

ДОВОДОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

СЕНТЯБРЬ 2021
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
СВЕТЛАНА
ЯГУЖИНСКАЯ

ПО ТУ
СТОРОНУ
ЭКРАНА
ПРЕЛЕСТИ
ЛИЧНОГО
БРЕНДА

ГЛАВНЫЕ
ТРЕНДЫ
СЕЗОНА
ОСЕНЬ-ЗИМА
2021/22

НОВАЯ
СМЕНА

ЯРКИЕ ПАЛЬТО, ШАХМАТНАЯ КЛЕТКА, ЦВЕТНЫЕ
СТРЕЛКИ И БАРХАТНЫЕ ГУБЫ



16+



Luxury
Kashemir

STILNOLOGY

TONET



RinDi



BRASCHI



New collection

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



Стефания Евдокимова



Маргарита Жукова



Анастасия Шипакова



Амели Беспалова



Тимур Рамазанов



Маргарита Шаталова

STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Стильняшка»,
ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский,
13 б (3-й этаж), тел. 255-990, @stilnyashka.tomsk

Детское модельное агентство
ул. Красноармейская, 101 а, 4 этаж, «Красный экспресс»
Тел. 977-838, @mak_kids.tsk



Елизавета Кувырзина



Анна Водовозова



Анастасия Балян

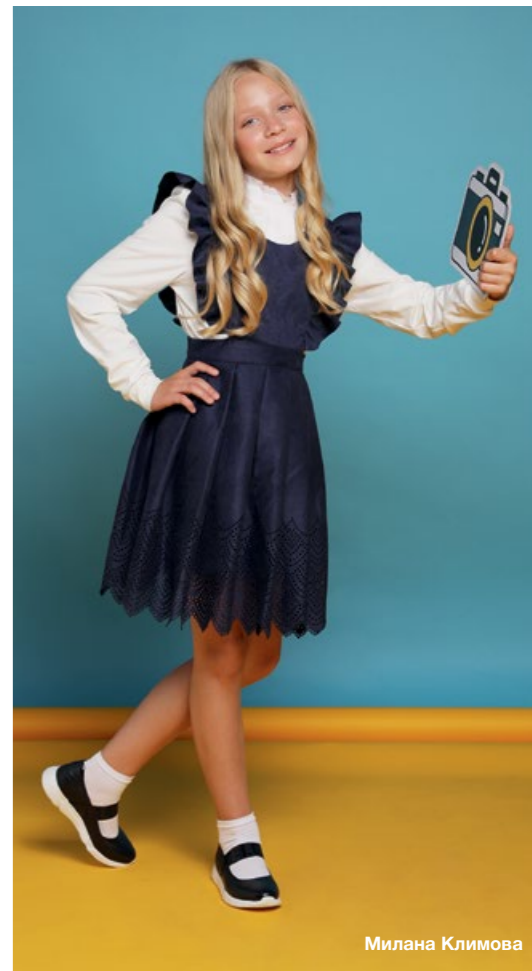


Декоратор: Дарина Ковалевская, @darina_kov
Стилисты: Ольга Пронина, @_proliv_ +7-952-803-28-62,
Наталья Арнягина, @agnangina, +7-923-436-79-10

Ксения Кокаulina



Анастасия Владимирова



Милана Климова



В

начале делового года, когда график уплотняется, а нагрузка растет, многие начинают испытывать тревогу – что будет, и как мы со всем этим справимся? И неслучайно! Если верить ан-

тропологам, человек не создан для того, чтобы трудиться в поте лица 24/7. Как раз наоборот.

Ученый Станислав Дробышевский, например, утверждает, что древние люди – охотники и собиратели – тратили на поиски пропитания весьма ограниченное количество часов в день, а все остальное время бездельничали, дремали на солнышке, общались и извлекали подобие музыки из своих древних инструментов. И не испытывали по этому поводу никаких угрызений совести.

Я это, собственно, к тому, чтобы в начале делового года настроиться именно так: работать не слишком много, но эффективно, а отдыхать интересно, разнообразно, осмысленно и без угрызений совести за то, что вы в данный момент не работаете. Потому что стресс в нашей жизни опаснее вируса – заполучить его легко, а прививок от него не бывает.

Честно скажу, я так пока не умею. Но очень хочу научиться. У древних же получалось – чем мы хуже?

Елена Бальбурова,

Главный редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
@lena_balburopa



CICLÓN
1998

MAN COLLECTION



Русский Шарм

* Мужская коллекция

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

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

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редакторы **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА,**

ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

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

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

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

@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

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

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

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

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

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

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

Дата выхода в свет 6 сентября 2021 года. № 9 (142). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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



DAISYKNIT

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж

Томск | Новосибирск | Москва

DAISYKNIT.RU  DAISY_KNITWEAR

Мне нравится наблюдать за тем, как трансформируются тренды. Как они «подстраиваются» под нас, наши желания и потребности. Возьмем, к примеру, стиль минимализм. Прекрасный во всех смыслах — лаконичный, простой, функциональный, конструктивный. Холодноватый, правда. Я бы даже сказала стерильный. Вероятно, из-за его чрезмерной строгости стала набирать популярность тенденция к soft minimal — более приятной, естественной, легкой и удобной разновидности «исходника».

Уверена, что этот новый софт-минималистичный крен может стать прекрасным внутренним инструментом, который сам «включается» в нас, когда нам хочется перемен. Но не радикальных, а комфортных, мягких. Думаю, вполне возможно привнести софт-минимализм во все сферы жизни. И осень идеально для этого подходит. Решиться на расхламление пространства от старых и изживших себя вещей. Освободить память девайсов от ненужных файлов. Почистить свои соцсети. Попрощаться с теми, с кем нас уже ничего не связывает. Но сделать это в состоянии максимального бытового и душевного комфорта. Желаю нам всем красивой, теплой и уютной осени!



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

стр. **15**



Дизайнеры знают, как превратить серые будни в праздник: уютные вязаные джемперы, фактурные кардиганы с косами и трикотажные платья самых сочных расцветок гарантируют вам настоящий прилив бодрости – и гордое звание иконы стиля.

80



94

стр. **134**

Осень не случайно считается самым ярким и красочным периодом в гастрономии. Ведь именно в это время щедрые дары нового урожая вдохновляют шеф-поваров на поэмы и симфонии, в которых главная роль отводится сезонным продуктам.



MOBILPIÙ LUXURY
Residential & Hospitality Furniture

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

Мебельный бутик
АНТУРАЖ



18



114



14



стр. 142

ФРЕШ

8 Письмо редактора

ЛЮДИ

20 Лицо с обложки
Вечное движение

26 Прогресс
Наталья Цавро

28 Профессия месяца
Юрист Ольга Райх

34 Спецпроект
Серьезный разговор

46 Событие
Подводные зрелища

60 Талант
Шок'нутые на музыке

79



На обложке: Светлана Ягужинская
Looks: Mosaico Family @mosaico_family
Place: МАЭСТРО @maestro_tomsk
Photo: Алексей Почеревный @pocherevnyu
MUAH: Катерина Кабанец @katerina.kabanets



ANY ONE

collection

Новое пространство шерстяных шуб

LOOK&STYLE

- 78 Обзор
Тренды сезона Осень-зима 2021/22
- 84 Photo shoot
Il segreto
- 92 Новости

BODY&BEAUTY

- 96 Новинка
Бархатный Париж
- 98 Тема сезона
Утомленные солнцем

HOME&DESIGN

- 112 Вдохновение
Вид на миллион

FUN&TOYS

- 122 Хочу сюда
Тайна песчаной косы
- 134 Вкус жизни
Осенняя симфония

В каждом номере

- 138 City guide
- 140 События
- 142 Гороскоп
- 143 Модные адреса
- 144 Девушка месяца
Полина Панченко



137



стр. 80



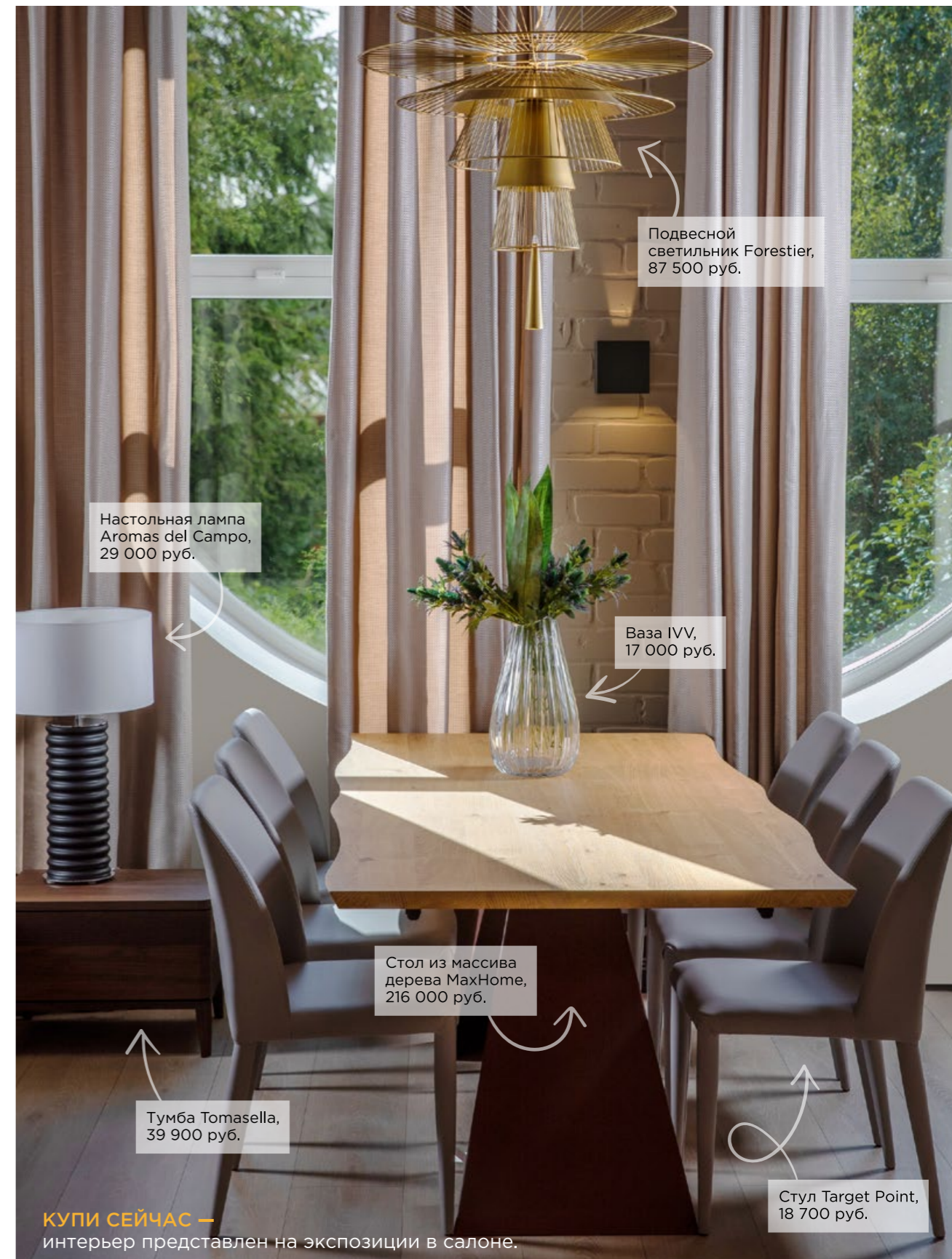
стр. 142

81



МЕБЕЛЬ • КУХНИ
СВЕТ • АКСЕССУАРЫ

Цены актуальны на момент выхода журнала (07.09.21).



Настольная лампа
Aromas del Campo,
29 000 руб.

Подвесной
светильник Forestier,
87 500 руб.

Ваза IVV,
17 000 руб.

Стол из массива
дерева MaxHome,
216 000 руб.

Тумба Tomasella,
39 900 руб.

Стул Target Point,
18 700 руб.

КУПИ СЕЙЧАС —
интерьер представлен на экспозиции в салоне.



ЗАПАД И ВОСТОК

Rolls-Royce Motor Cars представляет эксклюзивный автомобиль от Bespoke – Phantom Oribe, созданный по заказу японского предпринимателя и коллекционера предметов искусства г-на Юсаку Маэдзава. Изумительный салон выполнен с использованием материалов и техник двух роскошных домов: безупречной кожи от Hermès и искусно обработанного дерева королевского ореха, которое считается визитной карточкой Rolls-Royce. Автомобиль задуман как яркое дополнение к частному самолету заказчика, его «наземный джет», в котором царит та же безмятежная атмосфера, что и при путешествиях по воздуху.



ИГРА СВЕТА

Новая коллекция Luce ювелирного бренда Pasquale Bruni вдохновлена игрой солнечного и лунного света на морских волнах. Украшения из розового золота и бриллиантов сияют на коже, словно блики на воде. Этот эффект ювелирам удалось воссоздать с помощью идеально выверенных золотых полусфер. Элементы с бриллиантами в каждом украшении символизируют фазы луны – от полумесяца до полнолуния.



ДРАГОЦЕННОЕ КРУЖЕВО

В дизайне новой коллекции Chopard Precious Lace звучат мотивы, напоминающие кружевные детали нарядов былых времен. Создатели украшений виртуозно использовали игру света, формы и пространства, сделав акцент на воздушной легкости бриллианта. Эти миниатюрные ювелирные шедевры можно надевать ежедневно и по любому случаю, что отражает новый подход к умению носить драгоценности – подход, стирающий грань между классикой и современностью.



АУТЕНТИЧНЫЕ И СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ФОРМУЛЫ

Продукты Biologique Recherche соответствуют определенным критериям:

В них используются растительные, биоморские и полученные путем биотехнологий экстракты в очень высоких концентрациях — выше 20% в большинстве продуктов.

Исключается использование синтетических ароматизаторов, чтобы сохранить целостность формул и избежать побочных реакций.

Максимально сохраняется первоначальная структура активных ингредиентов благодаря использованию холодной обработки в большинстве формул.

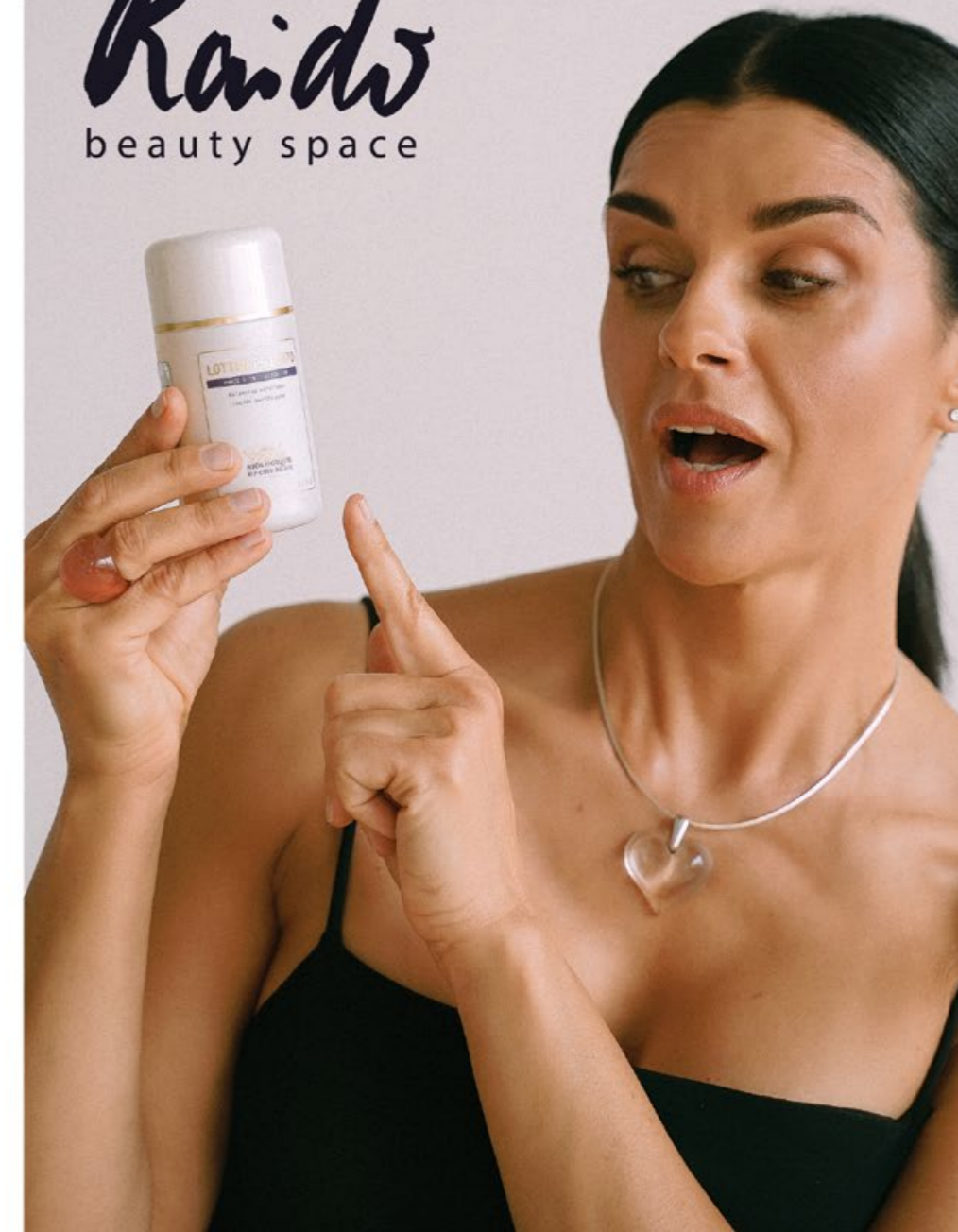
Стоимость продуктов Biologique Recherche обусловлена их составами и качеством активных ингредиентов.

Используется синергия продуктов, эксклюзивных техник уходов и аппарата Remodeling Face® для мгновенного и непревзойденного результата.

« КОЖА — ЭТО ОТРАЖЕНИЕ НАС САМИХ; ОНА НЕПОСТОЯННА И ИЗМЕНЧИВА КАК В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ТАК И В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ. У ВСЕХ НАС МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ. МЕТОДОЛОГИЯ BIOLOGIQUE RECHERCHE® — ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЭПИДЕРМИСУ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ. »

Доктор Филипп Аллуш

Raido
beauty space





КАННСКИЙ СЕКРЕТ

Ultima Cannes Le Grand Jardin – это единственная в своем роде частная вилла на острове Сент-Маргерит близ Канн и лучшее убежище от шумного города: вилла окружена древней крепостной стеной и полностью изолирована от посторонних глаз. Добраться сюда можно только на частном вертолете или лодке. В уникальном комплексе, расположенном прямо в центре ботанического сада, есть собственный огород и фруктовый сад, а в ресторане подают блюда из экологически чистых продуктов, приготовленных шеф-поваром по традиционным французским рецептам.



GIANFRANCO
FERRE
HOME



НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ДИЗАЙНЕРСКИХ ОБОЕВ

ОБОИ • ФРЕСКИ • ЛЕПНИНА

ул. К. Маркса, 3, тел. 51-49-09, 51-49-49, @galereya_oboev_tsk

Галерея
Обоев

Вечное движение

«Если врач счастлив, он просто транслирует это состояние, отдавая его пациентам. Это добрый доктор. Уверена, это одно из самых главных качеств в нашей профессии. Я и сама как пациент выбираю врачей по таким параметрам». Эти слова директора стоматологической клиники «Эликсир Премьер» Светланы Ягужинской идеально отражают ее взаимоотношения с миром: любимой работой, коллегами, семьей и со всей ее жизнью.

Девиз удивительной женщины, ставшей героиней нашей обложки: «Всегда идти вперед, не оглядываясь, забирая с собой в завтра все, что способно сделать тебя более счастливой, мудрой и успешной».

— Светлана Юрьевна, последний раз мы встречались с вами ровно год назад, чтобы поговорить о ребрендинге вашей клиники, о том, почему за новым названием «Эликсир Премьер» стоит не просто желание сменить интерьер, но внедрить иной формат работы. За это время вы убедились в верности вашего решения?

— Сейчас я понимаю, что мы идем в нужном направлении. Меня невероятно наполняют все изменения, которые происходят вокруг меня, внутри клиники, в коллективе. Люди, которые приходят в мою жизнь и наш коллектив, — позитивные, с высокими ценностями, богатые внутренне. А когда все наполнено вот таким ощущением счастья, то и формируется сильная команда, единая семья. Как руководителю мне радостно ощущать и понимать, что каждый сотрудник, который сегодня со мной работает, — это мой друг, член одной команды. У нас одни ценности, цели, задачи, никого не приходится заставлять работать. Моя цель — чтобы каждый человек получал удовлетворение и радость от того, что он делает.

— То есть можно сказать, что к вам притягиваются только «ваши» люди?

— Так получилось, что у меня два года назад поразительно быстро начала меняться жизнь. Убеждена, любые обновления в жизни всегда приводят к тому, что обстановка и окружение вокруг тоже становится другим. Рада, что рядом со мной постоянно появляются новые интересные уникальные и ресурсные

люди, которые помогают мне развивать разные стороны своей жизни, профессиональной деятельности, реализовать максимально свои возможности.

— Уровень любой клиники, без сомнения, определяется уровнем профессионализма ее команды. А что изменилось с точки зрения технологического прогресса?

— Основная наша цель — это здоровье пациентов и их счастливые лица. Для нас самое ценное — это их благодарность и доверие. И все, что мы изменяем, улучшаем в работе — это только для того, чтобы получить именно этот позитивный результат.

За последний год мы провели большую работу в нашем предприятии — оснастили инновационным оборудованием, полностью переоборудовали и расширили зуботехническую лабораторию. Буквально неделю назад завершился ремонт операционной. Открылся еще один лечебный кабинет, оснащенный по самым последним медицинским технологиям известного немецкого бренда. До недавнего времени для изготовления ортопедических работ мы снимали оттиски, теперь же в нашей работе появился сканер, который чудесным образом делает снимки зубных рядов, которые и передаются в зуботехническую лабораторию. Мир компьютерных технологий стремительно развивается по всем медицинским направлениям. Поэтому лечение становится более предсказуемым для наших пациентов, а нас, докторов, держит в постоянном тонусе и помогает развиваться.

Лет 10 назад я мечтала, чтобы в клинике был хотя бы один микроскоп. Сегодня каждый терапевтический кабинет оборудован специализированной оптикой. Лечение с использованием дентального микроскопа является золотым стандартом, и это помогает нам лечить пациентов более качественно и эффективно.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Looks: Mosaico Family @mosaico_family
Place: МАЭСТРО @maestro_tomsk
Photo: Алексей Почеревный @pocherevnyy
MUAH: Катерина Кабанец @katerina.kabanets



— В чем достоинства комплексного подхода, который практикует ваша клиника?

— Концепция комплексного лечения и оздоровления — самая важная тема и особенность нашей клиники. Казалось, пациент приходит к нам с одной определенной проблемой: зубная боль, эстетические нарушения и так далее. Но зачастую речь идет не только о красоте улыбки или состоянии зубочелюстной системы, но и о здоровье всего организма. Мало кто знает, что головная и шейная боль может возникать из-за неправильного прикуса, что состояние желудочно-кишечного тракта и полости рта находятся в прямой зависимости друг от друга, и задумывается о том, что наш организм единый. Поэтому прежде чем поставить пломбу или сделать коронку, мы проводим полное комплексное обследование, подключая специалистов всей нашей дружной команды. Это наша концепция.

— Какие принципы работы своей клиники вы считаете базовыми? В чем заключается философия вашей клиники?

— Необходимо всегда помнить о важных жизненных ценностях, не забывать о своем врачебном долге, обязательно

учитывать человеческий фактор и индивидуальные особенности каждого человека. Максимум такта, согласия, уважения и профессионализма, постоянное развитие себя в качестве эксперта и личностный рост — это главные принципы нашей работы. И это также и мои жизненные принципы, которые ведут меня к постоянной работе над собой. Хочу перефразировать фразу своей наставницы и учителя: «Мы все Человечки человеческие, и нам ничего не чуждо». Главное — идти вперед и постоянно развиваться. Думаю, это процесс всей жизни.

— Считаете ли вы себя прирожденным предпринимателем? Что лежит в основе вашего бизнес-успеха?

— Честно говоря, не задумывалась об этом. Но на недавней встрече одноклассников, когда у нас зашел разговор на тему «Кто кем хотел стать и кто кем стал», я вдруг поняла, что всегда хотела стать директором. (Улыбается) Именно такая у меня была мечта, когда я училась в школе. Да и на пути мне всегда встречались и поддерживали меня великолепные люди, без которых, думаю, не легко бы было осуществить свои желания. И конечно же я искренне им благодарна. Это прежде всего мои родители, которые дали мне прекрасное образование, это мой партнер Людмила Савельева, с которой практически 30 лет мы вместе шли к цели, и многие другие неординарные и целеустремленные личности, фамилии которых вряд ли бы уместились на этой странице.

По своему характеру я творческий человек и состояние стабильности и покоя меня начинает угнетать. Это порой и мешает мне в жизни, и одновременно развивает меня. Так вдруг я случайно оказалась студенткой Высшей школы бизнеса Томского университета, и результатом пятилетнего образования стало множество новых друзей и профессия юриста. Занятия дочери спортивными балетными танцами (она у меня кандидат в мастера спорта) привели меня на курсы визажистов, постройка дома закончилась ландшафтным дизайном. Картины, реставрация мебели, декупаж — в общем моя голова не дает мне отдыхать. Сейчас я в процессе освоения культуры в рамках делового и светского этикета и протокола. После окончания обучения я стану дипломированным экспертом в этой области и с радостью буду делиться своими знаниями со всеми людьми. Ну и конечно же не могу не поделиться рассказом о своем новом проекте, открытие которого состоялось буквально недавно, — Академия профессионального роста «Аполлония».

— И это значит, что сейчас вы расскажете о своем новом проекте — новом томском Центре подготовки кадров?

— Это не совсем центр подготовки кадров. Это скорее всего

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Looks: Mosaico Family @mosaico_family
Place: МАЭСТРО @maestro_tomsk

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

место, где профессионалы и эксперты в своей области получают возможность повышать свой профессионализм у самых известных и именитых специалистов нашей страны. Это, безусловно, развитие и личностный рост, повышение уровня своей компетенции, расширение границ своих возможностей, обмен знаниями и экономия времени, что сегодня для многих актуально.

Прежде всего — это известные эксперты в области стоматологии и конечно же сервис, маркетинг, психология, культура, экономика, юридическая поддержка. В общем то, все что необходимо для улучшения эффективности работы, личностного роста профессионала, своего бренда практически всем руководителям и специалистам.

На базе нашей Академии лучшие эксперты будут делиться знаниями, опытом и помогать молодым специалистам осваивать практические навыки. Я точно знаю, что Томск богат интересными и умными людьми во многих отраслях.

