Шишка собирается на богатых таежных просторах региона и бережно перерабатывается без применения химической обработки, что отвечает внутренним и международным требованиям качества и безопасности.



- Производство очищенного кедрового ореха — основное направление работы ТКФ. В год здесь перерабатывается более 3000 тонн сырья, проходящего входной контроль качества, и производится более 900 тонн ядра. Предприятие работает по государственному стандарту, который регулирует работу производства в целом.

- Технология очистки кедрового ореха состоит из 12 ступеней. Благодаря оснащению фабрики современным оборудованием, орех перерабатывается особо бережно, что исключает попадание в готовый продукт даже самых мелких инородных примесей.



СПЕЦИАЛИСТЫ с большой любовью и ответственностью ОТНОСЯТСЯ к своему делу и ЗАБОТЯТСЯ о достойном уровне ГОТОВОЙ продукции



- Чтобы сберечь все полезные свойства кедрового ореха, на ТКФ не используется мойка ядра, а конечной фазой переработки является вакуумная упаковка, которая позволяет сохранить превосходное состояние ядра на долгое время и донести всю пользу и отличный вкус прямо до стола потребителей.

- С ореховой продукцией любой прием пищи станет особенным занятием, а сам процесс приготовления подарит море ярких эмоций. Особенно, если блюда будут готовить всей семьей. Секрет — в 100% премиум-качестве любого продукта от фабрики.

Интересный факт: благодаря тому, что ТКФ работает с заботой об экологии и о здоровье людей, покупатели еще ни разу не встретили в упаковке хотя бы один горький орешек!

*Кедровое масло сыродавленное* изготовлено аутентичным способом в дубовых бочонках и настояно на настоящих натуральных травах. Масло первого холодного отжима наполнит



организм полезными витаминами и микроэлементами.

*Цельный кедровый орех в меду* станет отличным самостоятельным подарком к любому празднику, подарит отличное настроение, много пользы и здоровья.

*Кедровая джандуя* — стопроцентно шоколадная натуральная паста без вредных добавок. Отлично подойдет детям, тем, кто отдает предпочтение продуктам правильного питания, придерживается кетодиета и занимается спортом.



Переходи по qr-коду и узнай больше о нашей продукции.  
tomskcedarfactory.com,  
тел. +7-913-841-42-50,  
☎ +7-913-820-03-28



# СОЗДАЕМ ИНТЕРЬЕРЫ МЕЧТЫ



Одежда: DAISYKNIT, daisyknit.ru  
Локация: ресторан «Nova», пл. Ново-Соборная

**Д**ом, в который хочется возвращаться... Каким он видится нам в мечтах? Красивым, уютным, комфортным, функциональным, гостеприимным. И именно таким поможет сделать его команда профессиональных дизайнеров.

Интерьерная студия ELROOM в течение семи лет работает по системе полного цикла: от разработки проекта

до его реализации под ключ. Дизайнеры стремятся окружить вниманием каждого заказчика, включаясь в проект с первой встречи, и максимально полно задействовать потенциал любого пространства.

Мы поговорили с Элиной Гонцовой, арт-директором и главным дизайнером-архитектором ELROOM, о работе студии и ее новом проекте.

— Элина, чем ваша студия живет сегодня?  
— Мы по-прежнему работаем с рос-

сийскими и зарубежными клиентами. В основном сейчас ориентируемся на столичные масштабы, так у нас появилось много заказчиков из Москвы и Санкт-Петербурга. Поэтому сейчас наши дизайн-проекты разрабатываются преимущественно для просторных квартир или частных домов площадью от 120 до 250 м<sup>2</sup>.

— Произошли ли изменения внутри команды?

— Команда ELROOM растет и профессионально, и количественно. В нашем штате прибавилось два архитектора, планируется набор дизайнеров для работы по основным направлениям. Все сотрудники ELROOM — компетентные, образованные, опытные профессионалы. Кроме того, мы подключаем к проектам узких профильных специалистов, чтобы предлагать нашим заказчикам нестандартные дизайнерские решения.

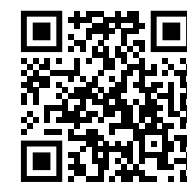
— Расскажите о новом проекте ELROOM.

— Новый проект ELROOM — это органичное сочетание классики и современных решений в интерьере. Нам удалось создать интерьер, отражающий индивидуальность заказчика и в котором ему комфортно жить.

Очень скоро наша команда презентует еще один впечатляющий проект.

**el ELROOM**  
ДИЗАЙН | РЕМОНТ | МЕБЕЛЬ

пер. Нахановича, 4 а, 7-й этаж, офис 701,  
тел.: 8-913-850-05-25, 300-525,  
elroom.studio



Смотреть  
видеообзор



# Коллекция ягод в подарок

Кажется, только-только закончилось лето, а мы уже скучаем по солнечным дням. Но оказывается, можно в любой момент вернуть воспоминание о них, подарив близким и друзьям вкус тепла и сибирской природы, который хранится в коробке «Сибирская ягода» Premium, а также в других продуктах от компании «SAVA».



бережному производству, продукт сохраняет все вкусовые и полезные свойства ингредиентов. Сочетание уникальных сибирских ягод и спелого лимона станет незабываемым подарком для гурманов. Рекомендуется употреблять его с чаем, сырами или как отдельное лакомство.

## Нектары «Сибирская ягода» Premium

Это высококачественные нектары PREMIUM сегмента, произведенные путем прямого отжима соков из садовых и лесных тасжных ягод. Высокое содержание ягодной доли, идеальная концентрация делают их вкус неповторимо насыщенным.

Легкая кислинка жимолости идеальна в сочетании с легкими винами.

Облепиха — это яркий тренд в приготовлении сезонных напитков: авторский чай, глинтвейн, грог.

Брусника станет идеальным компаньоном для крепких напитков.

Черника — прекрасная основа для молочных десертов, мороженого и коктейлей.

Компания «SAVA» активно открывает фирменные экомаркеты «Жимолость» и в других регионах Сибири. Теперь ее продукция доступна для жителей Красноярска и Новосибирска.

С ассортиментом, акциями и новостями можно ознакомиться:

[zhimolost\\_tomsk](https://www.zhimolost_tomsk)

[sava\\_tomsk](https://www.sava_tomsk), [tpsava.ru](https://www.tpsava.ru), [sava-market.ru](https://www.sava-market.ru)



Томск

пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер» (1-й этаж), Иркутский тракт, 61, стр. 2 (левое крыло)

Новосибирск

ул. Геодезическая, 4/1, ТЦ «Амстердам»

Красноярск

ул. Весны, 1, ТЦ «Взлетка Плаза», ул. Октябрьская, 16, ЖК «Метрополис»

## Коллекция ягод «Сибирская ягода» Premium

Признаваться в любви близким людям и говорить им спасибо теперь станет намного легче. Открывая коробку, наполненную ароматом тасжного лета, человек обязательно с благодарностью вспомнит о том, кто вручил ее.

Компания «SAVA» представляет эксклюзивный подарочный набор вяленых ягод. Алтайская вишня, лесная земляника, тасжная клюква, дикая арония — удивительное сочетание вкусов на грани гастрономического удовольствия и искусства.

В цельных ягодах, напитанных натуральным сиропом, сохраняются все вкусовые качества и полезные свойства. Именно поэтому такой подарок станет не просто ароматным десертом к чаю, но и принесет пользу здоровью. «Сибирская ягода» Premium также разнообразит ваше привычное меню, став ярким декором праздничного стола.

Коллекция ягод «Сибирская ягода» Premium — безусловно, идеальный подарок для делового партнера, удобное решение для комплимента на официальной встрече. Небольшая коробочка легко помещается в ручную кладь, ее можно вручить гостям города или взять с собой при поездке в другой регион. Каждый раз вместе с Коллекцией ягод вы делитесь самым духом Сибири, ее тасжным характером.

## Десерт «Сибирская ягода» Premium

Жимолость с лимоном, дробленные с сахаром

Брусника с лимоном, дробленные с сахаром

Оригинальное сладкое угощение создано из эксклюзивных сибирских ягод с добавлением сочного лимона и сахара. Десерт не содержит консервантов, ароматизаторов и красителей. Благодаря

Открывая коробку, наполненную АРОМАТОМ ТАЕЖНОГО ЛЕТА, человек обязательно с благодарностью ВСПОМНИТ о том, кто вручил ее.



Продукция мастерской изделий из кожи и дерева Craft Studio — это результат ручного труда ее специалистов. При работе с кожей мастера используют особую технологию обработки и седельного шва без перехода на машинное оборудование. Примечательно, что компания может изготовить как один предмет, так и тысячу совершенно идентичных экземпляров.



## Стиль и качество



**АНАСТАСИЯ ГУБКОВА,**

руководитель мастерской, рассказала редакции о том, как в Томске появилась перспективная мастерская и чем она живет сейчас

— **Анастасия, как вы начали работать с деревом и кожей?**

— Одно из первых наших изделий было из дерева. Мы с мужем изготовили его для собственной свадьбы в 2017 году. Затем я увлеклась лазерной резкой, гравировкой, несколько лет занималась этим направлением, даже стала одним из немногих мастеров в городе, кто делает гравировку на предметах заказчика из кожи. Я как раз искала новые идеи и вдохновение, когда наткнулась на объявление о продаже мастерской.

Конечно, были сомнения, стоит ли начинать изготавливать изделия из кожи самостоятельно, ведь это отдельный огромный мир, который был мне мало знаком. Рада, что получилось овладеть и этим ремеслом: мы смогли расширить

ассортимент нашей продукции и предоставляемых услуг. Сегодня в Craft Studio представлено более 100 видов расцветок и типов специализированной кожи с европейских фабрик, которая используется для создания товаров высокого качества.

— **Какие услуги оказывает ваша мастерская?**

— Мы изготавливаем изделия из кожи и дерева и предоставляем услуги лазерной резки и гравировки неметаллических материалов. По желанию заказчика можем персонализировать товар методом лазерной гравировки или тиснения.

Также занимаемся разработкой линейки продуктов под конкретный бренд. Такие корпоративные заказы оказались очень актуальными в том числе и в сфере IT. Современные специалисты, выезжая на международные или всероссийские конференции, стремятся подчеркнуть свой стиль, и мы в этом им помогаем. К примеру, можем изготовить партию брендированных флеш-накопителей из натурального дерева или картхолдеров для корпоративных подарков в цветовой палитре компании.

— **Как можно ознакомиться с вашей продукцией, оформить заказ?**

— Клиент может зайти в каталог на сайт. Там представлен весь основной ассортимент (кожаные кошельки, ремни, блокноты, ключницы, календари и альбомы из дерева и т. д.), варианты корпоративных подарков, изделия для разных заведений, а также примеры нашей фир-



менной упаковки. И, конечно, мы рады видеть всех в нашей мастерской!

— **У вас уже есть планы на будущее?**

— Хотим расширить линейку продукции, увеличить количество мастер-классов. Также в планах ввести в мастерскую испытательные стенды для проверки износостойкости продукции. И это еще далеко не все... (Улыбается.)



пер. 1905 года, 5 а,  
тел.: 8 (3822) 94-04-12, 8-952-887-06-69,  
craftstudio70.com,  
studio\_craft, craft\_gstudio



Кажется, что без участия Студии вкуса «Loft» не обходится ни одно заметное событие в Томске. Услугами профессиональной гастрономической команды по организации действительно запоминающегося и впечатляющего (не только по вкусовым ощущениям, но и визуально) мероприятия пользуются как бизнес, так и частные лица.

## Кейтеринг по-сибирски

Высокий спрос со стороны заказчиков сохраняется практически в любой сезон года, поэтому планировать свое мероприятие в Студии вкуса всегда рекомендуется заранее. Впрочем, такая популярность вполне заслужена: сам бренд неизменно ассоциируется с безупречным сервисом, качеством продукции и щепоткой гастромагии — потому что даже самый простой процесс приготовления блюд мастера Студии вкуса «Loft» превращают в увлекательно яркий ивент, позволяя гостям насладиться истинным кулинарным искусством. Касается это любого направления деятельности: мастер-классов, кафе, доставки. Но в первую очередь, конечно же, кейтеринга!

Именно эта услуга занимает особое место в сфере общественного питания и в деятельности команды «Loft». Сегодня кейтеринг предполагает не только

ужины в красивых банкетных залах — нередко заказчики стремятся удивить гостей непривычной локацией. Кто-то проводит свое мероприятие в лесу, кто-то в ангаре со строительной техникой или в заводском цехе, кто-то на ферме, а кто-то у железнодорожного тупика. Поэтому на территории, зачастую абсолютно не предназначенной для приема еды, фактически нужно организовать выездной ресторан на один вечер или несколько дней, соблюдая все стандарты сервиса, условия и жесткие санитарные нормы, — и сделать это красиво! Команде организаторов необходимо учитывать все: от экзотических пожеланий заказчиков до малейших изменений погоды (что в Сибири не редкость). Но чем сложнее условия, тем с большим азартом хочется приняться за дело.

Стоит упомянуть и тщательную проработку меню и программы для

выездного обслуживания. Кейтеринг по-сибирски вполне можно отнести к отдельному жанру гастрономии, поскольку в наших суровых краях особой популярностью даже на фуршете пользуются сытные горячие закуски и блюда. Часть из них готовится прямо во время мероприятия, и часто этот процесс превращается в гастрономическое шоу и фотозону одновременно.

Впрочем, несмотря на сопутствующие сложности, необычные и креативные заказы — настоящий подарок для службы кейтеринга, и гастрономическая команда «Loft» с нетерпением ждет возможности пополнить свой список интересных кейсов — как в пределах кафе и Студии мастер-классов, так и в самых неожиданных локациях!

НАПРАВЛЕНИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СТУДИИ ВКУСА  
«ЛОФТ»:

- Кейтеринг для больших мероприятий, микрокейтеринг
- Кафе Soft Loft (основное меню, завтраки и бизнес-ланчи)
- Мастер-классы для детей и взрослых, тематические дегустации и гастроужины
- Доставка готовых блюд, сервис «банкет на дом»

ЛОФТ  
СТУДИЯ  
ВКУСА

ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99,  
mylofttomsk.tilda.ws, mylofttomsk







Макияж: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

*Елена Боровикова, собственник компании «ЛЕТТО» — первого в Томске производства по плетению мебели из искусственного ротанга — способна блестяще реализовать себя в любом деле. В этом мы убедились, поговорив с героиней о том, чем сейчас живет компания, а также о том, как помочь своему городу стать «зеленым».*



# Культура загородной жизни в Сибири

— Елена, как решили заняться производством мебели из искусственного ротанга?

— Несколько лет назад я купила загородный дом, и актуальным вопросом для меня стало приобретение красивой мебели на террасу и в сад. Остановив выбор на изделиях из искусственного ротанга, начала искать их в интернете. Но в Сибири тогда не было ни одного производителя подобных предметов интерьера, а заказывать их из центральной России рискованно — нет индивидуального подхода к клиенту, дорого, стандартно.

На тот момент мой замысел очень поддержала Светлана Лужайцева, сегодня она мой компаньон. Я, так скажем, вдохновитель, инвестор, генератор идей. А Светлана — человек, который контролирует их воплощение в жизнь.

Подготовка к запуску производства в

Томске заняла более 6 месяцев: обучение специалистов, оснащение станками и инструментом, изучение рынка.

— Почему отдали предпочтение именно искусственному ротангу?

— Искусственный ротанг — долговечный и удобный в эксплуатации на улице материал. Это полипропиленовый прут, который выдерживает сибирские перепады температур. Он удобен в эксплуатации, не выгорает на солнце, его можно мыть под напором воды. Из искусственного ротанга получаются очень красивые изделия. Различные варианты плетения и формы нашей мебели прекрасно это доказывают.

— Из чего делается каркас?

— Мы остановились на варианте каркасов из алюминия. Это дорогостоящий,

но очень прочный материал, который выдерживает наши погодные условия, не ржавеет и долго служит владельцам. К тому же он легкий, что позволяет без труда передвигать мебель по саду или дому.

— Что особенно ценится в ваших изделиях?

— Самое дорогое в нашей мебели — ручной труд. Искусственный ротанг мы приобретаем у партнеров, а вот алюминиевые каркасы изготавливаем сами в сварочном цехе. Далее идет трехступенчатая проверка швов: под нагрузкой, по качеству сварки, по технологии швов, контроль самого ручного плетения. Мы даем гарантию на изделие 12 месяцев.

— Сколько человек принимает участие в создании мебели?

— У нас есть 2 ведущих специалиста,



которые с нами с самого начала. Сейчас они работают на крупных мебельных изделиях, следят за качеством продукции. Но рынок требует и мелкие товары: плетеные корзины для белья, лежаки и т. д. На такое производство мы берем узких специалистов, которых обучаем самостоятельно. Команда «ЛЕТТО» сегодня — это большая дружная семья. В ней нет руководителей и подчиненных, мой коллектив — это люди, которых я уважаю, мои партнеры.

— Почему важен особый подход к эстетике и функционалу изделий?

— Думаю, в любом бизнесе видны жизненные принципы его владельца. Будь то подход к эстетике или желание сделать свой продукт качественным. Я хочу научить наших клиентов культуре загородной жизни. Ведь красота должна быть не только в наших домах, но и вне их пределов. Мы ориентируемся на потребности рынка, но всегда вносим в изделия что-то новое. Наша мебель украсит любую террасу, сад, балкон. Сделает ваш дачный участок местом для релакса. Основной своей задачей считаю именно это — научить красиво отдыхать! Несомненно, мебель должна быть функциональной, ведь она предназначена для того, чтобы делать пространство комфортным. В первую очередь мы думаем об удобстве эксплуатации и всегда ориентируемся на потребителя.

— Что помогает вам выделяться на современном рынке?

**МЫ ОРИЕНТИРУЕМСЯ** на потребности рынка, но всегда **ВНОСИМ** в изделия что-то новое. **НАША МЕБЕЛЬ** украсит **ЛЮБУЮ ТЕРРАСУ**, сад, балкон.



— Во-первых, большой плюс в том, что мы находимся в Томске. Покупатель может приехать и выбрать изделия из наличия, заказать подобные модели в другом цвете, плетении, комплектности. Мы выезжаем на объекты, консультируем по дизайну. Мы динамичные, гибкие, молодые. Для нас важно сделать для клиента мебель эксклюзивной, не как у всех.

— Говорят, что плетеная мебель уместна только на улице. Это так?

— Конечно, это заблуждение. Кроме изделий для улицы, мы изготавливаем плетеную мебель для балкона и можем практически любой комплект подогнать под размер комнаты. Мебель из ротанга очень выигрышно смотрится в бане. Клиенту не нужно беспокоиться о ее сохранности: наши изделия не боятся ни воды, ни пара. Сюда же можно отнести зоны бассейна, спа. Коммерческие организации заказывают плетеную мебель для ресепшена, вписывают изделия в интерьер. Это хороший способ стилизовать пространство, сделать его запоминающимся, повысить качество клиентского сервиса.

— Изготовление мебели из искусственного ротанга — не самый первый ваш бизнес. Что было до него?

— Моя деятельность в предпринимательской сфере началась с создания компании «Зеленый Томск», успешно существующей и по сей день. В ее рамках мы занимаемся переработкой пенопла-

ста и полиэтилена. Из вторсырья делаем гранулы полистирола и отправляем их на производство, например, строительного материала для утепления домов. В наши дни забота об экологии становится особенно важна. «Зеленый Томск» стремится показать городу, что полиэтилен и пенопласт не нужно бездумно выбрасывать вместе с остальным мусором: свалки часто горят, выделяют ядовитые газы в атмосферу. Вместо этого материалы можно сдать на производство, где их переработают и оправят на изготовление тех же самых утеплителей, пакетов, бутылок и т. д.

— Что интересного планируете на ближайшее будущее?

— Изделия компании «ЛЕТТО» скоро появятся на Вайлдберрис. Это первый маркетплейс, на который мы выходим. Сейчас изготавливаем партию малогабаритных товаров и самых универсальных комплектов, которые смогут приобрести жители не только нашего города, но и всей страны. А за эксклюзивными изделиями, конечно, приглашаем уже к нам!



Производство: ул. Айвазовского, 27, стр. 1;  
офис продаж: ул. Ракетная, 17, оф. 17,  
тел.: 8 (3822)-50-05-21, 8-913-820-05-21,  
8-913-885-70-64, letto-tomsk.ru



ул. Мичурина, 110, стр. 15,  
тел. 8-913-827-17-57, green-tomsk.ru





## Собачье сердце

Читакль по мотивам одноименной повести Михаила Булгакова  
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

2 октября

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

## Дневник непрожитой жизни

Читакль по мотивам повести Нины Берберовой  
«Акомпаниаторша»  
Исполняют артисты: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

9 октября

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



## Солдатские сказки

Читакль по мотивам сказок Саши Чёрного  
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

23 октября

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



## Поэты и музы декаданса

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

29 октября

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



## Театральный роман

Читакль по мотивам одноименной повести Михаила Булгакова  
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

30 октября

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



### Билеты:

арт-бутик «Русский Шарм»,  
модная галерея «Антеприма»,  
ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

### Организатор:

Арт-студия «Золотое Сечение»  
Арт-бутик «Русский Шарм»

### Партнеры:

Ресторанный комплекс «Бамбук»  
Союз театральных деятелей РФ  
Театр-студия Натальи Корляковой

### Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие»,  
журнал «The МОСТ»

# BÖWE

немецкие химчистки

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



## Бережная биочистка и химическая чистка

- Эффективно очистим
- Отлично отпарим
- Аккуратно отгладим
- Позаботимся о фурнитуре
- Бережно упакуем

Чистка на основе средств, надежно удаляющих пятна с деликатных тканей и сохраняющих их цвет

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

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб.  
В остальных случаях ее стоимость составляет 200 руб.  
Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

## НЕМЕЦКАЯ ПРАЧЕЧНАЯ У ВАС ДОМА

Линейка средств  
для стирки  
350р.

Салфетки-  
пятновыводители  
25р. - 1 шт.  
100р. - 5 шт.



Подробности проведения акций узнавайте в сообществах  
«Химчистка BÖWE»



## Созвездия

Что, если можно прожить не один вариант настоящего, и параллельно существуют несколько вариантов развития событий? Герои фантастической драмы Роланд и Марианна каждый ключевой этап своих отношений переживают во множестве вариаций: вероятные измены, расставания, встречи, свадьбы... Пьеса, в основе которой — положения квантовой физики, оказывается удивительно чувственной, ясной и волнующей.

### 13 октября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Малая сцена  
Начало в 19.00  
16+



## Гроза

«Гроза» — одна из самых популярных пьес драматурга А. Островского. Для режиссера Олега Молитвина и постановочной команды история взбунтовавшейся в «темном царстве» города Калинова Катерины — повод и возможность поразмышлять о людях, которые не вписываются в систему и страдают от этого. Проект реализуется при поддержке гранта Президентского фонда культурных инициатив.

### 25 октября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Начало в 19.00  
16+



## Король-олень

Знаменитая итальянская пьеса XVIII века удивительным образом совмещает приемы знаменитой площадной комедии дель арте и сказочный сюжет. Здесь все называется своими именами, зло непременно наказуемо, а любовь и красота способны побеждать. Здесь есть место хулиганству и безрассудству, а сказочное переселение душ может привести к трагедии.

### 7 октября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Начало в 18.00  
16+



## Золотой петушок

В музыкальном комиксе по замечательной сказке Пушкина высмеиваются жадность, легкомыслие, глупая доверчивость и нежелание нести ответственность за свои слова.

### 22 октября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Малая сцена  
Начало в 12.00  
6+



## Булгаков в музыке

После премьеры этого литературно-музыкального проекта стало понятно — он интересен и книголюбам, и исследователям творчества писателя, ведь в нем научные тезисы (проза Булгакова через призму музыки) получили материальное воплощение. Об этом расскажут актер Евгений Шевелев и музыковед Вера Тимофеева. Музыка исполнит Томский академический симфонический оркестр. Дирижер — Игорь Берендеев (Москва).

### 8 октября

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



## СимфоРокШоу «ХИТЫ»

Эстрадно-симфонический НГТ-orchestra и ВИА «Атом» представляют концерт хитов реальной жизни, которые стали музыкальной основой новой игровой вселенной. Успех новой виртуальной игры во многом определила музыка, которая по праву считается классикой советской эстрады. Добрые душевные композиции, написанные легендарными песенниками СССР, сопровождают непобедимых героев первой российской виртуальной игры Atomic Heart.

### 11 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00  
6+



# Открытие осени



ДОСТАВКА  
☎ 41-44-24  
pirogatomsk.ru

Открытие нового филиала

📍 ФРУНЗЕ, 61



## КиноКлассика

За пультом Томского академического симфонического оркестра встанет молодой дирижер из Новосибирска Сергей Симонов, чтобы наполнить Органный зал звуками произведений, которые вновь и вновь вдохновляют режиссеров в работе над новыми киношедеврами. В каких-то фильмах классическая музыка используется как иллюстративный элемент киноленты, порой — она сильный рычаг в достижении образно-эмоционального воздействия на зрителя, иногда музыка выступает частью или даже основой замысла режиссера.

**22 октября**

Органный концертный зал,  
пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 18.00  
6+



## Орган&цимбалы

Музыкальный инструмент, который относится к народным, струнным и ударным одновременно — это цимбалы. Играть на цимбалах будет лауреат многих международных конкурсов, выпускница Белорусской государственной академии музыки Екатерина Анохина. Дуэт ей составит органистка Томской филармонии, лауреат международных конкурсов органистов и пианистов Мария Блажевич. Вместе они исполнят произведения композиторов эпохи барокко — Баха, Бибера, Телемана, Витали.

**25 октября**

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



206 ЛЕТ НАЗАД, В 1817 ГОДУ, НАЧАЛОСЬ СТРОИТЕЛЬСТВО  
ДЕРЕВЯННОГО МОСТА ЧЕРЕЗ РЕКУ УШАЙКУ,  
который располагался на месте современного каменного  
моста. Строительством руководил инженер и будущий  
декабрист Г. С. Батеньков.

Давным  
давно

## Группа «Калинов мост»

В Томске состоится концерт легендарных сибиряков с казахской душой широко известных всем почитателям русского рока — группы «Калинов мост», легенды советско-российской рок-сцены. Музыкальный стиль группы довольно самобытен и узнаваем — в песнях переплетаются мотивы рока, фолка, блюза и баллад. Каждая композиция повествует слушателю свою, уникальную историю и переливается множеством музыкальных граней. На большом сольном концерте коллектив исполнит программу, в которую войдут легендарные композиции «Родная», «Конь-огонь», «Камчатка» и другие хиты.

**22 октября**

Центр культуры ТГУ,  
пр. Ленина, 36, тел. 52-98-97, 710-900  
Начало в 19.00  
12+



## РАМ имени Гнесиных представляет

Концерт фортепианной музыки выпускники Российской академии музыки имени Гнесиных посвящают ее основательнице — Елене Гнесиной, выдающейся пианистке и педагогу, чье 150-летие отмечается в этом году. В этом году РАМ им. Гнесиных с отличием окончил артист Томского академического симфонического оркестра Владимир Дорохов по специальности «оперно-симфоническое дирижирование». Вместе с выпускниками фортепианного отделения Нелли Козак, Полиной Сунайкиной и Тимофеем Овезовым и оркестром он исполнит произведения В. Моцарта, Ф. Листа, С. Рахманинова, Л. Бетховена, Р. Шумана, Э. Грига.