— **А что планируется в Академии в ближайшее время?**

— На сегодняшний день учебные курсы на постоянной основе «Успешный клиентский сервис» проводятся ее руководителем, экспертом в области сервиса Юлией Лукьяненко. Я приглашаю врачей на свои курсы «Развитие собственного бренда» и руководителей бизнес-структур на курсы «Деловой этикет в бизнесе».

В первых числах октября к нам приезжает один из уникальных креативных специалистов в области высокохудожественной реставрации зубов, шедевральный Виктор Щербаков. Конечно, это курс совсем не для начинающих докторов, а больше уже для состоявшихся специалистов в области стоматологии.

В конце октября руководителей медицинских клиник ждет курс Ангелины Шам «Все о менеджменте клиник». Это взгляд на менеджмент совершенно с другой поверхности. Ангелина Шам — это не просто международный бизнес-коуч и автор книги «Ангел влияния», она является еще и персональным советником первых лиц компаний и высших должностных лиц. Я сама готова ездить и слушать ее по всей России, каждая из ее тем, а их у нее множество, — это переход на новый уровень сознания. Кстати, вторая ее тема, которая будет освещена, «Коммуникативный гипноз в сложных коммуникациях», повысит уровень ведения переговоров практически любого человека, начиная от крупных бизнесменов и депутатов заканчивая домашними переговорами в семье. Например, если жена просит шубу у мужа. (Шутка.)

— **Откуда за внешней мягкостью, нежностью, хрупкостью и спокойствием в вас прячется такая огромная, неженская, сила?**

— Для меня сила выражается не только в физических способностях, она может быть эмоциональной, интеллектуальной и психологической. Позвольте, я отвечу цитатами, которые мне близки. «Быть женщиной достаточно сложно, потому что нужно думать как мужчина, вести себя как леди, и выглядеть, как юная девушка». Неизвестный автор.

«Я верю в силу, когда кажется, что всё идет не так. Я верю, что счастливые девушки — самые красивые девушки! Я верю, что завтра будет другой день, и я верю в чудеса.» Одри Хепберн.

— **У вас получается разграничивать работу и семью?**

— У меня одна жизнь, и все ее грани должны сойтись. Когда есть разграничение в жизни, обязательно будет внутренний дискомфорт. А я стремлюсь сложить свой «жизнерубик» в единое целое.

— **А время быть мамой остается?**

— У меня уже совершеннолетняя, достаточно самостоятельная дочь, с которой у нас прекрасные гармоничные отношения. Как мама я ей уже все дала в силу своих возможностей. Теперь могу только поддерживать и вдохновлять своим примером.

— **Какое бы определение вы дали тому этапу жизни, в который вступили?**

— Этап самосовершенствования и развития. И путь этот не всегда легок для меня, многое приходится менять в окружении и в себе, но он достаточно гармоничный. Это когда ты начинаешь понимать, куда идти и главное — зачем.


— **Ностальгия вам, видимо, совсем не свойственна?**


— Ностальгия — это состояние, связанное с прошлым, в которое хотел бы вернуться. Я храню память обо всем хорошем, что было, и благодарю всех, кто был рядом. Но сейчас я живу и получаю радость от любого момента жизни и стремлюсь вперед стремительно к своему «голубому океану».

— **Для вас быть счастливой — это естественное состояние, ваша суть? Или счастье — это постоянная работа: за него нужно бороться, прикладывать огромные усилия, чтобы его обрести?**

— Прочитую Льва Толстого: «Чтобы быть счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от себя». Для начала нужно понять: а чего же ты сам действительно хочешь, свои истинные желания. Для меня счастье — это глубокая радостная эмоция в моменте, когда твоя мечта сбылась или цель достигнута. И таких моментов может быть в жизни много. Главное — правильно мечтать и делать шаги в нужном направлении. И конечно же идти в соответствии со своим предназначением. Чего и всем искренне желаю.

Стоматологической клиники «Эликсир Премьер», ул. Шевченко, 15, тел. +7 (3822) 900-888;

@elixir_premier, info@elixir.tomsk.ru  **elixirtomskru**

Академия профессионального роста «Аполлония», пер. Типографский, 1 а, тел. +7 (962) 788 65 65, @apolloniya_academy, apollonia_academy.tomsk@mail.ru  **apolloniya.academy**

ВСЯЖИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОЛОЖАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ


Локация: «Кухтерин Орель», @kulturgihotel

Кира и Я

/studiostyle/

NEW COLLECTION

ул. Учебная, 48 д, ТЦ «Смайл City», тел. 56-46-97

 kirastyle_tsk

В цифре

«Сегодня нельзя не заметить появление тенденции к автоматизации и модернизации систем. Коснулось это и бухгалтерского учета — практически все организации нуждаются в автоматизации этого процесса. Огромные тома grossбухов и бесконечные счета и накладные теперь ушли в прошлое», — считает Наталья Цавро.

В настоящее время в реальном секторе экономики растет спрос именно на профессиональных бухгалтеров и налоговых консультантов. День за днем новые технологии проникают во все большее число сфер общественной жизни. Бухгалтерское дело не осталось без внимания, теперь информационные технологии напрямую связаны с нашей профессией. Большинство предпринимателей (ИП без сотрудников) уже могут работать, используя свой мобильный банк, а не человека. Да и пресловутая программа для самозанятых «Мой налог» сама все посчитает. Но все-таки если мы говорим о бизнесе, то здесь не обойтись именно без человеческого ума и смекалки.

Сегодня квалифицированный бухгалтер должен знать не только методологию бухгалтерского учета, но и различные системы налогообложения, методы налогового планирования, гражданское и административное законодательство, а также иметь практический опыт работы в одной или нескольких отраслях. Необходимо, чтобы он знал одну или несколько специализированных бухгалтерских программ. Вся бухгалтерия уместается на жестком диске компьютера, управлять им можно уже одним щелчком мышки.

Считается, что скоро появится возможность полностью автоматизировать ведение бухгалтерского и налогового учета, что освободит бухгалтера от части выше-

описанного вида работ, однако проводить анализ финансового состояния предприятия все равно придется самостоятельно, но тогда времени на это будет значительно больше, а качество результатов анализа будет выше.

В условиях цифровой экономики и экономики знаний растут не только возможности бухгалтеров, но и цифровое искусство налоговиков. Формируются качественно новые продукты к налоговому администрированию, что позволяет практически отказаться от традиционных форм проверок. Все транзакции с налоговым риском автоматически попадают в зону внимания налоговых органов через инструменты дистанционного мониторинга и аналитики с четкой градацией налогоплательщиков по зонам риска.

Сегодня цифровая бухгалтерия работает без бумаги. Речь не про сканирование, а про реальный отказ от бумажных носителей и переход к юридически значимому электронному документообороту. Вспомним об основных цифровых процессах ФНС России: АСК НДС-2, онлайн-кассах, новом налоговом режиме на профессиональный доход, реестре ЗАГС. Поэтому современный бухгалтер должен обладать логическим мышлением, умением работать в режиме многозадачности и хорошей реакцией на постоянные изменения в законодательстве и налоговой сфере.

За первые три года введения АКС доля сомнительных операций в стране по НДС с 8% в 2016 году снизилась до 0,6% в 2019

году. Данный процент в Томской области составляет 0,43% и это ниже среднероссийского. Внедрение онлайн-касс — еще один проект, направленный на повышение эффективности налогового контроля. С первого июля 2021 года даже ИП без единого сотрудника в штате не имеет права работать без такой «игрушки». В свою очередь, ФНС России на 2021 год за счет цифровизации хочет собрать 25,5 триллионов рублей. Иногда доходит и до абсурда. Неужели цифровизация так работает?

Хочется не только гармонизации образовательных программ вузов и профессиональных стандартов, цифровизации работы Налоговой службы и последних достижений экономической науки, но и безупречного соблюдения норм профессиональной этики. Грань между быть полезным и быть использованным иногда неощутима...

А самое главное — ни одна технология не сможет заменить человеческое общение, работы в команде, управление коллективом и рабочими процессами. Все это подразумевает непрерывное взаимодействие между людьми, эмпатию, наконец.

СТРАТЕГИЯ • ФИНАНСЫ • ПЕРСОНАЛ

ЦАВРО
Разные бизнес-идеи

ул. Белинского, 25,
тел.: 8-923-403-11-22, 8-923-404-11-22,
Цавро.рф



*Юрист
для бизнеса*

ОЛЬГА РАЙХ

**ВЛАДЕЛИЦА ЮРИДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «АВРОРА»
ВЫИГРАНО 3550+ ДЕЛ**

— Как выбрали направление — помощь бизнесу?

— Мне всегда нравилось работать с предпринимателями. Интересен ход их мыслей, общение с ними, их настрой что-то создавать. Всегда нравилось помогать им как в защите от излишних требований со стороны надзорных органов, так и от недобросовестных партнеров и контрагентов. Сейчас у нас на постоянном сопровождении более 20 организаций. Все больше компаний выбирает работу с юридической фирмой на аутсорсинге. И мы стабильно расширяем как штат специалистов, так и пул постоянных клиентов.

— Чем занимается юрист для бизнеса?

— Полной правовой поддержкой. В том числе ведением судебных дел, отработкой договоров, юридическим оформлением онлайн-ресурсов компании, защитой в административных проверках и спорах, претензионной работой, учредительными документами, корпоративными вопросами партнеров бизнеса, сопровождением сделок, оценкой рисков при приобретении и продаже активов...

Цель сотрудничества — защита интересов бизнеса, его активов, грамотное поведение компании во всех правоотношениях, спокойствие владельца и топ-менеджмента, освобождение их времени для главной задачи — развития бизнеса.

В итоге компания-клиент получает помощь целого штата юристов с широким набором опыта и знаний в нужных сферах. А также сети сопутствующих специалистов: бухгалтеров, аудиторов, оценщиков, экспертов и т. п. Мы погружаемся в специфику деятельности и разговариваем с клиентом на одном языке. Ведем даже иногородние компании.

— Что помогает вам добиваться успеха и выигрывать дела клиентов?

— Во-первых, я с ними в одной лодке: тоже имею дело с контрагентами, сотрудниками, налогами, в общем — понимаю своих клиентов. Во-вторых, любовь к профессии: я выбирала ее исходя из того, чтобы всегда было интересно — дела, люди — и из желания помочь. И сотрудников подбираю таких, чтобы они всей душой хотели использовать свои знания для пользы других. Ну, а в-третьих, постоянное обучение, развитие профессиональных качеств. А также доверие судей, потому что мы всегда добросовестно ведем себя в процессах.

ул. Гагарина, 7, тел.: 900-806, 8-953-913-37-73
avrora-urist.ru @olga.raih

PREMIER V
салон мужской одежды



VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

ИГРОВОЙ ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лабораторные анализы — неотъемлемая часть современной медицины. Как правило, пациенты сдают их, имея на руках направление от врача, где точно указано, какой именно вид анализа необходимо выполнить. Но в последнее время все чаще в негосударственные лаборатории самостоятельно стали обращаться родители с просьбой выполнить исследования их детям.

За таким решением, вызванным огромным информационным потоком на околomedicalные темы, стоит прежде всего желание обезопасить и уберечь своих детей, избежать серьезных проблем с их здоровьем, предупредить возможные риски или осложнения, не терять бесценное время в ожидании результатов.

Это хорошо понимает создатель и директор медицинского центра «Открытая лаборатория» Александр Иванович Кравченко. Тем не менее, как врач он уверен: выполнять исследования стоит только в том случае, если ребенок на что-то жалуется. В первую очередь, следует обратиться к педиатру, который сделает необходимые назначения, и только потом отправляться в лабораторию. Если врач не видит никаких отклонений, то надобности в таких исследованиях нет. Но пойти на встречу обеспокоенным родителям все же стоит.

Сегодня медицинские учреждения Томска вполне обеспечены в плане лабораторных исследований и лечения детей в принципе. Регулярные обследования проводятся также в детских садах и школах. Но иногда возникают ситуации, когда нужно сдать анализы в срочном порядке, поэтому родители вынуждены искать негосударственные лаборатории, где можно их выполнить. Это еще одна причина, отмечает Александр Иванович, по которой томики об-

ЮНЫМ пациентам обязательно помогут избавиться от страха РИСУНКИ НА СТЕНАХ, яркая мебель, комфортная ИГРОВАЯ ЗОНА, аквариумы...

ращаются в «Открытую лабораторию», — возможность получить максимальные точные анализы за минимальные сроки.

ПОДХОД — ТОЛЬКО ОСОБЕННЫЙ

По словам Александра Кравченко, забор анализов у детей имеет свои нюансы. Речь идет и о количестве биоматериала, который можно взять у юного пациента, и о самой процедуре (забор крови из пальца или вены), которую, если честно, некоторые взрослые также переносят с трудом.

Детям в любом случае страшно: даже если ребенок просто заходит в медицинское учреждение или видит человека в белом халате. Малыши плачут, показывают свое недовольство различными способами — простая процедура в итоге превращается в настоящее испытание для них и родителей. Поэтому в «Открытой лаборатории» работа с детьми — особенная. Речь идет о совершенно иной подготовке медицинского персонала.

Перед процедурой важно поговорить как с родителями, так и с ребенком. Если пациент обеспокоен, попасть в вену бывает тяжело. Для этого существуют специальные иглы-бабочки с длинным катетером, их диаметр намного меньше обычной иглы. И когда рука начинает шевелиться, катетер не дает игле вырваться из вены.

В настоящее время в негосударственных медицинских учреждениях Томска нет специализированных детских кабинетов. Однако директор

«Открытой лаборатории» уверен: медицинское учреждение, где принимают детей, в его идеальном виде должно отличаться от классических больниц или клиник. Юным пациентам обязательно помогут избавиться от страха рисунки на стенах, яркая мебель, комфортная игровая зона, аквариумы, специально оборудованный санузел. Ну, а почему бы не сделать так, например, чтобы одежда персонала не напоминала привычную медицинскую униформу?

— К сожалению, мы ограничены рамками законодательства в своей деятельности. Есть санитарные нормы и правила, которые важно соблюдать. Считается, что на стенах не должно быть картинок или рисунков, хотя это нигде не регламентируется. Игрушки разрешаются только те, которые могут подвергаться дезобработке, — деревянные, пластмассовые, металлические... Вряд ли такие предметы могут отвлечь ребенка. Вот почему одна из важнейших наших задач — сделать процедурный кабинет, который, работая в рамках действующего законодательства, поможет сделать процедуру сдачи анализов комфортной, снизить тревожность малыша и его родителей.

Планирует «Открытая лаборатория» привлечь к процессу сдачи анализов даже детских психологов, которые могли бы поговорить с родителями и детьми, чтобы успокоить и подготовить их.

ул. Карла Маркса, 15/1,
тел. +7 (3822) 51-70-32,
ул. Елизаровых, 19/1,
тел. +7 (3822) 90-14-15, oplab.ru

Медицина будущего, доступная в настоящем

Нет более интересного объекта исследования, чем ты сам. Изучать себя можно разными способами: у кого-то получается заглянуть внутрь себя при помощи психологических практик, кто-то ориентируется на мнение окружающих, кто-то обращается к коучам и психотерапевтам. Однако есть еще одна возможность глубже понять себя — сделать расшифровку генома и прочитать свою «книгу жизни» — молекулу наследственности ДНК.



Как это сделать, узнаем у консультанта по персональному геному, кандидата медицинских наук и основателя Центра клинических исследований «Неббиоло» Оксаны Макеевой.

— Вся информация о нас зашифрована в молекуле ДНК. Это генетический код, в котором заложена индивидуальность каждого человека, все сильные и слабые стороны. И его можно «прочитать» с той или иной глубиной, используя современные методы молекулярной генетики.

Узнать о врожденных особенностях наших психических функций, реакциях нашего тела на те или иные воздействия среды обитания, пищевые непереносимости, предрасположенности к болезням — вот лишь немногие внутренние инсайты, которые хранит наша ДНК. Почему бы не раскрыть свой генетический потенциал?

Сегодня генетический тест способен рассказать нам о нас самих очень многое. А грамотно интерпретированный анализ ДНК — изменить жизнь.

Итак, возможности, которые предлагает генетический тест, условно делятся на «медицинские» и «немедицинские».

Вопросы здоровья

В первую очередь медико-генетическое направление призвано помочь в лечении и профилактике болезней, в уточнении диагноза или предотвращении вероятного заболевания.

• **Профилактика заболеваний, к которым есть предрасположенность.** Такой анализ ДНК врачи советуют проводить здоровым людям в любом возрасте, особенно тем, у кого среди родственников были неоднократные случаи каких-либо заболеваний. Мы можем также получить информацию о генетической непереносимости некоторых пищевых продуктов, кофе, лекарств или алкоголя, риске пост-

травматического стрессового расстройства, бессонницы, аллергии, склонности к сезонным изменениям настроения, синдрому дефицита внимания и гиперактивности, раку, ранней менопаузе, ожирению и многому другому.

Результат теста позволит выявить высокие риски заболеваний и сосредоточить на них внимание: выполнять лабораторные анализы и регулярные обследования, а также избегать провоцирующих заболевания факторов.

Вот примеры общих рекомендаций. В случае высокой вероятности болезни Альцгеймера нужно как можно дольше оставаться социально активным и находить совершенно новые, иногда не свойственные ранее виды интеллектуальной и физической деятельности. Знание индивидуальной генетики позволит не допускать нейротоксического воздействия на мозг некоторых пищевых продуктов, обеспечить его факторами защиты от нейровоспаления при помощи лекарств, диеты и добавок к пище. Даже при генетической предрасположенности к некоторым заболеваниям можно предотвратить или отодвинуть во времени их развитие, снизить риск возникновения тяжелых осложнений.

• **Молекулярная диагностика наследственных заболеваний** поможет определить их причины, заложенные в наших генах. На основе результатов теста врачи-генетики или узкопрофильные специалисты смогут точнее поставить диагноз, сделать отдаленный прогноз, в том числе для детей, и скорректировать лечение.

Еще один важный момент: гены могут «подсказать» и наиболее эффективное лечение или возможные грозные осложнения лекарств (направление фармакогенетики).

• **Планирование семьи.** Тест поможет выяснить, не унаследует ли ребенок «спящие мутации» и гены врожденных патологий. Поможет выбрать партнера, с которым у вас будут здоровые дети.

Превентивная медицина ориентирована на как можно более долгую сохранность физического и духовного здоровья человека; она включает в себя и профилактику различных заболеваний, и anti-age-медицину, имея целью в течение

всей дальнейшей жизни человека превентивно контролировать процессы старения, избегать факторов риска и точно выбирать соответствующий способ профилактики (коррекция образа жизни, рекомендуемые медикаменты, витамины, микроэлементы, продукты питания, желательные дополнительные обследования и т. д.).

Так называемая «немедицинская» группа

Подобные познавательные тесты часто делают пытливые и любознательные люди. Но в знаниях, которые мы получаем о себе, на самом деле кроется гораздо более глубокая информация.

• **Определение талантов и способностей.** Включая выбор физических нагрузок или вида спорта, риска спортивных травм. По мнению исследователей, спортивная успешность на 60% определяется генами.

• **Тест на когнитивные способности.** Мы можем узнать генетическую составляющую нашего интеллекта и познавательных способностей. Узнать, почему у нас то и дело «туман в голове» и что сделать, чтобы исправить ситуацию. Можно узнать, какой нейротрансмиттер, фермент или рецептор работает не в полную силу и как это корректировать, становясь более успешным и счастливым.

• **Выяснение происхождения.** Генетологические исследования — уже давно не только и не столько популярная задача установления отцовства. Сегодня при помощи генетики доступно как определение ближайших родственников, так и выяснение гаплогруппы митохондриальной ДНК или мужской Y-хромосомы. Это позволяет выяснить происхождение ваших далеких предков и определить, какие народы оставили след в вашем геноме.

Внешние расовые и этнические признаки у современных людей становятся более размытыми. Но наша ДНК, подобно аккуратно собранному архиву, помнит всё и хранит в себе историю каждого рода.

Что еще вы сможете узнать:

• Какие продукты, пищевые добавки необходимо включить в рацион, а какие

Геном человека – это текст из 3,2 миллиарда знаков, состоящий всего из четырех «букв» (остатков нуклеотидов). Только 1% различается у человека и шимпанзе, с мышью у нас 95% общей генетической информации, с бананом мы «похожи» на 40%. И всего около 0,1% последовательности ДНК отличает одного человека от другого, но в этой десятой процента и заключена уникальность каждого человека.

желательно исключить.

- Какие шаги необходимо предпринять для повышения иммунитета.
- Какой режим физической активности, труда и отдыха подходит именно вам.
- Склонны ли вы к депрессии, синдрому беспокойных ног, есть ли у вас ген храбрости.
- Каков ваш уровень эмпатии и способны ли вы поддерживать длительно семейные узы.

И многое-многое другое!

Интерпретация результатов теста врачом-генетиком — это необходимое условие, особенно если задачей теста были медицинские показания. Только доктор сможет полноценно понять ваш генетический отчет и объяснить его смысл. Важно помнить, что здоровье — это многофакторная система, где генетика важный, но не всегда определяющий элемент. Анализ ДНК позволяет людям лучше понять свой генетический make-up, особенности биохимии тела и повышенные потребности в определенных субстратах или воздействиях.

**Неббиоло**
ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ



Центр клинических исследований «Неббиоло», пер. Островского, 23, тел. 467-200, nebbiolomed.ru, [@nebbiolo_med](https://www.instagram.com/nebbiolo_med)

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

о гармонии цвета и красоте ваших волос

Марина Камалеева

топ-стилист студии красоты и здоровья «Le Delice»
ул. Учебная, 38, тел. 41-80-33, 41-95-70 @ledelice2005, ledelice.ru



В любой профессии обучение — это фундамент. Хорошего теоретика отличают глубокие структурированные знания. В парикмахерском искусстве важны как знания, так и практические навыки. Многие считают, что наиболее важен опыт. В реальности же можно встретить как мастера с опытом работы в два-три года, который будет обладать отличной профессиональной подготовкой, сумеет услышать потребности клиента, так и парикмахера, работающего десять-пятнадцать лет, не совершенствуя свои навыки, не посещая мастер-классов. Некоторые специалисты даже не применяют столь необходимые в парикмахерском искусстве правила колористики, и это, конечно, всегда заканчивается печально.

Мастерство колориста основано на знании законов и правил цветового круга, который часто называют «Звезда Освальда»

Исследованиями свойства цвета занимались многие художники, философы и ученые, например, Ньютон и Гете. Классический цветовой круг, основанный на красном, желтом, синем, предложил швейцарский художник Й. Иттен. Его изобретение получило наибольшую востребованность у деятелей искусства.

А вот работа стилистов по работе с волосами начинается с изучения «Звезды Освальда». Она представляет собой непрерывный спектральный круг, в котором главными выступают уже красный, синий и зеленый цвета. Белый и черный в чистом виде в нем отсутствуют. Они трактуются как полное отсутствие цвета — белый, или же как максимальная насыщенность — черный. Круг Освальда помогает нам легко сочетать и смешивать цвета между собой, ориентируясь на первичные и вторичные, а также противоположные и дополнительные. Этот круг — основа колористики, определяющая законы формирования оттенков. Если этого не учесть в работе — на волосах клиента появится нежелательный тон. Зная законы смешивания цветов, умелый мастер точно сможет нейтрализовать полученный результат.

Это одна из причин, почему кардинальную смену цвета, стоит доверять только профессионалу.

Какой вред может нанести неграмотное окрашивание волосам

Говоря об окрашивании волос, необходимо понимать, что стойкий краситель не просто покрывает волосы, он содержит активные вещества (перекись водорода, аммиак, полифенолы, диамины), проникающие внутрь волосяного стержня, и вступает в химическую реакцию с кутикулой и корковым слоем волоса, изменяя его природный пигмент. Неграмотное окрашивание обычно приводит к серьезному повреждению волос и нежелательному оттенку, от которого сложно, а иногда невозможно избавиться.

При осветлении, а также в случае избавления от предыдущего неудачного окрашивания, даже в условиях салона, избежать нанесения ущерба структуре волос не получится. Следует также учитывать, что чем темнее краска, тем сложнее от нее избавиться. Желательно, чтобы эту процедуру выполнял квалифицированный мастер, который сделает эту работу с минимальным ущербом для волос.

В салоне красоты работают профессионалы своего дела, прошедшие профессиональное обучение. Они знают не только, какой оттенок подойдет вам идеально, но и как именно провести процедуру окрашивания, чтобы не нанести вреда здоровью волос.



Локация: Мебельный бутик «Антураж», @anturage_tomsk

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

о бухгалтерии без границ

Анна Беккерман

владелица «Агентства «Бухгалтер»
тел. +7 (3822) 300-520, www.abuh.info



Что такое бухгалтерия без границ? Сегодня это, пожалуй, самое эффективное решение по оптимизации затрат предпринимателя на содержание офиса. От специалиста такая деятельность требует понимания особенностей самых различных отраслей бизнеса вкупе со знанием всех систем сдачи отчетности и налогообложения, бухгалтерских программ, банк-клиента, оформления расходов и многого другого. Профессионал, обладающий такими компетенциями, — настоящий универсальный солдат.

Вопрос оптимизации налогообложения — один из самых распространенных запросов, с которым «Агентство «Бухгалтер» сталкивается в своей деятельности. Давайте разберемся, почему...

«Заплати налоги и спи спокойно» — помните эту крылатую фразу из социальной рекламы? Некоторые люди, не получающие официальной заработной платы или живущие на социальные пенсии и выплаты, считают, что они налоги не платят. К сожалению, это не так.

Каждый из нас, покупая любой товар в магазине, платит нашему государству 10 или 20 процентов налога на добавленную стоимость. Всё дело в том, что НДС относится к категории косвенных налогов — его декларацию и исчисление производят предприятия и организации, но оплачиваем его мы с вами — конечные потребители. Для бюджета страны НДС является одним из крупнейших источников поступления денежных средств.

Именно поэтому государство в лице Федеральной налоговой службы долгие годы целенаправленно усиливает контроль в сфере исчисления и уплаты НДС. Начиная с 2015 вступили в действие изменения в порядке отчетности по НДС. Если раньше, сдавая декларацию, предприятие указывало только общую сумму своих доходов и расходов, то сейчас оно обязано предоставить полные данные по каждой операции — дату, сумму и что самое главное — контрагента, который перечислил ему или получил от него денежные средства. Программно-аппаратный комплекс ФНС в настоящее время позволяет автоматически проверять и выявлять цепочки контрагентов по всей стране. Программа «видит» ваших контрагентов на несколько ступеней вперед.

Таким образом налоговая служба отслеживает исчисление и уплату НДС на каждом этапе движения денежных средств или товара.

Если добавить сюда все расширяющийся список обязательной электронной маркировки отдельных групп товаров — начиная от шуб, заканчивая сигаретами и лекарствами, а также обязательное использование кассовых аппаратов, которые в онлайн-режиме передают всю информацию в налоговую службу, то складывается картина тотального налогового контроля со стороны государства.