**26 октября**

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



# Новогодние ПОДАРКИ 2024

Для Вас и ваших БЛИЗКИХ

**Ёлочные ИГРУШКИ**  
из дерева, расписанные художниками вручную

**Новогодний АЛФАВИТ**  
Деревянные буквы в шапочках Деда Мороза, раскрашенные нашими мастерами

**Нарядная УПАКОВКА**  
Каждая фигурка или буква помещается в свой ложемент, запечатанный новогодним паттерном

С НОВЫМ ГОДОМ!

Можно купить готовый набор-поздравление, а можно составить любое имя или слова

**Подарочные КОРОБКИ**  
Вы можете подобрать упаковку для нужного количества букв или фигурок в ложементах

Коробки могут быть на 1, 3, 6, 9 или 12 фигурок. Все ложементы одинаковы по размеру (12x12 см) - выбирайте любые игрушки и надписи!

Упаковочная ленточка с новогодней надписью украсит и сохранит Ваш подарок

**Соберите СВОЙ НАБОР**  
или купите готовый комплект фигурок или поздравление с Новым годом!

**ГОТОВЫЙ НАБОР**  
Ёлочные игрушки - поздравление С Новым годом!

**ПРОМО-ЦЕНА**  
до 1 ноября 2023 года

**Комплект 1**  
Коробка на 1 позицию, буква или игрушка - 1 шт. + лента **950 руб.**

**Комплект 6**  
Коробка на 6 позиций, буква или игрушка - 6 шт. + лента **5200 руб.**

**Комплект 3**  
Коробка на 3 позиции, буква или игрушка - 3 шт. + лента **2700 руб.**

**Комплект 12**  
Коробка на 12 позиций, буква или игрушка - 12 шт. + лента **9800 руб.**

рекламный ДАИДЖЕСТ ГРУППА КОМПАНИЙ

Томск, ул. Герцена, 726 | 8 (3822) 52 10 01 /многоканальный/ | www.rde.ru reklama@rde.ru



## Маленький принц

Самая любимая томичами история о Мальчике с золотыми волосами в исполнении Томского академического симфонического оркестра, мастера художественного слова и художника песочной анимации была сыграна на сцене Большого концертного зала десятки раз. И всегда собирала аншлаг. Эта история для маленьких, которые когда-нибудь станут большими, и для больших, которые когда-то были маленькими. «Ведь все взрослые когда-то были детьми, только мало кто из них об этом помнит...»

29 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 12.00  
0+



## Олег Митяев:

### старые и новые песни

На концерте известного российского барда Олега Митяева соберутся давние поклонники артиста и те, кто совсем недавно открыл для себя мир его песен. «Крепитесь, люди, скоро лето!», «Давай с тобой поговорим!», «Небесный калькулятор», «Она такая же москвичка, как была» и, конечно же, «Как здорово, что все мы здесь...» — все эти песни обязательно прозвучат.

18 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900  
Начало в 19.00  
0+



## Disney представляет

Neo Classic Orchestra представляет новую программу: «Волшебный мир Disney»! Откройте дверь в мир, где любимые герои, принцессы и принцы, говорящие животные и магические существа, обретают жизнь через звуки музыки. Великолепное звучание оркестра, исполнение уже полюбившихся вам талантливых артистов и впечатляющая визуализация создадут неповторимую атмосферу волшебства.

20 октября

Центр культуры ТГУ,  
пр. Ленина, 36, тел. 52-98-97, 710-900  
Начало в 19.00  
6+



## Стас Старовойтов «Равновесие»

Равновесие — то чувство, которого не хватает нам всем в современном разрушающемся мире: равновесие в чувствах, словах, поступках. Это попытка найти баланс между своим внутренним миром и миром внешним; это путь к мечте с грузом прошлого в одной руке и оставшимися временем и возможностями в другой. Новый стендап-концерт Стаса Старовойтова «Равновесие» обо всем этом: как балансировать в неустойчивом мире, имея одну точку опоры — себя самого.

27 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900  
Начало в 19.00  
18+



## «Смехотерапия» от Игоря Маменко

Игорь Владимирович Маменко — российский актер, артист эстрады, акробат, юморист, виртуозный рассказчик анекдотов! Коллеги высоко ценят его за способность органично взаимодействовать с залом и умение поддерживать настоящую дружбу с партнерами по цеху. Неподражаемая мимика и имитация голосов не могут никого оставить равнодушным на его концертах. Уже с первых минут зал плачет от смеха.

29 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900  
Начало в 19.00  
12+



## Art house wine

Приглашаем посетить художественную выставку Михаила Пахомова, презентация которой под звуки джаза состоится 1 октября в одном из самых атмосферных мест города Томска — ресторане «Река 827».

С 1 по 14 октября

Ресторан «Река 827»,  
пер. Кооперативный, 2,  
тел. 90-20-20, vk.com/reka827  
16+



# Дорогое на вкус

Слова «Лучшие друзья девушек — это бриллианты» ассоциируются у нас с самой роскошной блондинкой Голливуда Мэрилин Монро. Ни одно поколение женщин стремится окружить себя блестящими и ценными новинками ювелирного искусства. Мы решили предположить, как будут выглядеть героини, для которых бриллианты — не только лучшие друзья, но и верные спутники, неотъемлемые элементы каждого аутфита и вкусное дополнение к образу.



ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА: Эталон GOLD, ул. Учебная, 48 д (ТЦ «Смайл City»), etalongold.ru  
Салон женской одежды MAGGIO, ул. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 1-й этаж), t.me/Maggiogroup  
Шоурум женской одежды «Марушель», ул. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж),  
пр. Мира, 50 (3-й этаж, оф. 303), vk.com/marushell\_dress  
Студия проката платьев Dressbar, старый ГУМ (3-й этаж), dressbartomsk.ru  
Сеть ресторанов Positiveating: ЛЕТО, Бамбук, Инжур, positiveating.ru



ТАТЬЯНА  
ЖЕРЛОВА

к. м. н., пластический хирург,  
директор и главный врач клиники  
эстетической медицины TG Clinic  
(Северск)

Макияж и укладка: Nabs, пр. Фрунзе 25,  
тел. +7-923-457-74-54, tomsk.nabsnail.com  
Одежда: Maggio, ул. Беленца, 9/1,  
t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Бамбук»,  
ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru

ОЛЬГА  
КУЗНЕЦОВА

врач-эндокринолог,  
руководитель ФК «Фристайл»

Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар»,  
тел. +7-913-849-03-60  
Одежда: Maggio, ул. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Инжир», ул. Гагарина, 2,  
positiveeating.ru



ЛЮДМИЛА  
МОРОЗОВА

врач-ортодонт, владелица  
клиники «ОртоСоло»,  
orto-solo.ru



Макияж и укладка: Nabs, пр. Фрунзе, 25,  
тел. +7-923-457-74-54, tomsk.nabsnail.com  
Фотограф: Кристина Вторушина, vk.com/vatrunya  
Одежда: Maggjo, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: караоке-бар «Канарейка», ул. Гагарина, 2,  
positiveeating.ru

ИРИНА  
ФРОЛОВА

топ-менеджер,  
vk.com/irina\_frolova\_0403



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru  
Одежда: шоурум «Марушель», vk.com/marushell\_dress  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Инжир», ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru



ДОРОГОЕ  
НА ВКУС

**ВЕРОНИКА  
КИСЕЛЕВА**

владелица студии лазерной  
эпиляции «Гладко дело»,  
[vk.com/gladkodeo](https://vk.com/gladkodeo)



Макияж и укладка: Юлия Степанова,  
тел. +7-960-972-06-02

Одежда: Maggio, ул. Беленца, 9/1,  
[t.me/maggiogroup](https://t.me/maggiogroup)

Манто: Kashemir Luxury, ул. Красноармейская, 120/1,  
[luxury.tomsk.ru](https://luxury.tomsk.ru)

Украшения: Эталон Gold

Фотограф: Кристина Вторушина, [vk.com/vatrynya](https://vk.com/vatrynya)

Локация: караоке-бар «Канарейка»,  
ул. Гагарина, 2, [positiveeating.ru](https://positiveeating.ru)

ДОРОГОЕ  
НА ВКУС

**ОКСАНА  
МЕЛИКОВА**

*Председатель Общественно-полезного  
благотворительного фонда «Путь»*



Фотограф: Кристина Вторушина, [vk.com/vatrynya](https://vk.com/vatrynya)

Одежда: Maggio, ул. Беленца, 9/1, [t.me/maggiogroup](https://t.me/maggiogroup)

Модель: Кристиан Абейлим, [vk.com/chris\\_tomsk](https://vk.com/chris_tomsk)

Макияж и укладка: Алена Фатеева, [vk.com/id58572345](https://vk.com/id58572345)

Локация: ресторан «Инжир», ул. Гагарина, 2, [positiveeating.ru](https://positiveeating.ru)



СВЕТЛАНА  
АЛЕКСЕЕВА

*экономист, первая вице-мисс  
конкурса красоты «Ты Уникальная»*



Макияж и укладка: Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02  
Одежда: шоурум «Марушель», vk.com/marushell\_dress  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Инжир», ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru

АННА  
СТЕПАНОВА

*основатель студии  
Chernika nails в Томске*



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru  
Одежда: Maggio, ул. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Бамбук», ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru



МАРГАРИТА  
ПОЛЯНСКАЯ

руководитель и мастер студии  
по наращиванию волос «M-Studio»

Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru  
Одежда: Maggjo, ул. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: кафе L'ETO, ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru

АНАСТАСИЯ  
КАРПАЧЕВА

владелица магазина  
«Икра&Мясо»

Макияж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. +7-923-436-79-10  
Одежда: Maggjo, ул. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup  
Украшения: Эталон Gold  
Локация: кафе L'ETO, ул. Гагарина, 2, positiveeating.ru





**ДАРЬЯ  
ТАРАСЕНКО**

*персональный стилист,  
[t.me/kudribradshaw](https://t.me/kudribradshaw)*

Макияж и укладка: Nabs, пр. Фрунзе 25, тел. +7-923-457-74-54, [tomsk.nabsnail.com](https://tomsk.nabsnail.com)

Украшения: Эталон Gold

Локация: кафе L'ETO, ул. Гагарина, 2, [positiveeating.ru](https://positiveeating.ru)

**КРИСТИНА  
КАШИРИНА**

*бизнес-ментор,  
бренд-стратег,  
[@christina\\_kashirina](https://www.instagram.com/christina_kashirina)*



Макияж и укладка: Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02

Украшения: Эталон Gold

Локация: ресторан «Бамбук», ул. Гагарина, 2, [positiveeating.ru](https://positiveeating.ru)



ДОРОГОЕ  
НА ВКУС

## МАРИЯ ЛЕЩЕНЯ

модель, Миссис Фитнес России Мира,  
руководитель модельного агентства «Fashion Fond»  
продюсерского центра «ARS-Альянс»;  
[vk.com/marileshchenya](https://vk.com/marileshchenya), [t.me/Mariya\\_Leshchenya](https://t.me/Mariya_Leshchenya)

Модели агентства «Fashion Fond» продюсерского центра  
«Ars Альянс»: Роберт Лим, Дмитрий Гордиенко, Максим Галятин

Макияж и укладка: Наталья Арнягина,  
тел. +7-923-436-79-10

Одежда: Dressbar, старый ГУМ (3-й этаж),  
тел. +7-952-808-77-59, [dressbartomsk.ru](https://dressbartomsk.ru)

Украшения: Эталон Gold  
Локация: ресторан «Бамбук», ул. Гагарина, 2,  
[positiveeating.ru](https://positiveeating.ru)

# LOOK & Style\*

## НЕЖНЫЙ ОКТЯБРЬ

Отчаянный летний зной остался позади, октябрь – бархатный сезон, лучшее время для отпусков. Новая капсула MANGO Dolce Far Niente, что в переводе с итальянского означает «сладкое безделье», – это отпускная пляжная классика. Купальники и бикини сочетаются с рубашками, платьями и шортами в стиле бохо из легких тканей.

\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





# Мир Барби

Решая даже самые серьезные вопросы, истинная Барби остается очаровательной, а в ее ярком и радостном мире всегда есть место празднику.



СНЕЖНАЯ  
КОРОЛЕВА



PARURE  
ATELIER



PINKO



СНЕЖНАЯ  
КОРОЛЕВА



YOU WANNA



PINKO



CHOPARD

## Линейка RetiMix

это средства, содержащие инкапсулированный ретинол в двух активных концентрациях. Витамин А ускоряет обновление клеток кожи, нормализует работу сальных желез, стимулирует рост коллагеновых волокон, оказывает омолаживающее, регенерирующее действие, способствует уменьшению воспалительных процессов. Систематический домашний ретиноловый уход — это действенный способ улучшить эластичность, тон кожи, уменьшить глубину и количество морщин, предотвратить появление новых.



## СИЛА ВИТАМИНА А ПРОТИВ НЕСОВЕРШЕНСТВ КОЖИ

- КОМФОРТНЫЕ ЛЕГКИЕ ТЕКСТУРЫ
- АКТИВНЫЙ НОЧНОЙ УХОД
- ХОРОШО ПЕРЕНОСИТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ!

skin care lab.   
**ARKADIA**

Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:  
ул. Р. Люксембург, 19,  
4-й офисный подъезд, офис 2,  
тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru





KALMANOVICH



PRADA

### УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ

«Сбоку бантик никому не помешает», – единогласно решили дизайнеры и устроили нам по-настоящему пышный прием. Этой осенью бантам нашлось место на самых разных вещах – топах, туфлях и даже украшениях. Модный совет тем, кто пока не готов к экспериментам, но хочет приобщиться к последним трендам: позаимствуйте галстук-бабочку из гардероба бойфренда и носите его как чокер.



RALPH LAUREN



ARDAZAEI



MACH & MACH



PENNYBLACK



HUI



PRADA



ROCHAS



MAX MARA

MANGO



### СИЛЬНОЕ ПЛЕЧО

Работать нельзя отдышаться... В этих костюмах с идеальной посадкой по фигуре можно легко справиться с обеими задачами. Лаконичный крой, силуэт с широкими плечами и яркие цвета – готовы поспорить: в таком «сопровождении» коллеги будут ждать от вас отчет не о проделанной работе, но о последних трендах. Строгая сумка-портфель и лодочки на шпильке добавляют образу интеллектуального лоска.



MAX MARA

# НОВЫЙ ВЫПУСК

Платья, как у модных героинь 50-х, аксессуары для выхода в свет и переосмысленная классика с учетом новых реалий: приводим гардероб в соответствие с главными тенденциями сезона.



JIMMY CHOO

JUDITH LEIBER

JIMMY CHOO



GEORGES HOBEIKA



KALMANOVICH



KALMANOVICH



SPORTMAX



GUCCI



ERMANNO SCERVINO



PARURE ATELIER



№21



CHRISTIAN LOUBOUTIN



MONSE



MACH & MACH



ALESSANDRA RICH



FENDI



LANVIN

## ЗАБИРАЙ МЕНЯ СКОРЕЙ

Дизайнеры не поддаются моде на минимализм, продолжая создавать броские аксессуары на радость эксцентрикам. Блеск лакированной кожи, россыпи кристаллов, бахромы и металлическая фурнитура: в гонке претендентов на звание главного вечернего аксессуара официально победили клатчи. В паре с классическим костюмом они легко выдержат и ваш рабочий график, и спонтанное приглашение на вечеринку.



GIVENCHY



GENNY

TENDANCE



MIUZ DIAMONDS



FENDI



ALBERTA FERRETTI



MANGO



GIVENCHY

## ПРОСТО КУКОЛКА!

Даже с наступлением осени розовый не теряет актуальности, а вместе с ним и стиль Barbiecore. За это скажем спасибо новому фильму с Марго Робби, а еще дизайнерам, которые, кажется, единодушно впали в детство. С их легкой руки платья цвета сахарной ваты, топы с нежными рюшами и туфли с бантами, как у любимой куклы, получили «аттестат зрелости». Взрослым модницам на заметку!



MARQUES ALMEIDA



FENDI



WEEKEND MAX MARA



MARCIANO BY GUESS



GUCCI



## ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ

Повернуть время вспять под силу не только героям фильма «Назад в будущее». Дизайнеры делают это не менее изобретательно. Платья с акцентом на талии в стиле New Look – яркая примета диоровской эпохи – легко превратят вас в героиню Одри Хепберн в ленте «Римские каникулы». Чтобы усилить кинематографический эффект, дополните образ ниткой жемчуга и широким поясом.



OSCAR DE LA RENTA

EMILIA WICKSTEAD



ALESSANDRA RICH



BALMAIN



ROCHAS



A.W.A.K.E. MODE



ALEXANDER MCQUEEN



UNDERCOVER



SAINT LAURENT



MARELLA

MANGO

## БЕРЕМ НА КАРАНДАШ

Своей популярностью узкая юбка-карандаш во многом обязана Мэрилин Монро и ее женственной походке в фильме «В джазе только девушки». Новая волна успеха пришла на 80-е с появлением стиля power dressing. Сегодня юбка-карандаш можно надеть не только в офис, но и на свидание – достаточно сменить верх на менее формальный.



BRUNELLO CUCINELLI



VICTORIA BECKHAM



MANGO

## ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ

Галстуки перестали ассоциироваться исключительно с офисным дресс-кодом. Теперь их носят не только в классической комбинации «белый верх-черный низ», но и с базовыми майками, как это делала в нулевых Аврил Лавин. Если вы так и не освоили виндзорский узел, не беда: чтобы придать образу расслабленности, просто обмотайте галстук вокруг шеи или накиньте его на плечи.



VALENTINO



## ТАТЬЯНА СОКОЛЬНИКОВА (ЕРМАКОВА)

предприниматель с 1994 года,  
бизнес-наставник, EMBA,  
[vk.com/t.cokol](https://vk.com/t.cokol)

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Вдохновение в моей жизни — это мечта прожить выдающуюся жизнь. Не спрашивайте, что значит «выдающаяся жизнь». Не смогу вменяемо ответить на этот вопрос. Просто завораживает мелодия слов. Невроятный прилив сил и творческий подъем испытываю от того, что делаю выбор в пользу жизни по своим правилам. Каждый день и каждый миг моей жизни вдохновляют меня жить в кайф.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Со слов тех, кто меня окружает, я вдохновляю их на действия, развитие, яркость, смелость, на прогрессивное мышление. Вдохновляю работать над собой, выходить за рамки своих привычек и возможностей. Вдохновляю женской мудростью. На то, чтобы стать более энергоемкой. На то, что женщина может быть прекрасной, роскошной, молодой в любом возрасте. На заботу о своем здоровье, чтобы быть счастливой, активной. На кайф от жизни.

Макияж: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60  
фотограф: Кристина Вторушина, [vk.com/vatuluu](https://vk.com/vatuluu)

Макияж и укладка: «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

## НАТАЛЬЯ САЛМАНХАНОВА

Наставник фитнес-тренеров,  
автор программы «Фитнес-тренер  
на миллион», [t.me/nemagiatelya](https://t.me/nemagiatelya),  
WA: +7 983 345 49 64

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Вдохновляюсь успешными людьми, их историями, их примером. Вдохновение красотой человеческого тела привело меня в сферу фитнеса, а вера в безграничное изобилие мира и в человеческие возможности сделали наставником. Я много учусь, развиваюсь и стремлюсь к финансовой свободе, потому что вижу в этом огромный ресурс для самореализации. Наполняюсь путешествиями и общением с природой.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю людей быть здоровыми, смелыми, открытыми, свободными, богатыми, доказываю своим примером, что успешные люди несут большую ценность миру. Я показываю тренерам, какую важную роль они играют в жизни людей. Вдохновляю взрослеть, брать ответственность за свою жизнь на себя, наполняю людей энергией, показываю новый уровень жизни и путь к нему. Любить самих себя — это великолепно.



## ЕЛЕНА БОЯРИНЦЕВА

солистка вокального ансамбля «DoMinO»,  
офис-менеджер ЦОИП Томской области,  
[vk.com/id102168372](https://vk.com/id102168372)

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Крылья за спиной вырастают, когда все получается и когда окружающие отмечают твои достижения! Если люди благодарят тебя за твой вклад, ты понимаешь, что все было не зря. Это дорогого стоит, и хочется дальше сворачивать горы. Вдохновляет мысль, что начался новый день, и сегодня опять можно стать полезной для кого-то!

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вокруг меня всегда много людей. Наверное, я заряжаю их своей энергией и вдохновляю своим творчеством — занятиями вокалом, фуд-флористикой, плетением из ротанга, подбором элегантных нарядов. Ведь в умении достойно выглядеть тоже есть творческий подход! Конечно, это все хобби, помимо основной работы, в которую я тоже вкладываю душу!

Макияж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. +7-923-436-79-10

Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandra@rube.ru  
Костюм и ожерелье: Maggio, ул. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup

## ГАЛИНА АГЕЙ

Инструктор нейрографики, эстетический коуч, дилер спутникового ТВ,  
руководитель творческого пространства PROSNEGOVIK,  
амбассадор счастья, счастливая жена [galina\\_agei](https://www.instagram.com/galina_agei)

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляют творческие люди с неугасаемой энергией, активные, целеустремленные, с множеством идей и желанием их реализовывать. Вдохновляют семейные ценности, моя семья, окружение, путешествия, открывающиеся возможности, познание нового. Вдохновляют благодарные отзывы людей, рисующих со мной нейрографику.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю верить в себя, находить внутренние ресурсы, учу радоваться жизни, чувствовать себя счастливее, проявляться. Недавно стала региональным представителем сообщества PRO Женщин, чтобы вдохновлять женщин раскрываться, реализовывать свой внутренний потенциал. Вдохновляю менять жизнь к лучшему.





Фото: Ирина Зорина

## ИРИНА ТЕРЕНИНА

директор event-agency EVENTERRA, организатор, ведущая [@terenina](#)

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Мне часто говорят, что мой пример мотивирует самых разных девушек. Кто-то начинает заниматься спортом, кто-то — творчеством, кто-то решает изменить свою жизнь. Это не только приятно, но и очень ответственно, поэтому я тщательно слежу за тем, что транслирую миру. Всегда радуюсь, когда узнаю, что в какой-то мере причастна к конструктивным и позитивным изменениям в людях.

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Вдохновляюсь всем, что меня окружает. Примерами сильных и успешных людей, эстетикой природы, красивыми картинками, новыми впечатлениями. Особенно меня вдохновляет моя дочь. Она говорит, что хочет быть такой, как я, а это для меня повод быть лучшей во всем.



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandra@rube.ru  
Платье и ожерелье: Dressbat, старый ТМ (3-й этаж), тел. +7-952-808-77-59, dressbat@omsk.ru  
Локация: Anterprima, «Русский шарм», ул. Никитина, 99

### АНАСТАСИЯ МИРГОРОДСКАЯ

Многократная участница и лауреат конкурсов красоты, победитель проекта «Ты Уникальная» на региональном и всероссийском уровне, обладатель «Главной короны России», полученной на грандфинале в Санкт-Петербурге, действующая модель, спортсменка — фитнес-бинкини и пауэрлифтинг

*Хорошо помню те ощущения, те эмоции, когда стоишь на сцене или пьедестале и получаешь свою долгожданную награду. Поверьте, я прекрасно знаю, как она достается. Самое главное — с чего все начинается и какой путь предшествует этому феерическому событию.*

Я благодарна этому лету, этому году и вселенной за людей вокруг меня. За тех, кого встречаю, с кем знакоюсь. Признательна за возможности, за мое творческое проявление, за исполнение желаний, потому что я давно мечтала, чтобы все так и получилось. Но больше всего я хотела бы поблагодарить свою маму и сказать ей спасибо. Без ее помощи и поддержки вообще ничего бы не получилось. Мама, я тебя очень люблю!

Помню свои слова, произнесенные со сцены, когда я получала свою первую корону: «Мечтайте и желайте смелее и сильнее, и тогда все обязательно случится. Ведь ваши желания — это и есть начало».