Поэтому человеку, решившему заняться бизнесом или открыть новое его направление, стоит в первую очередь обратиться за грамотной консультацией по налоговому учету. Кстати, в аутсорсинговом «Агентстве «Бухгалтер» эту и многие другие услуги можно получать удаленно. Наши специалисты обладают всеми необходимыми компетенциями, что позволяет вести работу с самыми разными отраслями — производством и ресторанным бизнесом, автозапчастями, автосервисами, сетевыми магазинами и т.д.

Правильный выбор системы налогообложения поможет вам не только минимизировать уплачиваемые налоги, но и на абсолютно законных основаниях не платить НДС и ряд других налогов.



СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

Об эмоциональном выгорании в бизнесе

Анастасия Вьюга

клинический психолог, руководитель Центра когнитивной психологии в Томске, ул. Крылова 21, тел. +7 905 992-88-86, @a.vyuga



Самое частое, что я слышу в своем кабинете: жизнь превратилась «в день сурка» и не приносит радости, ничего не хочется, цели больше не вдохновляют, а висят тяжелым грузом, и ведь не бросишь все... Об эмоциональном выгорании сейчас говорят очень активно, мы с вами поговорим об эмоциональном выгорании в бизнесе.

Тот образ предпринимателя, который сложился в современной культуре, очень далек от реальности. Многие представляют себе беззаботную жизнь, пассивный доход, уйму свободного времени. Я сама часто сталкиваюсь с такими клише в свой адрес и искренним удивлением людей, когда говорю им о каких-то житейских трудностях. Думаю, вы меня поймете, ничто человеческое нам не чуждо. Отношения предпринимателя и общества — это отдельная большая тема. Задумайтесь, как часто вам приходится прятать свои чувства? Вспомните, сколько сил и трудов вы вкладываете в свое дело? Чем жертвуете ради... А ради чего?

Эмоциональное выгорание начинается там, где теряется смысл. Почему я говорю именно о взаимоотношениях в широком и узком смысле. Изначально о синдроме эмоционального выгорания говорили в помогающих профессиях: педагогов, врачей, психологов, но сейчас мы можем посмотреть на эту проблему шире. Везде, где есть место человеческим эмоциям и отношениям, возможно выгореть.

Есть 4 основных признака, по которым можно заподозрить у себя синдром эмоционального выгорания:

- эмоциональное истощение: нет сил и желания что-то делать;
- обесценивание своих достижений: кажется, что все делается зря;
- отстраненность от происходящего: человек как будто смотрит на себя со стороны;
- обезличивание других людей: окружающие теряют ценность.

Закономерный вопрос: что же делать? Если открыть популярную психологическую литературу, то везде будет один и тот же совет — «отдохните». Но в сфере бизнеса этот совет не работает. Человек не может себе позволить на полгода выпасть из жизни.

Еще одна популярная рекомендация — «поставьте цель и идите к ней». Но такая идея только усугубляет ситуацию. Можно бесконечно карабкаться вверх, много работать, но не получить результата.

Как не перегореть?

Считаю, есть только 3 источника счастья: любовь, творчество и игра. И если все это будет в вашей работе, то и эмоционального выгорания не произойдет. Ведь работа — это наше отражение, через нее мы как будто создаем себя.

Эмоциональное выгорание начинается, когда пропадают интерес и любовь к своей работе. И здесь дело не в целях или зарабатывании денег. Просто в какой-то момент становится пресно. И тогда на помощь должен прийти специалист.

Задача психолога — помочь клиенту справиться с истощением. И не нужно стесняться обращаться за помощью, психика — такой же орган, ее тоже нужно лечить. Ведь когда у нас болит зуб, мы не пытаемся вылечить его сами.

Да, открыться и говорить о себе сложно. Особенно, если вы привыкли скрывать и подавлять свои эмоции. Мои клиенты часто говорят: «Наверное, я один такой ненормальный». Поверьте, вы в порядке. Просто это здоровая реакция психики на нездоровые условия жизни. Если стресса много, психика обязательно среагирует — выдаст вам бессонницу или тревогу, депрессию или панические атаки.

Именно осознание своих эмоций и потребностей помогает не истощаться. Не надо отмахиваться от своих чувств и постоянно надевать какую-то маску. Чаще останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». И помните, что обращаться за помощью — не стыдно.

Muah: Снежана Котикова @afrika_muah



НОВЫЙ ПРОЕКТ ОТ ТОЙОТА ЦЕНТР ТОМСК:
**« ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДЫ
 LAND CRUISER
 В ТОМСКЕ »**



За 70 лет Land Cruiser прошел огромный путь: от простого неприхотливого утилитарного внедорожника до роскошного комфортабельного полноприводного автомобиля, на котором, не раздумывая, можно отправиться куда угодно.

Как одним словом описать автомобиль, ставший легендой во всем мире? Выносливый, дерзкий, надежный, долговечный? Всё это про него. И даже больше. Но ни одно слово не способно дать определение автомобилю, который уже 70 лет задает критерии неизменного качества, автомобилю, созданному выживать в самых тяжелых условиях, – Toyota Land Cruiser.

Универсальность Land Cruiser не подвергается сомнению. Эти автомобили привычно видеть и в тайге, и в пустыне, и на парковке в центре города. Каков же опыт владения легенды в Томске? Мы собрали модели разных поколений Land Cruiser и взяли честные интервью у их владельцев. Они раскрыли легенду через призму своего опыта.



ТОЙОТА ЦЕНТР ТОМСК
 ул. Елизаровых, 86
 8 (3822) 90 66 00
 @toyota_tmsk



Фотограф: Дмитрий Кияткин
 @kiyatkin_dmitry

TOYOTA LAND CRUISER 78

Павел о своем
Land Cruiser 78:

«8 лет владения, поездки по 4000 км в одну сторону, Японское море, 6-часовые путешествия по бездорожью до самых потаенных мест отдыха и рыбалки Сибири, много счастливых путешествий с семьей и экстремальных моментов с друзьями на природе – за все это спасибо моему Land Cruiser 78. Он никогда не подводит, а лишь открывает множество горизонтов для реализации желаний и передвижения. Неприхотлив в использовании и обслуживании, отчего его владение становится более приятным. Его кузов оставляет большой простор для фантазии и вариантов его обустройства – можно хоть завтра сделать из него дом на колесах и отправиться в кругосветное путешествие, которое, я уверен, Land Cruiser с легкостью и даже с удовольствием выдержит! Ведь не зря его называют «экспедиционник» – так и намекает на жизнь, полную путешествий. Создается впечатление, что это «вечная машина», и ему не страшны ни года, ни расстояния, ни наши дороги.»



« НАДЕЖНЫЙ
 КАЧЕСТВЕННЫЙ
 ДОЛГОВЕЧНЫЙ »



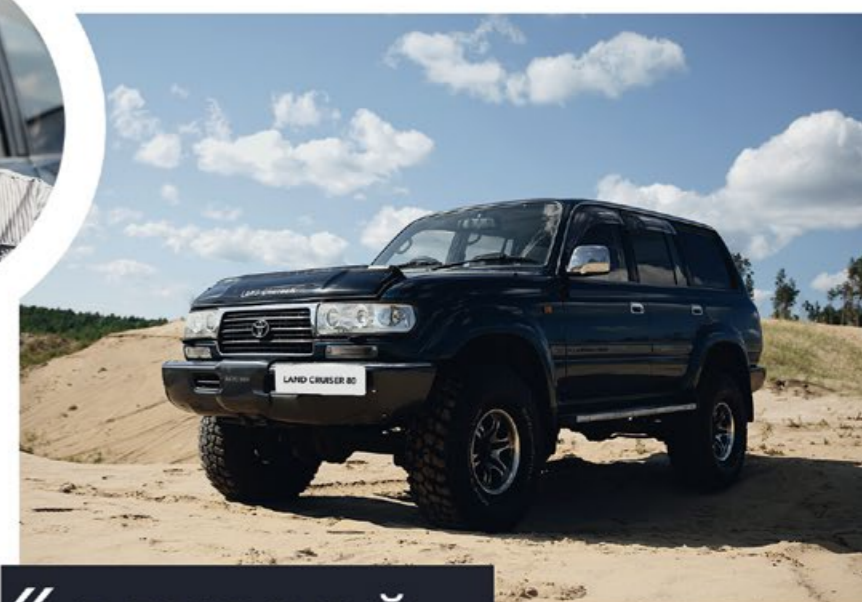
TOYOTA LAND CRUISER 80

Сергей о своем
Land Cruiser 80:

«Он прощает ошибки. 30 лет, 900 000 км пробега – он видел многое, много где был, но до сих пор способен на новые испытания и эксперименты. Это настоящий внедорожник, который готов упорно и уверенно преодолевать преграды, идти вглубь и выходить оттуда с достоинством. Эволюция легендарной модели сделала его уже более технологичным и комфортным для использования в городском пространстве, но он так же остался верен себе и служит оптимальным сочетанием автомобиля для повседневной езды и любого бездорожья. За свой долгий опыт владения Land Cruiser я понял, что он может выдержать любой уровень обслуживания и заботы о нем – неприхотлив, вынослив и прощает ошибки порой невнимательного обращения с ним.»



« ВЕКОВОЙ
 ЛЕГЕНДАРНЫЙ
 ДЕРЗКИЙ »



TOYOTA LAND CRUISER 100

Александр о своем Land Cruiser 100:

«Активный отдых, повседневная езда и поездки на дальние расстояния – это всё грани, которые ловко сочетаются в моем автомобиле Toyota Land Cruiser 100. Могу сказать, что хоть он обладает немалыми габаритами, управлять им очень легко, и нет дискомфорта при использовании его в городском пространстве – на парковках и придворовых территориях. Каждый раз садясь за руль, я сохраняю уверенность, что любой рельеф и любая дорога для него – не преграда, а скорее вызов. По своему образу жизни – активный отдых, а также постоянные поездки по работе на различные строительные объекты, я сделал вывод, что с этими вызовами он справляется безо всяких усилий. Я бы не ездил в такие места, в которые могу проехать сейчас, а с ним легко можно рисковать, потому что риск будет оправдан».



«ПРОХОДИМЫЙ
КОМФОРТАБЕЛЬНЫЙ
УВЕРЕННЫЙ»



TOYOTA LAND CRUISER 200

Вячеслав о своем Land Cruiser 200:

«При возникновении вопроса о смене автомобиля в очередной раз хотелось выбрать комфортабельный, современный и надежный. В нашей семье эту схватку выиграла Toyota. Снова. И снова Land Cruiser. Я владелец уже 4-го Land Cruiser – через мой опыт прошли LC80, LC100 и LC200 2010 года. Рост инноваций и уровня комфорта с эволюцией модели, конечно, заметен. Не зря пишут «Toyota – управляй мечтой». Это шикарный автомобиль – ощущение езды и дороги стирается, остается только чувство плавного перемещения в пространстве, но одновременно с этим ощущается его мощь и безграничные возможности».



Наталья о Land Cruiser 200:

«Я, как человек, который сидит исключительно на пассажирском сиденье, не могу придумать автомобиля лучше. В нем есть все, что нужно, и это можно описать одним словом – комфорт. Он красив, современен внешне и удобен внутри. Из него не хочется выходить».

«ШИКАРНЫЙ
КОМФОРТНЫЙ
МОЩНЫЙ»



АБСОЛЮТНО НОВЫЙ TOYOTA LAND CRUISER 300



Абсолютно новое поколение легенды сохранило все знаковые преимущества модели, выйдя на новый уровень ездовых характеристик на асфальте, динамики и мощности. Благодаря балансу качеств новый Land Cruiser 300 стал действительно вседорожным автомобилем, обеспечивающим высокий комфорт и широкие возможности как в городе, так и за его пределами.

Toyota Land Cruiser 300 создан по принципам глобальной архитектуры TNGA на новой платформе GA-F, что позволило добиться низкого центра тяжести, оптимизированной развесовки по осям и, как следствие, улучшенной управляемости. Автомобиль отличается технологичной рамой с повышенной жесткостью на скручивание и более легким кузовом со статусной и эффектной внешностью.

Изменения затронули всю конструктивную систему, которая полностью обновилась. Теперь флагман модельного ряда оснащается мощным 3,5-литровым двигателем V6 с двойным турбонаддувом мощностью 415 л. с. и крутящим моментом 650 Нм, работающим в паре с современной и быстродействующей 10-ступенчатой автоматической трансмиссией. Автомобиль обладает самым полным в сегменте набором внедорожных возможностей, включая блокировки дифференциалов и электронные ассистенты, комплектуется продвинутыми системами активной безопасности и телематики, а также лучше защищен от угона.

КАКОЙ
LC 300
ДЛЯ ВАС?

Отсканируйте
QR - код
и узнайте
на тест-драйве:



Локация:
@ervillage.ru

ТОЙОТА ЦЕНТР ТОМСК
ул. Елизаровых, 86
90 66 00
@toyota_tmsk

Господин Счастливым случаем

«Талант не прощает водки, вранья и перекуров. Он не может вырабатывать себя в испорченной машине». Эта цитата писателя Виктории Токаревой как нельзя лучше характеризует директора томского филиала Группы компаний «Комплект-Мебель» Виталия Надыршена. Возглавив филиал одиннадцать лет назад, сегодня он входит в число самых успешных предпринимателей города.

О том, как из рядового сотрудника по продажам ему удалось подняться до руководителя крупной компании, мы узнали из его достаточно искреннего и откровенного рассказа. Наверное, только сильный, состоявшийся и самодостаточный человек может настолько честно говорить о том, что стоит за его нынешними успехами и достижениями.

— Виталий, давайте начнем с самого интересного...
Что было на старте?

— В начале «нулевых» в моем родном Новосибирске открылось предприятие по реализации мебельного текстиля с головным офисом в Барнауле. Мне к тому времени исполнился только 21 год, но я был принят в компанию в качестве рядового менеджера: работал продавцом-консультантом в одном из ее мебельных магазинов. Особого удовольствия это мне не приносило, потому что доход был небольшой и перспектив карьерного роста на тот момент я для себя не видел.

— И что же тогда стало стимулом для вас?

— Несмотря на внутреннее недовольство, я все равно старался относиться к своей работе ответственно, по принципу: делай что должно, и пусть будет как будет. (Улыбается.) Меня заметили, пригласили занять должность главного менеджера компании. Продвигать продукцию в Новосибирске оказалось делом непростым — рынок в городе был поделен между конкурентами.

Нужно было искать новые точки сбыта, я мониторил соседние города, в том числе и Томск, который оказался идеальной площадкой для старта нового предприятия, поскольку ниша «одежды для мебели» оказалась в нем совершенно свободной. Так и

началось мое самостоятельное плавание. Вставал в шесть утра, сам загружал машину товаром и отправлялся в Томск, а вечером — обратно. В один прекрасный день мне позвонил учредитель фирмы и пригласил для личной беседы. Понимая причину такой лояльности руководства, я, конечно, ожидал, что предложат возглавить томский филиал. Но оказавшись в Томске для беседы в девять вечера, я узнал, что на обдумывание предложения у меня есть время только до семи утра.

— Было страшно?

— Страшно. Мне на тот момент исполнилось 23 года, в Томске у меня не имелось ни одной родной души, ни друзей, ни знакомых. Когда мне было 14 лет, погибли мои родители, и мы с младшей сестрой остались на попечении бабушки с дедушкой. В общем, я принял решение попробовать. Сначала пришлось искать торговые площади в аренду, что по тем временам было непросто. При этом у меня не было ни команды, ни автомобиля, ни жилья в Томске. Так что начал просто: переоделся в робу, выгрузил товар и пригласил трех клиентов. Они закупили продукции на несколько тысяч рублей и уехали. Начало было положено. Уже потом создал команду, кстати, в основном, женскую — так получилось. (Улыбается.) Я рад этому, с женщинами работать легче, они более обязательны.

— Приходилось на этом этапе откровенно выкручиваться?

— Безусловно. Это был 2010 год, мне, повторюсь, 23 года, и я обладаю всем, что с этим замечательным возрастом связано — безбашенность в плане самосохранения, кипучая энергия и

огромное желание успеха. Решил для себя, что представлю клиентам максимальный комфорт и выгоду при обращении в нашу компанию. И поставил на товар «студенческие» цены, по сути, устроив демпинг. Разумеется, через определенное время мне позвонили. Некий серьезный дядя вежливо поинтересовался, как я буду ходить домой? «Бывает, что люди под трамвай попадают», — сказал он мне. Однако на тот момент я в силу возраста и неопытности даже не понял, что мне угрожают, и что эти угрозы могут быть реальными. Поэтому так и сказал: «Очень просто, на трамвае доеду...» Не знаю, как восприняли мой детский ответ тогда вполне взрослые конкуренты, но дальше подобных звонков и машин, подъезжавших к офису, дело не пошло.

— Уставали?

— Конечно. Бывало, рыдал в подушку дома, когда никто не видит. Все мои ровесники учатся, ходят в ночные клубы, встречаются с девушками, а мне пришлось работать двадцать четыре часа в сутки. Буквально перед моей «эмиграцией» в Томск умер дедушка, затем серьезно заболела бабушка, но мне об этом не сообщили, боялись, что у меня будет серьезный шок, я тогда как раз работал, как вол. Узнав все позже, забрал сестру, оформил опеку и устроил к себе на работу.

Что я понимал абсолютно точно, так это то, что завтрашний день не простит мне расслабленности. Зато сегодня все торговые площади находятся в нашей собственности, и у нас нет ни одного кредита. Да и за все время работы мы ни разу не обращались в банки за финансовой помощью, все заработали сами.

— Люди, связанные с творчеством, уверены: главное — оказаться в нужное время в нужном месте. Чтобы Господин Счастливым случаем помог. Вы верите в удачу, помощь свыше?

— Конечно, были же другие города, но я выбрал именно Томск. И этот выбор подсказала мне интуиция или внутренний голос. Я почему-то был уверен, что все сложится так, как нужно, именно здесь.

— В чем секрет успеха, по-вашему?

— Это прежде всего титанический труд — в любом деле, неважно, бизнес это или творческий процесс.

— Если бы у вас была возможность, что бы вы пожелали тому 23-летнему Виталию в августе 2021 года с высоты прожитых лет, ошибок и преодоленных препятствий?

— Я бы сказал: Виталий — вперед!

ул. Ракетная, 4 в,
тел. 274-245,
@nadyrshen



Подводные зрелища

Спортивное лето-2021... Для томичей оно началось еще до открытия Олимпийских игр в Токио. Без малейшего преувеличения главным городским событием года стало проведение в Центре водных видов спорта «Звездный» Чемпионата мира по плаванию в ластах.

Редакции журнала повезло. Нам удалось стать свидетелями грандиозной церемонии открытия, о которой еще долго говорили в Томске, и побывать на самих соревнованиях, чтобы поболеть за своих.

Быть зрителями — это возможность испытать искренний восторг и гордость. За то, как потрясающе выглядело шествие команд по Губернаторскому кварталу. За красную дорожку — спорт ведь рождает своих звезд. За мощное и прекрасное звучание симфонического оркестра, которое так потрясающе подчеркивало важность и торжественность события.

Мы своими глазами видели, как много зрителей, несмотря на жару и духоту, каждый день приходили в «Звездный», как искренне реагировали болельщики на победные старты спортсменов (и не только наших), на рекорды, которые удалось поставить. Только в первый день их было два! «Эмоции и адреналин зашкаливали!» — это точно про нас!

Редко кто догадывается и уж тем более точно знает о том, сколько усилий стоит за успешным проведением масштабных международных соревнований. Как

Томск добился чести принимать у себя пловцов-подводников мирового уровня? Насколько был «запрограммирован» и ожидаем триумф российской сборной? Кто отвечал за то, чтобы все прошло безупречно? Увидеть Чемпионат «изнутри» нам помог человек, без которого спортивный праздник в Томске не смог бы состояться, — Наталья Гречихина, исполнительный директор организационного комитета Чемпионата. Нет сомнений, что во многом именно благодаря ее неутомимой энергии и четкой работе команды под ее руководством, могло случиться это уникальное спортивное событие.

— Наталья Борисовна, а какие моменты вам самой запомнились больше всего?

— Ничего не помню. (Улыбается.) Я провела весь чемпионат практически за кулисами, поэтому о ярких событиях вам лучше спросить у тех, кто смотрел соревнования и тех, кто в них участвовал. В течение всех соревнований и до сих пор я читаю и слышу от разных людей (не только спортсменов и тренерского состава) множественные отзывы о томском чемпионате мира, и все они исключительно положительные. А для меня и моей команды это была тяжелая работа, но она того стоила, ведь праздник удался!

Одно из ярчайших впечатлений — конечно же, церемония открытия соревнований. Многие затем отмечали, что она им запомнилась не меньше, чем открытие Олимпийских игр этого года. Ведь проведение чемпионата долгое время было под вопросом, его еще и перенесли с 2020 года на нынешний. Люди устали от локдауна и были рады принять участие в таком мероприятии.

Мы преследовали две цели: с одной стороны, у нас было ограниченное количество мест в зале, и мы просто не могли принять всех желающих, поэтому часть открытия провели на открытом воздухе. С другой, нельзя же было совсем в тайне сохранить такое событие, правда? Поэтому были и баннеры по городу, и вот эта красная ковровая дорожка, и возможность для жителей Томска прикоснуться к празднику.

— Насколько для Томска важно проведение соревнований такого уровня?

— Это визитная карточка города. Но сложность в том, что при организации соревнований возникает масса факторов, не всегда относящихся к спорту, поэтому провести подобное событие крайне тяжело. Но мы шли к этому все шестьдесят лет с момента зарождения



Локация: летняя веранда ресторана «Снегири», @snegiri_tomsk



Иван Рожков, заслуженный мастер спорта, воспитанник УСЦ имени В. А. Шевелева, 2 золотые, 2 серебряные, 1 бронзовая медали



Дарья Соболева, мастер спорта, воспитанница УСЦ имени В. А. Шевелева, 1 золотая медаль



Павел Макаров, мастер спорта, воспитанник УСЦ имени В. А. Шевелева, 2 золотые медали, 1 бронзовая



Татьяна Причинина, мастер спорта международного класса, воспитанница УСЦ имени В. А. Шевелева, 1 золотая медаль



Александра Скурлатова, заслуженный мастер спорта, воспитанница УСЦ имени В. А. Шевелева, 1 золотая, 1 серебряная медали



Василий Пушкарев, мастер спорта России, воспитанник УСЦ имени В. А. Шевелева, 1 золотая медаль

школы подводного плавания в Томске. Так что результат оправдан вложенными усилиями. Последнее время Томск называют столицей мирового подводного спорта, и небезосновательно, потому что все, что мы здесь проводим, всегда идет под знаком плюс, под знаком отличия. Мы были уверены, что наш чемпионат станет лучшим, — так и получилось.

— Откуда была такая уверенность?

— Мы провели несколько международных соревнований «Снежные ласты», затем получили бассейн олимпийского уровня «Звездный», один из лучших в Европе, и уже это дало нам возможность принять финал Кубка мира. Затем организовали юниорские соревнования — Первенство мира, где мы собрали спортсменов из 25 стран. После этого уже взяли курс на проведение чемпионата мира в абсолютной возрастной категории, который проходит раз в два года и является самым топовым мероприятием,

проводимым Всемирной Конфедерацией подводной деятельности. А ведь он никогда до этого не покидал пределы Центральной России!

Правда, в прошлом году его перенесли из-за пандемии, затем на наших спортсменов наложили санкции, из-за которых нельзя было проводить чемпионаты мира на территории России. Но мы нашли лазейку — по правилам, если с технической точки зрения нет возможности перенести соревнования (а мы это смогли доказать), то можно принять их в России, однако с ограничениями вроде отсутствия российской символики, российского гимна и российского флага. Тем не менее, мы все преодолели.

— На ваших соревнованиях всегда работают волонтеры. Как оцениваете набор этого года?

— Для начала я вам открою маленький секрет: далеко не все организаторы вообще предоставляют волонтеров. Обычно есть команда, состоящая из

молодых спортсменов-подводников, которая помогает в бассейне, но на этом всё. У нас было две команды волонтеров: одни ребята работали на чаше бассейна, другие, со знанием иностранных языков, находились при участниках и сопровождали их в течении всего чемпионата от самого начала и до конца, встречая и провожая свои делегации в аэропорту.

Набор второй группы осуществлял Политехнический университет, за что им отдельно спасибо. У них есть хорошо отработанная схема набора и обучения. Естественно, в процессе происходит некий отбор, но в итоге работать с гостями допускаются только лучшие. Всего в этом году на томском чемпионате работало 100 волонтеров, и это приличное количество. У школы подводного плавания нет недостатка в желающих прикоснуться к спорту, неважно, в роли волонтера или подводника. В наших детских спортивных школах вообще есть большой дефицит бюджетных мест. Лист ожидания ежегодно составляет до 600 человек, вот и представьте конкурс на поступление.

— То есть не победить вы просто не могли?

— Скорее да, чем нет. У нас есть традиции набора, обучения и подготовки. Чем спортсмен сильнее, тем дальше он продвигается в работе с тренерами.

Детей передают от одного педагога к другому, в зависимости от их уровня. Существует, конечно, и отсев, но в среднем ежегодно в наших спортивных школах и клубах одновременно обучается подводному спорту больше 2000 человек и работают порядка 40 тренеров, что очень много для такого маленького города. Работа федерации всегда нацелена на развитие вида спорта, как массового, так и спорта высших достижений, отсюда и результаты. Поедем в следующем году на



Алена Паршина, заслуженный мастер спорта, воспитанница УСЦ имени В. А. Шевелева, 1 золотая медаль, 2 серебряные медали

Всемирные игры в Бирмингем и снова привезем медали, по-другому мы не умеем. (Улыбается.)

— Есть ли шанс, что подводный спорт войдет в программу Олимпийских игр?

— Пока это довольно отдаленная перспектива. Во-первых, когда-то он там был, но раньше невозможно было оценить выполнение действий под водой. Поэтому его вывели из олимпийской



Егор Качмашев, заслуженный мастер спорта, УСЦ имени В. А. Шевелева, 2 золотые медали, 2 серебряные медали

программы. Во-вторых, чтобы попасть в нее сейчас, нам пришлось бы слиться с FINA (Международная федерация плавания). А они не очень-то этого хотят, потому что подводное плавание зрелищное и выигрывает у обычного и по скорости, и по драйву. Вы сами это почувствовали. (Улыбается.) Это как лыжи и биатлон. В контексте современных реалий технические скоростные виды спорта выигрывают зрелищностью и за ними будущее. Онлайн-трансляции нашего Чемпионата на Olympic Channel — лишнее тому подтверждение. Нашим видом спорта заинтересовались на мировом уровне, и это только начало! Нам есть куда расти, ведь сейчас можно проводить подводную съемку с трансляцией на экран, фиксировать буквально всё.

Поэтому, и это мое личное мнение, подводному плаванию нужно развиваться в своем русле, искать спонсоров, делать свои трансляции, сотрудничать с телевидением, воспитывать новые поколения и просто работать, работать, работать.

Ну что ж, нам остается только еще раз поздравить всех победителей и организаторов, да и всех томичей с этим событием! Будем с удовольствием следить за развитием подводного спорта — такого зрелищного, яркого, драйвового — и болеть за наших! ♡

Работа федерации всегда нацелена на **РАЗВИТИЕ ВИДА СПОРТА**, как массового, так и **СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**, отсюда и результаты.

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Федерация кикбоксинга в Томской области была основана в 2009 году. В 2011-м было открыто отделение в спортивной школе олимпийского резерва Томской области, и тогда же томских спортсменов взяли в Школу олимпийского резерва. В этом году в Томске открылся Центр кикбоксинга. 20 июля этот вид спорта официально признан олимпийским. На мировой арене сегодня Россия — команда № 1, а в команде тренера Кирилла Базаева — три члена сборной страны.

День физкультурника, который отмечается 14 августа, — профессиональный праздник преподавателей физкультуры. В этот день принято поздравлять всех, кто имеет отношение к спорту: тренеров, студентов и просто людей, которые ведут здоровый образ жизни. Наши поздравления, добрые пожелания и благодарность всем, кто пропагандирует важность физической культуры, спортсменам, своими победами прославляющим томский спорт.

Накануне этой важной даты мы встретились с заслуженным тренером России по единоборствам Кириллом Базаевым и членом его команды, Ильей Афониним, одержавшим серьезные победы на соревнованиях мирового уровня.

НА ДОСТОЙНОМ УРОВНЕ

Кирилл Базаев:

— Меня часто спрашивают, сложно ли совмещать столько должностей?

КИРИЛЛ БАЗАЕВ

Заслуженный тренер России по кикбоксингу, президент Федерации кикбоксинга в Томской области, директор Центра спортивной подготовки сборных команд Томской области

ИЛЬЯ АФОНИН

Чемпион России, двукратный обладатель кубка мира, чемпион мира, заслуженный мастер спорта России по кикбоксингу

Но ведь не зря говорят, человек, который любит свою работу, ни дня не работает. Это обо мне. Я занимаюсь любимым делом, а к трудностям и препятствиям отношусь спокойно. Просто в последние пару лет стало меньше творчества и больше ответственности.

Его спортсмены выигрывали Чемпионаты мира и Европы. Тургай Мамедов стал первым томским чемпионом мира по кикбоксингу — осталось набрать немного баллов до звания заслуженного мастера спорта. А Илья Афонин выиграл в кикбоксинге все, что только можно, и теперь он — первый в истории Томской области заслуженный мастер спорта по единоборствам.

— Достижения Ильи — это много обстоятельств, которые сложились в нужное время: его труд и здоровье, коммуникация с тренерами и спарринг-партнерами, финансирование и меценаты... Он много преодолел и благодаря характеру, мужеству и трудолюбию добился таких результатов.

В течение 12 лет Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области активно поддерживает томских кикбоксеров. Финансирование, организационные вопросы, помощь советами или присутствием — делается очень много.

— С Максимом Викторовичем, руководителем Департамента, очень комфортно работать. Он хорошо разбирается в спортивных процессах, ведь он сам заслуженный мастер спорта и рекордсмен мира. Благодаря такой поддержке мы сегодня находимся там, где мы есть.

ПРО ЭСТЕТИКУ И СПЕЦИФИКУ

В кикбоксинге почти нет ограничений: здесь максимум ударов руками и ногами — в этом его уникальность. И это очень красивый вид спорта — кроме спортивной составляющей, есть эстетика боя, отмечает тренер, вспоминая, как во время мероприятия «Буря в Сибири» томский Дворец

спорта был полон зрителей. Кикбоксинг привлекает и девушек, которым технический аспект не так интересен, но зато нравится наблюдать за действием на ринге и сопереживать спортсменам.

Сам Кирилл пришел в кикбоксинг из каратэ. Говорит, спортсмены часто пробуют себя в разных видах спорта, и перестроиться несложно.

— Это как пересестись с легкового автомобиля на внедорожник: ездить умеешь, но есть нюансы. Это нормально, когда человек пробует что-то новое, поэтому мы и боремся, и в футбол играем, а я 5 лет назад начал играть в хоккей: встал на коньки, научился и поехал. Научиться можно всему. Кикбоксинг подойдет мужчинам и женщинам любого возраста. Если есть желание — надо пробовать.

По словам Кирилла, к поражениям в поединках все относится по-разному. Он после боя проводит работу над ошибками, размышляет, что сделал не так. Кто-то, проиграв, «ломается», и у него пропадает желание выходить на ринг.

— А вот Илья Афонин — парень обидчивый. (Улыбается.) Если он потерпел поражение, то у него из-за расстройств силы увеличиваются втрое. В 2019 году он выиграл чемпионат мира у действующего чемпиона, которому уступил в прошлый раз. До этого два года он жил с мыслью «как это — я проиграл?!» и теперь все поставил на карту, чтобы победить. Это его особенность — он не признает поражений и от этого становится только сильнее.

ВИДЕТЬ ЦЕЛЬ — ИДТИ К ПОБЕДЕ

После поражения Илья всегда хочет вернуться на ринг и доказать сопернику обратное, поэтому, став в 2019 году в Турции чемпионом мира по кикбоксингу, он был счастлив и удовлетворен.

Илья Афонин:

— В отличие от многих ребят, я не мечтал в детстве о спортивной карьере. Все получилось случайно. Когда мне было 13, мои друзья пошли заниматься в секцию каратэ, которую

в моей школе открыл Кирилл. Мне стало не с кем гулять, и я тоже решил попробовать. Но ребята со временем забросили тренировки, а меня затащили, хотя и не сразу. Я раз пять бросал: наказания были суровые. В 2008 году впервые выступил на областных соревнованиях по кикбоксингу, занял первое место, и все наши спортсмены завоевали призовые места. С тех пор мы стали заниматься кикбоксингом и параллельно выступать на турнирах по каратэ, а в 2010 году вошли в состав сборной команды России по кикбоксингу.

Илья рассказывает, что жесткий спортивный режим меняется в зависимости от этапа подготовки. На выездных учебных-тренировочных сборах — по две тренировки в день. Когда турниров нет, объем и количество тренировок сокращается, а при подготовке к соревнованиям возрастает. Но во время отпуска он, в отличие от других спортсменов, не тренируется — ему нужно полностью отдохнуть.

Его следующая спортивная цель — заслуженный тренер России. Сейчас он обучает кикбоксингу детей разного возраста.

За пределами спортзала команда Кирилла Базаева — как большая семья. Они шутят, дружат, ездят на шашлыки, вместе отмечают дни рождения и свадьбы. Спортсмены помогают друг другу во всех начинаниях, чтобы развиваться и идти вперед. Тренер горд тем, что в команде нет места зависти — только соперничество и здоровая конкуренция.

— В нашем коллективе каждый — это личность, и каждый пытается достичь лучших результатов.





★
РИАННА:
бельевой и
косметический
бренды

Прелести личного бренда

Представьте, что вы оказались на премьере голливудского фильма. Главный герой, сногшибательный красавец, расправляется со злодеями и покоряет сердца. Тут ничего удивительного, вообразить несложно. А теперь представьте, что за пределами съемочной площадки исполнитель главной роли покоряет вовсе не сердца, а сферу товаров и услуг!

Подготовила: *Елизавета Гаревских*

Шривычно видеть голливудских звезд на обложках глянцевого журналов, на больших экранах или на красной дорожке. За многими можно наблюдать в инстаграме, узнавая их обратную, домашнюю сторону: куда се-себе отправилась отдыхать, что надела сегодня и какая у нее собачка.

Тем временем, у многих знаменитостей есть и другая часть жизни, в которой они играют совсем другие роли – роли владельцев многомиллионных предприятий.

Пользуясь своим личным брендом, звезды-многогранники создают целые бизнес-империи. Иногда сфера логично продолжает творческую деятельность звезды, а иногда оказывается совершенно непредсказуемой!

■ НЕСТАНДАРТЫ КРАСОТЫ

Хит «Bitch better have my money» играет новыми красками, когда узнаешь о масштабном бизнесе поп-дивы.

Деятельность певицы Рианны, известной широкой публике своими поп и R&B хитами, скандальными романами и сногшибательными нарядами, значительно шире представленного списка. Дива приняла участие в ряде кинопроектов, владеет косметическим и бельевым брендами, а ее шоу Savage X Fenty стало настоящей сенсацией, потеснив на пьедестале долгие годы считавшееся эталонным шоу Victoria Secret.

Savage X Fenty Fashion Show провозгласило новую эпоху в мире стандартов красоты – в нем приняли участие модели разных этнических групп и гендерного самоопределения, разного возраста и телосложения. Шоу открыла сама Рианна. Вместе с действующими топ-моделями Карой Делевинь, Джиджи и Беллой Хадид в белье на



★
ЛЕДИ ГАГА:
парфюмерия,
косметика,
социальная
сеть

подиум вышли 56-летняя Деми Мур, 19-летняя дочь Уилла Смита Уиллоу Смит, беременная модель Слик Вудс, Перис Хилтон, топ-модель нулевых Алек Век, рэпер 21 Savage, звезда драг-шоу Ши Куле. Инклюзивный бельевой бренд Savage X Fenty возводит в культ индивидуальность и ориентирован на разные комплекции и вкусы.

Вклад певицы в современную бьюти-индустрию тоже весьма значителен. В 2019 году Forbes оценил выручку Fenty Beauty в 570 миллионов долларов, а полный пакет акций – в более чем 3 миллиарда, в то время как Savage X Fenty сегодня стоит 1 миллиард долларов. К тому же, бренд продолжает расширяться. Возможно, скоро Savage X Fenty появится в магазинах России.

■ ОНА ЕЩЕ И ПОЕТ?

Окинув взглядом все товары, брендированные именем Lady Gaga, невольно задумаешься: а она еще и поет?

Шоу-вумен охватила множество бизнес-сфер: от бьюти продуктов до ресторанов. У певицы есть даже собственная социальная сеть Little Monsters («Маленькие Монстры») – так называют себя фанаты звезды.

Гага выпустила коллекцию помад от компании M.A.C. Viva Glam, была креативным директором линейки продуктов Polaroid, стала лицом кампании Versace Spring/Summer 2014, а в 2015-м участвовала в рекламе японской косметической компании Shiseido.

Певице принадлежат два аромата: парфюм Fame и Eau de Gaga. Fame, представленный в 2012 году, был раскуплен в первую неделю продаж в количестве 6 миллионов упаковок.

В 2018 году певица основала бьюти-бренд Haus Laboratories. Идеология бренда построена на концепции инклюзивности и любви к себе. «Говорят, что красота в глазах смотрящего, но в Haus Laboratories мы считаем, что она в том, как мы смотрим на себя сами».

Среди многочисленных достижений поп-дивы есть несколько мировых рекордов Гиннеса: самое продол-

фото: Depositphotos



★
БРЭД ПИТТ:
коллекция
мебели

жительное пребывание в британских хит-парадах и максимальное число поисковых запросов в интернете среди женщин. Кстати, среди мужчин этот рекорд принадлежит Майклу Джексону. Певица вошла в список 100 самых влиятельных женщин мира по версии Forbes.

■ А ЕМУ ИДЕТ...

Кто бы мог подумать, что заветной мечтой главного красавца Голливуда был собственный мебельный бренд!

В 2012 году Брэд Питт осуществил эту мечту и представил миру собственную коллекцию мебели. Актер осмелился на этот шаг после успешной премьеры фильма Эндрю Доминика «Ограбление банка», где Питт сыграл

одну из главных ролей. Встретившись со знаменитым дизайнером Франком Полларо, Брэд показал ему свои наброски предметов интерьера, которые он рисовал последние двадцать лет. Дизайнер не смог остаться равнодушным, и через некоторое время в продаже появилась мебельная коллекция Pitt-Pollaro. В коллекции были представлены обеденные столы, барные стулья, кресла и спальные гарнитуры. Мебель в сдержанных тонах имела лаконичные формы и была выполнена из дорогих материалов. Презентация коллекции голливудской звезды состоялась в одной из галерей Челси на Манхэттене. На вопрос о дальнейших планах в сфере мебельного бизнеса, Брэд Питт уклончиво отвечает: «Давайте не будем забегать вперед».

■ ЧЕСТНО?

В 2011 году Джессика Альба основала компанию по производству экологически чистой косметики и бытовой химии, а также салфеток, подгузников и других предметов гигиены и домашнего обихода The Honest Company.

Причиной начать такой бизнес стали сложности, с которыми актриса столкнулась после рождения первого ребенка: «Продукты, которые я пробовала на рынке, были слишком дорогими и неэффективными».



★
ДЖЕССИКА АЛЬБА:
бытовая химия
и детские
товары

ЗВЕЗДА



Дело претерпевало взлеты и падения. Компания быстро завоевала популярность, но через некоторое время появились серьезные жалобы на качество товаров Honest. В продуктах содержались вещества, которых компания обещала избегать, а в некоторых упаковках салфеток обнаружилась плесень. The Honest Company провела работу над ошибками, и в 2020 году это принесло свои плоды. К тому же в разгар пандемии вырос спрос на средства обеспечения чистоты и индивидуальной гигиены. По последним оценкам, бизнес актрисы составляет 1,45 миллиардов долларов, а продажи вернулись на уровень 2016 года.

Джессика занимает в компании посты председателя совета директоров и креативного директора, однако планирует уходить с поста председателя,

оставшись только на позиции креативного директора с зарплатой 600 тыс. долларов в год.

■ WHAT'S THE SHAPE OF MY HEART?*

Выпить бокал итальянского вина и прогуляться по оливковому саду в Тоскане под песню «Shape of my heart» известного рок-музыканта Stingа – звучит романтично. А если представить, что и песня, и вино, и оливковый сад – все производства Stingа? Да, это вполне возможно! Певец вместе со своей женой Труди Стайлер еще в 1997 году приобрел в Тоскане владение Иль Паджио. Ферма на 100% органическая. Помимо первоклассного оливкового масла первого отжима, музыкант и его команда производят

каштановый мед, джемы, вино, выращивают овощи и фрукты. Оливковый сад – излюбленное место музыканта и его семьи. Певец заявляет, что собирать оливки полезно для здоровья. А мы думаем, что добавлять в еду масло, выжатое из оливок, собранных самим Stingом – еще полезнее.

Органическая продукция знаменитости продается в главном лондонском гипермаркете «Харродс» и онлайн, винное производство составляет 30 тыс. бутылок в год. Вина господина Stingа носят названия его популярных песен: «When we dance», «Message in a bottle», «Sister moon» и получают высокие оценки экспертов. Музыкант оказался талантлив во всем, кто бы сомневался!

**И что же у меня на сердце?*



Томск, ул. А. Беленца, 9/1,
БЦ «Горизонт», 3 подъезд, 4 этаж,
тел. +7 (923) 405-00-28
@ fashion_house_tomsk
@ fashion_house_men_tsk



Фото: Александр Овчаренко,
@sashaovcharenko (г. Томск)

Без их «разогрева» не обходится, кажется, ни одно серьезное городское мероприятие. В 2019 году на празднике «День томича» эти ребята зажгли ничуть не меньше, чем приезжие московские звезды — Мари Краймбрери и Александр Маршал.

Интервью: Мария Новикова

Шок'нуты на музыке

С каким томским коллективом у вас ассоциируется словосочетание «кавер-группа»? У нас — с Chok. Стильными, техничными, обязательными и, по их собственному признанию, до занудства замороченными на мелочах, касающихся музыки и своего детища. Антон Никитин и Надя Митрофанова — союзники в творчестве и по жизни — стали гостями нашей редакции в сентябре.

— Ребята, сколько лет уже существует группа «Chok»? По ощущениям, вы настоящие «кавер-динозавры», первопроходцы... (Улыбаемся.) Что помогает оставаться востребованными? Чем вы выделяетесь на фоне других томских команд?

Антон: Первый концерт группы состоялся 24 октября 2014 года — получается, почти 7 лет назад Chok и появился.

Надя: Мы как-то сразу понимали направление, в котором хотим развиваться, и

взялись за дело очень серьезно. Нас можно назвать трендсеттерами среди кавер-коллективов. Начиная с того, что у нас первых появился собственный логотип и мы зарегистрировали торговую марку, заканчивая тем, как мы выглядели, какой репертуар всегда выбирали. Мы, конечно, не могли игнорировать какие-то современные хиты, шлягеры. Но у нас было и много каверов на песни, которые другие не исполняют.

— А почему решили зарегистрировать свой товарный знак? С чем это связано?

Надя: Как мне кажется, с серьезностью отношения к работе. Есть такое выражение «по фану» — вот нам не по фану всё, что касается Chok'a. Мы зануды и психи, которые максимально заморочены по мелочам. (Улыбаемся.) То есть и на концерте все должно быть на 200% — звук, костюмы, оборудование. И во всем, что касается группы, тоже. К примеру, мы не публикуем пресс-релиз, пока



Фото: Роман Блинов,
@romanblinov_ (г. Кемерово)

его не отредактирует наш филолог. Все серьезно.

Антон: Регистрация товарного знака — это наша безопасность как творческого коллектива. Случаев, когда музыкантам запрещали выступать под своим названием, потому что его правообладателем стал кто-то другой — полно. Это особенно важно, когда выходит альбом и он становится популярным.

— Кстати, об альбомах. Вы начали заниматься авторской музыкой — вышло уже две песни, очень профессионально сделанный атмосферный клип и альбом ремиксов на одну из них. Расскажите подробнее, как это получилось?

Надя: Работая с каверами, мы накопили определенный опыт, без которого невозможно прийти к авторской музыке. В какой-то момент просто душа потребовала делать что-то свое, развиваться дальше. Петь до старости чужие песни нам никогда не хотелось. Это не значит, что для Chok каверы в прошлом. Но нас, конечно, мотивирует на создание авторских композиций мнение коллег, в том числе значимых в музыкальной индустрии людей. Они

отмечают наше качество, группа IOWA однажды нам сказала: «Ребята, у вас все для этого есть — давайте вперед!».

Антон: Когда мы выпустили первый релиз — песню «I Have to Say», очень серьезно подошли к ее продвижению. Начали с того, что провели конкурс ремиксов на сайте Promo DJ — это профессиональная площадка для музыкантов и диджеев, где можно выкладывать свое творчество. На песню нам прислали около 300 ремиксов, из которых мы выбрали трех победителей. Собственно, они, а также те ремиксы, что мы отдельно отметили, — и вошли в первый наш диск. Статистика сайта показала, что эту музыку слушал весь мир, то есть, она хотя бы раз прозвучала на абсолютно всех континентах. (Улыбается.)

— Почему вас еще не «сцапали» столичные продюсеры?

Антон: Продюсерам необходим сформированный коллектив с готовым репертуаром. Мы получили очень хорошие отзывы от людей из музыкальной индустрии. Есть желающие, у которых появились какие-то идеи в нашем отношении, которые хотят за нас взяться.

Правда, нам пока не хватает большого авторского репертуара для того, чтобы это произошло. Но мы работаем над ним. (Улыбается.)

— Что для каждого из вас Chok, вот буквально в двух словах?

Антон: Образ жизни.

Надя: Это такое детище, в которое ты максимально и абсолютно вложилась, сжилась с ним. Я даже личную страницу в Инстаграм «переселила» в аккаунт Chok. Потому что у группы должно быть свое собственное «лицо» — то есть тебя как личность должны знать. И вот я свою личную жизнь сплела с жизнью группы «Chok» — это неотъемлемо, это просто жизнь.

— А что-то кроме Chok есть в вашей жизни? Другие увлечения, интересы?

Надя: У меня есть увлечение, сейчас оно осталось на лайтовом уровне. Я профессиональный визажист. Очень даже неплохой и востребованный, в городе была на слуху, мне даже удалось поработать с «Дорогим удовольствием». (Улыбается.) Потом, наверное, перегорела. А сейчас работаю на телевидении стилистом — вот это мне «по фану». Мне нравится коллектив канала, мне там интересно, потому что туда тоже приезжают звезды, встречаешь классных людей. Это вдохновляет и вносит разнообразие в жизнь. Это что-то вроде подпитки новыми впечатлениями. Я окончила курсы стилиста — на любительском уровне, в основном для себя и для группы. Еще мне нравится дизайн, интерьерное направление. Но всё это привлекает меня не настолько, как музыка — чтобы туда бросать все средства, время и внимание. Пока музыка для меня — номер один.

Антон: У меня музыка занимает 99 % времени. Кроме Chok'a я занимаюсь саунд-продюсированием других коллективов. Но в целом, в мире есть столько всего интересного, удивительного — много сфер, в которых хотелось бы себя попробовать. Но на это надо потратить несколько жизней. А эту свою я хочу потратить на музыку.



Не каждая кавер-группа может похвастаться выходом на одну сцену со звездами. В портфолио группы «Chok» выступления с популярными исполнителями: Александр Маршал, Мари Краймбрери, Сергей Минаев, Александр Ревва, Александр Буйнов, группы «Иванушки Int.», «Плазма», IOWA, «ЧИЖ и Ко», «Пицца» и многие другие.



Фото: Татьяна Малютина,
@malutinaphoto (г. Новосибирск)

**ВИКТОРИЯ
КОШЕЛЕВА**

*администратор
косметической компании
«Mirra», мастер
перманентного макияжа*

@VIKTORIAKOSHELEVA_

По специальности я психолог, мне всегда хотелось помогать людям, делая их более счастливыми и привлекательными. В последнее время посвящаю себя бьюти-индустрии и развитию личного бренда. Курсы и тренинги помогают мне становиться лучшей версией себя — ведь нам, девушкам, это всегда необходимо.

Томск мне очень дорог. Это мой родной город, очень уютный, красивый, с прекрасной архитектурой. Самое любимое место для прогулок — набережная реки Томи. Мы с супругом живем в шаговой доступности от нее и часто наслаждаемся возможностью погулять там вечером. Конечно, мы оба большие поклонники ходить и на дальние пешие расстояния, особенно во время отдыха и путешествий. Даже самая обычная прогулка для меня — всегда повод заявить о себе, и это всегда отражается в моих образах.

Локация: Летняя веранда ресторана «Сыроварня», @syrovarnya_tsk

**ЕЛЕНА
ГОСТЕВА**

*спортсменка,
менеджер банка*

@GOSTEVAELENA

За что я люблю наш город? Томск как уютный бабушкин шарф, подаренный на Рождество. С этим городом тепло в любое время года. Он слышит, заботится, делится. Он притягивает душевностью маленьких улочек, вековыми тайнами деревянного зодчества и своей гармоничной современностью.

Весь этот город — абсолютно точно мое место силы, но, конечно, есть в нем особые уголки — Ботанический сад, сквер у Русско-Немецкого дома, Памятный камень на Воскресенской горе... Именно в них чувствуется атмосфера и настоящая душа Томска.



«История сюрреализма»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

12 сентября

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



Вечер поэзии

Музыкально-поэтический вечер по поэзии Роберта Рождественского. Исполняют: И. Гваракидзе, И. Шишлянникова, Л. Окишева, Е. Штейнмиллер

6 сентября

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



«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»

Читакль-трагифарс по мотивам романа-анекдота Владимира Войновича. Исполняют: Е. Казаков, Т. Угрюмова, Е. Шевелёв

14 сентября

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



«В гостях у Муми-троллей»

Читакль для детей и взрослых по рассказам Туве Янссон
Исполняют: И. Гваракидзе, И. Шишлянникова, Л. Окишева

19 сентября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 16.00 6+



«Иллюзии»

Читакль по одноименной пьесе И. Вырыпаева. Читают: Е. Казаков, Т. Угрюмова, И. Гваракидзе, И. Шишлянникова

20 сентября

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



«Человек без футляра»

Мастер-класс №1 авторского цикла актрисы и педагога по актерскому мастерству Ларисы Окишевой

26 сентября

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 15.00 16+



«Три голоса»

Литературно-театральный вечер по прозе современных писателей. Исполняют: И. Гваракидзе, И. Шишлянникова, Л. Окишева

27 сентября

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



Организаторы: Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk
Партнеры мероприятий: Ресторанный комплекс «Бамбук»
@positiveeting_tomsk, Арт-бутик «Русский Шарм» @ruskiysharm
Театр-Студия Натальи Корляковой, Союз театральных деятелей РФ
Информационный партнер:
Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

«А что люди скажут?»

Самый колоритный StandUp комик Гурам Амарян молод, перспективен и амбициозен. Он стремительно завоевывает сердца, с гордостью рассказывая о своем происхождении и разбивая стереотипы национальных вопросов. Гурам честен перед публикой, а его темы актуальны и цепляют каждого в зале!

16 сентября

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00. 18+



Довлатов: «Блюз для Натэллы» и другие рассказы

Его удивительно смешные и пронзительно печальные повести, рассказы, записные книжки давно стали классикой, экранизированы и переведены на множество языков. Его шутки запомнятся сразу и на всю жизнь. Исполнители: Евгений Шевелев (художественное слово), Всеволод Ивашковский (саксофон), Павел Шинкевич (фортепиано). В программе: рассказы С. Довлатова и музыка XX века: джазовые композиции, сочинения Г. Канчели, А. Пярта.

18 сентября

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



Гастроли органиста Жан-Пьера Стайверса

Выдающийся нидерландский органист, пианист и исполнитель духовной музыки участвовал в многочисленных мастер-классах ведущих органистов Европы и международных конкурсах, став победителем и лауреатом большинства из них. В программе: музыка Д. Букстехуде, И. С. Баха, Ф. Мендельсона-Бартольди, М. Таривердиева и других.

19 сентября

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



BÖWE

немецкие химчистки



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

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»

Честность важнее навыков

Смелость, творческий подход, опыт и немного юмора, приправленные верой в свой продукт и честностью в отношении заказчиков. Удачно подобранная пропорция нужных «ингредиентов» — и твой бизнес в ТОП-15 самых креативных диджитал-компаний страны.

О том, как бизнес из провинции покорял Москву и о роли личного бренда в истории отдельно взятой компании — в интервью с Валерием Пеньковым, основателем и руководителем томской «Студии Т».

— Валерий, вы называете себя провинциальным предпринимателем и без прикрас рассказываете про факаны из собственной предпринимательской жизни. Довольно необычное позиционирование для руководителя одного из самых успешных диджитал-агентств города. Почему выбрали такой подход к продвижению личного бренда?

— Тут нужно разделить «провинциальный предприниматель» и «без прикрас». Мне не нравится, что все хотят переехать из Томска и из провинциальных городов. Не хотят обустроить жизнь тут и делать город лучше. Поэтому решил сделать акцент на провинциальности и показать, что можно сидеть в Томске и работать с известными, мировыми брендами. Ну и звучит забавно, согласитесь?

А что касается факанов — «будь проще, и люди к тебе потянутся». Истории своих провалов все обычно умалчивают, но именно они дают большой опыт, инсайты и новые возможности. И многие

узнают себя в моих историях, свои попытки открыть бизнес — это сближает. От таких публикаций получаю больше всего обратной связи.

— Разве сами вы не планировали переезд из Томска? У вашего агентства ведь тоже есть офис в столице.