# Желание — это всегда путь к победе



Подвеска  
*Sonia Rykiel*

# РУСАЛЮЧКА

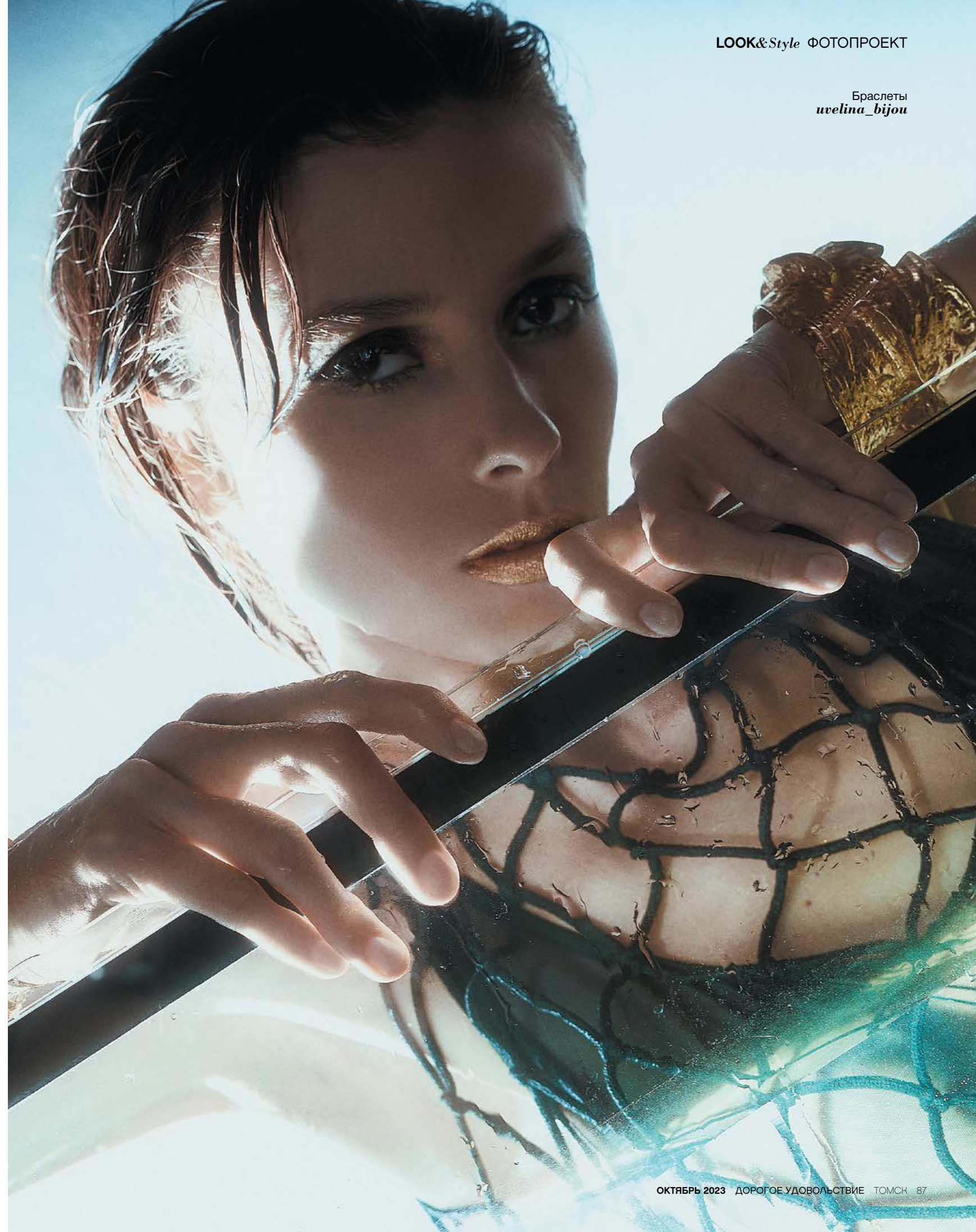
ПРОДАКШН: *ovoо.agency*  
СТИЛИСТ: *Марина Брем-Язикова*  
МАЙКАПЕР: *Екатерина Искандарова*  
ФОТОГРАФ: *Евгения Бурило*  
МОДЕЛЬ: *Алена Сапрыгина*  
ОДЕЖДА: *собственность стилиста*



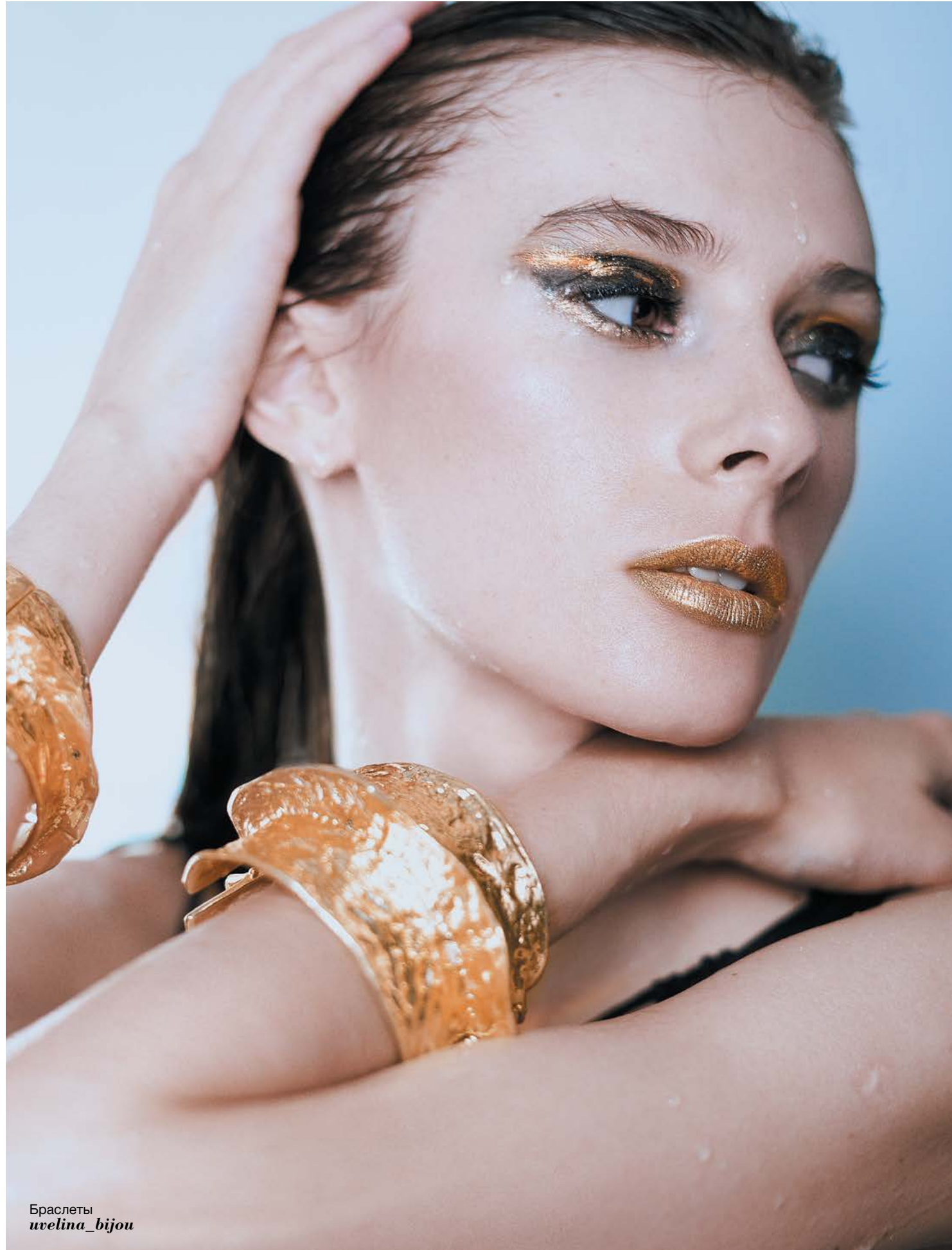


Аксессуары  
*uvelina\_bijou*

Браслеты  
*uvelina\_bijou*







Браслеты  
*uvelina\_bijou*



Аксессуары  
*uvelina\_bijou*



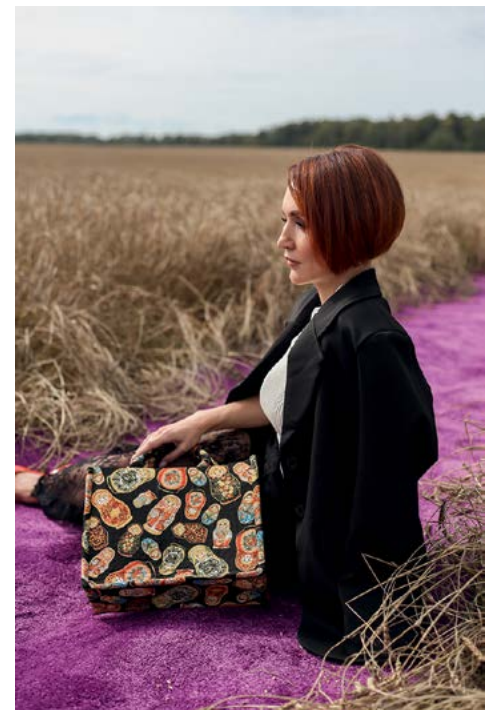
*И вот уже осень расстелила свой модный подиум, на котором царствуют все ее прекрасные оттенки... Особенная глубокая синева неба. Последние тепло-золотые лучи солнца. Коричневые, красные, желтые, оранжевые и даже зеленые листья. Великолепные осенние пейзажи, запах удивительной свежести, настроение легкой грусти — природа всегда была самым талантливым стилистом и дизайнером.*



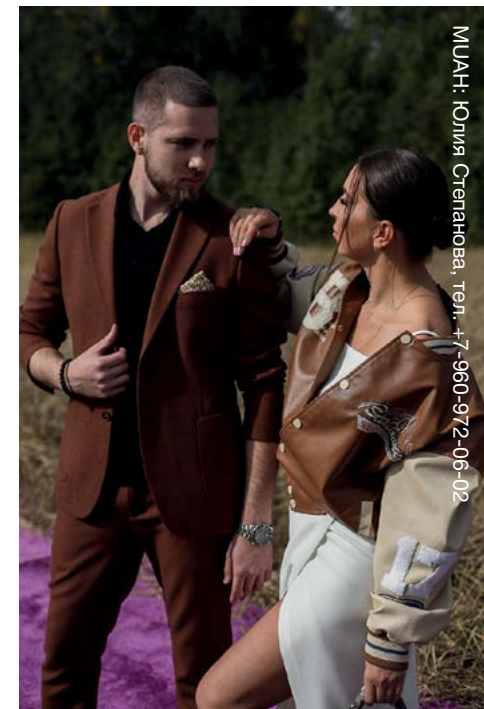
МУАН: Алёна Собирина, тел. +7 952 181-61-61



Модели модельного агентства «Fashion Fond», продюсерского центра «ARS Альянс»: Мария Лещеня (организатор и руководитель МА), Юлия Диньмухаметова, Анна Фокина, Кристина Землякова, Анастасия Ачаткина, Игорь Таширев, Дмитрий Череватый, Никита Нетунаев, Максим Галатин. Kids: Маргарита Лещеня, София Мосейчук. Детская одежда предоставлена магазином «7 Чудес». Мужские образы: «HIS STORY», пр. Фрунзе, 26, тел. +7-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk. Зеркала: «Стекло и Зеркала», Фрунзе, 11Б, steklozerkala.tilda.ws. Фотографы: Евгения Плаксина (<https://vk.com/jeniyaplaks>), Кристина Вторушина, vk.com/vatrynya



МУАН: Дарья Чугаева, тел. +7-996-937-52-94



МУАН: Юлия Степанова, тел. +7 956 972-06-02



*Кира и Я*

/studiostyle/

ул. Нахимова 8, стр1, ТРК «Лето»  
тел. 56-46-97, kirastyletsk



FASHIONFOND  
MODEL MANAGEMENT



www.ars-alliance.ru  
продюсерский  
АЛИАНС

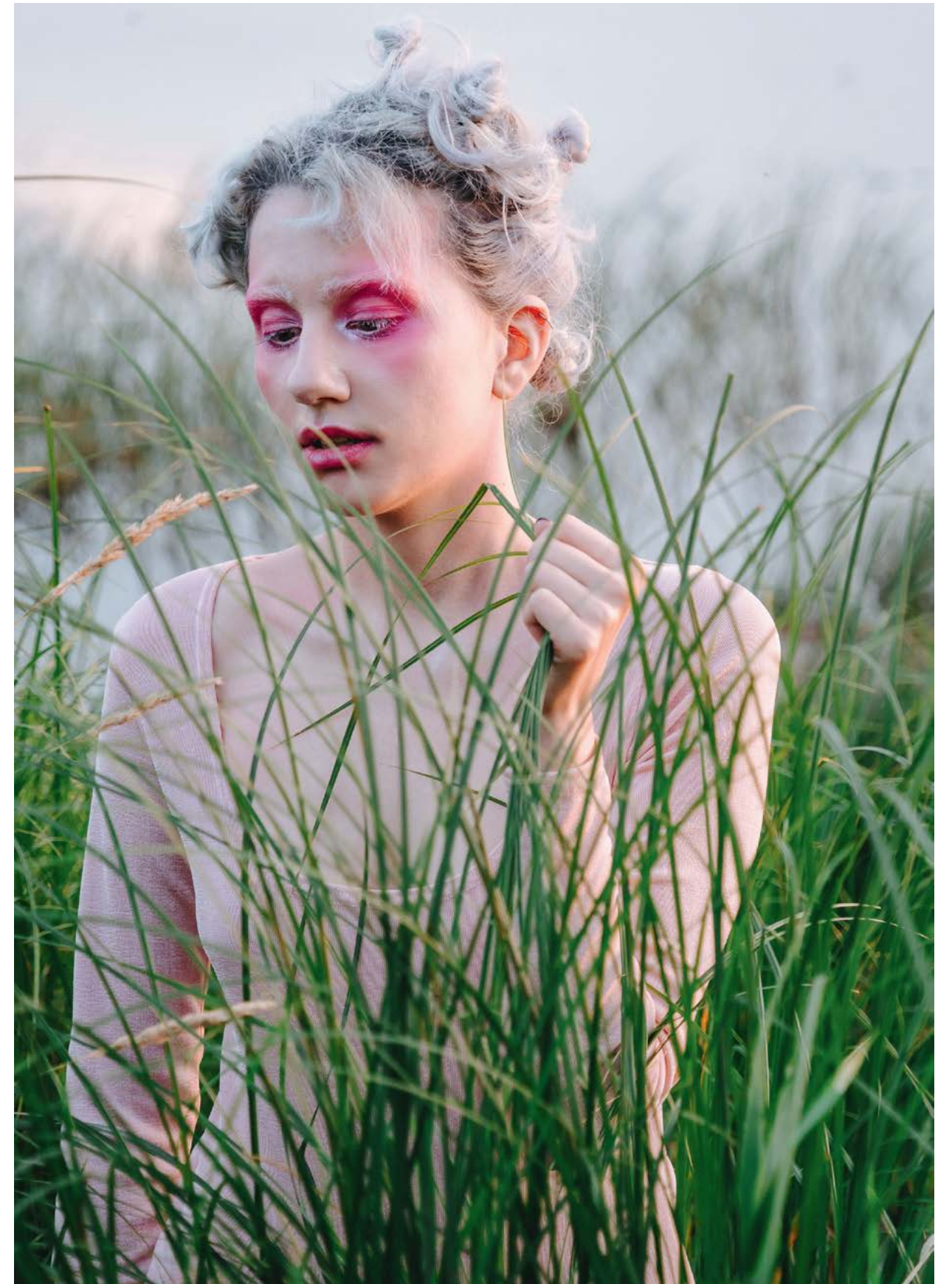
Модельное агентство  
ул. Карташова, 25,  
тел.: 323-646, 8-913-850-34-40,  
www.ars-a.com, kffmodels\_agency

# Отражение в Осени

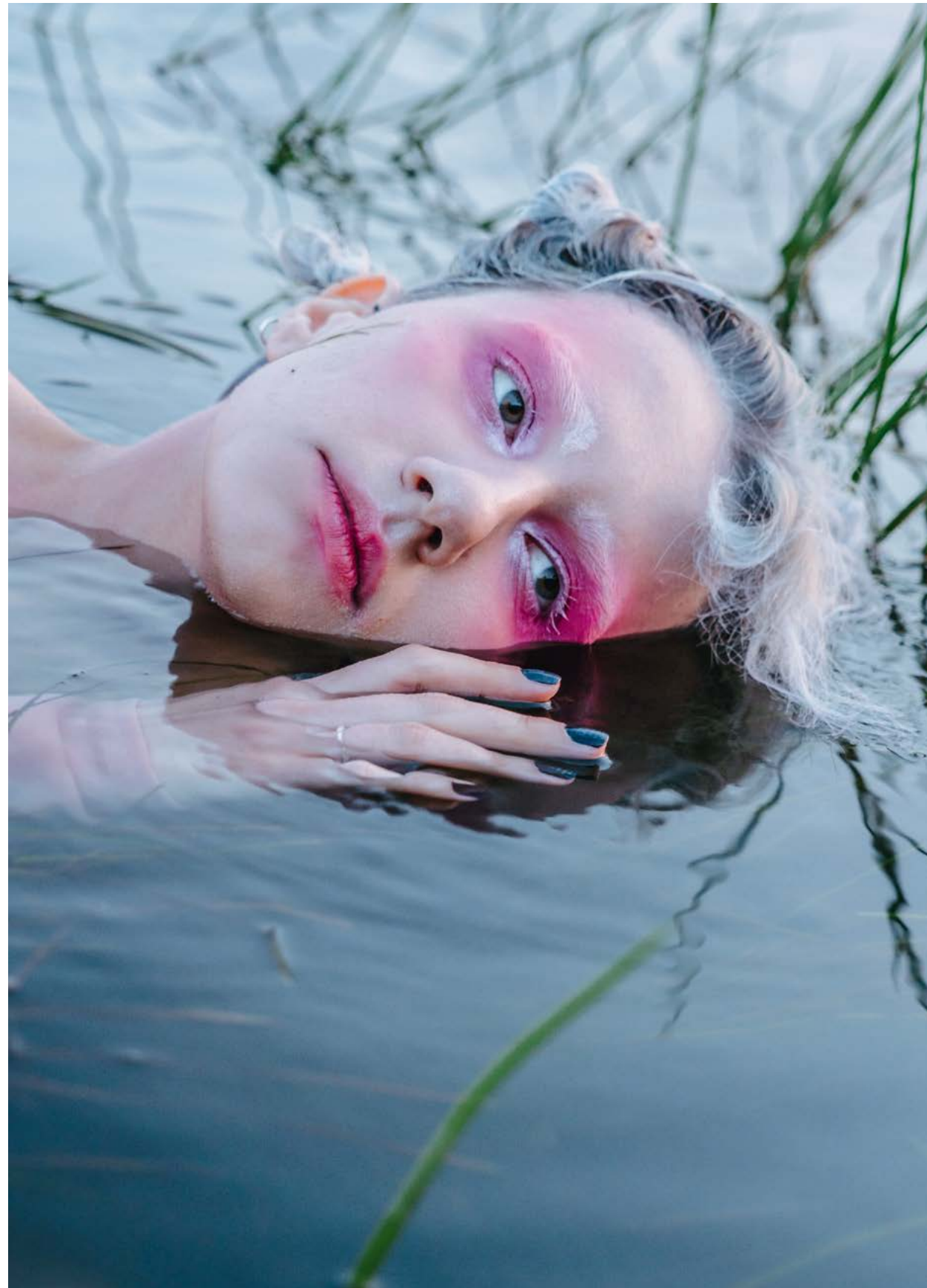


# СЧАСТЛИВО, ДОЛЛИ!

*Судьба Долли уникальна. Рождение этой белой овечки 26 лет назад ознаменовало начало новой эпохи мировых биологических исследований. История живого организма, появившегося на свет в результате клонирования, глубоко трогает каждого. Команда фотопроекта решила исследовать противоречивость существования Долли в нашем мире. Как бы она чувствовала себя, если бы была человеком? Она настоящая или искусственная? Может ли она чувствовать себя счастливой или обречена на одиночество в живой природе?*















*Фотограф: НАТАЛЬЯ БАРОВА, [t.me/nata\\_barova](https://t.me/nata_barova)  
Стилист: ДАРИЯ ПУШКАРЕВА, [t.me/pushkareva\\_dariya](https://t.me/pushkareva_dariya)  
Модель: ТАИСИЯ БЕГЛЯКОВА, [t.me/sashanepadai](https://t.me/sashanepadai)  
Продакшен: ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ, [t.me/magic\\_user](https://t.me/magic_user)*







## БУДНИ В ГОРОДЕ

В новом сезоне «Снежная Королева» поднимает тему идеальной базы для городских будней, которая поддерживает актуальное для бренда направление на разумное потребление и любовь к натуральным материалам. Плащи из текстиля и рубашки и куртки из натуральной кожи отличает идеальный крой, широкая цветовая палитра от ментоловых и пудровых оттенков до ярких цветовых решений. Вещи коллекции отлично сочетаются между собой, собирая идеальную капсулу в зависимости от предпочтений и образа жизни.



## ЛЕГКО И НЕПРИНУЖДЕННО

Философия Effortless Attitude («Непринужденный подход»), которую бренд Pal Zileri исповедует уже несколько сезонов, ориентирована на мужчину, легкого на подъем. Герой Pal Zileri выбирает одежду, отдавая предпочтение комфорту и уделяя внимание деталям, которые помогают выразить его индивидуальность. В новой рекламной кампании бренда миланский фотограф Стефано Галуцци переработал собственный стилистический код. Используя более прямой свет, он создал репортаж о повседневной жизни современного мужчины.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

## ЧУВСТВЕННАЯ ДЕТАЛЬ

Бренд технологичного белья Le Journal Intime в коллаборации с молодой маркой Perseo, специализирующейся на украшениях из натуральных камней, создал мини-капсулу, состоящую из бодичейна, украшения в виде цепочек, которые подчеркивают линии тела и крепятся на чокере, а также подвески в виде женской фигурки и браслета из кожаных шнурков с вплетенными жемчужинами. Все украшения сделаны из речного жемчуга, натуральной кожи и перламутра, а металлические элементы покрываются родием. Благодаря этому бижутерия сохраняет первозданный вид надолго и блестит ярче золота.



## ШАГ ВПЕРЕД

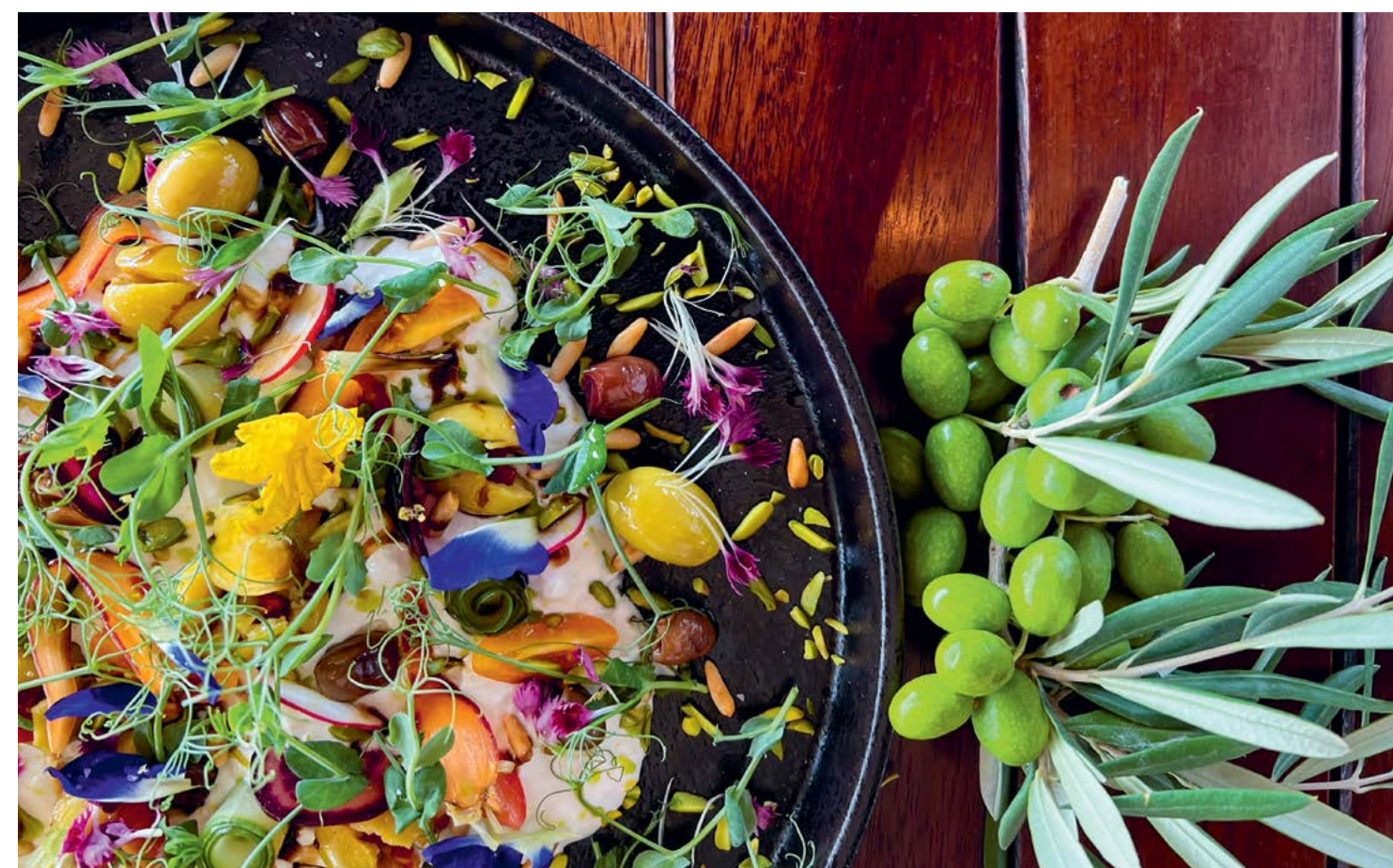
С наступлением осени поклонниц Coccinelle ждет еще одна совершенно новая коллекция, которая включает в себя линию обуви. Связанная с концепцией стиля жизни, обувь полностью разработана в соответствии с ДНК Coccinelle и вдохновлена коллекциями сумок с их цветовыми палитрами и материалами, включая гладкую кожу, замшу и культовый принт Monogram. Героиня коллекции осень-зима 2023 – энергичная, активная девушка, умеющая добиваться своих целей. Так же, как и сумки, обувь Coccinelle — это идеальный спутник на каждый день.

# BODY & Beauty\*

## ЧУДО ОМАНА

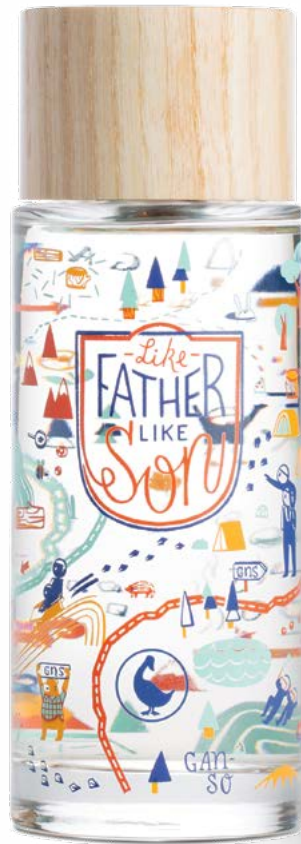
В сентябре на высоте 2 000 метров в отеле Anantara Al Jabal Al Akhdar пройдет второй ежегодный Фестиваль урожая оливок. Горное плато Джабаль аль-Ахдар, также известное как «Зеленая гора», – один из самых плодородных районов Омана. По сей день здесь работает древняя ирригационная система «афладж», которая способствует цветению роз, выращиванию гранатов и абрикосов в засушливом климате уже несколько веков. В индустрии красоты оливки известны своими увлажняющими свойствами, поэтому в сентябре спа-центр Anantara Spa включит этот суперингредиент в ряд процедур по уходу за телом.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»





## ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Новый аромат от **El Ganso** *Like father like son* посвящен любви отца и сына. Это аромат о совместном походе, о заплыве через озеро, о спуске со склона на импровизированных санках... О том, как прекрасны жизненные приключения, когда вы вместе. Цитрусовая свежесть, ноты имбиря и тепло сандалового дерева окунают в прекрасные воспоминания и сопровождают в течение дня. Новинка уже появилась в сети Рив Гош.

Макияж, который ухаживает за кожей – в этом сила декоративной косметики **Clarins**, ее особенность и суть. При создании формулы **Lip Perfector** специалисты **Clarins** учли все нюансы. Питание, увлажнение, восстановление, наполнение — всего в одно касание. Шесть новых мерцающих оттенков делают губы более объемными и улучшают состояние кожи при каждом нанесении.



Итальянский бренд **Tealogy** дарит женщинам необычайную антивозрастную формулу на основе силы пяти сортов чая: белого, зеленого, матча, голубого улуна и черного чая. Новый продукт сезона, эксклюзивно представленный в Рив Гош, – освежающий крем для лица и шеи **Matcha Tea**. Разглаживает, осветляет и смягчает кожу. Экстракт чая матча напитывает кожу антиоксидантами и создает прочный защитный барьер.



Чарующая красота Востока раскрылась в новой линии по уходу за телом **Orient Garden**, эксклюзивно представленной в **Riv Go**. Секреты косметики – эфирные масла и растительные экстракты, пряные отдушки и легкие текстуры. Нежный гель для душа «Роза» создает обильную шелковистую пену и окутывает кожу облаком из тысячи трепетных розовых лепестков, влажных от утренней росы. Бережно очищая кожу, он оставляет на ней тонкий романтический аромат.