— В Москве находится 90% наших заказчиков, так что это была необходимость. Мы в агентстве проводим скоринг (модель классификации клиентской базы, от англ. scoring — подсчет очков в игре — Ред.) входящих заявок, оцениваем их и решаем, по каким процессам обрабатывать. За 2019 год больше 40% отказов по самым интересным для нас лидам, с самой высокой оценкой, было как раз из-за того, что мы территориально не в Москве.

Да, можно прилететь на пресейл и ключевые презентации, но большой бизнес не любит «заморочки», и это было барьером. Тебя хотят видеть лично, посмотреть в глаза, пожать руку. Плюс, разница часовых поясов дает о себе знать.

Но сейчас там офиса нет. Пандемия приучила всех к скайпам, зумам, поэтому и необходимость переезда отпала.

У меня нет мечты просто перебраться, но если это будет мешать масштабировать бизнес и расти — придется ехать.

— Считаете ли открытость, искренность, честность одним из главных своих качеств? Принципиальны ли эти качества для вас в реализации собственного бизнеса — по отношению к сотрудникам, партнерам, клиентам?

— Конечно! Такие soft skills важнее навыков. Почти всему в жизни можно научиться, а эти качества закладываются с детства, и поменять их сложно.

Мы подбираем людей в команду и клиентов в первую очередь по таким скиллам. Это как в отношениях и дружбе — вы выбираете себе партнера на очень длительный период, поэтому нужно быть на одной волне и честными, иначе это ненадолго.

— Вы пробовали себя в самых разных предпринимательских сферах, почему все-таки остановились на диджитал? Как появилась «Студия Т»?

— Году в 1999-м, родители купили мне первый компьютер и я увлекся этим. Начали появляться странички в интернете, и стало интересно, как это работает изнутри. Учиться этому было негде, поэтому методом проб и ошибок ковырял программы и код сайтов.

Сначала делал странички каких-то комьюнити, гейм-кланов, собственный





сайт. Потом об этом начали узнавать друзья, родственники, их работодатели, и понеслось — «ты же программист, сделай нам сайт». С годами это превратилось в хобби, приносящее студенту тысяч 50 в месяц. По тем временам шикарные деньги.

Параллельно пробовал сделать офлайн-бизнес. У меня было их очень много, успешных и провальных — спортзал, такси, рекламное агентство, логистическая компания, кафе-ресторан, прокат PS3, новогодние подарки и еще с десяток.

В какой-то момент количество денег, получаемое с разработки сайтов, стало сильно превышать остальной заработок. Началась нехватка времени, сил, пришлось нанимать помощников. Так и завертелось.

— *Сегодня Студия — заметный игрок (о чем говорит сотрудничество с крупными заказчиками — S7 Airlines, Яндекс, УБРиР, Альфа-капитал) на очень высококонкурентном поле. Входит в ТОП-100 рейтинга Тэглайн и 15 самых креативных студий страны. Как удается выделяться на фоне других диджитал-*

компаний? Что считаете главными преимуществами «Студии Т»?

— На самом деле рынок не такой уж и конкурентный, если разобраться, потому что порог вхождения в бизнес очень низкий — нужен компьютер и написать на сайте «мы быстрорастущая, развивающаяся компания, делаем крутые сайты». Но по факту, достаточным опытом, компетенциями, сильной командой и пониманием, как решить задачи бизнеса, обладают лишь единицы на рынке.

Если говорить про наши главные преимущества, то это — соблюдение сроков, сильный менеджмент и отлаженные процессы. Мы доведем проект до конца, будем поддерживать и не бросим. Именно это ценит крупный бизнес, когда менеджеру на стороне клиента облегчают жизнь, предлагая верные решения, соблюдая договоренности и проявляя инициативу.

Сейчас компания в процессе бурного роста, и если быть честным, то пока не со всеми клиентами удается соблюдать эти принципы, но мы стараемся.

— *«Студия Т» — это только про разработку сайтов?*

— Нет, конечно, это полный комплекс услуг, закрывающий весь канал онлайн-коммуникации. Просто разработка сайтов — якорная услуга, с которой все началось и по которой нас больше всего знают.

Сейчас у нас есть разработка сайтов, сервисов, мобильных приложений, ведение соцсетей, performance-маркетинг, видеопродакшн. В каждом отделе свои команды, руководители, и это полноценные бизнес-юниты под одним брендом.

Отдел соцсетей и рекламы очень быстро растет. Мы ведем их для многих местных крупных брендов — СИБАГРО, Эскимос, Володино, Водяной. При этом всего за год вошли в 40 самых известных smm-компаний страны.

— *Валерий, у вас есть YouTube-канал, в котором знакомите зрителей с изнанкой диджитал-индустрии, бизнесменами. Почему потянуло в блоггерство?*

— Это стратегическое решение, переросшее в нечто большее. У меня есть детский страх публичных выступлений.

Мы провели мозговой штурм, проанализировали рынок и поняли, что лучшим решением для PR Студии и раскочки личного бренда без выступлений будет ютуб-блог в жанре интервью.

Назвали это «Одной ногой в диджитал», выделили бюджет и ресурсы внутри Студии на съемки, продакшн и рекламу. И это «выстрелило» — получился коктейль полезного, качественного контента с отличной картинкой.

Летаем в гости к тем, к кому у меня самого есть вопросы, и где я вижу, что можно что-то перенять, чему-то научиться. А раз интересно мне, то будет интересно и кому-то еще. Ну и как-то это затянуло меня. С каждым новым гостем получаю огромный заряд мотивации, какие-то инсайты.

В Студии сейчас хороший топ-менеджмент, а я выполняю уже больше консультационную роль, помогаю решать какие-то ситуации, участвую в стратегических сессиях, а большую часть времени уделяю блогу и глобальным вопросам развития компании.

— *Считаете ли вы, что идущий в ногу со временем руководитель бизнеса обязан «светить лицом»? Почему?*

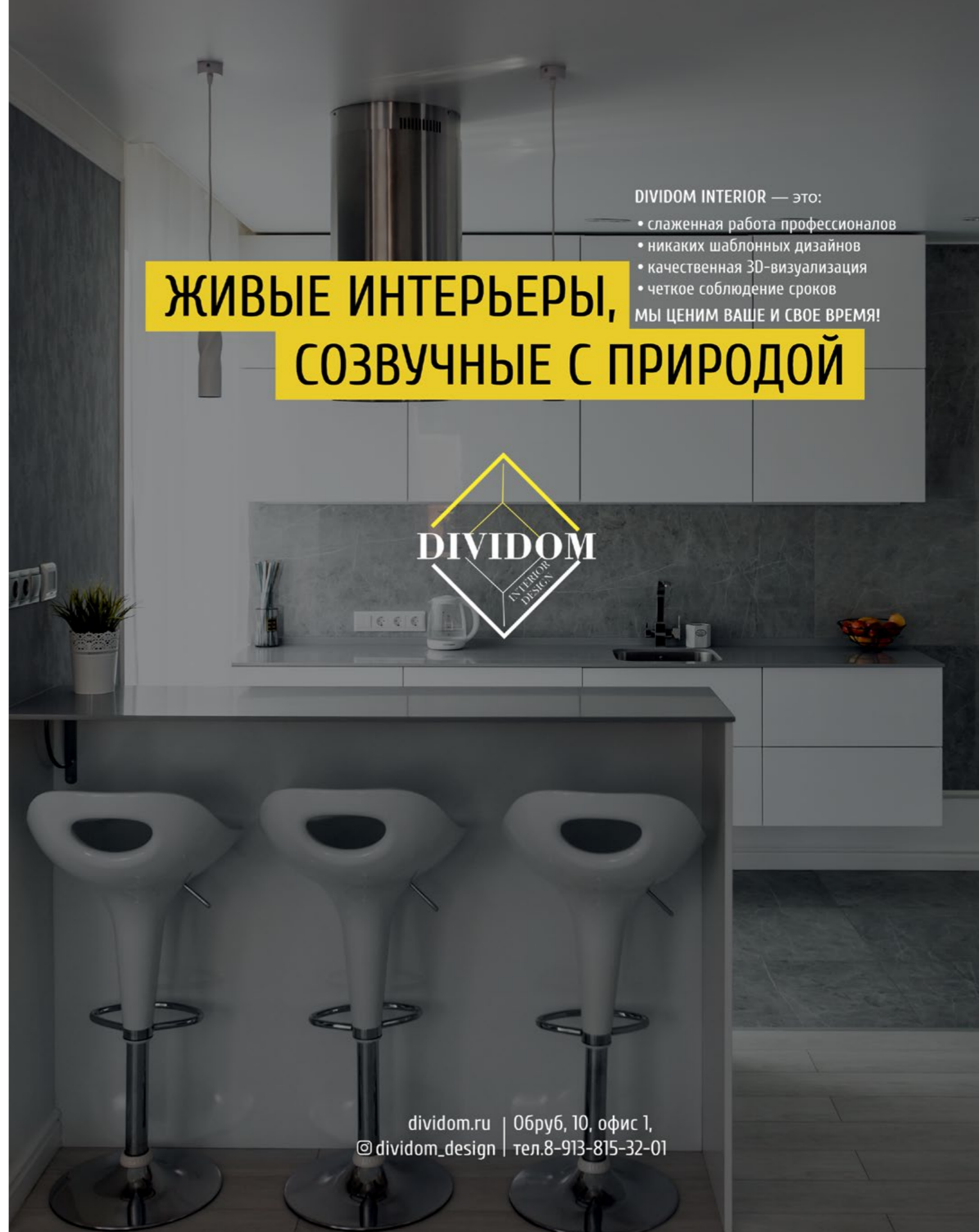
— Люди покупают у людей, а не у брендов и компаний. Поэтому считаю, что это важно. Как раз чтобы увидеть руководителя, что он транслирует, оценить коммуникацию, его ценности и сопоставить со своими, насколько вы «на одной волне».

Плюс, личный бренд в связке с компанией работает, как лесенка. Ты прокачал личный бренд — выросла компания, прокачалась компания — поднялся интерес к бренду.

Но сейчас стараюсь не зацикливать компанию на себе, а показать, что у нас куча компетентных, интересных и умных людей в команде. Ведь Студия — это не я, это они.



penkoffvaleriy



ЖИВЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ, СОЗВУЧНЫЕ С ПРИРОДОЙ

DIVIDOM INTERIOR — это:

- слаженная работа профессионалов
 - никаких шаблонных дизайнов
 - качественная 3D-визуализация
 - четкое соблюдение сроков
- МЫ ЦЕНИМ ВАШЕ И СВОЕ ВРЕМЯ!



dividom.ru | Обруб, 10, офис 1,
@dividom_design | тел.8-913-815-32-01

Книги на экране



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Есть ли шанс, что, говоря о Гарри Поттере, вы представите себе какого-то другого мальчика, а не юного Дэниэла Рэдклиффа? Думаю, минимальный. Такова сила экранизации. Самые бурные околосериальные дискуссии чаще всего разгораются на стыке литературы и кино.

Экранизации! Редкий автор откажется от такой популяризации своего творчества, но режиссерское видение произведения может стать серьезным ударом по самолюбию писателя.

Знаменитый отечественный скандал такого плана — обсуждение сериала «Зулейха открывает глаза» по одноименному произведению Гузели Яхиной. Книга имела свои несомненные достоинства и некоторые недостатки, на мой взгляд, но, безусловно, была и остается достойной прочтения и осмысления. История татарской девушки Зулейхи даже в печатном виде вызвала бурю эмоций, но когда дело дошло до экранизации, непонятная волна ненависти с головой накрыла и автора, и исполнительницу главной роли — чудеснейшую Чулпан Хаматову.

Почему мы так страстно реагируем на фильмы по мотивам книг?

Думаю, **главная и вполне очевидная причина — диссонанс наших представлений и режиссерского решения.** У каждого читателя свой мистер Дарси,

свой Ведьмак, свой хоббит Фродо и своя Бриджит Джонс. Мы можем не персонализировать их, можем представлять знакомых или известных личностей. Мы абсолютно свободны в своих фантазиях. А потом приходит, например, Баз Лурман и говорит, что Гэтсби — это Ди Каприо. И всё, выдумкам приходит конец. И если выбранный режиссером образ резонирует с вашими представлениями — повезло, а вот если нет — странный осадок от просмотра фильма по книге, которую вы знаете и любите, гарантирован.

Вторая причина, наверное, частично следует из первой — **это смещение акцентов, которое нередко происходит при экранизации.** В фильме (особенно если это фильм, а не сериал) зачастую сложно удержать в фокусе все сюжетные линии. Нужен акцент на чем-то, и всё, что выпадает из этого поля зрения, безжалостно отсекается на стадии сценария, съемки и монтажа. И естественно, у читателя Кена Кизи при просмотре фильма «Пролетая над гнездом кукушки» может возникнуть вопрос — как вместо Вождя главным героем стал Макмёрфи?

Наконец **третья причина — даже самое бережное обращение с первоисточником не дает возможности перенести все мысли и чувства героя на экран.** Увы! Читая книгу, мы проникаемся авторской интонацией, тонкостями описания окружающего мира, эмоциями персонажей, и все это влияет на то, как мы воспринимаем происходящее в книге. У кино совершенно другой, пусть не менее замечательный и поэтический, но все же совсем иной язык.

Что интересно, влияние популярности книги и фильма бывает как прямым, так и обратным. Тот же «Гарри Поттер» изначально «выстрелил» именно как книга, а потом уже как кинопопоя. А вот, например, блестящая экранизация романа Элизабет Страут «Оливия Киттередж», скорее, наоборот: именно мини-сериал «Что знает Оливия?» привел к популярности книгу, во всяком случае, в России.

Так как же относиться к экранизациям? Моя позиция — всегда сначала читать, потом смотреть. Так можно успеть получить удовольствие и от книги, и от фильма.

У каждого **ЧИТАТЕЛЯ** свой мистер Дарси, свой Ведьмак, **СВОЙ ХОББИТ ФРОДО** и своя Бриджит Джонс.

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



BOGACHO
HOME DESIGN

ПРОМОКОД

ДОРОГОЕ
-10%

Скидка действует до 31.10.2021 г. на весь ассортимент и не суммируется с другими акциями. Не является офертой.



ТЦ МебельПарк ГИПЕР

г. Томск, ул. Пушкина, д. 59/1

+7 (3822) 90-15-61

Ежедневно с 10:00 до 21:00



Инна Гонина — маркетолог,
сооснователь Первой Школы Маркетинга
i_gonina themarketing_school

Онлайн-торговля захватывает мир, а традиционная «розница» переживает революцию. Доставка любого товара/продукта снижает необходимость в офлайн-магазинах. Различия между «бедными» и «богатыми» в розничной торговле становятся более выраженными.

Автор статьи: Инна Гонина

Шопинг будущего: какой он?

Именно поэтому с одной стороны растет формат дискаунтеров и «долларовых» магазинов (товары по фиксированной цене), где основной фактор выбора — цена, а с другой — сервисы доставки, которые очень удобны и позволяют экономить время. Получается яркое раздвоение. А что будет со «средними» продавцами? Выводы вы сделаете самостоятельно, прочитав эту статью.

1. Цифровой прорыв

Благодаря интернету (который в отличие от «физических магазинов» никогда не закрывается) мы можем делать покупки из любой точки мира, где угодно и когда угодно.

Инцийт: e-commerce вытеснит «средних» продавцов, которые не могут предложить дешевые товары или какое-то особое удобство, то есть ничего эксклюзивного — ни товара, ни сервиса.

2. Эра изобилия. Дефицита больше нет

Эра изобилия заставляет нас переосмыслить многое из того, что сделало наши бизнесы успешными в прошлом. Теперь мы конкурируем не просто с соседним магазином, а с миром в целом. Дефицит, который раньше определял так много бизнес-решений, теперь фактически закончился. Навсегда.

Инцийт: когда у покупателей много информации под рукой, доступ ко всему, что они хотят, когда бы они ни захотели, откуда бы они ни захотели, почему они должны соглашаться на «средний» товар? Ничем не примечательный, посредственный, скучный, да и еще не по лучшей цене?

3. Низкая цена больше не преимущество

Теперь мы можем в интернете найти самую низкую цену или даже попросить сообщить нам, если цена на товар/продукт, который мы хотим, упадет.

Инцийт: когда товар/продукт представляет большую ценность для потребителя и его сложно получить (лимитированность) — растет цена (яркий пример — люкс в мире моды). Когда, наоборот, товар или услуга очень востребованы, но легкодоступны — нет возможности для прочной экономики.

Вокабуляр

✓ **PRICE-BASED** — лучшая цена.

Задача: увеличивать трафик.

Низкие цены • Широкий ассортимент • Удобное месторасположение • Быстрая и легкая покупка

✓ **BALANCED** — «нейтральная полоса». Задача: мигрировать или в Price-based или в Premium, понять, почему у вас должны покупать.

Хорошие, но не самые лучшие цены

• Хороший покупательский опыт, но нет ничего особенного • Помощь в продажах, но нет ничего полезного

✓ **PREMIER** — лучший опыт.

Задача: усиливать свои конкурентные характеристики и искать новые преимущества, которые сложно копировать.

Высококласный, более узкоориентированный на клиента сервис • Отработанная уникальная концепция • Экспериментальный товар/продукт

Мы продаем муку, торт, вечеринку или историю в Instagram?

«Когда мы уделяем большое внимания тому, почему клиенты покупают у нас, и связываем это с некоторой «нашей» историей, которой хочется поделиться, мы можем увидеть, что наш бизнес не про вкусный торт, а про события!»
(с) Стив Деннис, «Замечательная розница»

Стоматологическая МОЛОДОСТЬ на всю жизнь



2500 ₪

Полное сканирование всех зубов и прикуса с пожизненным хранением на платформе Dental Bank

dentalbank.ru @dental.bank

Если с бюджетом все понятно (чем больше бюджет, тем больше шансов нанять хорошего специалиста или целую команду), то с другими параметрами не так все просто. Давайте разберемся.

Нужно все и сразу

Один из самых удачных вариантов для вывода проекта на рынок при наличии бюджета — работа с SMM-агентством. Над вашим бизнесом работает целая команда минимум из 6 человек: стратег, дизайнер, человек, создающий десяток



Владлена Пчелинцева,
CEO коммуникационное агентство WAVE,
@thead, @wave.smm

ему не будет. Считайте, у вас тогда будет свой собственный целый маркетинговый отдел. Путь сложный, но перспективный и возможный.

Одной ногой

Фрилансер... Кто-то сторонится этого слова, а кто-то точно знает, что с творческими свободными людьми иногда может получиться что-то креативное, не выходящее за рамки вашего бюджета. Такие специалисты идеальны для тех, кто только начинает пробовать себя в бизне-

SMM-агентство, штат или фриланс?

Глаза разбегаются при выборе специалиста: агентство, фрилансер, а может быть сотрудник в штат? Выбор подрядчика зависит не только от вашего бюджета, но еще и от других трех параметров: этапа развития бизнеса, сферы деятельности и целей.

сторис в день. Для предпринимателя сработанная команда со своей схемой и структурой — способ сохранить на ошибках деньги, драгоценное время и нервы!

Еще одна эффективная связка для сотрудничества — компания с маркетинговым отделом и SMM-агентство. Такое партнерство всегда приносит ощутимый результат: маркетолог и агентство разговаривают на одном языке, точно знают, чего хотят, вместе двигаются к одной цели. Агентство подходит и для случаев, когда нужно повлиять на имидж компании, визуально упаковать все соцсети и выйти на новый уровень, масштабироваться.

Всю рутину агентство забирает на себя: коммуникация с подрядчиками и специалистами, курирование сроков и бюджета падают на плечи команды. Клиент должен лишь согласовать. Звучит удобно, правда?

Знаю, чего хочу

Если вы генератор идей, четко знаете, чего хотите, но нет времени и сил

реализовать все на виртуальной площадке своего бренда — вам срочно нужен сотрудник в штат. У такого варианта есть масса положительных сторон. Сотрудник будет всегда реализовывать именно ваши идеи, а значит вы всегда получите именно то, что задумали. Вы — работодатель, а значит сами устанавливаете правила игры, правила отчетности, и, конечно, зарплату.

Штатный SMM-специалист находится внутри вашего бизнеса и чаще лучше чем агентство или фрилансер понимает, какие изменения сейчас произошли в деле, какую акцию срочно нужно выложить в соцсети компании. Ему даже говорить об этом не нужно. Он мобилен и всегда под рукой. Такой тип работы хорошо подходит для быстро развивающегося дела, для бренда одежды, салона красоты, где контент нужен 24/7.

А если такой сотрудник в будущем сможет управлять еще и дополнительными специалистами (таргетологом, копирайтером, дизайнером), то цены

се, или для тех, кто находится на этапе теста ниши, и не хочет выделять большой бюджет в дело, которое пока неуверенно стоит на ногах.

Главная особенность таких специалистов — более низкая цена. Но нужно учесть, фрилансеры сами себе начальники, и только если вы готовы играть по чужим правилам, выйдет плодотворное сотрудничество.

Чтобы не прогадать с выбором фрилансера, обратите внимание на количество его действующих полноценных проектов. Если их больше трех, вряд ли ваша совместная работа получится эффективной. Фрилансер идеален для кофеен, шоурумов, салонов красоты, личных брендов и другого малого бизнеса.

Какой из трех вариантов подходит лучше (агентство, штат или фриланс), решать только вам. Каждый из них может принести разочарование или хороший результат. Выбирайте тот, который подойдет вашему бизнесу на данном этапе развития.

Праздники
в одной коробке



Продукция компании «Территория тайги» — отличная идея для подарков самым любимым. Вы можете собрать подарочный бокс для любого случая. И речь не только о конфетах и полезных продуктах! Теперь компания производит мыло ручной работы на основе натуральных масел и экстрактов растений.



Эколавка «Территория тайги», ул. Красноармейская, 101 а (ТЦ «Красный экспресс»), пр. Ленина, 97 а (ТЦ «Искра»), пр. Мира, 27 а, ул. Сергея Лазо, 3 а, пр. Комсомольский, 58, ул. Энтузиастов, 33 (мкр. Зеленые горки), ул. Марины Цветаевой, 28 (мкр. Северный парк), тел. 8 (3822) 202-582, territoriyataiga.ru tauga.market

— Что это там промелькнуло за окном,
Бэрримор?
— Лето, сэр.

Как всегда, все произошло быстрее, чем мы ожидали. Лето — всё и лето — ой!
Значит, привет, сентябрь и новый учебный год! Чему будем учиться?

Не знаю, как у вас, а у меня планы на неделю до сих пор мысленно расчерчены в виде школьного дневника. Помните его? Понедельник, вторник, среда... Все дни недели, кроме воскресенья. Его в дневнике нет. Поэтому оно с детства волнующе загадочно и таит в себе разные сюрпризы. Маленький еженедельный праздник свободы! Обожаю воскресенье!

И сентябрь, который всегда воспринимаю, как начало нового этапа, хотя давно уже не школьница.

Кстати, этому есть историческое подкрепление. Ведь учебный год учебным, а у древних славян самый настоящий новый год начинался в сентябре, в день осеннего равноденствия. Назывался он красиво и торжественно — Новолетие — и отмечался сразу после сбора урожая и окончания полевых работ (а в православной традиции, кстати, так и продолжает отмечаться). И мирно праздновали наши предки смену годового цикла под шорох опадающих листьев вместо зимних морозов, пока Петр Первый решительно и лихо не сменил систему летоисчисления. Тогда январь 7208 года разом стал январем 1700 года и новой точкой отсчета. Такая вот деноминация календаря «по-царски». Ой, нельзя в сентябре про календарь, привяжется ведь про «переверну и снова третье...». Бедный, бедный Михаил Шуфутинский! Так неистово икать каждую осень. ☹

Но вернемся к учебе. Не знаю, как сейчас, но раньше, если кто-то плохо учился и «не успевал», то его оставляли на осень и назначали переэкзаменовку.

В жизни она тоже есть. Сейчас у двух знакомых мне пар как раз такая переэкзаменовка, точнее, пересдача отношений. Одна парочка, впрочем, знакома всем — Бен Аффлек и Дженнифер Лопес, Беннифер, как их окрестили еще в нулевые. Прошло каких-то двадцать лет после их первого романа, и вот они снова вместе и взрывают своими фото танцпол СМИ и соцсетей. Интернет запестрел мемами:

— Почему долго не звонил? Да я просто утопил телефон в речке, а там были все контакты, зай... ☹

Или:

— Ничто так не укрепляет отношения, как двадцатилетний

отдых друг от друга!

Понятно, что у знаменитостей такого ранга вся история может быть продуманным пиаром или промо нового фильма. Вся их жизнь — это, по большому счету, реалити-шоу, «Шоу Трумана», только они, в отличие от героя Джима Керри в одноименном кино, об этом знают. Он просто доверчиво жил в предлагаемых обстоятельствах, они же, возможно, подыгрывают на публику. Может быть и так. Хотя очень надеюсь на обратное.

Вторая пара мне лично знакома. Тут все происходило на глазах, причем их развод девушка не особо афишировала в соцсетях. Насыщенную личную и прочую бурную жизнь транслировала, но тему «все бывшие — козлы» не педалировала никогда. И вот, спустя несколько лет, неожиданное воссоединение! Ни на минуту не думаю, что банальное «ребенку нужен отец» стало основой их сближения. Здесь видна трансформация обоих, возможно, даже новая сборка себя и более мудрый и взрослый подход к отношениям. И та самая переэкзаменовка, показавшая, что материал выучен и освоен, и можно переходить на новую ступень и двигаться дальше. Вместе. По-моему, это здорово. И люди все-таки чему-то учатся. Например, не терять тех, кто дорог.

Интересно, что ровно год назад, в своей первой колонке я писала о том, что один из сезонных пиков разводов приходится на август, и поэтому сентябрь для многих грустная вежа. И вот новая осень, и в этой же колонке пишу про воссоединения!

«В одну реку не входят дважды», — сказал давным-давно древнегреческий философ Гераклит. Он, безусловно, прав. Но мне почему-то представляется ангел. Не парадный, в роскошных белых крыльях «на выход», а наш местный, «Ангел сочувствующий» от Мастерской «АБ», что сидит в томской Околице и смотрит с мудрой всепонимающей улыбкой на проходящих к нему. Мне кажется, что именно такой ангел вовремя подхватывает расходящиеся, разлетающиеся в стороны концы чьих-то судеб и раз — связывает их снова вместе, на узелок.

Потому что в одну и ту же реку, может, дважды и не войдешь. Но если река уже немного не та, и вы чуточку изменились в лучшую сторону, то это будет пусть другая, но все еще ваша общая история.

«Учитесь прощать и понимать, дети божьи-человечьи...», — мог бы сказать такой Ангел. И был бы прав не меньше Гераклита. А мы и учимся. С наступающим учебным!



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet

LOOK & Style*

В СТРАНЕ ЧУДЕС

В новой рекламной кампании итальянского бренда одежды и аксессуаров Pinko американская топ-модель Лекси Болинг в роли современной Алисы открывает нам новую Страну чудес. Мода для Pinko — это творческое пространство, где каждая героиня может выражать себя и экспериментировать без всяких ограничений.

Энергичную, динамичную, но в то же время женственную и чувственную атмосферу Pinko можно будет оценить в обновленном бутике Pinko в ГУМе: Красная площадь, 3 линия, 2 этаж.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



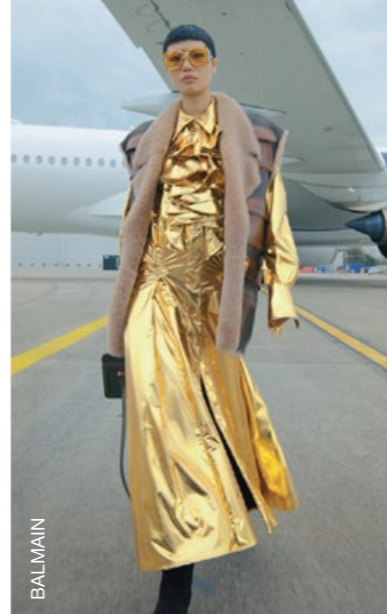
DOLCE & GABBANA



BURBERRY



CHANEL



BALMAIN



DOLCE & GABBANA

Стиль отличниц из университетских кампусов, деним и клетка всех мастей: главные тренды осенней моды – для самых смелых и находчивых.

НОВАЯ СМЕНА



MKS JEWELLERY

ТРЕНДЫ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2021/22



BURBERRY



DOLCE & GABBANA



VALENTINO

ЗОЛОТЫЕ МОИ

Даже в эпоху биткоинов золото остается одним из самых надежных активов, уверены дизайнеры. Платья, напоминающие кольчугу, жакеты, точно с мужского плеча, и длинные плащи оттенка благородного металла претендуют на роль самого оправданного вложения сезона.

CHLOE



LOOK&Style ОБЗОР

BALENCIAGA



ДЕРЖИМ МАРКУ

Скромность украшает? Нет, не слышали. Логомания на подиумах по-прежнему не сдает позиций. Дизайнеры единодушно пришли к выводу, что о любви к моде нужно кричать во всеулышание. Крупная эмблема бренда на футболке или куртке сообщит о ваших вкусах и пристрастиях красноречивее любых слов.



CHANEL



VERSACE



D.SQUARED



VALENTINO

BALENCIAGA



НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ

Зима близко – вслед за героями саги «Игра престолов» заволновались и дизайнеры. Объемные стеганные пальто и пуховики, созданные по последнему слову моды, не дадут замерзнуть во время продолжительных прогулок и обеспечат пропуск на самые веселые вечеринки apres-ski. Нет сомнений – с таким сопровождением что на авеню Монтень, что на склонах Куршевеля – вы всегда будете на высоте!



EMILIO PUCCI



FRAG & BONE

RAF SIMONS



NEVERNOT



LANVIN



DANIEL W. FLETCHER



DOLCE & GABBANA



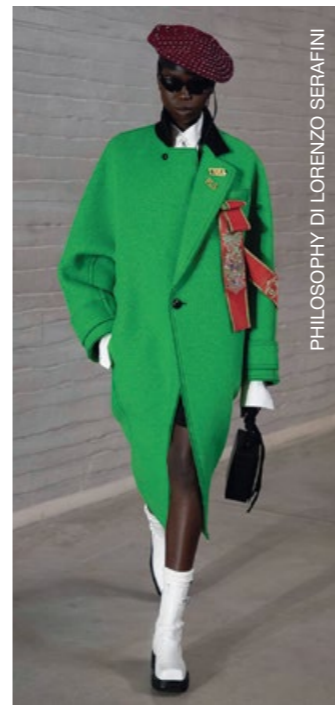
ARTHUR ARBESSE



VALENTINO



PATOU



PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI



RODARTE



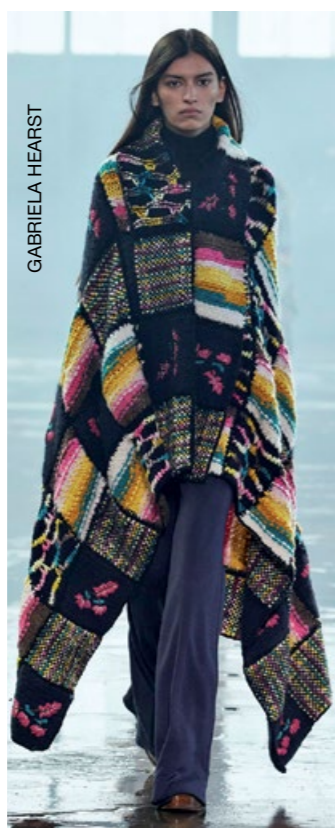
MICHAEL KORS

ДОСКА ПОЧЕТА

Сериал «Ход королевы» подогрел интерес не только к шахматам, но и к главному тренду сезона – черно-белой клетке. С помощью длинных плащей, платьев прямого силуэта, как у Элизабет Хармон, и массивных украшений с характерным узором можно легко разыграть свою партию – и не только за шахматным столом.



MISSONI

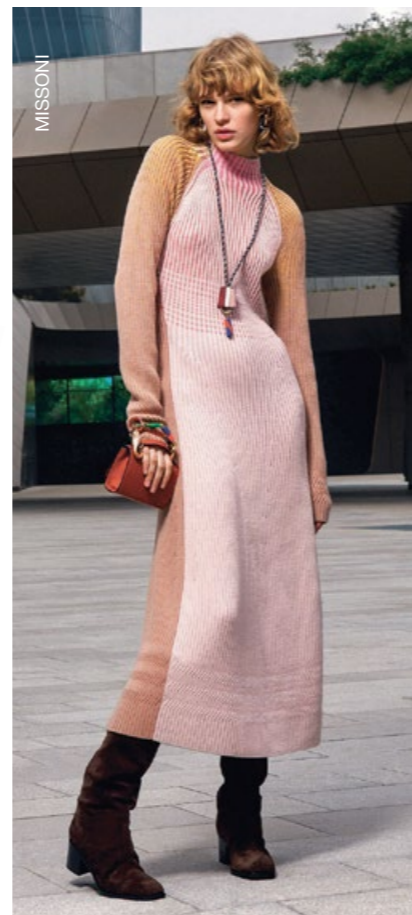


GABRIELA HEARST

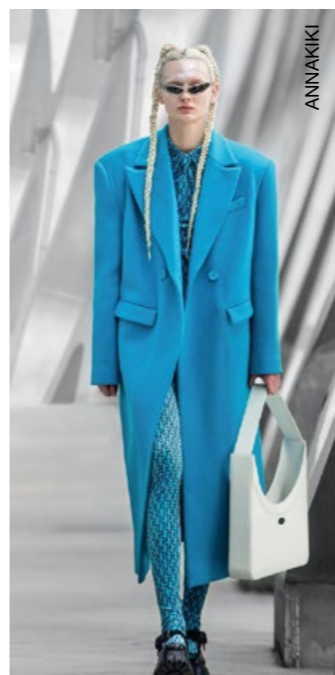
STAUD HAMPTON



MISSONI



MISSONI



ANNAKIKI

РАБОТАЕМ НА КОНТРАСТЕ

От количества ярких вспышек в коллекциях этой осени буквально слепит глаза. Пальто всех цветов радуги помогут не только встретить период первых холодов во всеоружии, но и обеспечат хорошим настроением на весь сезон – причем не только вас, но и окружающих. Канареечно-желтый, салатовый, фуксия – проверено: в такой пестрой компании никакая осенняя меланхолия нам будет не страшна!

BALENCIAGA



PRADA

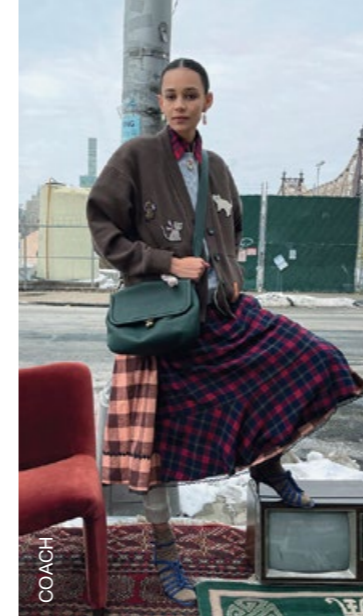


ALYX



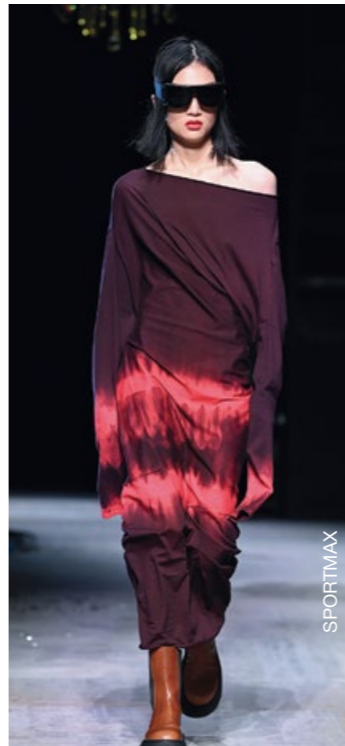
САДИСЬ, ПЯТЬ

Дизайнеры с присущим им усердием цитируют стиль преппи. Плиссированные юбки, джемперы с V-образным вырезом и пиджаки в клетку, как у студенток американских колледжей, придется кстати если не для первого звонка, то для первого свидания.



СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В этом сезоне дизайнеры рвут, варят, режут и снова собирают джинсовую ткань по кусочкам, пытаются снова заразить нас идеей денима так, словно мы видим его впервые. На статус лучшей инвестиции претендуют брюки в стиле пэчворк, как у Diesel, платья с рваным краем с показа Alexander McQueen и объемные жакеты Alexandre Vauthier, точно из гардероба Мадонны времен альбома Like a Virgin.



РАЗВЕЛИ ПО ПОЛНОЙ

70-е по-прежнему правят на подиумах, а вместе с ними – и мода на принты в стиле тай-дай. Отказавшись от традиционной праздничной палитры, дизайнеры активно взялись за драматические сочетания, например, синего и черного. Платья, комбинезоны и панамы с цветными разводами, созданными в технике варения ткани с декоративными узлами, претендуют на то, чтобы прочно обосноваться в нашем повседневном гардеробе.



Il Segreto

ТАЙНА

Стилист: **НАТАЛЬЯ ЮРКОВСКАЯ**
Фотограф: **АНАСТАСИЯ ШЕСТАКОВА**
Визажист: **АННА ГЛОБИНА**
Модель: **АЛИНА ВОЙНАРОВСКАЯ**

Комбинезон **Genny**,
браслет **Calvin Klein**,
очки **Mario Rossi**,
серьги **Ad Lib**

Брюки, блуза – все **Genny**,
обувь **Rene Caovilla**,
серьги **Ad Lib**

Блуза *Genny*,
серьги *Ad Lib*



Корсет *Slavnaya*,
брюки *Pinko*,
солнцезащитные очки *Mario Rossi*,
серьги *Ad Lib*



Топ *Bikkembergs*,
брюки, платок все – *Ermanno
Firenze*, серьги *Ad Lib*,
обувь *Rene Caovilla*



Топ *Bikkembergs*,
платок *Ermanno
Firenze*



Платье *Ermanno
Firenze*, серьги *Ad Lib*,
очки *Mario Rossi*



**КАЧЕСТВО И СЕРВИС,
КОТОРЫХ ДОСТОИН КАЖДЫЙ ИЗ ВАС**

пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72

🌐 kseniya.salon 📷 kseniyastudio 📱 khmel.clothes



БЛИЗКО К СЕРДЦУ

Российские бренды Laroom и Le Journal Intime представили лимитированную коллекцию минималистичного белья для тех, кто устал от «фотошопа» тела и жизни. Честные и ироничные послания, вышитые на моделях белья, приобретают дополнительные смыслы: «близко к сердцу», «глубина души» – на бюстгалтерах, «сильная сторона», «#nofilters» – на задней стороне брифов. Модным фотографам Елене Сарапульцевой (на фото), Алене Чендлер и Александре Федоровой бренды представили возможность показать свое видение идеи коллаборации.



КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ПРИМЕРИТЬ СТИХИЮ

В своей новой капсуле диджитал-одежды бренд AKHMADULLINA предлагает «примерить» стихии и выбрать среди них свою. Под воздействием огня и воды, металла и ветра одежда меняет привычные формы – даже в виртуальном пространстве. Среди моделей коллекции – платье, будто погруженное на глубину океана и создающее невероятную пластику. Взаимодействие с воздухом воплощает платье прозрачно-зеленого оттенка с как будто «выдутыми» ветром формами. В капсуле есть платья, посвященные огненной стихии. Одежда горячая, но никогда не сгорающая – впечатляющий визуальный эффект и одновременно метафорическое отражение ДНК бренда – волшебной сказки, выраженной в одежде.

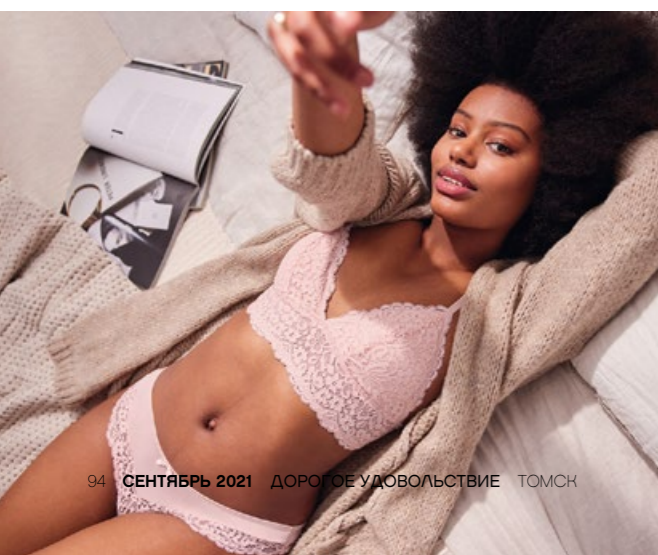


В НОВОМ ПРОЧТЕНИИ

Новая коллекция Bikkembergs переосмысливает культовые шедевры бренда, ознаменовавшие самые значимые сезоны в его истории. Черты самой первой коллекции дизайнера Дирка Биккемберга стали основой ДНК бренда и прослеживаются и в нынешнем сезоне – классический шов на изделиях из шерстяного твида, смешение текстур и стилей, смелые модели верхней одежды от шерстяных пальто со стегаными нейлоновыми вставками до пуховика со смелым камуфляжным принтом. Встречайте коллекцию Bikkembergs в новом магазине бренда в ТРЦ «Европолис» в Санкт-Петербурге.

БЫТЬ СОБОЙ

В августе 2021 года нидерландский бренд нижнего белья, домашней одежды и купальников Hunkemolleg открыл в Москве, в ТЦ «Океания», тринадцатый магазин. Своей героиней и ролевой моделью Hunkemolleg видит уверенных в себе и собственной привлекательности девушек – вне зависимости от возраста, цвета кожи и телосложения. Во всех магазинах бренда можно найти коллекции для любого типа фигуры с широкой размерной сеткой (XS – XXL, а также чашки в диапазоне 65-95 A-H). Помимо собственной команды бренд постоянно привлекает к работе над коллекциями своих муз – модных девушек со всех концов света, позволяя им проявить собственную индивидуальность и превращая дружественных селебрити и амбассадоров в настоящих дизайнеров.



BODY & Beauty*

ЦВЕТОЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Новая восхитительная парфюмерная вода, цветочная, с едва уловимой сладостью, Flora Gorgeous Gardenia вновь заявляет о себе миру в августе 2021 года с кампанией #FloraFantasy и приглашает в искрящуюся радостью, сказочную страну. Лицом кампании стала певица, автор множества платиновых альбомов Майли Сайрус. Рожденная в год празднования 100-летнего юбилея модного дома, Gucci Flora Gorgeous Gardenia появляется в обновленном розовом лакированном флаконе со знаковым узором Flora, переосмысленным Алессандро Микеле.

* «ТЕЛЮ И КРАСОТА»



ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Новая коллекция **Kiko Milano Charming Escape**, вдохновленная пейзажами и обогащенная популярными ингредиентами итальянской сельской местности, сочетает в себе традиционный стиль и современные высокоэффективные формулы. Палитра природных оттенков естественным образом оживляет лицо, губы и глаза.

Новая сыворотка для сохранения красоты и молодости кожи вокруг глаз **Double Serum Eye** от **Clarins** – это комплексное анти-возрастное средство на основе технологии легендарного продукта для лица **Double Serum**. Двойная формула разглаживает морщины, сокращает темные круги и отеки, укрепляет структуру кожи, придает взгляду свежесть и сияние, защищает от вредного воздействия загрязнений и синего света.



Sexy Silky Concealer от **Romanovamakeup** – это безупречная кожа и свежее, отдохнувшее лицо. Консилер в форме стика за пару касаний маскирует темные круги вокруг глаз. Нежная кремовая текстура представлена в оттенках light (светлый) и medium (средний). Невесомое средство делает кожу гладкой, как шелк, не подсушивая ее.



Acqua di Parma представляет сенсацию в искусстве высокой парфюмерии – аромат **Lily of the Valley**, интригующий мягкой игрой контрастов. Наполненная солнцем парфюмерная вода словно позволяет ноткам ландыша раскрыться в его нежных лучах. А мускус и кедр создают глубину и шлейф аромата.



Ультралегкая сыворотка для лица против морщин **Anti-Wrinkle Booster Serum** от **Juice Beauty** – это запатентованная смесь фруктовых стволовых клеток, витамина С, органических соков и масел, увлажняющих и придающих сияние коже. Гиалуроновая кислота растительного происхождения в составе средства создает видимый эффект выравнивания.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Теперь мое утро начинается с фразы:

«Я прекрасна!»

Проект «Я прекрасна» от спа-клиники «Живой Стиль» подошел к концу! Начните решать проблему с акне уже сейчас — продлеваем акцию до 31.10.2021.



СКИДКА 20% на лазерное лечение акне по кодовой фразе «Дорогое удовольствие»



г. Томск, ул. Гоголя, 55
тел. (3822) 468-468
8 (913) 8-468-468
@ livelystyle





Бархатный Париж

Появление новой коллекции матовых бархатистых помад ознаменовало новую главу в истории Дома Guerlain – начало сотрудничества с одним из самых творческих визажистов Парижа Виолетт.



с Парижем – гусиная лапка, шотландская клетка, шеврон, твид...

В чувственном свете известного фотографа Сольве Сундсбо новую коллекцию представляют муза Дома Guerlain Наталья Водянова, модели Хе Конг и Мати Фолл, а необычная игра теней подчеркивает глубокий красный оттенок их бархатистых матовых губ.



Коллекция матовых бархатистых помад Rouge G Luxurious Velvet создана в парижском неувомо обаятельном стиле. Новая формула, насыщенная питательным маслом манго и экстрактом шелкового дерева, разглаживает губы, а интенсивный цвет и невероятная матовость сохраняются на губах до 16 часов, словно окутывая их бархатом.

Эксклюзивная стойкая матовая помада представлена в 15 роскошных оттенках, а шесть новых футляров одеты в различные варианты тканей, неизменно ассоциирующихся у нас



ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Виолетт (Violette), Креативный Директор по макияжу Дома Guerlain

«Когда я была маленькой девочкой, на меня оказала большое влияние пудра Meteorites с ее маленькими жемчужинами пастельных цветов. Я зачарованно смотрела на эту коробочку и не могла дождаться, когда же я стану взрослой», – рассказывает Виолетт, талантливый визажист с мировым именем, занявшая пост Креативного Директора по макияжу в культовом Доме Guerlain.

Философия Виолетт (Violette) проста – нет ничего невозможного. Создав себе имя в мире макияжа в очень юном возрасте, она

добилась признания не только во Франции, но и в Соединенных Штатах, сотрудничала с главными мировыми изданиями, и уже к 33 годам занимала должность Глобального бьюти-директора в Estee Lauder. В ее инстаграме около полумиллиона подписчиков, а на своем YouTube канале она делится секретами макияжа с огромной аудиторией.

Виолетт удалось создать себе имя, при этом используя именно имя, а не фамилию, вписав свои работы в историю современной красоты. Ее мир – это мир спонтанного творчества, французской чувственности, парижского стиля, мастерства и любви к искусству.



УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ



Это лето оказалось особенно ярким! Солнце надолго зарядило нас хорошим настроением и витаминами. Но как бы вы ни отдыхали – беспечно валяясь на пляже или энергично перемещаясь по городу – для вашей кожи это была самая настоящая работа. Поэтому теперь для восстановления ей требуется особенный уход. К счастью, лучшие косметические бренды позаботились об этом заранее!



ЧУДО ОРХИДЕИ

Ультра-подтягивающий крем для лица от Fresh Line Premium «Эликсир орхидеи» обладает невероятной бархатистой, тающей на коже текстурой и содержит стволовые клетки орхидеи Calanthe Discolor, пептиды, морские экзополисахариды и гиалуроновую кислоту. Средство корректирует овал лица и уменьшает морщины. Кожа приобретает здоровое сияние, как в юности! Кроме того, крем обогащен эфирными маслами жасмина и герани, которые весь день помогают поддерживать настроение в идеальном балансе.

НЕЖНАЯ ЗАБОТА

Деликатный пилинг для чувствительной кожи лица Delicate Peeling от Rexaline обладает одновременно мягким отшелушивающим действием скраба и успокаивающими свойствами крема – идеальная комбинация для ухода за кожей после загара. Формула не содержит раздражающих абразивных элементов, а мертвые клетки и загрязнения нежно удаляют отшелушивающие ферменты.



КУРС НА УВЛАЖНЕНИЕ

Concentrate On – крем для области вокруг глаз от Huxley на основе комплекса растительных керамидов, полученных из масла семян кактуса опунции – обеспечивает глубокое и длительное увлажнение. Легкая текстура крема делает кожу атласной и способствует ее полноценному насыщению питательными веществами.



ГЛУБОКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

«Золотым стандартом» в антивозрастном уходе является ретинол, также известный как витамин А. Дерматологическая лаборатория La Roche-Posay создала интенсивную сыворотку RETINOL B3, которая сочетает в себе чистый ретинол и ретинол последовательного высвобождения, с помощью которых разглаживаются даже глубокие морщины, стимулируется синтез коллагена и эластина и выравнивается текстура кожи.

ЗДОРОВАЯ КОЖА

Из всех недостатков кожи именно акне стало основной проблемой за последние месяцы в связи со стрессом и ношением масок. Для естественного лечения Caudalie предлагает средства серии Vinopure с обновленной формулой для более эффективных результатов. Эти средства, созданные из ингредиентов природного происхождения, значительно улучшают качество кожи, склонной к акне, без агрессивного воздействия.



МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ

Для деликатной зоны шеи и декольте французские лаборатории Lierac Paris разработали новый ремоделирующий гель-крем в гамме Lift Integral. Формула, разработанная на основе эстетических техник инъекционного лифтинга, восстанавливает структуру и плотность кожи, корректирует возрастные изменения. Экстракт коры красного дерева в составе формулы укрепляет опорные волокна кожи, а экстракт пурпурного тюльпана увеличивает синтез белков и значительно улучшает качество эпидермиса.



НЕВЕСОМАЯ ЗАЩИТА

Новинка от Skin Ceuticals – невесомый спрей для лица с растительными экстрактами PHYTO CORRECTIVE ESSENCE MIST заметно увлажняет, успокаивает и мгновенно снижает покраснения кожи на 31%. Спрей содержит низкомолекулярную гиалуроновую кислоту, способную проникать в эпидермис, удерживать влагу и укреплять барьерные свойства кожи.



SUBLIMAGE
LA CRÈME
CORPS ET DÉCOLLETÉ
CHANEL

НАТУРАЛЬНОЕ СОКРОВИЩЕ

Новая чувственность от Chanel – регенерирующий крем SUBLIMAGE для тела и зоны декольте. Специалистам научно-исследовательского центра Chanel удалось совместить в текстуре легкость и насыщенность, свежесть и комфорт – идеально для утомленной солнцем кожи. Эмульсия содержит масла натурального происхождения внутри мельчайших, неощутимых капелек и перламутровые микрочастицы, мгновенно подсвечивающие кожу.



ЧЕТКИЕ КОНТУРЫ

Французский бренд LAINO создал Органическое молочко для тела Lait Nutritif Fermeté с аргановым маслом специально для зрелой и ослабленной кожи. Сбалансированная формула на 95% состоит из природных компонентов, повышающих упругость. Уже через 4 недели ежедневного использования контуры тела становятся более четкими. Молочко быстро впитывается и оставляет ненавязчивый приятный аромат.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Независимая французская лаборатория SVR представляет новинку – SENSIFINE Nutri Baume. Это успокаивающий уход для сверхчувствительной, сухой, склонной к аллергии кожи. Бальзам обладает нежирной текстурой, восстанавливает естественную гидролипидную пленку эпидермиса для защиты кожи от внешних агрессивных факторов. День за днем кожа восстанавливает эластичность и мягкость.



КРИСТАЛЬНАЯ ЧИСТОТА

Новинка в мире очищения – Maxclinic Pro Hyaluron Peeling Gel – пилинг-скатка для лица с 8 типами гиалуроновой кислоты и пребиотиками на основе минеральной воды. Пилинг подходит для ухода за любым типом кожи, включая сухую и чувствительную: удаляет омертвевшие клетки, увлажняет и не оставляет ощущение стянутости.

sante

Программа

«ПОГРУЖЕНИЕ В ОЧИЩЕНИЕ»

от Клиники восстановительного лечения «Santé»

Вариант 1

МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

- 3 дня подготовки организма к очищению, специальная программа питания, которая позволяет пройти голодание максимально комфортно.
- 1 день лечебного голодания и выполнения практик, усиливающих эффект.
- 3 дня грамотного мягкого выхода из программы, вы получите подробное меню для постепенного запуска работы ЖКТ и дальнейшие рекомендации по очищению.

Вариант 2

ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

- 3-дневная подготовка к голоданию со специальной программой питания.
- 3 дня лечебного голодания и специальных практик для максимального очищения.
- 3 дня мягкого выхода из голодания, с составлением подробного меню для постепенного запуска работы ЖКТ и рекомендаций по дальнейшему очищению.

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:

1. Первичная консультация врача-диетолога
2. Контроль врача, поддержка и мотивация
3. Меню подготовки и выхода из голодания
4. Йога
5. Медитации
6. Дыхательная гимнастика

РЕЗУЛЬТАТ — ЛЕГКОСТЬ, БОДРОСТЬ, НОВЫЕ СИЛЫ, ЧИСТАЯ КОЖА — И ЭТО НЕ ВСЁ, ЧЕМ ВЫ НАГРАДИТЕ СЕБЯ ПОСЛЕ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ.