Испанский бренд **Tous-Girl** представил в сети Рив Гош новый аромат **Tous Kids Girls** для самых юных модниц – нежный, утонченный и очень свежий. С первых нот можно услышать аромат капкейков из кондитерской, леденцов и мандаринов. Сердце раскроется нотами абрикоса и ромашек на летнем поле. А долгий шлейф из малины и ванильного мороженого будет сопровождать маленькую леди целый день.



## ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД

### Акция!

# ВЕРХНЯЯ БЛЕФАРО-ПЛАСТИКА

## 42 000 РУБ.\* Вместо 53 000 руб.

\*Операция, наркоз, палата

Оперирует пластический хирург Тимур Романович Раши

## Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

Акция проходит с 1 октября по 31 декабря.  
Подробнее об условиях акции узнавайте по тел. 651-650

г. Томск, пер. Макушина, 14 б,  
тел. 651-650, [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru) [chastna1](https://t.me/chastna1)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





# Легенды осени

*Осенью солнце продолжает радовать нас теплыми лучами, поэтому при выборе ежедневного ухода важно не забывать про защитные фильтры SPF и качественное увлажнение. Инновационные бустеры, концентраты, сыворотки и кремы прекрасно справляются с поставленной задачей - кожа после их использования сияет молодостью и красотой.*



## ЗВЕЗДНАЯ УКЛАДКА

Объемная укладка за пять минут и сияющие локоны — что может быть лучше? Пудра для создания объема и текстуры волос с эффектом холодного сияния MONE Professional AZURE TEXTURIZING POWDER станет твоим верным помощником в создании исключительного образа. Мерцающие частички невесомой спрей-пудры прекрасно подойдут обладательницам холодного блонда и темных волос. Уникальная формула придает моментальный объем, текстуру и подвижную фиксацию. Флакон средства поместится даже в самой маленькой модной сумочке.



## СОЛНЕЧНЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Качественная защита от ультрафиолета важна круглый год. Солнцезащитный флюид анти-эйдж глобал Lierac Paris Sunissime Fluide SPF 30 защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей, предупреждает фотостарение и поддерживает оптимальный уровень увлажненности круглый год. Гиалуроновая кислота в составе помогает удерживать влагу в клетках, а пептид-активатор синтеза меланина отвечает за ровный и красивый загар без пигментации.

## ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ

Невероятно удобный формат увлажняющего средства 2 в 1 можно найти у бренда Maxclinic. Сыворотка и крем в одном флаконе Gold Caviar Serum and Cream - идеальная комбинация для путешествий. В состав средства вошли редкие ингредиенты - частицы золота и экстракт икры. В сочетании с гиалуроновой кислотой они качественно увлажняют и питают кожу. Невероятно удобный формат увлажняющего средства 2 в 1 можно найти у бренда Maxclinic в магазинах сети Рив Гош.



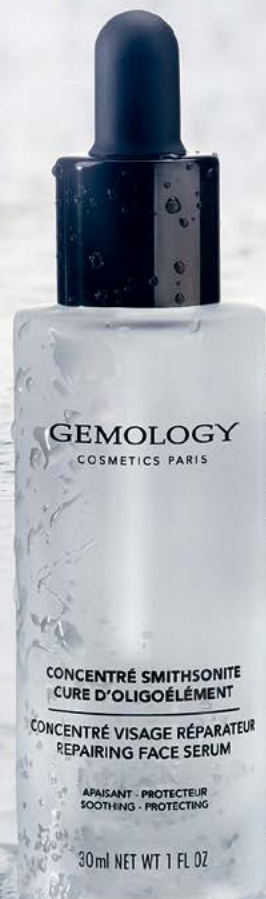
## ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО

Культовая сыворотка Double Serum Clarins популярна во всем мире совершенно случайно. Продукт увлажняет кожу, повышает ее упругость, разглаживает мимические морщинки и делает овал лица более четким. Недавно бестселлер французского бренда вышел в обновленной, более легкой текстуре. Такой вариант идеально подходит для жаркого и влажного климата, а также для обладателей комбинированной и жирной кожи.



## БОЛЬШОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Эксперты бренда Gemology разработали инновационный метод по извлечению полезных микроэлементов из драгоценных и полудрагоценных камней. Например, в составе сыворотки для лица Concentre Smithsonian – цинк и кальций, полученные из смитсонита и перламутра. Благодаря этому средство восстанавливает кожу и защищает ее от воздействия негативных факторов окружающей среды, а также успокаивает и снимает раздражение. Бренд Gemology эксклюзивно представлен в сети Рив Гош.



## НЕЖНЫЙ АРБОРИО

Словно последний поцелуй недавно ушедшего лета, легкий гель для душа Tuttotondo дарит коже приятную мягкость и бархатистость. Он вошел в коллекцию Riso, эксклюзивно представленную в Рив Гош и посвященную региону Вертелли в Италии, где собирают редкий сорт риса арборио. Именно он и стал ключевым ингредиентом в составе всех продуктов линейки. Благодаря минеральным солям и комплексу витаминов в составе гель для душа прекрасно увлажняет кожу, оставляя после себя едва уловимые мускусные нотки.

## БАЛАНС БЕЛОГО

Все самое необходимое для качественного ухода за полостью рта бренд Global White объединил в практичной и многофункциональной косметичке, собранной по рекомендациям ведущих стоматологов страны. В нее вошли семь средств, основные из которых, конечно же, зубная щетка Extra Whitening для деликатного очищения эмали и черная зубная паста со вкусом ледяной мяты и ксилитолом в составе. Также в набор вошли отбеливающие карандаши, пенка и полоски, реминерализующий гель для укрепления эмали и спрей, освежающий дыхание.



## ЭФФЕКТ 4D

Непревзойденная текстура сыворотки Derm Acte, Académie Scientifique de Beauté 4D Intensive moisturizing serum легко распределяется, быстро впитывается, не оставляет жирных следов или липкости. Эксклюзивное сочетание четырех видов гиалуроновой кислоты обеспечивает глубокое увлажнение и обновление всех компонентов матрикса кожи. Сыворотка идеальна в качестве ухода после агрессивных воздействий. Способствует продлению эффекта после инъекционных процедур.



## ВСТАТЬ НА ЗАЩИТУ

Дневной крем City Guard Anti-Pollution SPF 50 от бренда Youth Lab., эксклюзивно представленного в сети Рив Гош, был разработан специально для защиты кожи от негативных факторов окружающей среды. Например, от синего света электронных устройств, загрязненного воздуха, а также инфракрасного и ультрафиолетового излучения. Увлажняющая формула крема, на 100% состоящая из минеральных солнцезащитных фильтров, создает невидимую защитную вуаль на коже и оставляет ощущение легкости, которое сохраняется в течение всего дня.

## СВЕЖИЙ ТОНУС

Освежающий тоник от EGIA Biocare system идеально завершает процесс очищения и восстанавливает pH кожи. Экстракт липы и розовая вода тонизируют и успокаивают ее, стимулируют микроциркуляцию и ускоряют процесс обновления клеток. Клеточный экстракт мальвы обладает заживляющими и смягчающими свойствами, насыщает кожу витаминами. E.C.A.-3 комплекс оказывает антиоксидантное действие, предотвращая преждевременное старение кожи. Может использоваться для тонизации области век.



## ГЛУБОКОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Мист для лица от MATROMI обеспечивает длительное увлажнение кожи, повышает ее эластичность, улучшает текстуру, придает здоровый вид. Растительный экстракт анигозантоса стимулирует выработку коллагена, кофеин снимает отечность и восстанавливает липидный барьер. D-пантенол ускоряет синтез коллагена, восстанавливает микроразрывы. Уникальный гиалуроновый комплекс обеспечивает глубокое увлажнение на всех уровнях кожи, а также препятствует потере влаги. Органическая сера повышает проницаемость клеточных мембран, усиливая увлажняющий эффект.





**В**изажист — профессия творческая, требующая постоянного изучения трендов, развития насмотренности. Красивые вещи, которыми мастера окружают себя в повседневной жизни, их эстетические пристрастия могут влиять на профессиональные успехи и формировать особый узнаваемый стиль — авторский почерк.

Авторство Екатерины Кабанец мы узнаем по особой «мягкой» технике, подчеркивающей характер макияжа, но не утяжеляющей его. Редакция поговорила с Екатериной о том, какой характер имеют ее работы, и что нужно, чтобы создать «тот самый» образ.

— *Катерина, как вы считаете, сформировался ли у вас узнаваемый почерк?*

— Думаю, да. В последние годы я работаю преимущественно в натуральной манере. Конечно, бывают и яркие трансформации, и графика, но с такими запросами клиенты обращаются реже. Поэтому бизнес-макияж, образ, с которым женщина остается собой, — это точно мой почерк!

— *Что вам помогло его создать?*

— Опыт работы с людьми бизнеса. Они хотят выглядеть элегантно-сдержанно, но в то же время выразительно. Даже яркий макияж для бизнесвумен можно выполнить аккуратно, подчеркнуть достоинства.



# ВЛЮБИСЬ В СЕБЯ ЗА НОВО

— *Вы работаете только с деловыми женщинами?*

— Конечно, нет. Еще один сегмент моей аудитории — совершенно обычные девушки, которых мало интересует предпринимательство. Они живут в своем ритме, справляются с другими задачами. Главное, что объединяет всех моих клиентов, — желание выглядеть красиво, ухоженно, уделять время себе.

— *Чаще приходят именно за вашим видением?*

— Да, практически всегда. Наша встреча обычно начинается с разговора. Я спрашиваю: куда клиент идет? Какая у макияжа задача? Вечерний, коктейльный или деловой образ мы создаем? Все эти нюансы очень важны как на этапе выбора материалов (более плотная косметика, стойкий стайлинг для волос), так и для формирования полноценного образа, в котором каждый элемент смотрится гармонично.

— *Что еще помогает сформировать «тот самый» образ?*

— Настроение женщины. Визажисту нужно понять, соответствует ли ему выбранный стиль, или нужно еще подумать, пофантазировать. Настоящее искусство — уметь создавать такое внешнее выражение, которое будет полностью отражать внутренние ощущения.

Обожаю, когда клиенты говорят: «Катерина, я вам доверяю!» — и мы начинаем творить. В таких случаях происходит что-то особенное, получается именно тот образ, который женщина давно держала у себя в голове.

— *Катерина, вы часто собираете клиентов на фотосъемку. Это сложнее сделать?*

— Для многих съемка — это настоящий стресс. Поэтому подготовка к ней должна проходить максимально комфортно. Важно поговорить с клиентом, настроить его на позитив. Уверена, женщина должна выйти из студии не только с правильно подобранными макияжем и



## БИЗНЕС-макияж, образ, с которым женщина ОСТАЕТСЯ СОБОЙ, — ЭТО ТОЧНО МОЙ ПОЧЕРК!

укладкой, но и с чувством, что мы раскрыли потенциал ее красоты.

— *У вас есть профессиональные планы?*

— У меня есть огромное желание передавать свой опыт и знания девушкам, которые только знакомятся с миром красоты. Конечно, не все хотят краситься, не всем это нужно. Но если у женщины появляется такой порыв (а это может произойти в любом возрасте), я хочу иметь возможность ей помочь.

Сейчас уроки макияжа для себя — востребованное направление. На них есть спрос. Прогрессивные мамы дарят курсы своим подрастающим дочерям, девушки приобретают их, чтобы всегда чувствовать себя как после салона, а

женщины более зрелого возраста — чтобы уметь подчеркнуть естественную красоту и продлить молодость.

— *Уже готовите программу будущих курсов?*

— Я решила, что индивидуальный подход всегда качественнее. Чтобы клиент получил знания о макияже, которые необходимы именно ему, не нужна тщательно выверенная программа. Гораздо важнее разобраться, есть ли у него вопросы, нужно ли начинать обучение макияжу с нуля или можно просто скорректировать какие-то моменты. Поэтому мне сейчас важно найти на это время и еще раз хорошенько все обдумать. (Улыбается.)

[vk.com/katerinapromakeup](https://vk.com/katerinapromakeup)



# Послеродовая маммопластика

*После завершения лактационного периода молочные железы могут утратить объем и упругость, изменить форму. Опущение и потеря упругости женской груди называется «мастоптоз». Безусловно такие изменения в жизни женщины могут отразиться на ее самооценке, ощущении своей привлекательности и повлиять на качество личной жизни.*

Поэтому немало женщин решаются на маммопластику именно после родов, под давлением этих перемен. Но многие не спешат сделать выбор в пользу проведения такой операции и избавления от комплексов, опасаясь последующих осложнений.

О том, какие факторы необходимо учесть перед операцией и как избежать рисков, рассказывает врач с 15-летним стажем, сертифицированный пластический хирург **Дмитрий Блинов** (г. Москва).

— Есть несколько причин, по которым пациентка может остаться недовольной результатом операции. Одна из самых частых — неоправданные и зачастую завышенные ожидания: когда пациентка рисует себе одну картинку результата, а хирург объяснил недостаточно наглядно. Вот почему я всегда прошу на первую консультацию принести фото примера того, какой женщина видит свою будущую грудь.

После первичной диагностики я максимально подробно объясняю, какого объемного результата мы сможем достичь. Для наглядного моделирования сейчас

есть множество инструментов, вплоть до технологий виртуальной «примерки» разных форм и размеров имплантов.

Если результат радикально не совпадает с первичными прогнозами врача, значит во время операции или реабилитации возникли осложнения. Пациентам важно понимать, что это не косметологическая процедура, а операция. И как в любой операции существуют повышенные риски — несостоятельность швов, ишемия тканей в области шва. Во время операции и в реабилитационный период мы делаем все, чтобы определить и исключить все опасные факторы.

Если что-то идет не по плану, важно не отрицать наличие проблемы, а как можно раньше диагностировать ее, чтобы начать решать сложившуюся ситуацию, действуя в команде с пациентом, так как не все всегда зависит от врача.

Неблагоприятный ход заживления может стать результатом несоблюдения рекомендаций специалиста:

— Раннее начало физических нагрузок, которые могут повлиять на равномерность заживления швов и даже на переворот имплантов, следовательно, и форму груди;

— Возвращение в сауну, солярий или на пляж раньше, чем это предписано планом реабилитации;



Дмитрий Блинов (г. Москва).

## СОВЕТЫ ОТ СПЕЦИАЛИСТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О ПЛАСТИКЕ ГРУДИ:

1. Как можно подробнее обсудите с вашим врачом желаемый и реалистичный результат планируемой операции.
2. Готовьтесь к тому, что за 14 дней до хирургической операции необходимо будет отказаться от употребления алкоголя и снизить потребление никотина. После операции не менее чем на 21 день вы забудете про спорт, алкоголь и пляжи, солярии и сауны. Лучше не планировать дальних поездок.
3. В первое время доверьте близким тяжелую работу по дому.
4. Всегда будьте на связи с врачом. При первых подозрениях необходимо обратиться к нему, даже если вам она кажется незначительной.

— Злоупотребление алкоголем или курением, которые влияют на процессы выработки коллагена и так же могут повлиять на формирование швов и заживляемость.

Отдельным пунктом нужно вынести операцию по подтяжке груди, особенно с значительным уменьшением ее объемов и коррекцией формы. Они более сложны в планировании, подготовке и процессе реабилитации. Пациент должен быть предупрежден о возможных рисках: непредсказуемом поведении отека, сложности заживления швов и еще более продолжительном восстановлении. Любое из осложнений может печально повлиять на финальный результат, поэтому необходимо ответственно относиться как к выбору врача, так и к его рекомендациям.

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

## ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ненатяжная методика
- ✓ использование сетчатых эндопротезов
- ✓ минимальный срок госпитализации
- ✓ послеоперационное наблюдение оперирующего хирурга

Если что-то идет **НЕ ПО ПЛАНУ**, важно не отрицать наличие проблемы, а как можно **РАНЬШЕ** диагностировать ее...





24 и 25 августа Томск объединил профессионалов в сфере реконструктивной и эстетической хирургии и косметологии. III Сибирский форум по пластической хирургии и косметологии прошел на площадке СибГМУ, отмечавшего в этом году свое 135-летие. Мероприятие собрало более 200 участников и экспертов из Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Екатеринбурга и других городов России, охотно делившихся информацией об инновационных технологиях в медицине и научных достижениях, став действительно знаковым для Сибирского сообщества пластических хирургов и косметологов.

Основным вектором обсуждения на форуме были проблемы хирургии лица и тела, реконструктивно-пластические операции у людей с опухолями шеи, головы. Одна из лекций была посвящена роли Сибирской школы в развитии российской пластической хирургии.

Отдельное внимание участники уделили перспективам аппаратной и инъекционной косметологии, в частности, российским биоревитализантам и филлерам, их результативности в комплексной терапии в косметологии и пластической хирургии. На форуме были представлены передовые технологии европейских и, конечно же, отечественных ученых. Так, пристальное внимание сегодня обращают на себя оборудование и препараты, произ-

# Знания. Опыт. Технологии

*Пластическая хирургия и косметология давно превратились из конкурентов в крепких союзников. Современные технологии терапевтической косметологии позволяют пациентам хирурга пройти более скорую реабилитацию и вернуться к нормальной жизни, улучшить качество кожи, а также поддерживать результат, достигнутый благодаря умению врача. Обмен знаниями и профессиональным опытом между специалистами — один из главных инструментов роста в этих смежных сферах.*



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Отдельное внимание участники уделили перспективам аппаратной и инъекционной косметологии, в частности, российским биоревитализантам и филлерам



водимые в России. Речь в том числе о разработках выпускников ТПУ, инженеров лазерной оптики — лазерной платформе Estetica 3.0 и аппарате фотодинамической и фотобиомодуляционной терапии для реабилитации после пластической хирургии Estetica LightCare Pro. Все оборудование имеет регистрационное удостоверение на медицинское изделие и активно используется в лечении пациентов в Сибири, а также в России и странах ближнего зарубежья.

В числе спикеров форума были заявлены главный внештатный специалист, пластический хирург Министерства здравоохранения РФ Наталья Мантурова, а также главный внештатный пластический хирург Уральского Федерального округа Сергей Васильев. Организатором и куратором форума выступил Илья Казанцев, к.м.н., доцент, зав. отделением реконструктивной и пластической хирургии ТОКБ, Главный внештатный пластический хирург Сибирского Федерального Округа и Томской области, Президент SAPRASC.

**Информационный партнер форума — журнал «Дорогое удовольствие».**





# Баланс — выбор приоритетов



ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА

основательница клуба для девушек

«Stories club»

*Привет, на связи Лера STORIES. Я ваш новый, хорошо забытый старый, колумнист. (Улыбаюсь.) В ближайшем сезоне «Дорогого» буду обсуждать с вами темы, которые касаются каждой женщины. А помогать мне в этом будут профессиональный коуч Алена Сمارт и участницы моего клуба для девушек STORIES CLUB.*

**В** этой статье я расскажу вам о том, что баланса, к которому все так стремятся в нашей жизни, попросту не существует. Удивительно,

правда? Ведь, по мнению адептов этой концептуальной модели, Колесо баланса позволяет оценить, насколько грамотно мы распределяем свои силы и время, насколько гармонично развиваемся в самых разных направлениях — семья, работа, физическое и ментальное здоровье и т. д. Так вот, уверена, что все эти темы с Колесом баланса и разговорами о том, что все сферы жизни должны быть непременно развиты на одном уровне, чтобы твое колесо «катилось», — чудовищное заблуждение. Именно к этой точке зрения мы пришли на одной из встреч клуба, героиней которой стала предприниматель Катерина Австриевских.

Возможно ли находиться в состоянии, в котором нет перекосов? Например, в работу или материнство? Да, вполне. Поскольку нет никакого смысла добиваться собственного совершенства во всем, которое как раз и не принесет вам счастья. Баланса в общепринятом понятии не существует, потому что для каждого он свой. Но навязанные стереотипы о том, что необходимо добиться успеха абсолютно по каждому пункту, способному отнести тебя к разряду суперженщин, могут привести лишь к чувству вины.

Наверняка, каждая из нас думала о том, что она не самый эффективный сотрудник или не самая хорошая мать. Даже если и так, это вовсе не трагедия. Дело в том, что, пытаясь быть идеальной одновременно во всех направлениях, мы теряем свою реальную жизнь. Послушав историю о пути, пройденном Катериной, о ее стремлении добиваться неоспоримых успехов во всех областях, мы с девушками пришли к тому, что баланс — это и есть перекосы. Вот такой вот пара-



**ПОЭТАПНАЯ** вовлеченность с фокусировкой **ВНИМАНИЯ** на чем-то **ОДНОМ** будет гораздо результативнее. Всего лишь нужно **РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ**

докс. Так не лучше ли сегодня быть карьеристкой, погруженной в работу, завтра — отличной хозяйкой и любящей мамой, послезавтра — заботливой женой и верным другом?

Залог счастья, по нашему мнению, — это не только дофаминовый допинг от формального завершения ежедневных задач. Вспомните, как иногда мы, боясь выйти из образа женщины, которая успевает все и всегда делать только на пять с плюсом, буквально заставляем себя помыть посуду глубоко за полночь. Усталость не имеет значения. Что это нам дает? Всего лишь маленькую гормональную дозу от «правильно» завершенного дня. А вот получаем мы гораздо больше — рас-

строенную психику и другие проблемы со здоровьем из-за недосыпа. Ведь, согласитесь, быть одновременно успешной во всех сферах возможно. Но принесет ли это человеку настоящее счастье или успех? Думаю, вряд ли. А вот поэтапная вовлеченность с фокусировкой внимания на чем-то одном будет гораздо результативнее. Всего лишь нужно расставить приоритеты на определенном этапе жизни.

Завершая, хочу сказать, чтобы разобраться с этой темой, рекомендую послушать подкаст «К себе на ты» на «Яндекс музыка» и скачать приложение для медитаций, чтобы научиться слышать себя и понять, какой он — твой личный баланс.



# Материнское жертвоприношение



ЕКАТЕРИНА СЕМЕНОВА

пробуждающий коуч,  
психолог

*Постоянная злость и бессилие. Так описывают свое состояние многие мамы маленьких детей. Как же так? Ведь планируя ребенка мы ожидаем розовощекого карапуза, восхищенных родственников, море любви, красивые праздники с шариками, а по факту получаем бессонные ночи, детские болезни, критику бабушек, вечное чувство вины, стыда и ощущение, что тебя нет. Как научиться быть хорошей мамой и не приносить себя в жертву?*

Почему так происходит? Передо мной красивая, но очень уставшая молодая женщина. Она держит на коленях сумочку и слегка поднимает колени, играя с этой сумочкой «по кочкам, по кочкам».

— У вас, наверное, маленький ребенок? — спрашиваю с любопытством.

— Да, а как вы поняли? — удивляется она.

— Вы играете с сумочкой в детские игры.

Женщина начинает плакать:

— Это уже автоматически. Я — робот... Нет, я — пустое место. Как это произошло? Я вообще не понимаю кто я, где и зачем. Мне хочется умереть. Я

смотрю в окно и думаю, что это вариант, понимаете?

Понимаю. У меня очень много клиенток-мам с детьми. В коллективном сознании считается нормой, если мама жертвует собой ради ребенка: не спит, не ест, возит на развивайки, плюс она еще и работает, и быт никто не отменял... Мамы в современном мире несут на своих плечах все. И это якобы делает их ценными.

Но хорошо ли, когда измученная чувством вины женщина, сгибаясь под тяжестью чужой ответственности, смотрит в сторону окна с мыслью выйти в него?

Я сама прошла через это, когда у меня было два малыша. Это как тюрьма в собственном доме. Ты себе не принадлежишь. Благодаря «знающим» родственникам внутри постоянные сомнения: а все ли ты правильно делаешь, ничего



**РЕБЕНОК** не просит вас приносить себя ему в **ЖЕРТВУ**, ему лучше, когда рядом **СПОКОЙНАЯ** и отдохнувшая мама, а не огнедышащий **ДРАКОН**.

ли не упускаешь? Чувство вины перед всеми: не так приготовила обед, не так погладила белье, не так лечишь, не так развиваешь.

Вечные сравнения: «А в наше время машинок-автоматов не было, и все успевали, а обед из трех блюд — это было железное правило, а ты...»

И снова это чувство вины и злость на себя. И все, что тебе позволено, — глотать слезы, чувствуя бессилие, и спрашивать: неужели это и есть счастье материнства? Неужели теперь ЭТО навсегда?

Но у меня есть хорошая новость: ЭТО не навсегда, а только до тех пор,

пока ты думаешь, что кому-то должна. До той поры, пока ты не послала всех подальше с их советами и не решила, как тебе легче. Хочешь спать, а надо мыть пол? Ложись спать вместе с ребенком, пол не убежит. Сложно каждый день готовить свежую еду? Свари большую кастрюлю и заморозь еду впрок.

**ВСЕГДА** делай так, как тебе легче. Выбирай то, что нравится тебе: не любишь играть с ребенком — не насилуй себя. Найди то, что понравится тебе, и делай это. Мне нравилось читать детям — и я читала, а играл с ними муж.

И обязательно один раз в день на час

выходи на улицу одна. Ходи, бегай, тупи, сиди на скамеечке, но делай это **БЕЗ РЕБЕНКА**. Тебе нужно дышать, перезагружаться, обновляться, выходить в мир.

Ребенок не просит вас приносить себя ему в жертву, ему лучше, когда рядом спокойная и отдохнувшая мама, а не огнедышащий дракон. Неприготовленный ужин, гора белья и отсутствие развивающих занятий не делают тебя плохой мамой. Ребенок уже выбрал родиться у тебя, значит ты — лучшая для него. Поэтому хватит уже дотягиваться до какого-то иллюзорного уровня «материнского эталона». Просто поверь, что ты **УЖЕ** хороша, такая как есть: здесь и сейчас.

И, конечно, я рекомендую найти время на работу с психологом. Он бережно поможет выйти из ступора и вернуть себе ощущение, что ты человек, который может жить свою жизнь и выбирать только то, что по душе.





МАРИЯ БЕЛКОВА

фитнес-эксперт

В ижу, что самой главной тенденцией и проблемой подопечных является недовольство собой — своим внешним видом, его несоответствием навязанным стандартам красоты из социальных сетей. Это самобичевание порой доходит до абсурда, когда клиенты, обвиняя себя, пишут мне среди ночи, что съели кусочек бабулиного пирога и, сокрушаясь, умоляют завтра их наказать и сделать тренировку более интенсивной. Так они хотят избавиться от страданий. За то, что про бабулин пирог не пишут в детокс-марафонах или интернет-рецептах правильного питания. За его теплый вкус, за то, что приятные ощущения, о которых люди помнят с детства, — зло, и надо бы от них избавиться. Это похоже на игру в преступление и наказание, а так не должно быть.