СТАРТ ПРОГРАММЫ 20 СЕНТЯБРЯ

Программу можно проходить онлайн и в клинике «Santé»
Записаться и получить подробную информацию: @nastya.fasting



Врач-диетолог Анастасия Кольванова,
тел. +7-923-406-45-05, @nastya.fasting

Клиника восстановительного лечения «Santé»,
ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06;
ул. Трифонова, 22, тел. 51-78-85



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВопоказаний НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Семейный альянс

Виталий Зинин и Евгения Сальвассер — профессионалы в области пластической хирургии из Новосибирска. А еще они коллеги, напарники, друзья и супруги — идеальное и очень редкое сочетание. Как удается сохранить баланс в отношениях, когда находишься вместе двадцать четыре часа, есть ли «лицо» у пластической хирургии, а также о нюансах профессии врачи Сибирского центра пластической хирургии «АВИСМЕД» поделились с нашей редакцией.

— **Евгения, Виталий, разрешите начать не с самого «профессионального» вопроса: как получилось, что ваша семья — не просто медицинская (что встречается часто), но такая «узкоспециализированная»?**

Евгения: На этот вопрос ответ будет совсем коротким: подобное притягивает подобное. Больше тут и сказать нечего... (Улыбается.)

— **Пересекаются ли ваши профессиональные направления, в которых вы работаете, или у каждого есть своя «особенная» сфера специализации?**

Евгения: Профессиональные направления в основном пересекаются. Более того: мы друг другу ассистируем, уменьшая временные затраты на операцию и улучшая ее результаты. Но интимной пластикой и интимным омоложением женской половины занимаюсь только я.

Виталий: Своим пациентам мы успешно выполняем блефаропластику, маммопластику, абдоминопластику, липосакцию и липофилинг, отопластику, фейслифтинг, нитевой лифтинг, оказываем многие другие виды операционной и косметологической помощи. И да, кстати, нам еще нужно быть высококлассными специалистами по фотографированию и видеосъемке, уметь все это монтировать на премию «Оскар» и показывать в своем инстаграме. (Улыбается.)

— **Сейчас, когда в любой уважающей себя клинике есть услуги пластического хирурга, что должно быть самыми важными критериями при выборе пациентами «своего» врача?**

Евгения: Критерии в выборе своего

доктора — это, прежде всего, доверие к специалисту, к которому пришел пациент. Доверие абсолютное, не допускающее малейшей тени сомнения. Плюс полное комфортное психологическое состояние при общении с доктором.

Виталий: Конечно, первоначально пациент выбирает врача, ориентируясь на фото работ в инстаграме, отзывы друзей и подруг, фламп и другие источники. Грамотный и адекватный врач не станет навязывать каждому встречному пластические операции, это понятно. Первая очная встреча врача и пациента — это всегда возможность обоюдно «приглядеться» друг к другу. Именно в этот момент не только пациент, но и доктор по определенным причинам может «отсеять» человека на стадии консультирования. Но если нам удалось найти ключи к терапевтическому сотрудничеству — все получится.

— **По-вашему, можно ли говорить о профессионализме врача по гендерному признаку? Есть ли смысл делить операции на «женские» или «мужские» или это миф?**

Евгения: Разделять операции на мужские и женские в корне неправильно. Разумеется, это миф, если говорить о пластической хирургии. Хотя многие пластические хирурги как раз делают. Дескать,

я из гинекологии, поэтому лучше делаю интимную пластику. Но я лично знаю прекрасных женщин-докторов, которые делают массивные, широкие полостные операции по абдоминопластике или по липоскульптурированию тела. И мужчин, которые блестяще справляются с мелкими операциями, требующими скрупулезности и тонкости исполнения.

Виталий: Это, опять же, в первую очередь, вопрос доверия к врачу и его профессионализму. Помимо 8-летнего обучения в институте, мы обязаны постоянно обучаться, совершенствоваться, расти лично и профессионально, быть, помимо всего прочего, отличными психотерапевтами и семьянинами. Иметь стальные нервы, чтобы выдерживать всю эмоциональную нагрузку, ведь каждый пластический хирург, неважно — мужчина или женщина, — ОЧЕНЬ переживает за своего пациента!

КРИТЕРИИ

в выборе своего доктора — это, прежде всего, доверие к специалисту, к которому пришел пациент. Доверие абсолютное, не допускающее малейшей тени сомнения.

— **Евгения в начале своей карьеры вы занимались сферой косметологических услуг. Почему вдруг возник интерес к хирургии?**

— Да, свою профессиональную деятельность я начала как косметолог и дерматолог. Пластическую хирургию выбрала потому, что я люблю вести своих пациентов от начала и до конца. И если начала работать с пациентом, мне нужен максимальный результат. Но в косметологии не всегда это возможно, в силу особенности проводимых процедур. Тогда как в пластической хирургии доверяешь только себе и своему мастерству, так что неудачи исключаются или сводятся к минимальному риску. Тем более, что я педант и перфекционист во всем, и в своей работе — в первую очередь.

— **Искусство делать следы хирургического вмешательства незаметными — это особый уровень мастерства?**

Евгения: Сразу отмечу, что после любой операции остаются следы в виде рубцов, иначе не бывает. Если есть разрез, всегда будет рубец. Другой вопрос, какого он качества, и этот аспект зависит от многих факторов. Это и подготовка пациента к операции, и состояние кожи, и наследственность, и соматическое состояние пациента. И, конечно, умение пластического хирурга ювелирно зашивать. Еще одно из главных условий — соблюдение пациентом послеоперационных рекомендаций врача. Это очень важно.

Виталий: Да, действительно, многое зависит не только от навыков «шитья» (в моем случае здесь без вариантов — все превосходно в 95%), но и от собственных тканей пациента

— **Возвращаясь домой, вы мысленно продолжаете оставаться на работе, или это время только для семьи?**

Евгения: У нас есть негласное правило: в клинике мы работаем, а дома живем семейными заботами и делами. Поэтому, как только стены Центра остаются за нашей спиной, мы становимся обычной семьей со своими радостями, привычками и планами.



Виталий: Добавлю, что для меня сегодня в приоритете — семья и любовь. Теперь они, а не успех или карьера, как раньше, стали главными жизненными ценностями. А уж остальное в порядке убывания. Очень круто, когда у тебя мощный тыл. Настолько, что и тылом-то не назовешь — настоящая тяжеленная артиллерия. (Улыбается.)

г. Новосибирск,
Лечебно-диагностический центр «АвисМед»,
Красный проспект, 86,
тел.: (383) 227-62-27, (383)230-03-03,
@doctor_zinin, @doctor.salvasser



«Наши услуги — для каждого»



Врачи и Люди с большой буквы. Именно так в условиях непростой экономической ситуации можно назвать тех, кто принципиально отказывается повышать цены на свои услуги, несмотря на то, что они растут на все и всюду. Наши герои, молодые врачи и совладельцы северской стоматологии «Прима Дент» Екатерина Фань и Борис Архипов, искренне поделились рассказом о своей клинике, своих профессиональных принципах, и мнением, почему северские врачи ничуть не хуже томских.

Муан: Наталья @armyangleina

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

— *Расскажите, как долго ваша клиника существует на рынке медицинских услуг?*

Борис: Клиника на центральной улице Северска появилась в 2013 году. Правда, ее создателями были не мы. Доктора, которые открывали клинику, разъехались, и 3 года назад мы стали их преемниками, продолжаем начатое ими дело. С 2018 года работаем вместе с моей коллегой. Екатерина Владимировна — врач-терапевт, я — хирург-ортопед.

— *У вас представлен полный спектр стоматологических услуг?*

Борис: Весь, кроме детской стоматологии и ортодонтии. Это терапевтическая стоматология (лечение и гигиена), ортопедическая (протезирование) и хирургическая стоматология, в том числе имплантация. Максимально сегодня у нас востребованы услуги лечения и протезирования. К сожалению, пока еще недостаточно нашими пациентами оценена такая важная услуга, как профессиональная гигиена. Хотя предупредить таким образом развитие заболеваний гораздо легче. На процедуре чистки зубов врач может увидеть кариес в начальной стадии, вылечить его, не позволяя ему усугубиться. Или, например, нас просят поставить виниры из-за того, что зубы темные. А стоит сделать чистку, и оказывается, что у пациента нормальные белые зубы, о которых он давно забыл.

Екатерина: Бывает так, что люди годами копят проблемы. Дело в том, что многие из них просто не обучены правильной гигиене. Некоторым профессиональная чистка нужна раз в полгода или даже чаще (это все индивидуально), но хотя бы раз в год делать ее желательно.

— *Наверняка, вы не раз отвечали на вопросы, как пациенту выбрать своего стоматолога и избежать страха перед ним. Что вы советуете в таком случае?*

Екатерина: Сначала стоит сходить на консультацию, где врач составит и объяснит план лечения. Ключевую роль играет как раз доверие пациента к врачу, комфорт, заботливое отношение.

Большинство людей ведь боятся стоматологов, доктору нужно расположить к себе пациента.

Борис: Согласен: нужно поговорить с доктором, и, если пациент почувствует, что это «его» врач, конечно, такой установившийся между ними контакт будет помогать на протяжении всего лечения. Ну, и нужно понимать, что современные анестетики очень хорошо обезболивают. Потерпеть придется только укол, а потом лежишь и смотришь телевизор. (Улыбается.)

— *Как вы думаете, почему многие северчане едут лечить зубы в Томск?*

Екатерина: Скорее всего, они думают, что в областном центре есть более прогрессивные методы лечения, лучшее оборудование и материалы...

Борис: ...и медицинский университет рядом. Автоматом считается, что это плюс к качеству работы томских врачей. На самом деле нет разницы, в какую клинику идти, главное знать, что к хорошему доктору. Плохой врач даже в самой современной клинике, с самым модным оборудованием и лучшими материалами может только навредить. А если врач действительно талантливый, он поможет вам хоть где. Нет возможности помочь, посоветует, куда обратиться, но вредить не будет.

Когда, например, пациент нуждается в протезировании, это однозначно командная работа. Только так.

Екатерина: Сплоченная команда имеет действительно большое значение. Мы всегда можем обратиться друг к другу за помощью, если видим сложные случаи или спорные моменты. Мы общаемся, советуемся, например, оставить зуб или удалить.

А что касается лечения в Северске, к нам приезжают пациенты из Томска, Москвы и Петербурга. Ведь у нас имеется то самое соотношение «цена—качество». (Улыбается.)

— *Есть ли у вас свой авторский стиль в работе?*

Екатерина: Работа любого доктора авторская. Это как визитная карточка.

Мы всегда подходим к лечению с большой ответственностью и полной самоотдачей. Очень важно, что мы относимся к своей работе как к творчеству: ведь каждый человек уникален. Мне как терапевту необходимо для каждого правильно подобрать тон пломбировочного материала, восстановить анатомию зуба — это искусство.

Борис: Каждый стоматолог — и художник, и скульптор. И даже архитектор, если речь идет о протезировании. Так что индивидуальный подход (и с точки зрения психологии тоже) пытаемся найти к каждому пациенту. Иногда сама работа занимает пару минут, а разговоры после приема еще минут 20. Но зато пациенты уходят от нас в хорошем настроении.

— *Скажите, пандемия как-то отразилась на вашей работе?*

Екатерина: Материалы значительно подорожали и цены на многие из них за это время стали в несколько раз выше.

Борис: И при этом три года мы вообще не поднимали цены на лечение, сдерживая их рост даже себе в убыток. Клиника «Прима Дент» ориентирована на людей, и сейчас наши услуги может позволить себе практически каждый. Если мы повысим расценки до уровня премиальных клиник, то не все пенсионеры, например, смогут приходить к нам. Для многих важна даже не столько эстетика, сколько элементарная возможность принимать пищу. И поэтому наш прайс — на уровне муниципальных поликлиник. Да и стоимость услуг имплантации и протезирования у нас вполне приемлемая. Честно, я ни в одной клинике таких цен не видел.



г. Северск, пр. Коммунистический, 36
8 (3823) 90-76-76

Открывая 4 года назад студию «Rasskazova Hair Chic», ее руководитель Гульнара Рассказова поставила перед собой четкую задачу: рассказывать не только о своем бренде, но и о слаженной работе своей команды. Она целенаправленно набрала молодых специалистов, потому что считает, что начинающие мастера хотят — и умеют — учиться.



— Гульнара, в чем сила вашего коллектива?

— Формируя команду, я мечтала, чтобы все решения, все задумки мы воплощали в жизнь только

вместе. И я уверена, что сегодня наша сила именно в этом. Без согласования со своими сотрудниками я не принимаю никаких решений — начиная от дизайна вывески и заканчивая акциями. В этом нет ничего странного. Да, у меня есть опыт, но у нового поколения совсем другой взгляд на жизнь. В моей семье меня всегда учили ставить перед собой цели и добиваться их. И это замечательно. Но еще важнее, я думаю, жить и работать со страстью. Сегодня, наконец-то, я могу ее создавать сама, своим делом. Вот почему важно взаимодействовать с командой — я вижу их горение, их азарт, их интерес — и постоянно расту вместе с ними. Люди, сумевшие найти свою страсть, не просто занимаются любимым делом, они живут так насыщенно, что другие могут только мечтать об этом.

— Каким должен быть современный руководитель?

— Связь лидера и команды — это дух компании. Руководитель — это не только бренд, но и хранитель, организатор, вос-

Салон-парикмахерская
«Rasskazova Hair Chic»,
пер. Базарный, 7, тел. 8-913-857-70-93,
@rasskazovahair_tomsk



Мы — вместе!

питатель, вдохновитель, мотиватор команды. Я не диктатор, но от своих мастеров требую профессионального отношения к своему делу, качественной работы, постоянной поддержки и верности коллективу. Ну, конечно, в любой момент я поддержу их и помогу — и в профессии, и в жизни. У меня самой был опыт работы в сильном коллективе, где каждый мастер — «звезда», с которой нельзя спорить. А у меня они все под «звездой». (Смеется.) Только я теплая и лояльная, и еще помню себя в их возрасте.



— Как вы можете сформулировать миссию вашего салона?

— Мы — творцы и создатели красоты.

Признаемся честно: красивые и ухоженные люди, которые часто улыбаются, умея радоваться каждой мелочи, — это показатель высокого качества жизни. И так приятно сознавать, что своей работой ты делаешь женщин счастливыми. В нашем салоне каждая должна чувствовать себя уютно, по этому мы с любовью и трепетом создаем самые комфортные условия. Уверена, что мы можем помочь и тем нашим гостям, которые не знают или забыли, что такое любовь к себе.

Секрет успеха

Считаю, что в каждой из женщин есть что-то особенное, и мы умеем подчеркивать это, раскрывая их неповторимую красоту.

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Социологи и психологи отмечают, что рождение ребенка становится сегодня результатом все более осознанного решения. Семейные пары склонны к планированию беременности и абсолютно равноправному, совместному участию в процессе появления на свет, дальнейшего роста и развития их здорового и гармоничного малыша.

Осознанное родительство

На пути к родительству многим нужен опытный проводник, ведь материнство — это наука. О том, как будущим родителям обрести ясность, спокойствие и уверенность на своем пути, рассказала Галина Кузнецова, перинатальный психолог и практикующий инструктор по подготовке к родам и родительству.

— Галина Александровна, почему будущие мамы обращаются к вам за сопровождением?

— Раньше, особенно когда семьи были многодетными, девочки черпали необходимые знания в быту. А современная женщина из-за отсутствия подобного опыта учится этому специально, самостоятельно находя различные ресурсы. Но вокруг множество информационного шума, и разобраться, чему стоит доверять, бывает сложно.

Я более 10 лет профессионально занимаюсь консультированием, имею необходимое медицинское и психологическое образование, а также большой практический опыт взаимодействия с коллегами — акушерами-гинекологами, репродуктологами, педиатрами. При этом постоянно обновляю свои знания в рамках конференций и обучающих программ. Мое кредо — «не навреди». Обращаясь ко мне, женщина экономит свое время, силы, ресурсы,



ГАЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА КУЗНЕЦОВА,

перинатальный психолог. Основатель школы подготовки к родам и родительству «Gravid School», «Клуба активных родителей» и «Горячей линии помощи по грудному вскармливанию», онлайн-школы «Осознанное родительство с Галиной Кузнецовой «Smart Parents»». Автор книги-практикума «Подготовка к родам и первому году жизни с младенцем».

— Как появилась онлайн-школа «Smart Parents»? Связано ли это с пандемией?

— Нет, в онлайн-формат я вышла долго до нее. Продолжительное время я консультировала очно в Томске и выезжала на дом, но некоторые мои подопечные либо сами переехали, либо рассказывали обо мне своим подружкам, живущим в других городах и странах. Появился спрос на удаленные консультации — так и перешла в онлайн. Это очень удобно для всех, ведь так со мной можно связаться в любое удобное время, и даже в отпуске я могу помочь людям советом и поддержкой. Сегодня география моих клиентов очень широкая — Россия, Германия, Чехия, Франция, Турция, Белоруссия, Казахстан. Знать и видеть, что в этих семьях по всему миру появляются здоровые дети, что они гармонично растут и развиваются, воспитываются в любви и заботе, что из них вырастет новое прекрасное поколение — для меня наивысшее счастье. В этом я и вижу смысл своей работы.

сохраняя и улучшая здоровье, тем самым повышает качество своей жизни. И достигает результата в разы быстрее, чем если бы действовала самостоятельно.

— Вы работаете только с женщинами?

— Не всегда. Мы отталкиваемся от запроса, так как моя практика распространяется на несколько направлений. Во-первых, я занимаюсь вопросами грудного вскармливания и ухода за новорожденным, воспитания ребенка до 3-х лет, а также поддержкой женщины в послеродовом периоде. Во-вторых, помогаю разрешить психологические проблемы, связанные с беременностью, готовлю женщин к предстоящим родам

НА ПУТИ к родительству МНОГИМ нужен ОПЫТНЫЙ проводник

и родительству. Надо сказать, что в последнее время папы тоже стали активно включаться в эту работу и посещать совместные курсы. Пары ко мне часто обращаются, когда дело касается бесплодия, в том числе неясного генеза (то есть, если физиологически все в норме, но забеременеть или выносить ребенка не получается).

Галина Александровна Кузнецова,
тел. 8-913-805-88-21



GALINAHUZNETSOVA.PSYCHOLOG



Из любви к себе

Весь путь профессионального и личного выгорания Ирина Анохина, называвшая себя когда-то железной леди, прошла на собственном опыте. Самореализация, работа над интересными проектами, высокие заработки, бешеный темп жизни и желание все успеть... Да, все это было, но какой ценой? Сегодня и ее активность, и уровень жизни — все осталось по-прежнему. «Просто теперь я иначе ко всему отношусь, — говорит Ирина. — Не бегу и не хватаюсь за все подряд, а очень размеренно и обдуманно проживаю жизнь».



ИРИНА АНОХИНА

Эксперт в сфере систематизации и управления, в организации крупных массовых коммерческих и некоммерческих проектов, одна из создателей образовательной компании KADS Academy

Платье: MAGGIO @maggio_tomsk
Обувь: Ронокс @ronox_obuv
Мага: Юлия Иванюк @yulyaivanuyuk

Ирина, что заставило вас остановиться и переосмыслить свою жизнь?

— Весной 2020 года, когда у меня была полугодовалая дочь на руках, началась пандемия. К этому времени за плечами у меня было много опыта, сотни реализованных проектов, три действующих бизнеса и невероятная усталость от всей этой погони за успешностью. Как было раньше? «Я сделаю все, чтобы вам было хорошо. А для себя — как-нибудь потом. И моя семья — подождет». Муж меня не понимал, выходных практически не было — в таком бешеном темпе находилась. И

Я не стремлюсь МЕНЯТЬ людей, ЛИШЬ ПОКАЗЫВАЮ варианты — как вообще можно по-другому двигаться и действовать

вдруг я осознала, что взять дочь подмышку и пойти что-то делать — так не получится. Да, сначала было принятие ситуации: ведь я привыкла двигаться только на высоких скоростях.

Но потом я поняла, что для своей самореализации мне не нужно вкалывать. Достаточно выбрать дело по душе, не ставить самоцелью количество денег и выполнять понятные точечные действия, то есть держать фокус на главном. Я поняла, что мне нравится, оставила только KADS Academy и сделала упор на наставничество владельцев. Потому что у меня есть опыт в управлении и систематизации, мне есть чем поделиться.

— И как вы решили жить дальше? Что именно поменялось?

— Я начала «разворачиваться». Я, которая всячески отнекивалась от женских сообществ, от женской энергии, женской силы, замедления, вдохновения, начала развиваться в этом сама и активно нести это в массы, организовывать ретриты, приглашать в них людей... Мы меняемся, и наши ценности меняются. Для себя я поняла: природу женщины — не скроешь. Когда женщина перенимает на себя мужские роли, то внешне все хорошо, но внутренне она начинает «ломаться» — здоровье, психическое состояние, финан-

сы... Нужно прислушиваться к себе. У нас очень активная внутренняя чуйка, и мы знаем, что именно нам нужно.

Сегодня я совмещаю бизнес, свои проекты и вот эту вторую сторону. Ни в коем случае я не говорю, что можно теперь ничего не делать, не добиваться целей. Просто необходимо держать баланс, не уходить сильно в интенсивную деятельность и в расслабленность тоже. Расслабленность — это не про «растечья», ты можешь быть такой же деятельной. Расслабленность — это про фокус на здесь и сейчас. Не думать о том, что было, и о том, что будет.

— С чего начали вы и с чего стоит начать тем, кто хочет жить по любви?

— В первую очередь научиться понимать себя и свои желания: каковы мои ценности, что мне нравится, чего я не люблю. Я просто стала останавливаться и задавать себе заземляющие вопросы. Что происходит? Как я себя чувствую? Чем я могу помочь себе прямо здесь и сейчас?

Безусловно, я начала окружать себя такими же женщинами, какой хочу стать я, — окружение играет большую роль в нашем формировании. Я стала ценить свое время: уделять внимание только тому, что важно для меня, не расплываться на пожирателей времени — соцсети, пустая болтовня и т. д. Научилась говорить нет и ставить такую цену за работу и свои услуги, какую считаю нужной.

— Теперь вы сами помогаете другим людям «открыть» себя. С какими проблемами к вам обращаются?

— Сразу оговорюсь: я не психолог. Я помогаю преимущественно владельцам бизнесов навести порядок в их компаниях и освободиться от рутины. У моих клиентов примерно одни и те же клишированные проблемы. Они не могут расслабиться, потому что постоянно думают о своей работе, как ее улучшить и т. д. Я не стрем-

люсь их поменять, лишь показываю варианты — как вообще можно по-другому двигаться и действовать, всегда объясняю, что за результаты ответственны они — не я. Мы «распаковываем» личность. Моя задача — показать, что бизнес может работать по-другому. А где бизнес, там и твоя личная жизнь. Точнее, наоборот: мы всегда начинаем с себя и с личной жизни, а уже потом и бизнес перестроится.

Я убеждена: если человек занимается действительно своим делом — у него будут энергия, ресурсы, деньги. Если не своим, и дело это становится пыткой — ничего не получится. Ты бьешься в закрытую дверь, и, значит, надо однозначно останавливаться.

— Вы работаете в разных форматах: онлайн-консультирование, групповые проекты, ретриты... Чем-то они отличаются друг от друга?

— Индивидуальная работа — это наставничество и консультирование, групповая — практикумы, семинары, ретриты. Но все мои проекты — продолжение меня. И основная их цель — показать людям, как можно жить по-другому, в любви к себе, в открытости к людям и миру

— Возможно ли самой раскрыть свои женственность и энергию?

— Конечно. Дело в любви к себе, в первую очередь. Начинаешь ценить себя — сразу же выстраиваются какие-то отношения с другими людьми, которые ощущают внутри тебя силу. Нужно чувствовать себя, осознавать, что сейчас происходит, принимать решения четко и точно, не расплываться на кучу дел, а двигаться в том темпе, который нравится. Не бежать за остальными людьми, не смотреть, что делают они.

Скажите себе: «Я есть у себя — вот моя жизнь. Я хочу прожить ее так, как мне нравится. Я буду делать так, как чувствую, и не буду испытывать чувство вины. Я в состоянии сама себя поддержать — мне не нужно для этого зависеть от мнения других».

taplink.cc/anokhina.ira
+7-913 875-67-66,
@Anokhina.ira

Слугайности не слугайны

Если вам кажется, что процедура перманентного макияжа не может быть в удовольствие, то Юлия Купова, мастер с 6-летним стажем, докажет, что это совсем не так.

В ее кабинет постоянные клиенты неизменно заходят с одной и той же фразой: «Ну, наконец-то я отдохну!» Дарить красоту и делать людей счастливыми — в этом Юлия видит свое призвание. Она с удовольствием делится историей о том, как совершенно случайно нашла свое любимое дело.

— У каждого из нас бывает период поиска себя, так вот мой был довольно долгим — я совершенно не представляла, кем хочу быть, в какой сфере действительно хотела бы реализоваться. (Улыбается.) Пробовала разное — от администратора ресторана до офисного сотрудника. Пять лет отработала в строительной организации, но меня по-прежнему не покидало ощущение, что это совсем не мое.

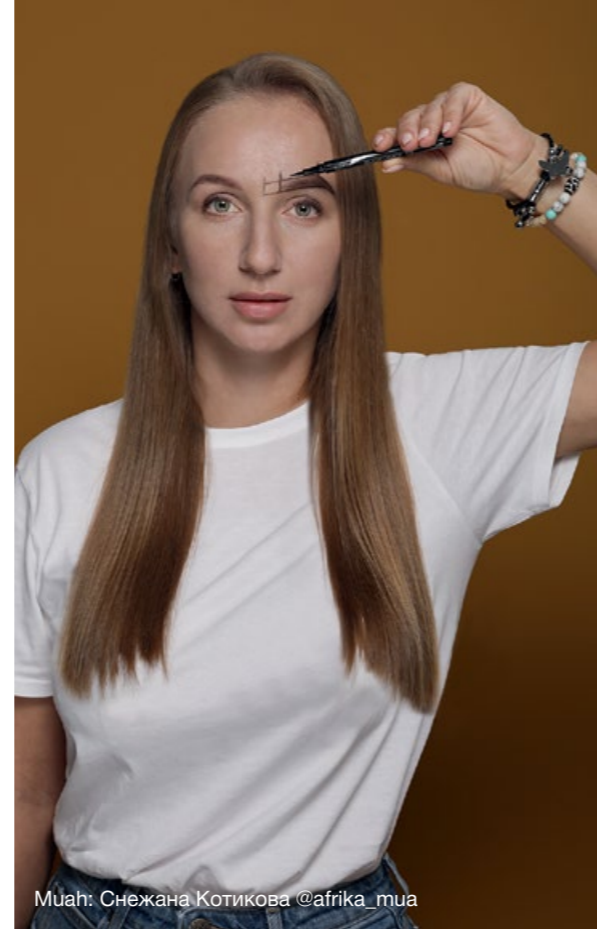
Свое призвание нашла совершенно случайно. Знакомая отучилась на микроблейдинг, и я решила записаться к ней на процедуру, так как никогда не могла похвастаться густыми бровями. Пришла — и тут в мозгу щелкнуло: это и есть то,

чем я хочу заниматься! Буквально через 2 недели пошла на свое первое обучение в Томске.