Раньше я поддерживала такой подход, но в какой-то момент поняла, что

# Больше чем фитнес

*За 13 лет работы в фитнес-индустрии я повстречала огромное количество людей. Моя профессия подразумевает постоянный анализ состояний человека, его отношения к себе, к окружающим.*

клиенты начинают отваливаться. Им не нужен тренер, который будет усложнять жизнь, усугублять состояние вины. И я перешла на сторону фитнес-феи, которая благодарит и поддерживает любое количество позитивных действий, направленных на удовольствие.

У квалифицированного фитнес-тренера достаточно инструментов и сформирована гибкость в осуществлении поставленных перед ним задач, именно как у человека, который изменит ваше отношение к себе через фитнес.

**В КАКОЙ-ТО** момент нужно съесть вкусную **РОМОВУЮ** бабу с ароматным **КОФЕ** в любимом кафе или полежать в ванне с **АРОМАТОМ** лаванды, не думая ни о чем

И да, возможно, чтобы успокоиться, в какой-то момент нужно съесть вкусную ромовую бабу с ароматным кофе в любимом кафе или полежать в ванне с ароматом лаванды, не думая ни о чем, или пропустить тренировку, так как сегодня хочется просто почитать.

Подумайте, сколько вас окружает надо-надо-надо, и сколько вы делаете из того, что действительно хотите? Нет, я не поддерживаю инфантильную позицию «не хочешь или сложно — не делай», потому что кризисные моменты необходимы в жизни человека, так как чаще всего являются отправной точкой для роста и развития мышления. Но я поддерживаю теорию, что мы имеем право не делать. Зачастую правильно расставленные приоритеты и баланс — работа, отдых, сбалансированная

еда, сон, приятные социальные контакты — сделают за вас даже больше, чем изнурительные тренировки.

Если говорить про спорт, я больше склонна позиционировать его как отдых/терапию/развитие. Ведь люди, которые увлекаются спортом, в чьей жизни кро-

**ЕСЛИ ВЫ** пришли в фитнес-центр и вам не нравится **ТРЕНЕР** — меняйте его, не **НРАВИТСЯ** направление или **ДИЗАЙН** помещения — меняйте их.

ме работы и дома есть еще увлечения, по-другому мыслят. Как минимум, потому что они не живут в дне сурка. А если они выиграли джекпот в виде правильно сделанного выбора тренера, направления фитнеса или спорта, то их день наполнится удовольствием, энергией и благодарностью к себе. Если говорить про результат от занятий спортом, то он стопроцентно будет. В виде изменений качества тела, качества жизни, психологического состояния. Обязательно.

Если вы пришли в фитнес-центр и вам не нравится тренер — меняйте его, не нравится направление или ди-

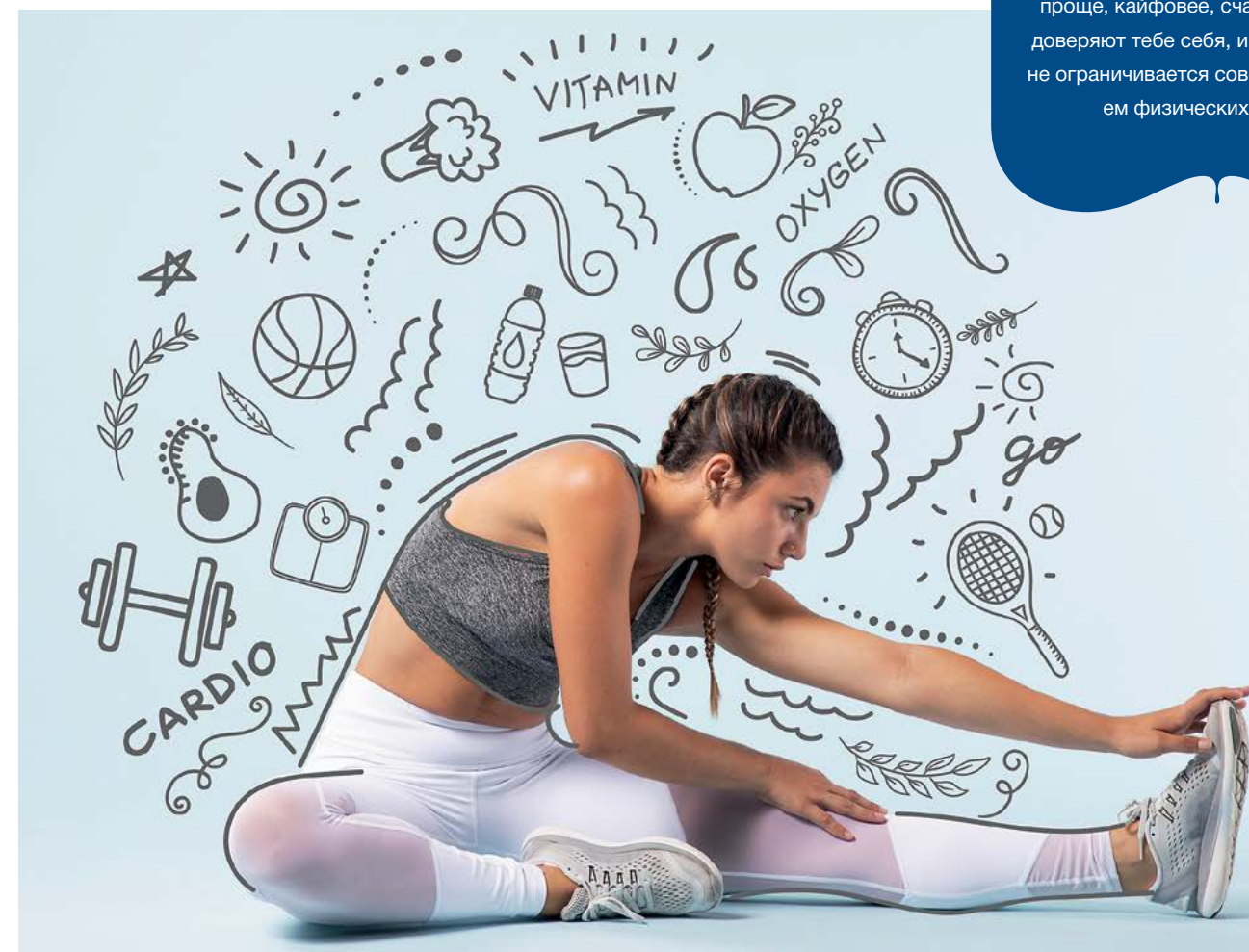
зайн помещения — меняйте их. Представьте — так можно! Да, для того чтобы найти то, что нужно, потребуется время, но оно того стоит! И не нужно бояться, что когда вы придете в студию, на вас будут смотреть надменные фитнес-няшки. Их там практически нет.

Представьте, что вы попадаете в новую компанию, в которой уже сформирована лестница иерархий, где каждый играет свою роль. Самое сложное, с чем вам придется столкнуться реально, — с тем, что все ваши комплексы могут выйти наружу, поэтому вы увидите осуждающие взгляды. Или, наобо-

рот, столкнетесь с вторжением в ваши границы, а они у всех разные. Но это все — отличная возможность почувствовать, осознать и научиться справляться с такими сложностями. И этот этап проходит каждый человек — с лишним весом или без, с уверенностью в себе или без, в новых спортивных штотках или в простой удобной форме — все это не имеет значения.

Зато через небольшое количество времени вы даже не заметите, как станете частью этого сообщества и, заходя в зал, сможете чувствовать себя как в мягких тапочках, комфортно, с удовольствием, понимая, что вы здесь делаете и зачем сюда пришли.

Сейчас я больше акцентирую внимание на концепции «тренер как помощник». Помощник, делающий жизнь человека проще, кайфовее, счастливее. Люди доверяют тебе себя, и это уже далеко не ограничивается совершенствованием физических данных.





28 и 29 октября Томский областной театр драмы будет принимать в своих стенах масштабный бизнес-форум PROбудись. Его организатор Ира Анохина, имеющая огромный опыт в проведении массовых мероприятий по всей стране, на этот раз предлагает предпринимателям региона посмотреть на бизнес другими глазами и познакомиться с реальными достижениями и опытом экспертов, которые будут выступать на форуме.



# Октябрьское пробуждение

Ира Анохина, предприниматель, бизнес-консультант, эксперт в сфере систематизации и управления командой с большим опытом работы. Автор и руководитель различных бизнес-проектов, включая проведение крупных мероприятий в городах России. О своем новом замысле она рассказывает читателям «Дорогого удовольствия».

— Ира, для чего в первую очередь ты делаешь такие масштабные мероприятия?

— Если смотреть глобально, то я уверена: моя миссия заключается в том, чтобы как можно большему количеству людей показать, как они могут работать и действовать по-другому, и дать им бустер для дальнейшего роста. Вот почему я работаю в этой сфере уже 10

лет. Каждый год придумываю что-то новое и вдохновляюсь, замечая результаты людей, которые так или иначе со мной работали. Например, я недавно встретила девушек-предпринимательниц, участниц моих программ. И они буквально захлеб рассказывают о том, как после у них в гору пошли бизнесы и в разы увеличились заработки. Благодаря нашим форумам запускают проекты с бюджетом 1 000 000 руб., увеличивают прибыль в 3 раза, находят партнеров и начинают участвовать в коммерческих инициативах. Для меня эти истории как мед для души и добрый знак — я все делаю правильно.

— Судя по списку приглашенных гостей, на форуме соберется именитый состав спикеров. О чем расскажет каждый из них?

— У нас заявлено 5 тематических направлений: продукт, маркетинг, продажи, команда и мышление. По теме маркетинга мы пригласили регио-

нальных спикеров, известных по всей России. Они раскроют тему «Бизнес в регионе: эффективные методы продвижения».

В блоке про команду спикером буду выступать я сама, чтобы поделиться опытом работы CEO консалтингового агентства «Траектория Бизнеса». Хочу поговорить о том, как мыслить масштабно и не бояться ставить амбициозные цели. Тема моего выступления звучит так: «Почему маленькие компании остаются маленькими, а большие теряют деньги».

Мышление — тема, которую раскроет человек-легенда Михаил Дашкиев, который, помимо всего прочего, сейчас активно погружен в нейробиологию. С ним участники форума разберутся в теме «Успешный бизнес или шаблонное мышление: выберите свое».

Также среди спикеров будет Алексей Войтов — сооснователь международной сети суши-баров «Капибара» (45 городов, оборот 800 000 000 руб.). Он подготовил экспертную речь по теме «Эффективное управление бизнесом на основе 3-4 отчетов. Как это сделать?». Алексей расскажет, как принимать правильные решения на основе цифр, какие отчеты нужны любому бизнесу, а также поделится со слушателями другими важными деталями.

Владимир Якуба, самый известный реалити-бизнес-тренер в России, «Спикер года» 2021, «Бизнес-тренер года» 2020, поделится своим взглядом на извечный вопрос: «Как продавать в наши дни так, чтобы у вас хотели купить?». А завершит наш форум Седа Каспарова, которая расскажет о том, как проявляться и уверенно заявлять о себе, как убрать дрожь в голосе и взрастить в себе внутренний стержень. И о том, конечно, как за счет этого вырасти и начать зарабатывать деньги.

— Сочетание нескольких форматов (выступления спикеров, бизнес-баня и т. д.) — нестандартный подход к проведению форума. Чем еще будет примечателен PROбудись?

15 участников смогут лично пообщаться со спикерами, вместе поужинать в ресторане и получить совет. Для сравнения: одна консультация любого приглашенного нами спикера стоит около 300 000 рублей, но если вы приобретете билет по тарифу «Платина» за 50 000 рублей, то сможете обсудить любые бизнес-детали с максимальной выгодой! В вашем распоряжении будет 2 часа бизнес-общения.

— Его уникальность — в системном подходе. Это форум, на котором участник качественно сможет прокачать себя во всех направлениях. Для этого мы пригласили спикеров разных уровней — федеральные эксперты, московские с огромным бэкграундом и региональные спикеры из Томска и Новосибирска. Вместе они помогут локальному бизнесу преобразоваться в федеральный, более успешный и узнаваемый. Первый день форума посвятим получению знаний, а второй — их отработке на практике. Здесь пора сказать о легендарной бизнес-бане — масштабном мастермайнде на 100 человек. Организуем 2 смены по 100 человек и каждую сотню разобьем на 10 тематических столов («Стратегия», «SMM», «График», «Команда» и другие). Все участники смогут обсуждать, задавать вопросы и получать развернутую консультацию от профессионального модератора каждого стола.

— В наше время действительно важно быть гибким и готовым к быстрым действиям. В качестве спикера ты дашь аудитории пару советов, как выйти из любой ситуации и не сдаться?

— Да, как спикер я буду транслировать свои ценности. Я достигатор, и для меня нет ничего невозможного. Всегда есть выход из любой ситуации. Так, я готова к тому, что в любое время



АНАСТАСИЯ ДРОБИШЕВА

Эксперт по продажам с опытом более 15 лет

Искала выход из состояния стагнации. Выполняла задачи на автомате, без энтузиазма. Развитие — на нуле. Нигде не хотелось отсвечивать. Я и на бизнес-баню то не хотела идти. Не ждала вау-эффекта от мероприятия, но он случился. Я получила столько вдохновения, что всего за пару месяцев приняла участие в 4 коммерческих проектах, провела 2 обучения, приняла участие в совершенно неожиданных для себя проектах. Я получила то, что давно хотела! Спасибо, советую всем!



ВЕРА ДЕГОНСКАЯ

Владелица салона красоты

Я не шла на бизнес-баню с какими-то суперцелями. Хотелось новых знакомств, живого общения с предпринимателями, обмена опытом. На тот момент я застряла в операционке и была в состоянии суеолога. На бане я нашла партнера для развития новой ветки бизнеса, чем мы сейчас и занимаемся. Полностью ушла от операционки, увеличила доход в 3 раза! Главное — знать, что делать. Баня этим помогла, конечно.

возможен форс-мажор, но я в состоянии решать любую непредвиденную ситуацию. Моим слушателям помогу расширить свое пространство, предоставлю рабочие инструменты, которые помогут структурировать бизнес, помогут его оформить и подготовить к масштабированию. Лично приглашаю каждого на наш форум. Обещаю новые знания, знакомства и бешеный заряд энергии!



Сканируйте, чтобы узнать больше о самом масштабном форуме осени.





АЛИНА БАЛАНС

серийный предприниматель, маркетолог, сооснователь фестивалей BALANCE и мастер по совершению ошибок в бизнесе и личной жизни.

# На ошибках учатся

*Если на моем пути встретятся грабли, будьте уверены — я наступлю на них дважды. Впрочем, с каждой новой шишкой я получаю ценный урок, который помогает мне в следующий раз на пару сантиметров отдаляться от источника опасности.*

**Р**ешила поделиться своим опытом провалов в разных сферах, чтобы вы были предупреждены — а значит, и вооружены.

## Кейс первый: конфетно-букетный

Точнее, исключительно букетный. В 2021 году мы с партнером Анжелой Климовой впервые приняли решение организовать лавку с тюльпанами в преддверии 8 марта. Выбрали восхитительного поставщика, который слал нам бесконечно прекрасные фотоотчеты, бережно транспортировали цветы, сделали отдельный аккаунт, купили стильные ведра. Но первые дни продаж не шли от слова совсем. Мы стартовали 4 марта и через два дня нас с Анжелой охватила паника. Цветов оставалось настолько много, что мы рисковали в них утонуть. Вечером 7 марта решили, что нам просто не продать такое количество цветов, и отдали большую часть в салон по закупочной цене. А 8 марта продали все остатки за 30 минут...

Это было настолько смешно и грустно одновременно, что мы хотели выкупить цветы в соседнем супермаркете и продавать их у себя, лишь бы не терять спрос. В следующем году мы уже не боялись и уверенно продали всю партию роскошных тюльпанов, превратив tulpan balance в маленький, но все-таки узнаваемый бренд.

**Вывод:** не бойтесь рисковать. Особенно, если дело касается забывчивых мужчин перед праздниками.

## Кейс второй: в линейку, в клеточку

Этой осенью мы впервые организовали фестиваль «Лукошко», приуроченный к новому учебному году. Вместе с Анжелой решили, что нам жизненно необходим собственный магазинчик с товарами для школьников. Мы все распланировали, отобрали самые милые и стильные тетради, дневники и ранцы, уже даже мысленно отправились в кругосветное путешествие с полученной прибыли. А потом посчитали финансовую модель. Оказалось, что для заработка хотя бы 30 000 рублей нам было необходимо продавать по четыре тетради в минуту на протяжении всех десяти дней.

**Вывод:** считайте финмодель заранее,

чтобы не перегореть еще на первых минутах. А еще лучше — доверьте финансы профессионалам.

## Кейс третий: блогерский

Активное развитие личного блога требует не только моральных, но и материальных вложений. За год я потратила, кажется, астрономическую сумму на рекламу, из которых 500 000 рублей просто утекли в трубу. За эту сумму я получила несколько десятков неотвеченных сообщений, отказ от рекламы в назначенный день, передвинутые сроки, рекламу, выложенную без учета пожеланий, или полное ее отсутствие. Набор на любой вкус!

**Вывод:** даже если вы сами очень любите блогера, не верьте ему на слово. По возможности составляйте договор, чтобы получить качественный результат и сохранить хорошие отношения.

Надеюсь, что мой пример вдохновит вас не расстраиваться от количества провалов (поверьте, я рассказала лишь о небольшой части из них). Просто взгляните на них под другим углом, извлеките бесценный опыт и двигайтесь дальше, не боясь даже самых высоких преград.

# Окружение для бизнеса



ТИМУР АМИНОВ

руководитель сети мультиспортивных клубов федеральной франшизы EXTREME KIDS и СК «Энергетик», резидент клуба c-level

*— Для тебя путь к успеху — преодоление трудностей или удачное стечение обстоятельств?*

— Не то и не другое. Для меня это ряд правильно принятых маленьких решений, которые рано или поздно приведут к успеху. Это не история одной сделки или разговора. В бизнесе, конечно, не без везения или случайности, но это точно не моя история.

*Закрытый бизнес-клуб c-level — сообщество, в котором томские предприниматели делятся своими победами и трудностями с коллегами, перенимают опыт, вместе развиваются и добиваются поставленных целей. Тесное общение с людьми, близкими по духу и устремлениям, члены клуба считают серьезной мотивацией и для развития бизнеса, и для внутренней трансформации.*

*— Какая цель у твоей компании сейчас?*

— Сегодня цель компании — популяризировать те направления, которыми мы занимаемся. Есть и мечта — воспитать участника Олимпийских игр. BMX и скейтборд — это олимпийские виды спорта, и сегодня наши дети принимают участие в соревнованиях разного уровня.

*— Сколько времени потребовалось компании, чтобы получить прибыль?*

— Мы с первого месяца вошли в прибыль, но на начальном этапе было принято решение реинвестировать все в развитие. На протяжении двух лет я практически не забирал деньги, но зато открыл уже целую сеть из трех клубов.

*— Как твой бизнес выдерживает конкуренцию на томском рынке и есть ли она вообще?*

— Если говорить про федеральный масштаб, конкуренция сумасшедшая. Если про масштаб Томска — подобные школы существуют, но мы не видим в них конкурентов. Моя погружен-

ность и наличие ресурсов позволяют сегодня быть на много шагов впереди конкурентов. Второе — масштаб целей сильно разный. Третье — это команда, которая знает, куда мы идем и какие перед нами стоят цели.

*— Менялась ли твоя бизнес-стратегия в течение этих лет и по каким причинам?*

— Менялась по разным причинам. Мы внимательно слушаем и обрабатываем обратную связь от клиентов. И за три года произошло, наверное, все, что могло произойти. Точно могу сказать, что наш бизнес антихрупкий.

*— Что еще дает тебе членство в клуб c-level?*

— Качественное окружение, опыт, поддержку, обратную связь. Когда знакомишься с резидентами ближе, понимаешь, что, несмотря на то, насколько они мощные, насколько крутой у них бизнес, они добрые и отзывчивые. Как правило, все наше общение — человеческое, не про «деньги-деньги». Хочу, чтобы клуб процветал, расширялся и приобретал большее значение в масштабе города.

**МОЯ** погруженность, насмотренность и наличие **РЕСУРСОВ** позволяют **СЕГОДНЯ** быть на много **ШАГОВ** впереди **ВСЕХ** наших **КОНКУРЕНТОВ**.



Стать частью нового окружения — бизнес-клуб c-level, [www.clvl.ru](http://www.clvl.ru)



# «Лучше ничего не делать, чем делать ничего»



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

*Почему возникает прокрастинация и как с ней быть? В чем отличие лени от прокрастинации?*

*Лень — это буквально ничего не делать, а вот при втором явлении возникает гнетущее чувство вины, потому что вы делаете «ничего» вместо запланированного. А самое непонятное в этом — что мы всецело понимаем, что эти планы нам нужны, мы их хотим, и мы их вполне можем выполнить.*

**Т**огда откуда же возникает прокрастинация? Мы в очередной раз не можем сесть за работу, мучаемся от этого, несделанные дела копятся, и так снова по кругу.

Как выйти из этого цикла? Такое поведение действительно может привести к чему-то серьезному и неприятному.

Прокрастинация считается болезнью современности, и это научно доказанный факт. Ей страдают практически все, но признает лишь 15-20% населения. Считается, что этот синдром характерен только для тех, кто занимается не тем, чем должен. Но это не так.

Случается она из-за того, что сейчас у нас огромный выбор всего: кем работать, где отдыхать, какое выбрать хобби, что будет на ужин и т.д. Вместо того, чтобы сделать хоть какой-то выбор, мы его не делаем вовсе. А после испытываем стресс.

Мы создаем имитацию бурной деятельности. Результата нет, но я активно что-то делал. Универсальные и научно обоснованные способы справиться с прокрастинацией существуют, но давайте сначала рассмотрим ее этапы и причины.

## Те самые стадии прокрастинации:

- У меня полно времени, а эта задача такая маленькая! Пока посмотрю сериал.
- Ладно, открою рилс, там поищу вдохновение, заодно и отдохну.
- Вспоминаю про старый список таких родных, но совершенно не важных дел, пойду их подедаю.
- Торг — начну, когда допью чай.
- Аврал. И вот сейчас можно начинать.

То есть по сути прокрастинация означает откладывать на потом. И даже я, прежде чем написать эту статью, переделала все домашние дела, закрыла какие-то задачи, погладила кота и заварила чай раза три.

## Почему мы попадаем в эту ловушку?

- Тревога, что плохо получится. «На всякий случай, ничего не буду делать, чем сделаю плохо».
- Перфекционизм. «Я пока не придумал, как сделать идеально, поэтому не буду начинать».
- Ощущение, что еще полно времени. А еще чем больше времени мы потеряли, тем сложнее начать делать. Такие дела.

- Отсутствие мотивации, слишком объемная или скучная задача.
- Ожидание вдохновения или особого состояния. Здесь фишка в том, что аппетит приходит во время еды, нужно только начать, и муза придет сама.
- Действительно важная причина — общая усталость. Иногда и правда нужно просто отдохнуть и именно полениться и ничего не подедать какое-то время. Силы придут и желание появится!

**ПРОКРАСТИНИРУЮТ** все. Не все умеют **ОТЛАВЛИВАТЬ СЕБЯ ПРИ** попадании в ловушку и **ВЫХОДИТЬ** из **ДОФАМИНОВОЙ** петли прокрастинации.

Выходит, если работа никак не работает, а тревога от этого все выше и выше — вы в лапах коварной прокрастинации.

Наша цель — поймать себя на начальной стадии. То есть адекватно признать, что сейчас мы попадаем в ловушку. Это может случаться по несколько раз за день, и в целом это нормально. Эту яму нам надо быстренько перепрыгнуть!

## Как бороться с прокрастинацией?

Здесь главная задача — сократить расстояние между «я сейчас здесь кайфую от сериала» и «я потом все успею». В такие моменты борются сиюминутные желания с рациональным адекватным.

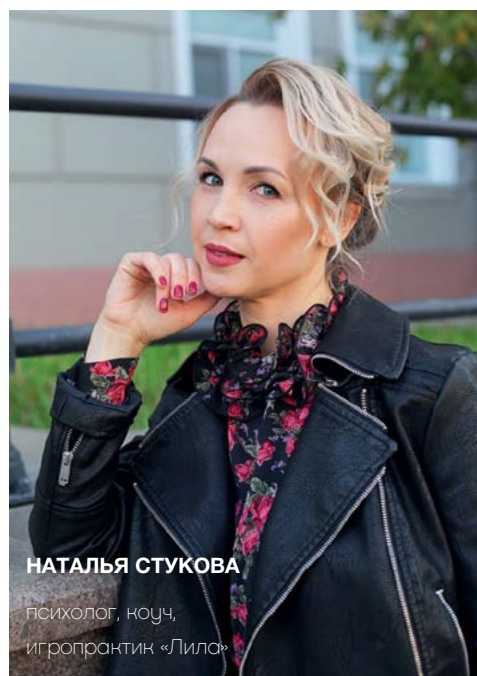
- Планирование. Есть задачи, есть календарь, распишите свои планы по дням недели и не забудьте про дни отдыха.
- Цели «куда и зачем я иду». Так будет проще договариваться с собой, мотивация с утра будет выдирать вас из постели.
- Смещение фокуса с будущих побед. Например, почувствовать свою радость после тренировки вместо ожидания отличной фигуры в перспективе.
- Избавление от перфекционизма.
- Различные виды тайм-менеджмента: техника помидора, разделить крупную задачу на более мелкие, правило двух минут и т. д.

Прокрастинируют все. Не все умеют отлавливать себя при попадании в ловушку и выходить из дофаминовой петли прокрастинации. Это когда сел писать работу, а обнаруживаешь себя через 3 часа смотрящим ютуб про переворачивателя пингвинов. Теперь вам будет проще, ловите себя, немедленно прекращайте делать «ничего» и займитесь, наконец, тем, что давно откладывали.





# Трансформация реальности



НАТАЛЬЯ СТУКОВА

психолог, коуч,  
игропрактик «Лила»

*Хотите, чтобы ваша жизнь напоминала красивую сказку? Или, может, у вас есть голубая мечта, но она пылится так далеко, что вы и сами уже не помните, о чем она? А что, если я вам скажу, что **АБСОЛЮТНО** всё возможно — в том числе и стать тем, кем мечтал в семь лет, даже если тебе тридцать или сорок пять. Трансформация реальности — вот уникальный шанс развернуть свою жизнь на 180 градусов. Итак, давайте разбираться, как это осуществить.*

**Т**рансформация — это процесс изменения привычного образа жизни человека, его мыслей, чувств, действий, отношения к себе и настоящему времени. Она требует саморефлексии, больших усилий и готовности к преобразованиям, но зато потом приведет к полному личному удовлетворению и улучшению качества жизни.

Трансформация своей реальности — не просто лозунг или модное слово. Это желание, которое зарождается в глубине души каждого из нас, и для его исполнения нужны осознанные усилия и непоколебимая решимость.



Я абсолютно уверена, что каждому человеку доступно менять собственную судьбу так, как он того хочет. Ведь любое внешнее перерождение начинается именно с внутреннего. Нужно лишь понимать, что трансформация реальности относится к процессу саморазвития и эволюции человека, включая переосмысление его убеждений, целей и образа жизни. Личная трансформация является непрерывной и индивидуальной работой.

Мы все обладаем потенциалом стать лучше, достигнуть большего и качественно перестроить свою жизнь. Быть личностью — значит показать, кем мы являемся и как взаимодействуем с миром вокруг. Только через понимание себя, своих устремлений и желаний мы можем воплотить их в реальность.

Мысли влияют на наши действия. Позитивное мышление, наполняющее нас энергией и направляющее к успеху, может вдохновить на большие дела и помочь преодолеть трудности. Действия, в свою очередь, являются физическим выражением нашего я, нашего сознания. Через постоянное и последовательное действие мы можем действительно сделать свою жизнь интересной и насыщенной.

Трансформация своей реальности — это путешествие, требующее времени, терпения и упорства. Но проявив мудрость и стойкость, каждый из нас может достигнуть поставленной цели. А с помощью умных проводников — коучей, наставников, психологов — это получится сделать гораздо быстрее и эффективнее. Однако не забывайте, что ключевым игроком в этом путешествии являетесь вы, и оно началось уже прямо сейчас. Не упускайте вашу новую жизнь и помните, что вы обладаете всеми инструментами для создания того настоящего и будущего, которых заслуживаете.

**ТОЛЬКО** через **ПОНИМАНИЕ** себя, своих **УСТРЕМЛЕНИЙ** и **ЖЕЛАНИЙ** мы можем воплотить их **В РЕАЛЬНОСТЬ**.



*Опираясь на свой опыт, я подобрала для вас конкретные действия, которые могут помочь трансформировать реальность:*

## 1 Постановка целей.

Они должны быть конкретными, измеримыми, доступными и позитивными.

## 2 Разработка плана.

Пусть он как компас приведет вас к успеху.

## 3 Самоосознание.

Постоянно анализируйте свои мысли и поведение. Работайте, чтобы стать более ответственным, осознанным и позитивно мыслящим человеком.

## 4 Образование и развитие.

Постоянно учитесь новому и развивайте навыки, необходимые для достижения целей.

## 5 Настойчивость и упорство.

Будьте готовы к трудностям и продолжайте двигаться вперед, даже если встречаются препятствия. Пробуйте снова и снова.

## 6 Сотрудничество и командная работа.

Работайте с другими людьми, которые

поддерживают ваши желания и могут помочь в их реализации. Окружение всегда было мощным инструментом как для достижения успеха, так и для деградации.

## 7 Здоровье и благополучие.

Уделяйте внимание своему физическому и психическому здоровью, чтобы обеспечить себя источником энергии. Найдите время для занятий, которые наполняют вас ресурсом.

## 8 Мониторинг и коррекция.

Регулярно отслеживайте свой прогресс, при необходимости корректируя план. Хвалите себя даже за небольшие достижения!

## 9 Позитивное отношение.

Работайте над позитивным мышлением и самоуважением. Не сравнивайте себя с другими людьми, только с собой вчерашним.

## 10 Ответственность.

Ваша жизнь — ваша ответственность. Вы художник, а ваша жизнь — полотно. Не бойтесь добавить в нее красок!

Если вы не верите в себя, то я точно в вас верю! Путешествие — это всегда не просто. Часто надо вставать в 4 утра, чтобы успеть на самолет, что иногда тяжело... Но оно того стоит, не правда ли? Когда знаешь, что в конце тебя ждет жизнь твоей мечты!





# Новая красивая история

Сегодня модернизированный салон мебели «Кухни и Двери VERONA» продолжает работать с заказчиками со всей России под новым названием «Красиво». Опытные специалисты способны укомплектовать материалы практически для любого дизайн-проекта, а отлаженный алгоритм работы с отечественными фабриками — сделать процесс доставки быстрым и надежным.

Ольга Смолина, директор по развитию мебельного салона «Красиво», рассказала редакции о произошедших преобразованиях, а также о производителях, которых компания выбирает сегодня.

— Ольга, какие изменения произошли в вашем салоне?

— Мы полностью обновили пространство и расширили ассортимент мебели и кухнями ведущих российских производителей. Сегодня в салоне представлены актуальные и современные обеденные группы, диваны и декор. У нас вы сможете найти не только свою идеальную кухню, но и подобрать все остальные детали интерьера. Поэтому мы подумали, что название «Verona» не транслирует покупателю все многообразие нашей нынешней продукции, и решили его исправить.

— Почему вы выбрали название «Красиво»?

— Эстеты считают, что красота должна быть во всем. Особенно в доме. Ведь это то место, куда мы возвращаемся ежедневно. И конечно, испытываем радость, когда в нем красиво. К тому же первое, что говорит человек, когда видит что-то, что ему нравится: «Красиво!» Потому мы и выбрали это слово, сделали его новым названием нашего салона мебели.



Макияж и укладка Ольги Смолиной: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

— С какими фабриками вы работаете сегодня? Какие интерьерные решения они предлагают?

— Есть три основных фабрики, кухонные гарнитуры которых мы представляем в своем салоне: «Рими» (Россия), «GeosIdeal» (Беларусь) и «Verona». Компания «Рими» изготавливает очень современную мебель из доступных по стоимости материалов. «GeosIdeal» работает в разных стилях, но использует благородное натуральное дерево. А «Verona» не изменяет любимейшей многим дорогой классике.

Зоны салона разделены таким образом, чтобы клиент мог ознакомиться с разными решениями — от классики до супер-вангарда — и выбрать то, что придется ему по душе. Мы заметили, что большую популярность приобретают изделия, выполненные в экостиле. В таком интерьере натуральное дерево может совмещаться с фактурами под кожу, бетон. И все эти образцы можно найти в нашем салоне. Любителям европейских фабрик мы, как и раньше, можем предложить весь их ассортимент.

— Вы поддерживаете связь с фабриками?

— Конечно. Недавно в нашем салоне прошла презентация, которую посетили представители российских и белорусских фабрик, с которыми мы сейчас работаем. Они рассказали дизайнерам о главных новостях мебельной сферы, специфике работы с тем или иным проектом. Вовлечение сторонних специалистов помогает нашей команде разбираться во всех тонкостях производства изделий и предлагать покупателю то, что нужно именно ему.

— Какие преимущества вы нашли в работе с российским производителем?

— Хочется отметить, что фабрики нашей страны и СНГ предлагают очень интересные модели мебели, дверей. Кроме того, некоторые производства открываются совместно с итальянскими мастерами, а это гарантирует качество и стиль. Отечественные компании начали активно продвигаться на рынке. Многие из них модернизировали свои заводы, установили



«КРАСИВО» — студия, где форма наполняется содержанием, а в интерьере появляется ВСЕ для функциональности пространства: мебель, КУХНЯ, двери.

самое передовое оборудование, ввели в использование новейшие технологии. Применение итальянских комплектующих, красок, механизмов остается прежним, но происходит уже в нашей стране, на ближайшей территории.

Также российские фабрики усовершенствовали свои внутренние алгоритмы: сократили время между проектированием мебели и запуском ее производства.

— Есть ли у салона «Красиво» новые задачи, цели?

— Мы стремимся сделать салон особенным местом для совместной работы дизайнеров и заказчиков. «Красиво» — студия, где форма наполняется содержанием, а в интерьере появляется все для функциональности пространства: мебель, кухня, двери.

К тому же хотим показать клиентам возможности, которые появляются на рынке: новые образцы, совместная работа иностранных дизайнеров с отечественными, актуальные подходы к организации помещения. Сегодня создаются фабрики, которые делают обеденные группы из натурального дерева, например, массива дуба, столы с деревянными гнутыми ножками. Эти модели востребованы и отвечают запросам современной аудитории.

— Материалы лучше выбирать в салоне или онлайн?

— На материалы, конечно, всегда лучше смотреть вживую. Никакая дистанционная программа не передаст тактильные ощущения от покрытия, и даже цветовая гамма на каждом экране отобразится по-своему, с некоторым искажением. Именно для этого мы укомплектовали салон огромным ассортиментом новых отделок и образцов. Всегда рады пригласить заказчика в «Красиво», показать образцы ткани, дерева, камней, многое другое, рассказать о новинках мебели и дверей.

А заказчики, которые особенно ценят свое время, могут оставить заявку на нашем сайте на индивидуальный подбор мебели для интерьера. Все необходимые действия сделают наши специалисты, а заказчик получит несколько готовых вариантов, различных по цене и стилю.

**КРАСИВО**  
КУХНИ-ДВЕРИ-ИНТЕРЬЕР

ул. Крылова, 4/1,  
тел. 8 (3822) 53-58-00,  
krasivo-tomsk.ru





## ВСТРЕЧАЯ СОЛНЦЕ МОНАКО

Утренние занятия йогой с восхитительным панорамным видом на княжество Монако предлагает своим гостям спа-центр отеля The Maybourne Riviera. Отель окружает старинный сад с цитрусовыми деревьями и благоухающими провансальскими травами. Занятия будут проводиться в сотрудничестве с центром йоги из Ниццы GaYoga, а гости смогут гармонизировать внутреннее состояние, любуясь захватывающим пейзажем.

# Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ, СПА,  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

## ОСОБЕННЫЙ МОМЕНТ МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Романтический ужин в одном из лучших подводных ресторанов или на собственной вилле у бассейна, киноночь под звездным небом или массаж для двоих — мальдивский курорт Ozen Life Maadhoо подготовил несколько потрясающих локаций для тех, кто решился сделать предложение руки и сердца своей второй половине. А для тех, кто уже наметил торжество, до 31 декабря действует специальное предложение на проведение свадебной церемонии в мальдивском стиле, которая пройдет на белом песчаном пляже с видом на закат и ослепительную лагуну, на украшенном тропическими цветами подиуме, под сенью пальмовой арки ручной работы.



## ПИКАССО ДЛЯ ДВОИХ МАРБЕЛЬЯ, ИСПАНИЯ

В 2023 году, спустя 50 лет со дня смерти Пабло Пикассо, Франция и Испания чествуют память великого художника. По случаю Года Пикассо в отеле Anantara Villa Padierna Palace в Марбелье, в часе езды от Малаги, родного города художника, подготовили специальное предложение «Luxury Retreat: A Palatial Stay Inspired by Picasso». Тур, вдохновленный Пикассо, включает две ночи в номере Deluxe Room для двоих, подарки в стиле Пикассо, завтраки, трансфер в обе стороны, массаж и доступ в спа-центр Anantara Spa, ужин Picasso Dining by Design и, конечно, экскурсию по Малаге Пабло Пикассо.



МАЛЬДИВЫ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ВЬЕТНАМ Fun&Toys КИПР Fun&Toys ШВЕЙЦАРИЯ Fun&Toys ГРЕЦИЯ

## СОБСТВЕННЫЙ ОСТРОВ ДУБАЙ, ОАЭ

Гости, у которых в приоритете спокойный отдых в полной тишине, оценят виллы с собственными бассейнами на острове Anantara World Islands, расположенном в 25 минутах от Дубая на катере. Пляжи курорта овеивает легкий бриз с Персидского залива, а спа-центр Anantara SPA помимо фирменных тайского и балийского массажей советует обратить внимание и на велнес-процедуры: абхьянгу – аюрведический массаж лица и тела с использованием теплых масел или глубокий ароматерапевтический массаж Immunity Recharge Magnesium с магнием для укрепления иммунитета.

## НОВОЕ ДЫХАНИЕ РАС-ЭЛЬ-ХАЙМ, ОАЭ

Новый Le Méridien Marjan Island Resort & Spa пополнит портфолио группы Marriott International в ОАЭ и станет первым отелем бренда на острове Марджан в 2026 году. Курорт расположится на первой береговой линии и будет в полной мере отражать дух бренда Le Méridien – наслаждение жизнью. «Этот амбициозный проект способен полностью переосмыслить стиль жизни на побережье ОАЭ», – вдохновенно заявляет глава компании Абдулла Абдули.





# Страсти по фламенко

**Фламенко — это танец, который невероятно ярко позволяет выразить страсть, любовь, страдание, многообразную гамму других чувств, рассказать о своем жизненном опыте в движении. Фламенко — это многовековая история, удивительное смешение традиций и культур Востока и Запада, стремление к свободе через боль и сопротивление...**

Фламенко — мировое культурное достояние, включенное в список Всемирного наследия ЮНЕСКО в 2010 году.

— Искусство фламенко зародилось в Андалусии, — рассказывает руководитель томской школы фламенко «Encanto» Дарья Трубицына. — Несмотря на его удивительную способность притягивать людей разных культур и народов, школы фламенко не так часто встречаются в России и особенно в Сибири. В нашем городе сегодня их всего три вместе с моей.

Когда-то я влюбилась в это танец, посмотрев видеоклип: красный цвет, звук гитары, стук каблучков, удивительные движения рук танцовщиц... В 2008-м начала обучение в одной из томских школ — и меня затянуло. Получать знания было трудно, но перед собой я поставила четкую

цель. Для меня стал огромным опытом мастер-класс от испанских преподавателей, приехавших около 10 лет назад в Томск, я даже ездила на родину фламенко, чтобы понять истинный дух танца. Когда поняла, что уже могу преподавать сама, открыла свою школу. За эти годы она сменила несколько мест, но с 1 сентября мы располагаемся в удобном помещении в самом центре Томска.

## Танец для каждой женщины

Попасть в мою школу легко — я зову и беру всех. Просто по факту потом остаются те люди, с которыми мы на одной волне. Процесс обучения фламенко долгий: нужно выучить танец, познакомиться с музыкой, особенным ритмом и понять, что в танце можно показать те чувства, о которых в нашей культуре часто не принято говорить. Когда я продумываю хореографию или создаю спектакль со своей сюжетной линией — это всегда какая-то история, рассказ и про меня, и про каждую женщину в мире.

Во многом это психологическая работа. Нужно выключить скромность, проработать зажимы, достать эмоции. Поэтому я думаю, что лучше всего в фламенко раскрываются женщины в возрасте около 35 лет. Но мы пробуем набирать и детские группы. Хочу сделать фламенко более известным, популяризировать эту культуру.

## ФЛАМЕНКО КАК ВИД ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Фламенко — польза для здоровья не только ментального. Остеопаты считают, что это прекрасное занятие для укрепления спины, формирования осанки и необходимая аэробная нагрузка для всего организма, которую сложно получить даже в спортзале. Этот танец позволяет держать себя в отличной физической форме. Главное — не навредить, сначала нужно поставить осанку и только потом начинать учиться двигаться, поэтому при необходимости мы всегда добавляем разминку, гимнастику на ковриках.



## Бренд «Mi Encanto»

Фламенко — удовольствие не из дешевых. Нужно приобретать специальную обувь — лучше испанскую, костюмы, цены на которые очень высоки. Поэтому я нашла швею, и мы начали шить одежду для себя, создали модельный ряд. Сейчас бренд «Mi Encanto» известен по всей России — от Калининграда до Хабаровска.



Encanto Школа Фламенко Дарья Трубицына  
Пр. Ленина, 97,  
тел. +7-903-951-54-23  
encanto\_dance

### АНАСТАСИЯ СВИРИНА

учитель,  
svirina\_anastasiya

### НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО

директор школы моделей  
«New models», психолог  
new.models.tomsk,  
malienko.natali

### ТАТЬЯНА ЗУБЧЕНКО

телесный психотерапевт  
tanya\_zubchenko

### ЕЛЕНА ДЕМЧУК

пенсионер, фрилансер  
demchuk.e

### НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА

руководитель службы  
контроля ТУСУРа  
natalizvezkova\_tomsk

### ЕЛЕНА ПОВАРЕНКИНА

основатель речевой  
студии, логопед  
тел. +8 961 096 11 40

Макияж и укладка Натальи: «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 56-01-20

Платье Татьяны Зубченко: Multibrand Wave, Новый ГУМ (3-й этаж)

Фото студия: «Маска», ул. Говорова, 19 в, стр. 1 (3-й этаж), vk.com/fotostudiomaska\_tsk, тел. +7-913-110-56-08



NEW MODELS  
SCHOOL & AGENCY

тел. 8-903-955-72-07

new.models.tomsk





# «Смотреть и видеть»

Успешным состоявшимся людям бывает очень сложно решиться поменять что-либо в жизни. Но если есть большая мечта, то стоит к ней идти в любом возрасте. Художница Елена Анциферова, которая стала профессионально заниматься живописью после 40 лет, считает, что нестрашно начинать, даже если не получится. Страшно — не попробовать. У нее получилось, и вот в родном городе уже готовится ее персональная выставка.

— Елена, увлечение живописью с вами было всегда?

— Да, я окончила художественную школу, но получив другую профессию, стала работать по специальности. Правда, и творчеством продолжала заниматься. Много экспериментировала с разными материалами и техниками, писала пастелью, тушью, акрилом, акварелью, работала с графикой. Когда добралась до масла, поняла — это мое! С этого момента и начала путь профессионального художника. Остановиться уже было невозможно.

— Сейчас полностью ушли в творчество?

— Живописью занимаюсь в свободное от основной работы время. Мне не нравится слово «хобби», оно звучит немного легкомысленно. Для меня живопись — это любимое занятие, важное, ценное, значимое, серьезное. Я пишу потому, что не могу не писать. Пару лет назад я стояла перед выбором — остаться в своей сфере или начать карьеру художника. Поняла, что не хочу делать из любимого занятия работу, иначе я потеряю чувство ожидания сказки, праздника, когда я бегу с работы и мечтаю: сейчас я наконец-то буду

писать картину. Живопись — настолько тонкий творческий процесс, который к тому же приносит мне колоссальное удовольствие, что мне не нужно ставить себе строгие цели и рамки. Если ты чем-то профессионально занимаешься, все время учишься, растешь, у тебя все равно будет результат.

— Сейчас в Томском областном художественном музее проходит выставка ваших картин. Как бы вы сами определили художественный стиль, в котором работаете?

— На моей выставке «Смотреть и видеть» представлены картины, выполненные в техниках и направлениях, в которых я профессионально работаю последние три года. Вообще, у меня достаточно графичные работы. Но моя любовь к маслу позволила выработать интересный стиль, сочетающий масляную живопись с

элементами графики — штриховкой, прорисованными текстурами и фактурами. Другой пласт работ связан с анималистическими сюжетами — очень люблю писать животных.

— Как приходят идеи для картин? Что вас вдохновляет?

— Это довольно сложный вопрос, потому что это происходит по-разному. Иногда все начинается с идеи: просто из ниоткуда приходит желание нарисовать что-то конкретное. Тогда ищу референсы, техники, приступаю к процессу создания конкретного образа и его реализации. Так, например, рождались картины из серии «Любовь в большом городе».

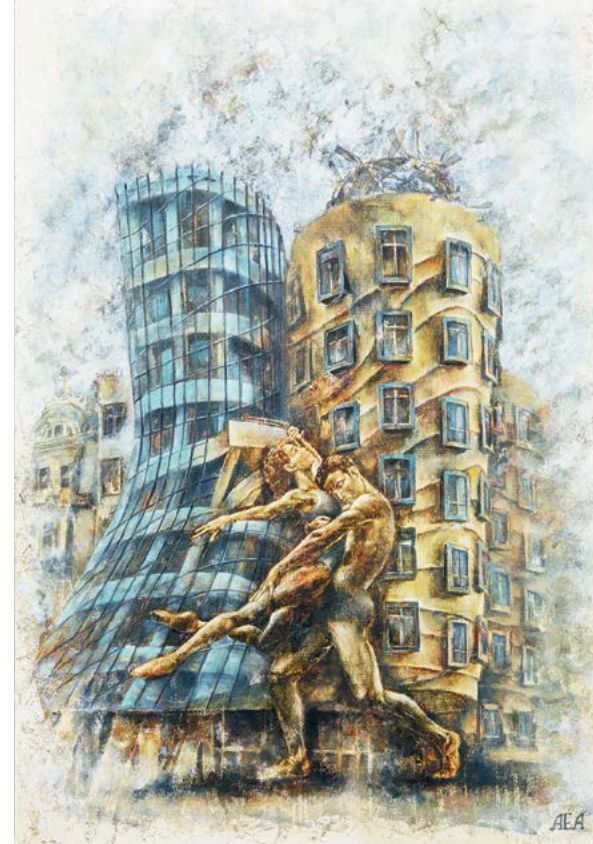
Идеи, безусловно, могут появляться и уже в процессе написания картины, возникают незапланированные детали, сюжеты, персонажи. Иногда бывает, что меня что-то впечатляет настолько, что хочется это воплотить на холсте. Так родился цикл картин «Ареал». Атмосфера реального производства, притягивающего своей историей, вдохновило показать свое видение этого места, передать его энергетику, придать ему нотку фантазийности.

— Как ваши картины влияют на тех, кто на них смотрит?

ДЛЯ МЕНЯ живопись — это любимое занятие, **ВАЖНОЕ**, ценное, значимое, **СЕРЬЕЗНОЕ**. Я пишу **ПОТОМУ**, что не могу не **ПИСАТЬ**.



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandra@rube.ru  
Локация: бар-ресторан «Снегири», slegit-tomsk.ru



ТЫ ПОГРУЖАЕШЬСЯ в эту деятельность полностью, **СОСРЕДОТАЧИВАЕШЬСЯ**, **НАПРИМЕР**, прорисовываешь какую-то деталь и забываешь, что **НУЖНО** дышать!

— В моих картинах много символизма, я люблю работы, наполненные смыслом. У меня есть картина «Назад в будущее. Поезд», где изображен старый поезд, который идет по рельсам одновременно с современным. Здесь и о быстротечности времени, и о смене старого новым и о неизменности каких-то аспектов жизни. Каждый увидит что-то свое через призму жизненного опыта. Не зря моя выставка носит название «Смотреть и видеть». Мне важно, чтобы каждый зритель не просто зашел посмотреть на мои картины, но и увидел в них что-то важное для себя.

— Что вы чувствуете в процессе написания картин? Работы меняют вас?

— Я никогда не сажусь писать картины в плохом настроении и в плохом самочувствии, это очень важно для творческого процесса — только тогда пишется легко и просто. Ты погружаешься в эту деятельность полностью, сосредотачиваешься, например, прорисовываешь какую-то

деталь и забываешь, что нужно дышать! Каждая картина не то чтобы меняет меня, она раскрывает какие-то новые черты, качества, особенности характера, оттенки настроения. Внутри каждого из нас очень много разных граней, но порой их сложно разглядеть даже нам самим. А творчество помогает их выразить, познать себя.

— Что бы вы сказали людям, мечтающим реализовать как художники, но опасющимся сделать первый шаг?

— У многих есть «комплекс белого холста» — когда перед тобой чистое полотно, и ты боишься его испортить или не написать шедевр. На первом этапе нужно разрешить себе делать ошибки. Ведь не факт, что ошибка для тебя станет ошибкой для зрителя. Это может быть воспринято как гениальный ход — ведь красота в глазах смотрящего. Если есть страх показывать свои работы в музеях, на выставках, в библиотеках своего города, то сейчас есть огромное количество онлайн-площадок.



Общение с другими художниками, конструктивная критика, похвала, обратная связь — это все дает мотивацию и веру в себя и в свой талант. Выставляя свои картины, можно самому отслеживать, как меняются твои работы. Кроме того, вокруг тебя начинает формироваться нужное информационное поле. Поэтому главное — начать! И неважно в каком возрасте.

— Чего хотелось бы достичь в дальнейшем?

— Сейчас я активно изучаю технику создания барельефных картин. Живопись ни в коем случае не оставлю, планирую свои следующие выставки. Разрабатываю концепции для следующих работ. У меня много тем, идей, образов... Я не вгоняю себя в жесткие рамки, но хочу писать картины с максимальным удовольствием.

Тел. +7-952-803-35-75, elena\_1177@mail.ru



# Шоу продолжается

Сегодня немногие знают, кто стоит за роскошными представлениями, которые зритель видит на конкурсе «Ты Уникальная». Они, словно талантливый шоумен Гэтсби, всегда остаются за кадром.

Юлия Рум и Елена Терехова, региональные директора самого масштабного конкурса красоты в Евразии «Ты Уникальная», уже 3 года создают в Томске необыкновенное шоу. Мы встретились с организаторами, чтобы еще раз убедиться, успех конкурса — прежде всего заслуга не бренда, а людей, которые его делают.

— Почему ваш проект не похож на другие конкурсы красоты?

**Юлия:** Жюри «Ты Уникальная» обращает внимание не только на внешнюю красоту девушек, но и на их энергетику, харизму, уверенность, умение подать себя. В конкурсе может победить абсолютно любая участница, независимо от ее роста, фигуры, длины волос и т. д.

**Елена:** В первую очередь, это трансформационный конкурс красоты. Приходя на кастинг-встречу, девушки не всегда понимают, что их ждут борьба с личными страхами, выход из зоны комфорта, изменение всего привычного. Поэтому часто можно услышать от наших участниц фразу: «Этот проект перевернул мою жизнь!» Но есть и те, кто не готов к переменам, а от конкурса красоты ждет только короны, которую не так-то просто получить...

— Какие трансформации проходят участницы конкурса?

**Елена:** Смотря с какими запросами девушки пришли в проект. Наша главная задача как организаторов — еще на этапе первого собеседования, кастинг-встречи, понять, в каких сферах жизни девушка хочет изменений. Далее мы ищем спикеров, которые помогают девушкам прокачать определенные навыки. Это позволяет конкурсу оставаться живым, а участницам проходить именно те трансформации, в которых они сейчас нуждаются.

— Как вы познакомились с проектом «Ты Уникальная» и друг с другом?

**Юлия:** Я участвовала в своих первых соревнованиях по фитнес-бикини. Среволюционный сезон закончился довольно быстро, я не успела почувствовать сцену. И тогда на телефон пришло сообщение от менеджера всероссийского конкурса «Ты Уникальная». Я успешно прошла кастинг, но даже не задумывалась о трансформации, которая может произойти со мной на проекте. Тогда же, в 2020 году, мы познакомились с Еленой, которая участвовала в конкурсе и взяла номинацию «Мисс Сексуальность», а я заняла первое место. Вместе полетели на всероссийский финал, вошли в топ-20 участниц, а в дальнейшем

стали региональными директорами проекта «Ты Уникальная» в Томске. Даже не могу предположить, при каких еще условиях мы могли бы встретиться.

**Елена:** Я тогда работала воспитателем в детском саду и была мамой первоклашки. Однажды в торговом центре я встретила знакомую. Она сделала комплимент моим сережкам и... неожиданно пригласила на конкурс красоты. Я решила для себя, что похожу на мастер-классы, фотосессии, а на финал конкурса не пойду. А теперь мы с Юлией не пропускаем ни одного шоу «Ты Уникальная». Наша по-хорошему сумасшедшая, легкая энергетика притягивает в проект позитивных девушек. (Улыбается.)

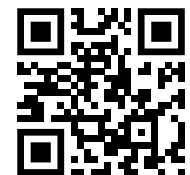
— Какие личные качества вам помогают в работе?

**Юлия:** Определенно, стрессоустойчивость. Нервы должны быть стальными. Еще организаторам нужно всегда оставаться человечными, понимающими и поддерживающими.

**Елена:** Очень помогают чувство юмора и умение легко относиться к непредвиденным обстоятельствам. Осознанность, разумность, индивидуальная работа с личностью каждой девушки. Кроме того, и у меня, и у Юлии есть образование в сфере психологии.

НАША по-хорошему СУМАСШЕДШАЯ, легкая ЭНЕРГЕТИКА притягивает в ПРОЕКТ позитивных девушек.

clubty.ru



tu\_tsk







ГАЛИНА ЗАВГОРДНЯ

автор Мастерской семейных книг  
«Обнимаем словом»

# Неофобия, прощай!

*Перемены. Меня они, честно говоря, пугают. Первая реакция обычно настороженная, как у мыши из норки, которую внезапно потащили за хвост: «Так, а куда это мы, граждане, поехали?»*

**Х**отя я, как и многие, часто повторяю расхожее выражение, что всё к лучшему и нужно в это верить, но поначалу мне всё равно тревожно. Даже если это выход не из пресловутой зоны комфорта, а из того, что ты по привычке считаешь комфортом, нормой или хорошим положением дел. А оно давно уже не совсем так или совсем даже не так. Просто пообвыклась, притерпелась, не так уж и жмет, не сильно и пахнет. И только потом, по истечении времени, когда жизнь все-таки вытащила за шкуру, за хвост — что ей там под руку попало — ты оглядываешься в этом просторном поле новых возможностей и думаешь: «А что, так можно было? А чего столько ждала? Классно же получилось!»

Но это уже потом. А вначале все-таки есть некий страх, мандраж. И вообще-то, это обосновано. Ведь в норме страх, в том числе перемен — это встроенный в нашу психику эволюционный механизм. Когда-то он помог выжить человечеству. Древние люди не хватались за любую возможность изменений в своей жизни и тщательно экономили собственные ресурсы. Потому что у них была куча дел для выживания — начиная с необходимости защиты от животных до поддержания огня в пещере. Все это требовало внимания и серьезных энергозатрат. А

любые перемены приводят к еще большей затрате энергии. Именно поэтому у нас есть естественное стремление к конформизму — для мозга гораздо проще плыть по течению, чем пребывать в состоянии неопределенности и новых задач. Отсюда и страх перемен — наш рептильный мозг нашептывает нам: «Перемены — это сложно и энергозатратно, давай оставим все как есть».

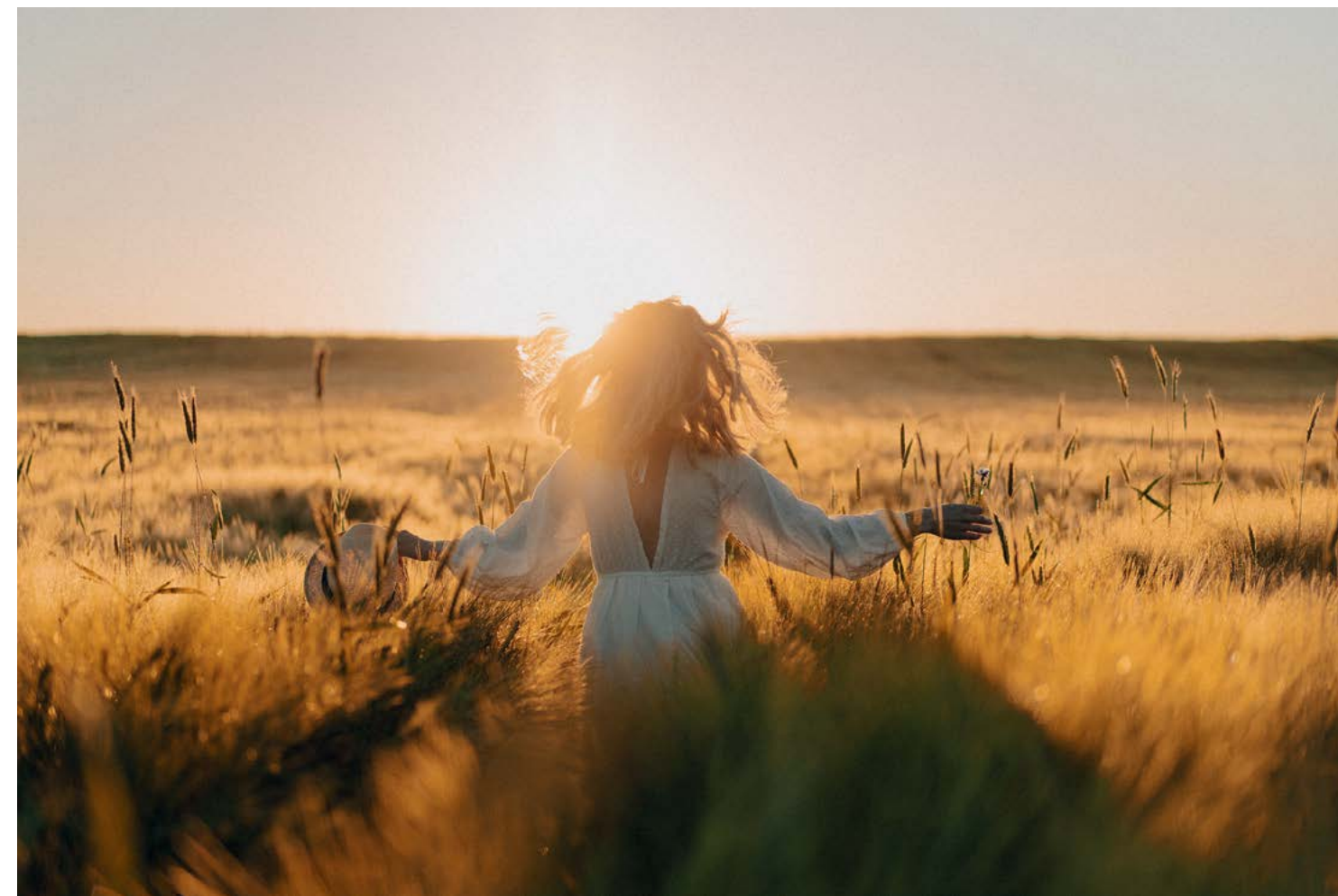
**НО, К СЧАСТЬЮ, мы во всех смыслах больше, ЧЕМ наш РЕПТИЛЬНЫЙ мозг. И понимаем, что перемены — важная часть ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ развитию**

Но, к счастью, мы во всех смыслах больше, чем наш рептильный мозг. И понимаем, что перемены — важная часть жизни, способствующая развитию и движению вперед. Как говорит мой муж: «Перемены — это возможности. Уже за одно это их можно любить».

А что же психологи советуют таким, как я, которые перемены как бы любят, но далеко не сразу и не всей душой?

Они говорят, что лучше всего мысленно себя подготавливать к предстоящим переменам и минимизировать неопределенность. Например, если предстоит переезд, нужно начать заранее привыкать к этой мысли. Собрать максимум информации о новом месте,

провести аналитическую работу, чтобы дать своему мозгу недостающую информацию. Также справиться с тревогой помогает четкий и ясный план действий, где расписано по пунктам, какие шаги предстоит сделать. Ну, и не забывать настраивать себя на позитивные мысли, находя положительные



моменты в грядущих изменениях. И каждый раз в подобной ситуации будет уже спокойней и проще. Это называются шаблоны перемен, и они позволяют мозгу экономить время и ресурсы.

Спасибо психологам — именно так, например, я готовлюсь к путешествиям и новым проектам. А иначе сидела бы и боялась. Возвращала свою неофобию. Или откладывала. А ведь, как известно, дорога под названием «потом» приводит в страну под названием «никогда». Вот поэтому нужно решаться. И осень для этого — вполне прекрасное время. Более того, осень — пора явных перемен!

Выросшие дети встают на крыло к сентябрю. Москва, Питер, другие большие города собирают их, принимают в свои стаи, наполняют русла своих улиц потоками студентов. Многие люди начинают новые проекты и меняют работу именно осенью. Отдохнули

**ТЫ ОГЛЯДЫВАЕШЬСЯ в ЭТОМ просторном поле новых возможностей И ДУМАЕШЬ: «А что, так можно было? А чего столько ЖДАЛА? КЛАССНО же получилось!»**

летом — и вперед с новыми силами! Улетают птицы. Желтеют и опадают листья. Меняется все! Природа, люди, окружающий нас мир. Как давно мы узнали о нейросетях? А сейчас они уже активно вошли в нашу жизнь. И мы можем посматривать на них настороженно, как Сара Коннор на Скайнет, но все же активно начинать их осваивать и пользоваться ими.

Неизменны только мертвые камни. И то, по одной из теорий, они тоже живут, дышат и двигаются, просто это происходит очень медленно — раз в

тысячу лет. Даже камни!

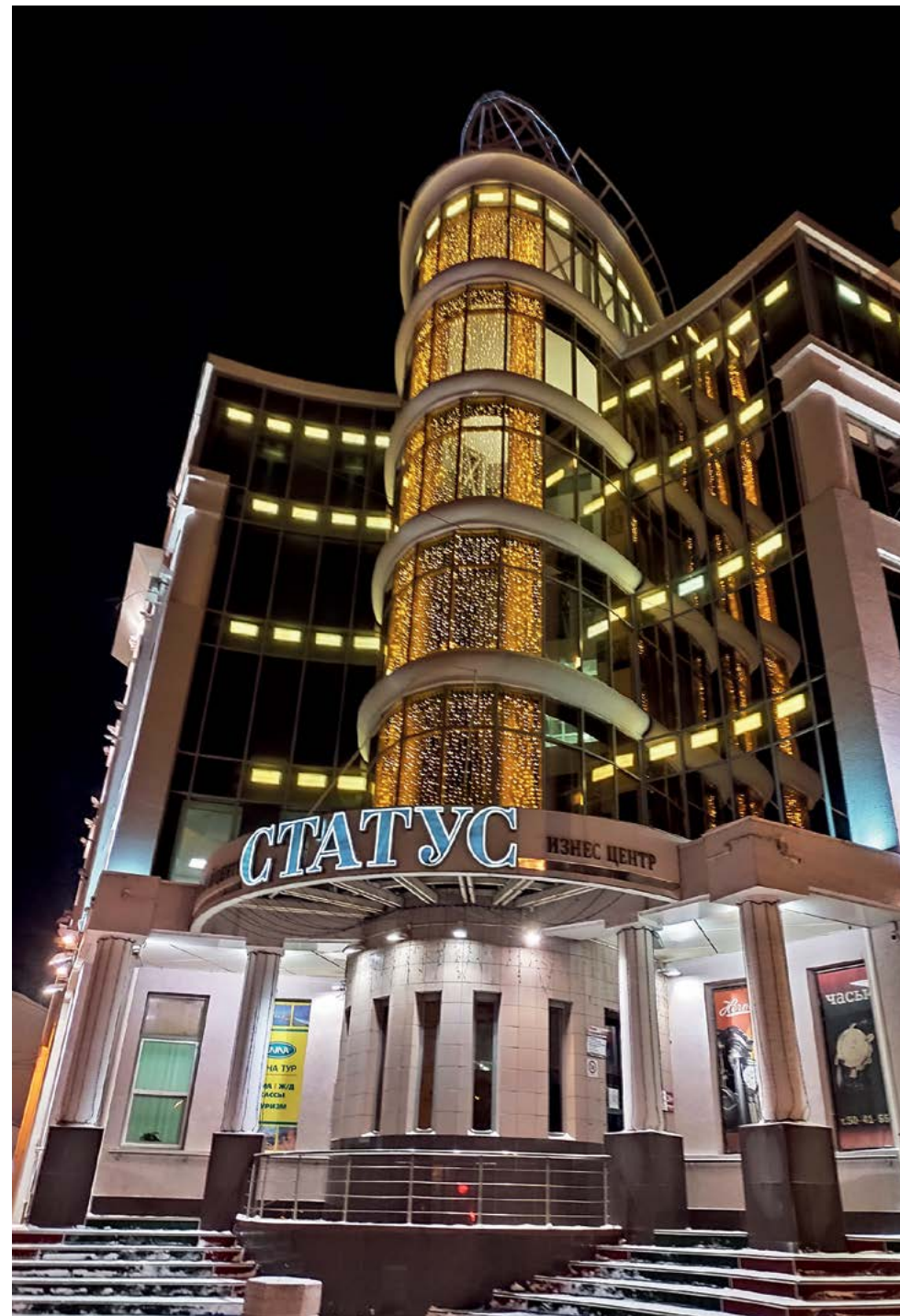
Так что «Перемены требуют наши сердца!» И мое тоже, хотя мне, как обычно, немного страшно. Но давайте менять и меняться. Естественно, к лучшему. И, пожалуй, самое время вспомнить, что у часто цитируемого выражения Конфуция «Не дай вам Бог жить в эпоху перемен» вообще-то есть продолжение: «Если вы не можете воспользоваться их преимуществами».

А мы же можем. Мы все можем, если постараться.



# Новогоднее настроение

Что ассоциируется у каждого человека с Новым годом? Мандарины, елка, огоньки! Мы решили разобраться с последним пунктом и спросили у директора агентства наружной рекламы «Стрит-Медиа», как в Томске украшают здания к Новому году.



## КОМПЛЕКС УСЛУГ «СТРИТ-МЕДИА»:

- дизайн-проект новогоднего оформления,
- монтаж гирлянд на здании и прилегающей территории,
- оформление новогодних елей,
- изготовление фотозон и световых фигур,
- новогоднее оформление витрин и окон.



**ЕСЛИ** раньше в **ТРЕНДЕ** было теплое свечение, то в **ПОСЛЕДНИЕ** годы **НАБИРАЕТ** обороты и белое **ХОЛОДНОЕ** свечение **ГИРЛЯНД**.

## Практические советы по новогоднему украшению домов и улиц

Выяснилось, что самые популярные гирлянды у нас — бахрома. Вдоль карниза здания свисают лампочки на разном уровне и создают эффект той самой «светящейся бахромы». Причем если раньше в тренде было теплое свечение, то в последние годы набирает обороты и белое холодное свечение гирлянд.

Кроме того, в зависимости от места размещения можно остановиться на гирляндах типа «Нить», «Занавес», «Сетка». Они, в свою очередь, могут быть не только теплого и холодного свечения, но и абсолютно разных цветов — от красного до фиолетового.

Выбирая гирлянды для улицы, обращайте внимание на шнур и степень

защиты провода — они должны быть морозостойкие, с минимальным показателем «IP44», а лучше — «IP67».

Кроме гирлянд новогоднее настроение задают символы праздника:



**АЛЕКСЕЙ МИЛЕХИН,**

директор  
агентства наружной  
рекламы  
«Стрит-Медиа»

Уличное световое оформление создает настроение праздника, когда мы находимся в предвкушении чуда. Не нужно ждать до конца декабря, можно создать эту атмосферу уже с первым снегом.

Дед Мороз и Снегурочка, снежинки и елочки. Любые фигуры можно вырезать из пенопласта, покрасить, оформить полноцветным изображением и использовать как декоративные элементы в интерьере, на улице, на витринах, в окнах, как часть фотозоны.

Их же можно выполнить в виде световых объектов из неона или дюралайта и закрепить как на здании, так и в помещении. Объемные фигуры изготавливаются из металлокаркаса с гирляндами-нитьями, например, в парках размещают световых оленя, зайца, любого героя или же ель, елочный шар. Объекты из металлокаркаса могут быть как в половину человеческого роста, так и высотой в несколько метров для создания особой атмосферы.

Гирляндами украшают не только здания, но и деревья, причем не обязательно ели. Они образуют «звездное небо», заполняя пространство между направляющими гирляндами или легкими световыми фигурами.



г. Томск, ул. Герцена, 72 б,  
тел. 8 (3822) 30-21-71,  
smedia.rde.ru





Организаторы фестиваля:  
Дарья Абдрашитова  
и Оксана Березина,  
гастроэнтузиасты нашего города



Фестиваль городских ресторанов «ЕСТЬ» — это большая любовь к гастроиндустрии и нашему городу, за которой стоит колоссальный труд команды организаторов и участников фестиваля. Это место, объединяющее инициативных и неравнодушных людей, профессионалов отрасли, предпринимателей, различные бизнесы и позволяющее заявить о городе в федеральной повестке.

# И снова «ЕСТЬ»!

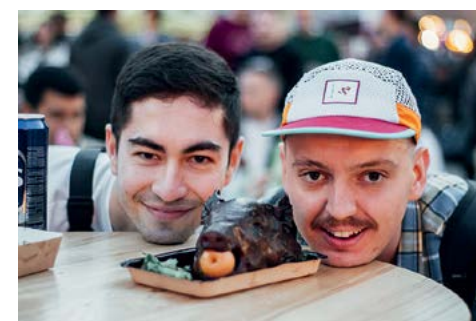
Каждый год «ЕСТЬ» удивляет своим новым масштабом: целых два дня 52 ресторана-участника из Томска, Новосибирска и Кемерова угощали 75 тысяч гостей фестиваля своими фирменными блюдами и специальными предложениями (для сравнения, в прошлом году — 44 участника и 60 тысяч гостей).

Помимо большого фудкорта на площадке фестиваля работала отдельная зона с 29 маркетами, где можно было приобрести микрозелень, продукцию рыбных промыслов, пастилу, свечи, декор, экокосметику и другие подарки для себя и близких.

В этом году организаторы сделали еще больше и интереснее детскую зону: мастер-классы, театрализованные представления, батут и даже локация с бебиситтерами, где родители могли оставить своих детей под присмотром, чтобы изучить гастроменю фестиваля.

На протяжении двух дней в специ-

**3 и 4 сентября в Томске на площадке ТРК «ЛЕТО» уже в третий раз прошел фестиваль городских ресторанов «ЕСТЬ». Рестораны, кафе, стритфуд, кондитерские, фудтраки — настоящий гастропраздник для жителей нашей области и соседних регионов!**



На базе **ФЕСТИВАЛЯ «ЕСТЬ»** компания «Эскимос» установила **РЕКОРД** по самому большому количеству людей в мире, одновременно **ПОЕДАЮЩИХ** мороженое,

альных шатрах проходили кулинарные мастер-классы, работала лекторий от томских предпринимателей и специальный кофейный шатер с различными активностями для профессионалов и просто любителей кофе.

Отдельная программа ждала гостей на главной сцене фестиваля — кулинарные звездные баттлы, чемпионаты по поеданию острого, бирпонг, скоростная лепка пельменей, коктейльный мастер-класс, музыкальные коллективы Томска и Новосибирска и самое главное — **КНИГА РЕКОРДОВ ФЕСТИВАЛЯ «ЕСТЬ»!** Рестораны-участники представили свои блюда-рекордсмены: огром-

ный круассан, гигантский эклер и торт диаметром 1,5 метра и весом 60 кг. Было не только зрелищно, но и вкусно!

А еще на базе фестиваля «ЕСТЬ» компания «Эскимос» установила рекорд по самому большому количеству людей в мире, одновременно поедающих мороженое, — более 1000 человек! Результат был официально зарегистрирован и внесен в «Книгу рекордов России». Такой сладкий след в истории оставил фестиваль 2023 года.

**Фестиваль «ЕСТЬ» и будет! До встречи в 2024 году!**





# ТОРТ-рекордсмен

*Сеть кондитерских TORTA установила рекорд на фестивале городских ресторанов «Есть»!*

**И**зготовить торт весом 60 кг и диаметром 1,4 метра — задача не простая, но очень интересная! Для создания этого сладкого гиганта кондитеры-оформители TORTA использовали 20 кг бисквита, 20 кг крема маскарпоне в сочетании со сливками и сахарной пудрой, а также 20 кг свежих ягод — клубники и голубики.

Бисквиты торта выпекали частями и как пазл собирали готовое изделие по деталям — ведь подходящих печей для торта такого размера еще не придумали!

На момент приготовления в производственном цехе на ул. Гоголя сделали масштабные перестановки, чтобы разместить торт на единую поверхность и полностью покрыть его ягодным оформлением сверху.

Транспортировка торта происходила при помощи всей команды: необходимо

было не только поднять и погрузить его, но и проконтролировать устойчивость.

На фестивале тортом-рекордсменом получилось угостить 500 жителей и гостей Томска!

Сейчас такой торт — абсолютный тренд для торжеств и важных событий, а в кондитерских TORTA активно принимаются заказы на подобные варианты. Креативная команда в любой момент готова воплотить любые идеи клиентов в жизнь!

## Torta

torta-torta.ru

# Английский детский сад

*В клубе билингвального развития «Англомама» редко можно услышать русскую речь. Игры, занятия, прогулки, обеды — все на английском языке. Анастасия Крушельницкая, директор и идейный вдохновитель клуба, и Вероника Савельева, его управляющая, рассказали редакции об истории «Англомамы» и о ее новом особенном пространстве.*

## Главное — начать

**Анастасия:** Я несколько лет работала педагогом английского языка для школьников и взрослых. Идея изучить билингвальное развитие детей появилась вместе с рождением моей дочери 7 лет назад. Когда ей исполнилось 8 месяцев, я начала приобщать ее к иностранной среде, и в 2,5 года она уже разговаривала на двух языках. Знакомые обратили на этот факт внимание и попросили позаниматься с их детьми, так набралась моя первая учебная группа из 5-6 человек. Пять лет назад мы начинали с небольшой комнаты, которую сложно даже назвать офисом, а сегодня «Англомама» — это два крупных филиала в центре города.

## Всестороннее развитие

**Вероника:** Лозунг «Англомамы» звучит так: «Позволь своему ребенку



изменить мир». Мы задумываемся о будущем детей. В клубе они играют, веселятся, развиваются, получают новые позитивные эмоции, не понимая, что прямо сейчас изучают иностранный язык. Даже домашние задания дети с родителями выполняют в игровой форме: снимают видео, как готовят блинчики и разговаривают по-английски. Это продуктивное и полезное совместное времяпровождение.

**Анастасия:** Действительно, наша методика написана таким образом, чтобы в процессе игры дети совершенствовали разные способности: оперативное мышление, мелкую и крупную моторику, эмоциональный интеллект и т. д. Мы часто советуемся с нейропсихологом, встраиваем в программы упражнения, которые развивают детей в соответствии с их возрастом.



## Этапы погружения в языковую среду

**Анастасия:** У нас есть групповые занятия. Они формируются по трем возрастным категориям: 1,5-2,5 года, 3-5 и 5-7 лет. Мы создали английскую школу при «Англомаме», где дети постарше занимаются по британской учебной программе. Еще одно направление — детский мини-сад. В нем дети находятся с 9 до 12 часов: знакомятся с педагогами, играют, погружаются в язык. Также у нас есть сад полного дня, его можно посещать 2-3 раза в неделю, чередуя с обычным дошкольным учреждением.

**Вероника:** А 3 сентября мы открыли совершенно особенное для Томска пространство — английский детский сад полного дня, который работает 5 дней в неделю! Нас окрылил успех ребят, мы поняли: наша методика работает. Новый сад удачно расположен в районе Белого озера, на пер. Школьном, 19, многим родителям стало гораздо удобнее добираться на занятия.

**Анастасия:** Мы традиционно набираем группы в сентябре и ноябре и иногда в течение года. Дети присоединяются к обучению и в уже существующие коллективы и всегда легко вливаются в учебный процесс. Мы стараемся сделать этот период комфортным для всех.

Сейчас такой торт — **АБСОЛЮТНЫЙ ТРЕНД** для торжеств и **ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ**

**ДАЖЕ** домашние **ЗАДАНИЯ** дети с родителями **ВЫПОЛНЯЮТ** в игровой **ФОРМЕ:** снимают видео, как **ГОТОВЯТ БЛИНЧИКИ** и разговаривают по-английски.

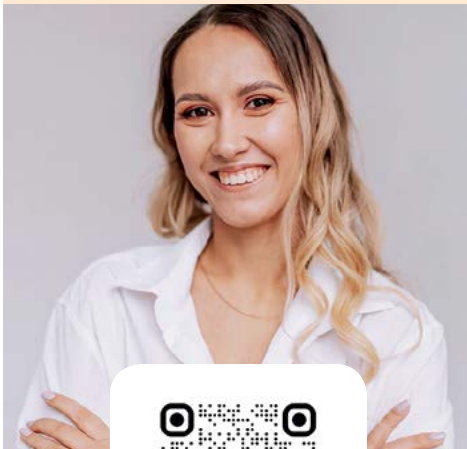
**АНГЛОМАМА**  
КЛУБ БИЛИНГВАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ул. Красноармейская, 96,  
пер. Школьный, 19,  
тел. 93-75-11, anglomama.club



**КАРИНА ЗУБРИЦКАЯ**  
Чакролог, нумеролог

Чакрология — это мощный инструмент для самопознания и саморазвития. Обратившись к нему, несомненно, можно перевернуть свою жизнь на 180 градусов.



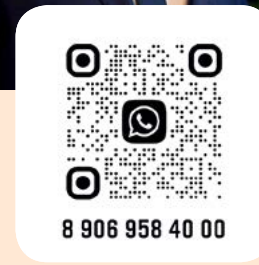
**THE MOST**  
Интеллектуально-деловое издание

Хотите увидеть себя в 6-м номере журнала? Свяжитесь с нашей редакцией. Откройте современный Томск вместе с нами!



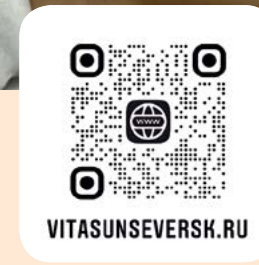
**АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д. А. ТЕЛЬНОГО**  
Юридические услуги

Защита интересов клиента на всех стадиях по уголовным делам. Неотложная помощь при допросах, опознании, обысках и задержании. Представительство в суде.



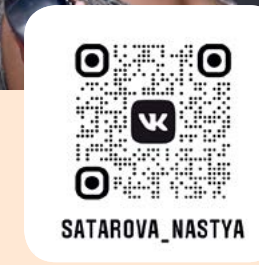
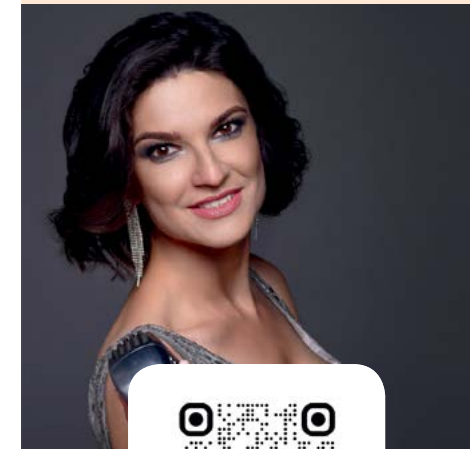
**VITA SUN**  
Медицинский центр

Медицинский коррекционный массаж. Ручной и аппаратный. Точим фигуру. Помогаем избавиться от болей. Дарим тело мечты!



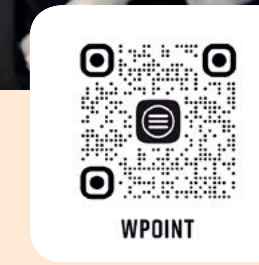
**АНАСТАСИЯ САТАРОВА**  
Джазовая певица, преподаватель

Джаз — это музыка моего сердца, через которую я выражаю себя. Пение для меня — прежде всего эмоции, которыми я делюсь с другими людьми.



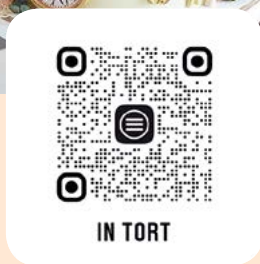
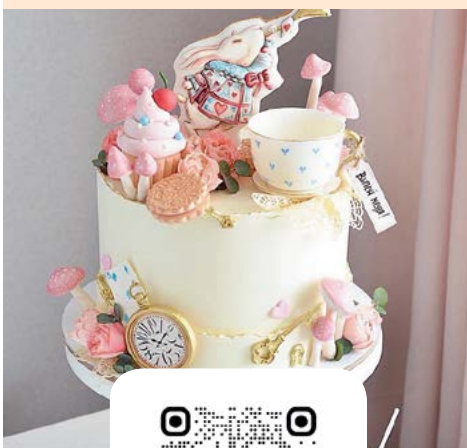
**WPOINT**  
Пространство красоты и стиля

Современный и необычный интерьер, который хочется рассматривать в деталях. Детская зона и свободная парковка. Скидка 10% при первом посещении.



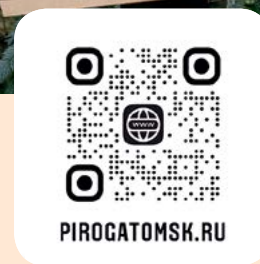
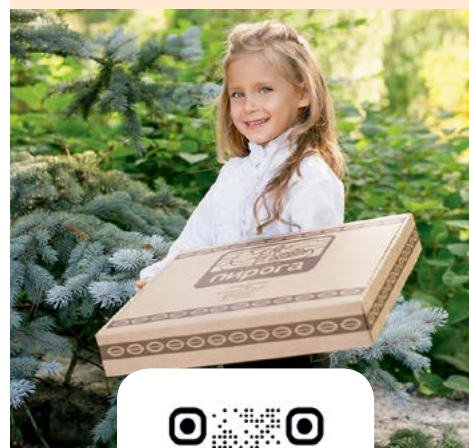
**ИНТОРТ**  
Кондитерская студия

Создаем торты и десерты для ваших семейных событий. Высокое качество, баланс вкусов, стиль и эстетика декора. Торты | Макарон | Подарочные бонсы



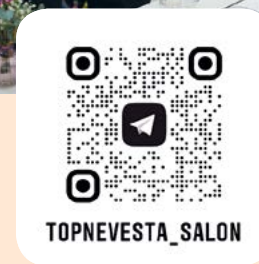
**ПИРОГА**  
Кафе-пекарня

Ежедневная доставка фирменных сытных и сладких пирогов. Торты и пирожные, выпечка, хлеб, блинчики — заказ: 41-44-25 или на сайте pirogatomsk.ru



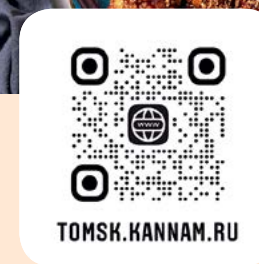
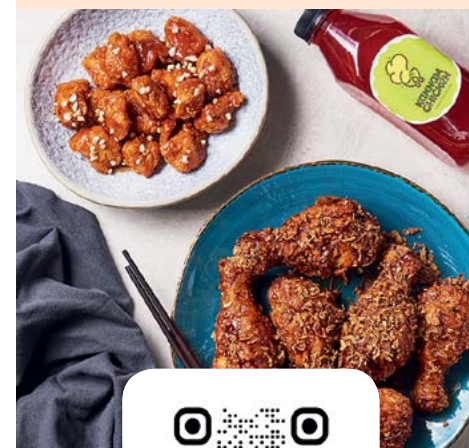
**ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ**  
Центр красоты

Представляем легендарный уход за волосами Kevin.Murphy, а также все виды beauty-услуг! Скидка 15% на первый визит (кроме иньенций).



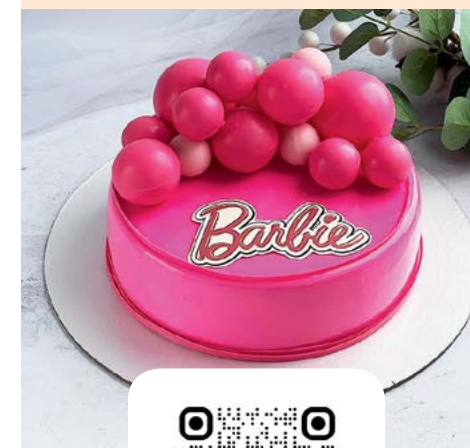
**KANNAM CHICKEN**  
Кафе и доставка

Попробуйте все 7 вкусов легендарной корейской курочки, покорившей Азию, а также другие популярные хиты панзиатской кухни.



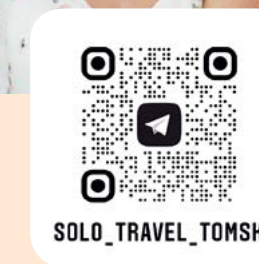
**НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ**  
Кондитерская

Необыкновенно красивые и вкусные муссовые торты и пирожные. Сладкий шедевр способен превратить в яркий праздник любое событие.



**АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА**  
Бутик-агентство Solo Travel

Организация групповых, индивидуальных, экзотических экскурсионных туров по России и за рубежом.



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лицензия: ИЛГО-79-01-001-469 от 1 декабря 2014 года  
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





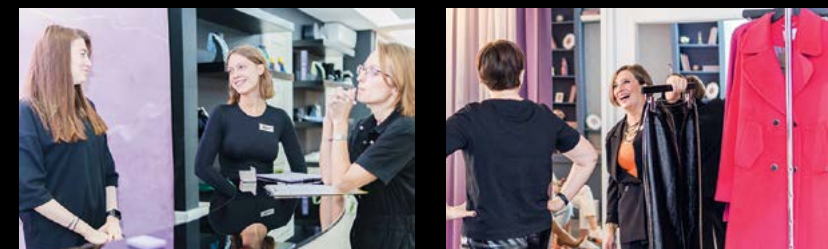
С ДЕСЯТИЛЕТИЕМ, ПОДРУЖКА!

**16** сентября центр моды и красоты «Подружка невесты» отметил свое десятилетие.

Поздравить его команду пришли друзья и партнеры, а также первая пара — семья Ватюк. Десять лет назад еще женихом и невестой они стали победителями конкурса «Девушка на выданье», а сегодня у них растут уже двое сыновей. Мастер-классы по стилю, массажам и косметологии, авторские коктейли и современная классика в исполнении Игоря Новикова — праздничный вечер получился теплым и атмосферным. Подробности в телеграм-канале @topnevesta\_salon



Фото: Дмитрий Кузьменков и Александр Шикайков.





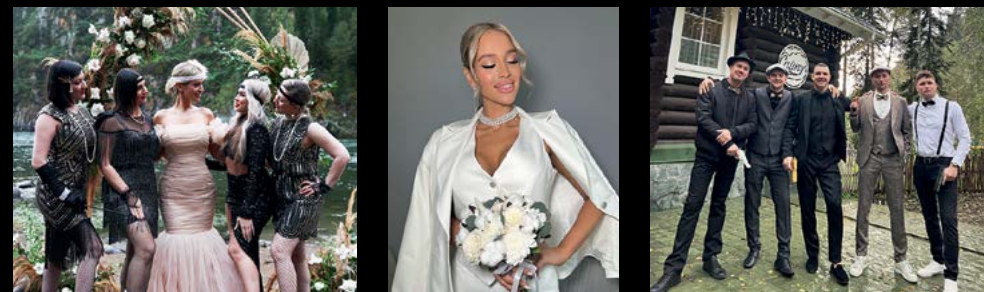


## СВАДЬБА НИКОЛАЯ И РИНЫ АЙКИНЫХ

**14** сентября состоялось незабываемое свадебное торжество, посвященное нашему бракосочетанию.

От всей души мы хотим поблагодарить самого лучшего организатора Елену Гурину, которая придумала для нас сказку на Алтае — свадьбу в стиле Гэтсби. Отдельные слова восхищения хотим адресовать Оле Демьяновой и ее команде, создавшим настоящий шедевр — свадебное платье для церемонии, а также непревзойденной Анне Мамыкиной, стилисту-визажисту, за потрясающий образ невесты. Вместе с нами на Алтай прибыла целая команда профессионалов: видеограф, фотограф, ассистенты и помощники, которые всегда были рядом. Огромное спасибо всем близким и родным, которые приехали на праздник и с удовольствием поддержали наш дресс-код.

Николай и Рина



## ДЕНЬ БРЕНДА VALMAIN HAIR COUTURE

**16** сентября в Image Studio Sebastian Professional прошло светское мероприятие — День бренда Valmain Hair Couture. Это яркое событие сопровождал ведущий технолог-колорист России Ростислав Новоженни.

Гостей порадовали приятными угощениями, профессиональной фотосессией, беспроигрышной лотереей, консультациями по уходу за волосами и, конечно, возможностью погрузиться в уходовые процедуры от знаменитого французского бренда. Впервые в Томске Valmain Hair Couture как эксклюзивное предложение в Image Studio Sebastian Professional.



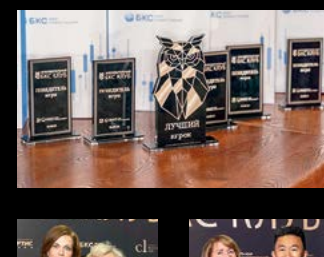




## 28-ЛЕТИЕ КОМПАНИИ «БКС МИР ИНВЕСТИЦИЙ»

**15** сентября ФГ «БКС» в честь своего 28-летия организовала интеллектуальную игру с участием легендарного Александра Друзя, магистра игры «Что? Где? Когда?». В интеллектуальном состязании за звание лучших боролись 15 команд, в которые вошли клиенты и партнеры компании.

Как отмечали участники команд, игра получилась увлекательной и напряженной. Огромное впечатление на игроков произвело остроумие и чувства юмора Александра Друзя, с которым участники интеллектуальной игры могли пообщаться в неформальной обстановке. Победители игры получили ценные подарки от партнеров вечера: производственно-строительной компании «ФОРТИС-ГРУПП», бизнес клуба «с-Level» и официального дилера LIVAN в Томске — компании «Медведь АТЦ». Холдинг «БКС Мир инвестиций» в дальнейшем нацелен не только предлагать клиентам лучшие инвестиционные услуги, но и приятно удивлять необычными форматами закрытых мероприятий.



\*ООО «Компания БКС», лицензия № 154-04434-100000 от 10.01.2001 г. на осуществление брокерской деятельности. Выдана ФСФР. Без ограничения срока действия. С информацией об ООО «Компания БКС» можно ознакомиться: брокер.бкс.рф

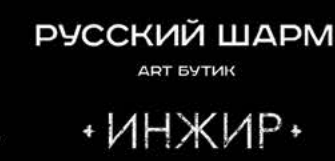
# Литературно-музыкальный вечер «ПРИНОШЕНИЕ СЕРГЕЮ РАХМАНИНОВУ» К 150-летию со дня рождения композитора

8 февраля 2024 г.  
19.00

Концертный зал  
Центра культуры ТГУ

Народная артистка РФ  
**Юлия РУТБЕРГ**  
и АНСАМБЛЬ СОЛИСТОВ  
МОСКОВСКОГО  
МУЗЫКАЛЬНОГО  
ОБЩЕСТВА  
под управлением  
Евгения ВОЛЧКОВА

16+







## МЕЖДУНАРОДНОЙ СЕТИ ТУРАГЕНТСТВ «ХОТТУР» — 12 ЛЕТ!

**20** августа международная сеть туристических агентств «ХотТур», зародившаяся в Томске, отметила 12-летие в кругу друзей в пространстве The Place Party bar.

За эти годы более 50 тысяч томичей доверили компании свой отдых. Сегодня «ХотТур» представлен в 20 городах России, а с 2023 года его филиал есть уже и в Казахстане. На закрытой вечеринке в стиле Barbie звучало много музыки, прошел показ модной коллекции, состоялась презентация туров на бархатный сезон 2023 и разыгран путевка в Стамбул. Свои призы вручали и партнеры мероприятия. Компания «ХотТур» благодарит гостей за создание праздничной атмосферы, а организаторов и классных ведущих — за проведение развлекательной шоу-программы.



## СОСТАИЛ PARTY В САЛОНЕ «КРАСИВО»



**21** сентября в обновленном интерьере салона «Красиво» прошло мероприятие для дизайнеров Томска и партнеров салона. В нем приняли участие приглашенные представители российских и белорусских фабрик.

Организаторы уверены: в ближайшем будущем представленные бренды станут прекрасной альтернативой европейским производителям. Цель SoStail party — анонсировать актуальные новинки мебели и техники, представленные в салоне «Красиво» по адресу ул. Крылова, 4/1.



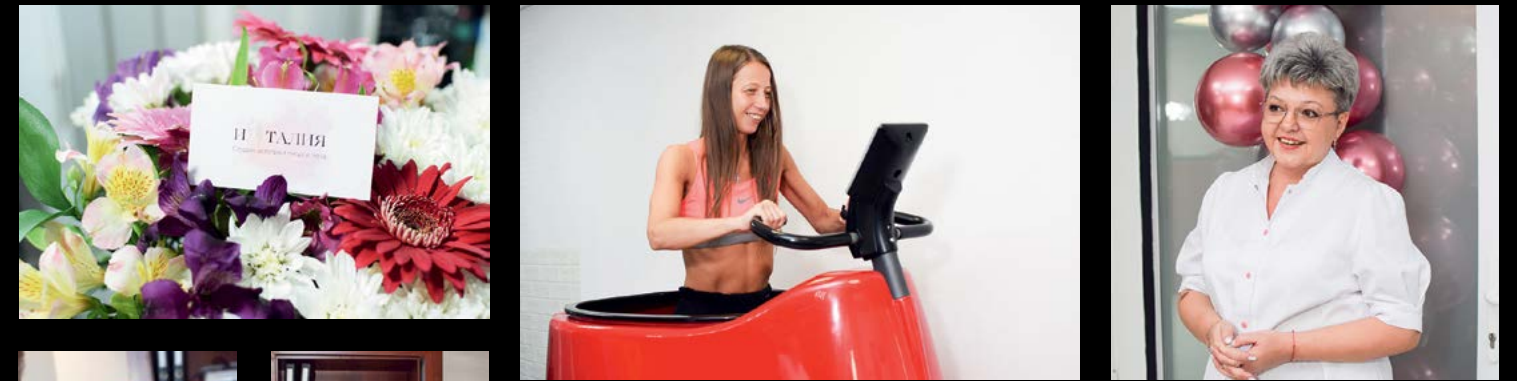




**ОТКРЫТИЕ СТУДИИ ФИТНЕСА «И-ТАЛИЯ»**

**23** сентября на Фрунзе, 152, в праздничной обстановке состоялось открытие студии фитнеса «И-Талия».

Гостям, посетившим мероприятие, руководитель студии рассказала, что здесь с радостью встретят всех клиентов, вне зависимости от их возраста и физической формы. Ведь каждый сотрудник — от тренера до администратора — работает, чтобы люди получали эстетическое удовольствие, смогли расслабиться, были здоровыми и счастливыми. Тренажеры студии и грамотные специалисты помогут каждому обрести фигуру мечты и укрепить здоровье.



фотограф: Кристина Вгорушина, vk.com/vatgulu





## СВАДЬБА ВЛАДИМИРА И ЕКАТЕРИНЫ



**9** сентября состоялась свадьба Владимира и Екатерины Цимерман. Новобрачные от всей души хотели бы поблагодарить своих гостей, разделивших с ними каждый чудесный момент этого торжественного дня. «Дорогие наши гости, теперь мы уже от имени семьи Цимерман говорим вам всем спасибо за внимание и ваше присутствие, спасибо за искренность ваших сердец и добрую поддержку, спасибо за теплые поздравления и светлые пожелания, спасибо за ваше отличное настроение и активное участие в празднике создания нашей семьи. Будьте счастливы, наши дорогие, успешны в своих делах и всегда жизнерадостны. С любовью, Владимир и Екатерина!»

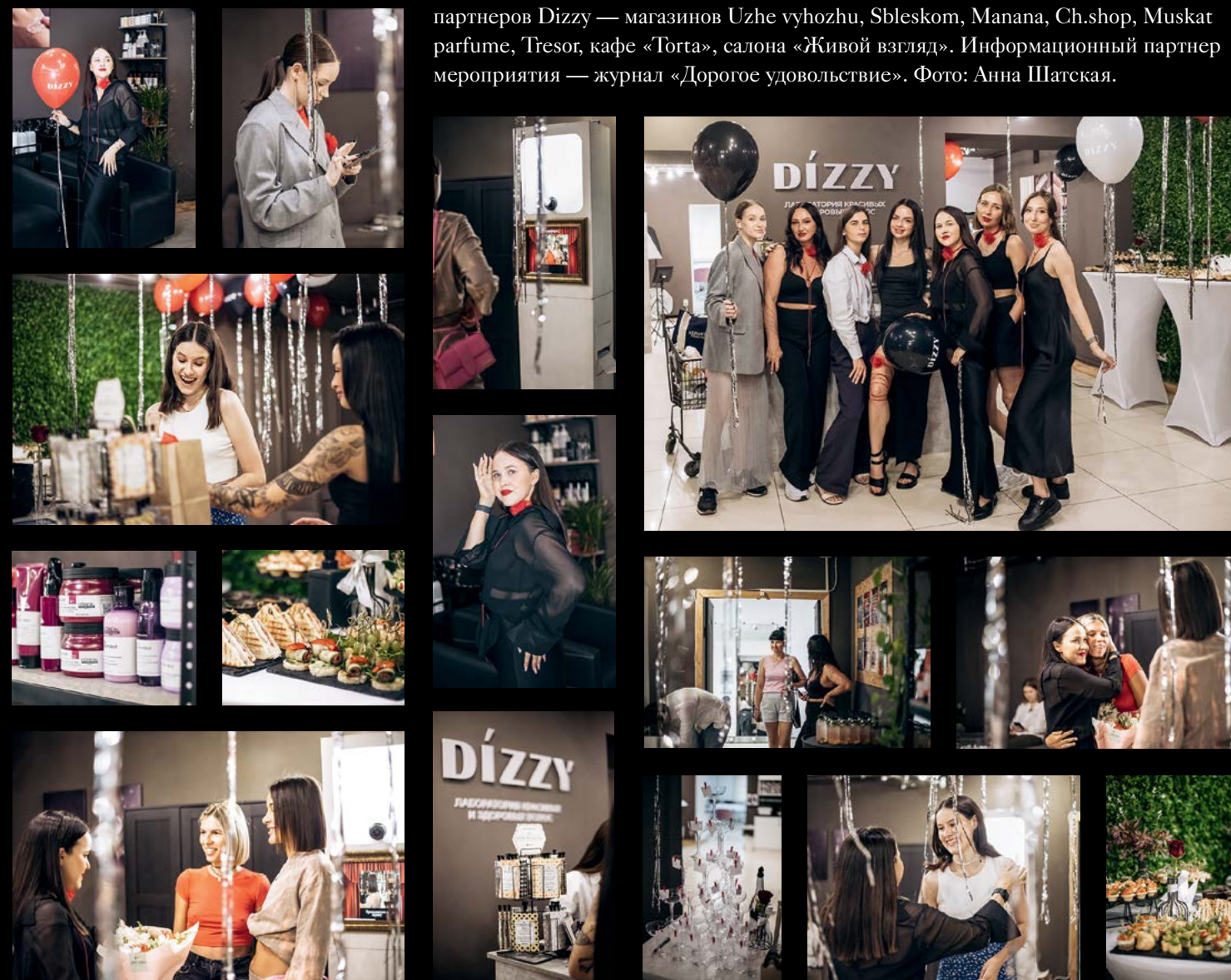


## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ DIZZY



**У**красиением финального летнего месяца стал клиентский день в лаборатории красивых и здоровых волос Dizzy.

Важной частью праздника для девушек с роскошными волосами были лекции по питанию и бьюти-уходу. Также в честь трехлетия лаборатории прошел розыгрыш от партнеров Dizzy — магазинов Uzhe vyhozhu, Sbleskom, Manana, Ch.shop, Muskat parfume, Tresor, кафе «Торта», салона «Живой взгляд». Информационный партнер мероприятия — журнал «Дорогое удовольствие». Фото: Анна Шатская.







## «ЛЕТНИЙ ПЕРЕПОЛОХ»

5 июля общественно-благотворительный фонд «Путь» организовал и провел для подопечных Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Орлиное гнездо» развлекательное мероприятие «Летний переполох». Программа включала в себя: мастер-класс для девочек по мейку; выступление почитателя благотворительного фонда ООО «АТЛАС» Сергея Сергиенко; игры от корпорации детских праздников «Добрые волшебники»; угощение от любимых партнеров проекта — кондитерской «Парфе» и «Артлайф-Сибирь» (г. Северск); шашлыки от Андрея Кузьмина. Детям были вручены подарки от компании ООО «Новая Химия», они также приняли участие в фотосессии для журнала «Дорогое удовольствие». Проект реализован при поддержке Департамента семьи по Томской области. Команда ОБПФ «Путь» благодарит всех причастных к проведению детского праздника. Руководитель проекта: Оксана Меликова.



# Адреса в Томске

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «*Kashemir luxury*», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Магазин мультибрендовой мужской и женской одежды «*Модный Бульвар*», пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20, sv-center.ru / меховой салон «*Березка*», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Шубы *ANY ONE collection*, ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО», тел. 50-10-77, any-one.ru / Магазин женской одежды «*Kira и Я*», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «Смайл City», тел. 56-46-97, t.me/kirastyletsk / Центр моды и красоты «*Подружка невесты*», ул. Гоголя, 55, тел. 444-777, WA: +7-906-199-66-19, topnevesta.com vk.com/topnevesta\_salon

## ПОДАРКИ И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «*Русский Шарм*», ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33 / Цветочный салон «*Розы от Морозовой*», ул. Красноармейская, 103 б, тел.: 55-75-11, +7-913-811-75-11, vk.com/morozovatomsk, t.me/rozyotmorozovoy

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«*Центр современной стоматологии*», Иркутский тр., 71 д, тел. 99-52-82, ул. Суворова, 17 а, тел. 708-588, csdent.ru / Клиника эстетической косметологии *REVITAL*, пр. Фрунзе, 88,

тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital\_tomsk / Лаборатория косметики *Arkadia*, ул. Р. Люксембург, 19, 4-й офисный подъезд, офис 2, тел. +7-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Стилист по прическам, визажист *Катерина Кабанец*, vk.com/katerinapromakeup / SPA-концепт «*Звезда*», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51, WA +7-913-119-67-52, zvezda-spaconcept.ru / Лаборатория красивых и здоровых волос *DIZZY*, ул. К. Маркса, 63 (2-й этаж), тел. +7-923-433-07-06, diikidi.net / Имидж-студия *Sebastian Professional*, тел.: 51-02-51, 8-909-543-30-32, ул. Гагарина 2 а

## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

*Интерьерная компания ELROOM*, пер. Нахановича, 4 а (7-й этаж), офис 701, тел.: 8-913-850-05-25, 300-525, elroom.studio / Студия изделий из натуральной кожи и дерева, ручной работы *Craft studio*, пер. 1905 г., 5 а, тел.: 8 (3822) 94-04-12, 8-952-887-06-69, craftstudio70.com, t.me/studio\_craft, vk.com/craft\_gstudio / Плетеная мебель из экоротанга «*ЛЕТТО*», производство: ул. Айвазовского, 27, стр. 1, офис продаж: ул. Ракетная, 17, оф. 1, тел.: 50-05-21, 8-913-820-05-21, 8-913-885-70-64, letto-tomsk.ru / Интерьерный салон «*Красиво*», ул. Крылова 4/1, тел. 53-58-00, krasivo-tomsk.ru / Художница *Елена Анциферова*, тел. +7-952-803-35-75, elena\_1177@mail.ru

## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Производственная компания *SAVA*, пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер» (1-й этаж), Иркутский тр., 61 стр. 2, левое крыло, tpksava.ru / «*Томская кедровая фабрика*», tomskcedarfactory.com, тел. 8-913-841-42-50, WA: 8-913-820-03-28, vk.com/tomskcedarfactory / Студия вкуса «*Лофт*», ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99, vk.com/mylofttomsk / Кафе-кондитерская «*Torta*», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, torta-torta.ru / Пекарни и кондитерские «*Пирого*», Фрунзенский рынок, пр. Комсомольский, 58/1, Центр водных видов спорта «Звездный», ул. Энтузиастов, 31, мкр. Зеленые горки, ТРК «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТЦ Нахимова, 15, ул. Ф. Лыткина, 2 б, pirogatomsk.ru, vk.com/pirogatomsk, taplink.cc/pirogatomsk, тел. 41-44-25

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

«*EXEED центр Элке Авто*», ул. Елизаровых, 82 А, elke-exeed.ru, тел. 900-901 / Немецкая химчистка «*BÖWE*», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Продюсерский центр «*ARS-Альянс*», модельное агентство «Fashion Fond», vk.com/ffmodels\_agency, ул. Карташова 25, тел.: 323-646, +7-913-850-34-40, ars-a.com / Школа фла-

менко Дарьи Трубицыной *Encanto*, пр. Ленина, 97, тел. +7-903-951-54-23, vk.com/encanto\_dance / Клуб билингвального развития «*Англомата*», ул. Красноармейская, 96, пер. Школьный, 19, тел. 93-75-11, angmomama.club / Компания по разработке проектно-сметной документации «*IProject+*», ул. Набережная реки Ушайки, 18 б (2-й этаж), тел. 90-38-68, iproject70.ru / Федеральная сеть турагентств «*Хот Тур*», ТЦ «Клевер», пер. Асфальтовый, 8, тел. 236-277, tomsk.xottur.com / Инвестиционная компания «*БКС Мир Инвестиций*», Томский филиал, пр. Ленина, 63, тел. 70-50-30 / Конкурс красоты «*Ты Уникальная*», clubty.ru, vk.com/tu\_tsk / Модельное агентство *New Models*, тел. +7-903-955-72-07, vk.com/new.models.tomsk





МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ

# ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ОТДЕЛКА

- › ПОМОЩЬ В ОФОРМЛЕНИИ ВЫГОДНОЙ ИПОТЕКИ НА СТРОИТЕЛЬСТВО
- › ПОДБОР УЧАСТКА
- › ПОМОЩЬ В ПОКУПКЕ И РАЗРАБОТКЕ УЧАСТКА
- › СТРОИТЕЛЬСТВО
- › ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ ПОД КЛЮЧ



Бронирование строительства  
на 2024 г. ведется заранее

УЛ. БЕЛИНСКОГО, 54, ОФИС 207, ТЕЛ. 8 (3822) 99 01 88  
MSKTOMSK.RU



Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

г. Томск, пер. Макушина, 14 б

тел. 651-650, [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)

chastna1

# МАММОЛОГИЯ

В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