Моиими первыми клиентами, как и у всех, стали знакомые и родные, а также коллеги из строительной компании. На них я отработывала свои навыки и приобретала опыт, и очень им благодарна за то, что они доверили мне свои лица. Почти все первые клиенты остались со мной и по сей день.

Это ведь очень важно — найти своего человека, с которым вы энергетически близки по духу. И так получается, что ко мне приходят именно такие клиенты, мы сразу находим общий язык. Наверное, мне легко с людьми, а им со мной. Они задают вопросы по процедурам. Часто обращаются за советом, что выбрать, что пользуется большей популярностью: микроблейдинг, или пудровое напыление?

Я все же рекомендую микроблейдинг. Наверное, потому что сама люблю именно эту технику, результат которой



MuaH: Снежана Котикова @afrika_mua

смотрится естественно и натурально. Безусловно, есть нюансы, кому подходит та или иная техника, но мы это обговариваем и приходим с клиентом к общему решению.

В Томске качественно микроблейдингом занимается очень мало мастеров. Сложно найти профессионала, который не испортит лицо. Нельзя делать всем одинаковые брови, красивый естественный макияж создается, исходя из индивидуальных особенностей клиента.

Моя глобальная цель — сделать большее количество женщин счастливыми и уверенными в себе, и освободить их время. А в ближайших планах — начать делиться своими знаниями и учить мастеров выполнять свою работу качественно и красиво. Для этого у меня огромный багаж знаний и опыта.

В целом, считаю, что в жизни нельзя останавливаться на достигнутом, каждому из нас необходимо постоянное развитие. Поэтому сейчас я дополнительно изучаю психологию, ведь умение найти общий язык с любым человеком — тонкая работа. А моя деятельность напрямую с этим связана.

Пр. Ленина, 193 а,
@permanent_kupova_yuliya

HOME &Design*

ЗОНА РЕЛАКСА

Диван EDDIE немецкого мебельного бренда KOINOR создан для того, чтобы стать в доме местом абсолютного релакса. Благодаря обновленной сенсорной системе TOUCH IT можно плавно поднять или опустить подголовники и изножье дивана, отрегулировать наклон спинки. Добавьте к этому стильный дизайн и безупречную эргономику, и вы поймете, в чем секрет успеха мебели KOINOR.

* «ДОМ И ДИЗАЙН»



ДАРИТЬ красоту и ДЕЛАТЬ людей СЧАСТЛИВЫМИ — В ЭТОМ Юлия видит свое ПРИЗВАНИЕ.

Вид на миллион

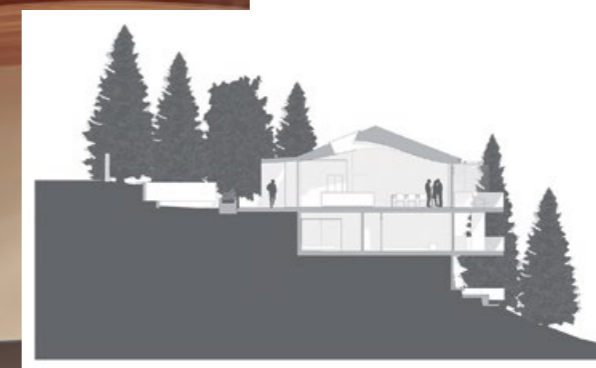
Архитекторы посвятили свой проект видам, открывающимся с холма.



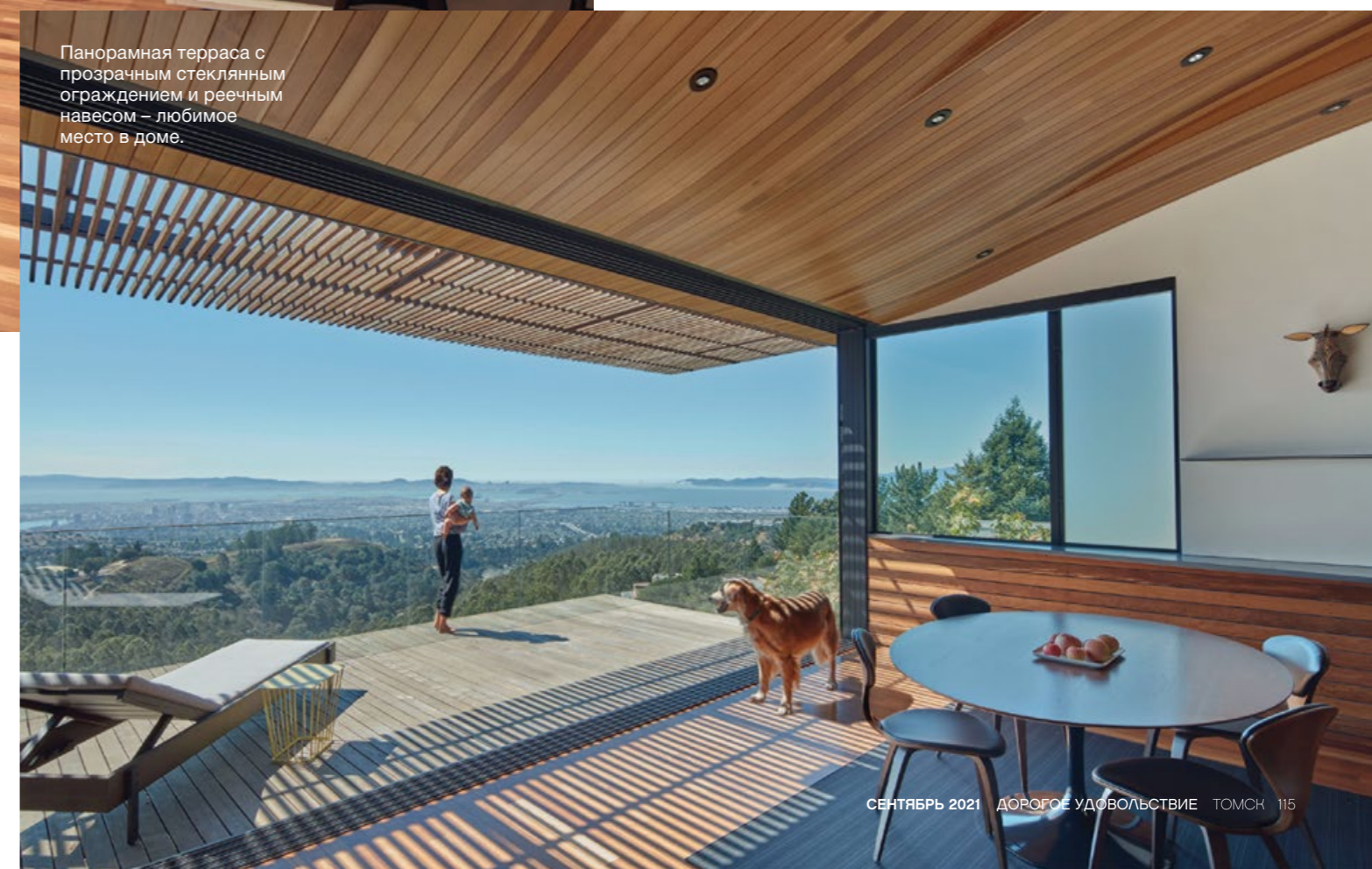
му попытаться реконструировать остатки дома, даже спустя 25 лет после разрушительного пожара и несмотря на непростые климатические условия, с перепадами температур, безусловно, стоило. Открывающиеся с холма виды на залив Сан-Франциско и знаменитый мост «Золотые ворота», а также на Окланд и его окрестности захватывают дух. Именно

им посвятили свой проект архитекторы Александр и Иван Терри, как можно заметить не только по его говорящему названию, но и по планировке, панорамному остеклению и видовым террасам.

Как показывает практика, подобные удачи у архитекторов случаются, когда перед ними оказывается замысловатый ребус, для решения которого требуются смелость, азарт и, конечно же, профессионализм. Самой, наверное, незначительной частью «окландского пазла» были скромные пожелания заказчиков - молодой пары, которая хотела, чтобы у дома была открытая планировка, вид на залив и выход в сад с большими секвойями. Все остальные сложности проектирования касались особенностей климата, ограниченной территории и того факта, что речь шла не о постройке с нуля, а о переделке некоего объема, сохранившегося после драматических событий в начале 90-х.



Панорамная терраса с прозрачным стеклянным ограждением и реечным навесом – любимое место в доме.



Видеть перед глазами одновременно море, горы и городскую панораму, в какой бы части собственного дома ты ни находился, – это ли не мечта, к которой стремится каждый, кто хоть раз задумывался о жизни за городом.

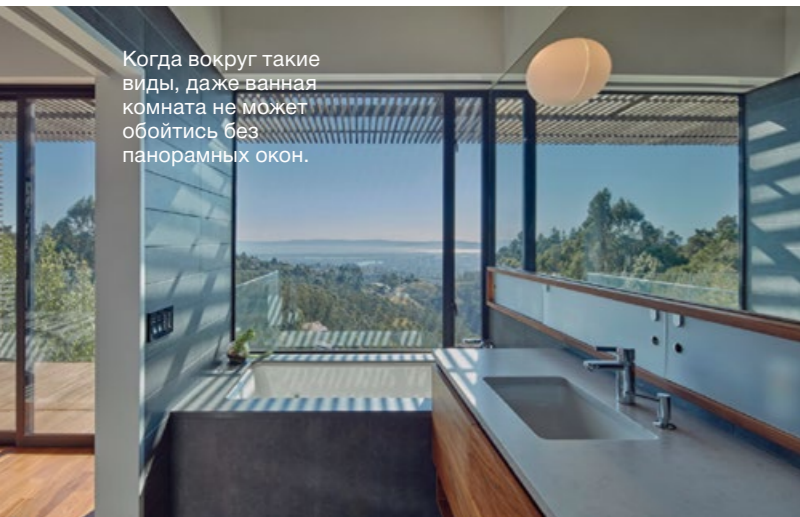
Текст: Вика Маркова
Фото: Bruce Damonte Photography

История этого дома началась с большого окландского пожара в 1991 году, во время которого первоначальная постройка сильно пострадала от огня. Проект, получивший название Skyline House, разработало американское бюро Terry & Terry Architecture. Архитекторам удалось создать настоящий шедевр, компактный по площади и комфортный для жизни. Живописное окружение Беркли-Хиллз – хребтов Тихоокеанского побережья, на которых словно Ноев ковчег на Арарате расположился дом, делает этот участок очень привлекательным для застройки. Поэто-

Зона гостиной решена лаконично и практично, с учетом баланса форм, цветов и фактур.



Когда вокруг такие виды, даже ванная комната не может обойтись без панорамных окон.



Лестница, ведущая на нижний уровень, отсутствовала в изначальной планировке дома.



Три спальни, три ванных комнаты, общая зона кухни-столовой-гостиной, небольшой домашний кинотеатр с проектором, кабинет и две террасы на двух уровнях дома – такое распределение ролей у обновленного пространства площадью 251 кв. м. Ощущение легкости обеспечивает остекление на обоих фасадах, делая дом прозрачным и просматриваемым насквозь. Чтобы была возможность проводить время, крепко стоя на земле, а не только паря над окрестностями, вдоль главного фасада, при входе в дом, организована дополнительная терраса. Ее символические границы определяют вылитая из бетона цветочная клумба и палуба

VERONA
mobili

кухни & двери
Студия Дизайна



Новинка в салоне «Верона» —
кухня для счастливых людей!

ул. Крылова, 4/1, тел. 53-58-00, veronatomsk.ru, @verona_tomsk

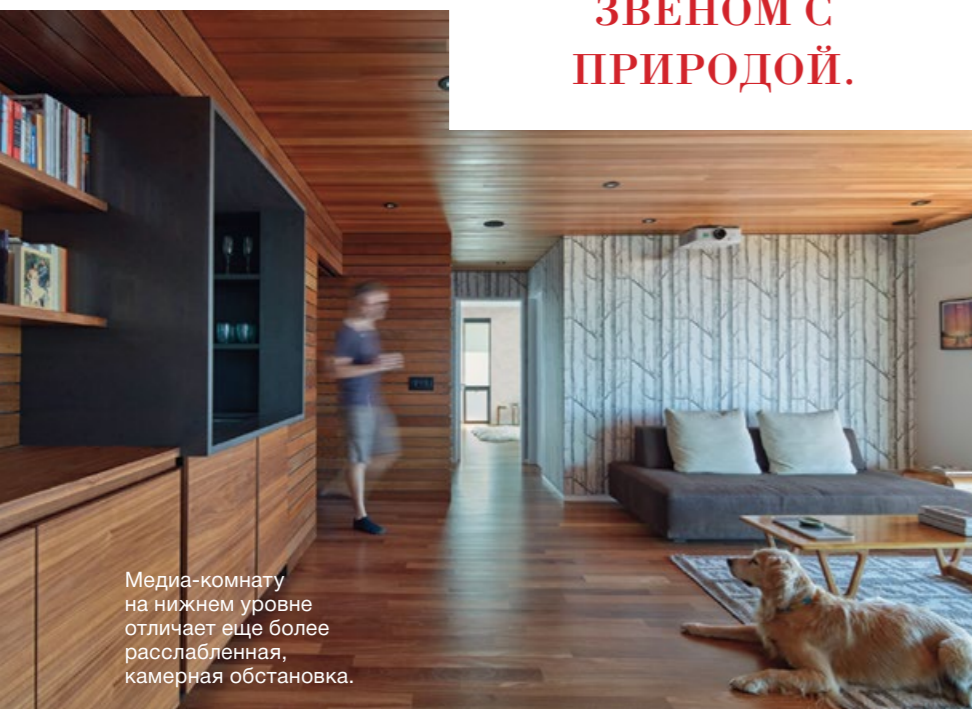
с навесом в деревянной обшивке. Именно здесь находится палисадник с вековыми деревьями, с которыми хозяева дома хотели быть в контакте.

Одна из главных особенностей архитектурного решения – куполообразный потолок в пространстве гостиной. Это не просто красивый и оригинальный элемент дизайна, как может показаться на первый взгляд. Его функция – охлаждать помещение, заменяя кондиционеры и обеспечивая свободную циркуляцию воздуха. В том числе, за счет прибрежных туманов, которые здесь случаются довольно часто, так как дом находится недалеко от вершины горного хребта, на высоте около 550 метров над уровнем моря. Потолок волной выплескивается

**ДЕРЕВО,
ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ
в интерьере и
экстерьере, СЛУЖИТ
СВЯЗУЮЩИМ
ЗВЕНОМ С
ПРИРОДОЙ.**



Все линии интерьера основной зоны направляют взгляд за пределы дома и приглашают любоваться красотой окружающей природы.



Медиа-комнату на нижнем уровне отличает еще более расслабленная, камерная обстановка.

екта, чтящих наследие модернизма. Скульптурные формы выбранных для проекта икон дизайна, с одной стороны, смягчают прямые линии, преобладающие в интерьере, а с другой, рифмуются с вогнутым потолком. Так же работает на общий баланс форм и подвесной камин с каплевидным очагом. Второе по значению после гостиной со свободной планировкой пространство в доме – медиа-комната на нижнем уровне,

которая соединена с главным этажом лестницей. Здесь еще более расслабленная, камерная обстановка. В интерьере комнаты минимум мебели: диван для комфортного просмотра фильмов, журнальный столик и встроенная система хранения с открытыми полками, закрытыми ящиками и баром, который выделен контрастным графитовым оттенком и выступающим объемом. Деревянные поверхности разбавлены стеной с графичными обоями, на которых изображены деревья – тема природы нашла свое продолжение и в этом пространстве.

Все требования выполнены, пазл сложился, а значит, мечта хозяев дома стала их повседневной реальностью.

FUN
&Toys*

ВЕЛИКАЯ КРАСОТА

Отель Cristallo a Luxury Collection Resort&Spa отмечает свой 120-летний юбилей. Расположенный среди захватывающих дух горных пейзажей, этот отель – визитная карточка культового курорта Кортина д'Ампеццо. Здесь останавливались Лев Толстой и Владимир Набоков, королевские семьи и мировые звезды кино. Сегодня отель располагает роскошными ресторанами, ультрасовременным SPA-центром и готовится принять в 2026 году Зимние Олимпийские игры.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





Образ: DAISYKING, @daisy_kingwear

В этом году «Росгосстраху» исполняется 100 лет. Директор Томского филиала компании «Росгосстраха» Жанна Вайвод рассказала редакции нашего журнала, благодаря чему организация уже много лет удерживает лидирующие позиции на отечественном страховом рынке.

«Росгосстрах»: 100 лет вместе со страной

— Для начала — поговорим немного о том, как все начиналось, о корнях. Каким был рынок страхования до того, как на нем появилась ваша компания? В какой исторический момент она возникла, и в чем заключалась ее миссия?

— Первый прообраз страховых отношений на Руси можно увидеть еще в X—XI веках. В своде законов «Русская правда» есть положение о неких «фондах», которые использовались для выплат родственникам князя в случае его пленения или гибели. Но до конца XVIII века в России не было своей отечественной страховой организации — страховой рынок был представлен иностранными страховыми компаниями, обеспечивающими все потребности в страховой защите

А полноценно страховая система начала формироваться в стране лишь в 20-х годах XIX века — в 1827 году было учреждено «Первое Российское страховое от огня общество». К концу XIX века в России действовало 15 акционерных обществ, 32 общества взаимного страхования и иностранные страховые компании (в основном английские и немецкие).

После 1917 года все страховые компании были национализированы. Декретом Совета Народных Комиссаров от 6 октября 1921 г. было воссоздано государственное страхование — Госстрах. Местные власти начали организовывать инспекции по государственному страхованию. Согласно документу Томского губернского исполнителя 25 мая 1922 г. была сформирована инспекция и в Томской губернии. И вот уже 100 лет «Росгосстрах» — прямой наследник Госстраха — вместе со страной.

— «Росгосстрах» в 2021 году — это..?

— Один из лидеров страхового рынка, крупнейшая по масштабам присутствия в регионах нашей страны, преуспевающая и надежная компания, которая действует во всех федеральных округах. Есть чем гордиться и Томскому филиалу — по итогам 2020 года он является крупнейшей агентской компанией в регионе. Это 14 страховых подразделений. В каждом районе области непременно есть точки нашего присутствия.

— Какие исторические периоды для компании были трудными, как удалось их преодолеть?

— Наша компания существует 100 лет, и в течение века переживает вместе со страной взлеты и кризисы, знаковые события и глобальные бедствия. И даже в тяжелейшие для государства времена — годы Великой Отечественной войны — Госстрах работал: страховали сельское хозяйство от непогоды, а его агенты обслуживали население страны на неоккупированных терри-

ториях. С 1941 по 1945 годы сборы Госстраха составили более 14,7 млрд руб., в бюджет в счет приобретения облигаций государственного займа и в качестве отчислений от прибыли было передано 5,8 млрд руб. Мало кто помнит, но именно Госстрах страховал морские риски в ходе поставок в СССР по программе ленд-лиза военной техники и вооружения. А после войны средства компании пошли на восстановление экономики СССР, жилья и поддержку населения.

Если говорить о новейшей истории, то непростым испытанием для рынка стала пандемия. Неизвестность, тревожность, неопределенность. Как уберечься, как минимизировать риски? «Росгосстрах» нашел ответы на все вопросы. Мы предложили рынку несколько новых продуктов. Сначала — защиту от COVID-19 для клиентов.

Потом — возможность для переболевших коронавирусом восстановить здоровье в лучших медучреждениях России. А когда началась вакцинация и жители стали задавать вопросы о ее последствиях — мы создали программу «Иммунитет без риска». В 2020 году наши сотрудники показали себя с самой лучшей стороны — страховые агенты, учитывая ограничения и тщательно соблюдая меры безопасности, своевременно и без перерывов оказывали услуги клиентам. Не бросили никого. Низкий поклон им за это!

— Что такое современный рынок страхования. Какие изменения на нем произошли за последние 5 лет?

— На мой взгляд, он стал более концентрированным, мобильным и жестким с точки зрения конкуренции. Все большее значение имеют не только тарифы, сколько сервис и наполненность страхового продукта. При выборе той или иной страховой компании клиенты все чаще руководствуются не набором рисков или ценой, а наличием сервисной составляющей полиса — сколько времени надо сотруднику компании для осмотра поврежденного имущества, входят ли в страховку бесплатные консультации врача и юриста, есть ли жилье в случае пожара, услуги няни и т. п. Исходя из этого, мы стараемся тщательнее прорабатывать каждый договор и предлагать клиентам лучшие условия.

— Изменился ли сам клиент?

— Да, безусловно. Клиент помолодел, стал более требовательным, осведомленным, на «ты» с гаджетами. И нам тоже необходимо соответствовать — агенты «Росгосстраха» обучаются всем самым передовым способам работы, осваивают цифровые технологии, в том числе цифровую платформу «Агентология».

— Как ваша компания повышает уровень профессионализма специалистов?

— В «Росгосстрахе» разработана отличная система обучения

персонала, переподготовки и повышения квалификации. Сотрудники регулярно участвуют в очных и дистанционных формах обучения.

— Какие продукты в 2021 году являются драйверами роста?

— Во все времена человек стремится сохранить свое имущество и побеспокоиться о здоровье близких. Это касается и юридических лиц. У «Росгосстраха» — широкая продуктовая линейка, отвечающая как раз этим запросам. Есть продукты на самый взыскательный вкус и на самый разный бюджет. Наиболее востребованные из них — различные варианты страхования имущества и здоровья.

— Что помогает компании сохранять лидерские позиции?

— Прежде всего, люди, которые в ней работают, честно выполняют свои обязанности, преодолевают любые трудности, творчески развиваются и решают самые разные задачи. Если рядом с вами работают сотрудники, искренне переживающие за свое дело, — оно будет процветать.

— Каковы планы по развитию Томского филиала.

— «Росгосстрах» будет расширять продуктовую линейку, улучшать сервис и развивать персонал. По результатам мы рассчитываем на дальнейший рост качественных показателей компании.

— Как компания встречает свое 100-летие?

— Во-первых, наш филиал, как и другие филиалы компании, встречает юбилей выполнением плановых показателей. Во-вторых, мы будем чествовать наших уважаемых ветеранов. Например, у нас есть сотрудники, которые работают в «Росгосстрахе» более 40 лет. Это Светлана Николаевна Глоба, агент офиса «Северский», чей стаж работы у нас — 45 лет; Мария Ивановна Власова, агент отдела «Зырянский» Томской области, проработавшая у нас 46 лет. Благодарственным письмом от Президента РФ В. В. Путина в честь 100-летнего юбилея компании была отмечена Светлана Ивановна Самойленко, отдавшая «Росгосстраху» 42 года. Все эти сотрудники — пример преданности компании. Наши лучшие кадры будут награждены государственными и региональными наградами, а также наградами компании. Запущено много мотивационных конкурсов и соревнований для агентов. «Росгосстрах» начал процесс рестайлинга и обновления своего самого известного в стране страхового бренда. Компания уже вернулась на ТВ с рекламой.

” АГЕНТЫ «Росгосстраха» обучаются ВСЕМ самым ПЕРЕДОВЫМ способам работы, осваивают ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ”

РОСГОССТРАХ
rgs.ru

Всегда рядом

Татьяна Брусьянина, директор центра бухгалтерских услуг «Высота», когда-то совсем не предполагала, что бухгалтерия станет частью ее жизни. Сегодня она успешный профессионал, чьи главные принципы — честность и постоянное развитие.

чем он силен. На днях читала книгу «Путь к финансовой свободе», автор которой как раз пишет: «Нацельтесь на свои сильные стороны, если вам не дано вести бухгалтерский учет, не мучайтесь, занимайтесь своим делом». (Смеется.) Поэтому я считаю, что бухгалтерия в ближайшем (и не очень) будущем никуда не денется.

— **В чем ваш неповторимый подход к профессии, к делу?**

— Думаю, что каждый бухгалтер, который выполняет свою работу добросовестно и грамотно, всегда будет считаться ценным и в чем-то неповторимым специалистом. Ведь очень важно, чтобы у клиента был порядок в делах, чтобы он не переплачивал и не влезал в долги. Человек должен довериться бухгалтеру, чтобы мы смогли разобраться с его бизнесом, найти пути решения проблемы. Мы обязательно найдем к нему индивидуальный подход. Мы в теплых отношениях со всеми нашими клиентами, иногда даже приходим друг другу на помощь в сложных ситуациях. Когда я оказалась в гипсе, мои клиенты приезжали ко мне домой, чтобы поддержать. Это дорогого стоит. Вообще, мне в радость помогать людям с их делами, некоторые сотрудничают со мной уже несколько лет. Клиенты благодарны просто за то, что мы помогаем сэкономить их деньги.

— **Верно ли, что сегодня бухгалтерия — это не только цифры, но и баланс психологии, юриспруденции, знания финансового рынка?..**

— Бухгалтер должен ориентироваться в данных сферах, но не должен выполнять эти функции в полном объеме. Конечно, не зная специфических тонкостей, мы не сможем подойти к бухгалтерии с

правильной стороны. Если мы не прочитаем юридический договор, который нам отправляет клиент, и не заметим «подводных камней», то это будет на нашей совести. А связь с психологией, мне кажется, должна быть во всех областях, потому что взаимоотношения людей — это очень тонкая наука. Вот что особенно важно для слаженной работы, так это команда. На своих сотрудников я могу положиться, а они без проблем могут выполнить все мои поручения.

— **У вас есть свои профессиональные принципы?**

— В первую очередь это честность. Клиенту нужно говорить все так, как есть. Следует быть осведомленным в своей области, быть в курсе нововведений, постоянно учиться. Законы меняются чуть ли не каждый день, поэтому нужно быть начеку. Мы сокращаем налоги и расходы в целом по организации исключительно законными способами, чтобы потом у клиента не возникло проблем с налоговой. Важно выполнять свои обязанности всегда на качественном уровне, быть доброй... Иногда я даже чересчур проявляю доброту. (Смеется.) Еще один из принципов — ценить свой труд и не выполнять работу бесплатно, ведь если клиент не ценит то, что ты для него делаешь, то со временем можно потерять свой энергоресурс.



Центр бухгалтерских услуг
Татьяны Брусьяниной «Высота»,
пр. Кирова 36, оф 213,
тел. +7-952-888-48-42 @buhgalter_visota
buhgalter-tomsk.com

Муж: Снежана Котикова @afrika_rua. Look: DAISYKNIT @daisy_knitwear



SPORT ОТЕЛЬ — это не просто 8 этажей и 45 номеров, не просто вкусные завтраки и сатиновые простыни. Не просто комфортный конференц-зал и отличная инфраструктура с видом на площадь «Молодости».

SPORT ОТЕЛЬ — это прежде всего команда профессионалов, любящих свою работу! Это частичка души в каждой чашке кофе. Нам доверяют, потому что мы делаем все, чтобы каждый гость чувствовал себя здесь как дома!

«Мы любим это место. Уверена, его полюбите и вы!»

Юлия Штадельман, @uliashtadelman,
директор гостиницы, амбассадор центра «Мой Бизнес»



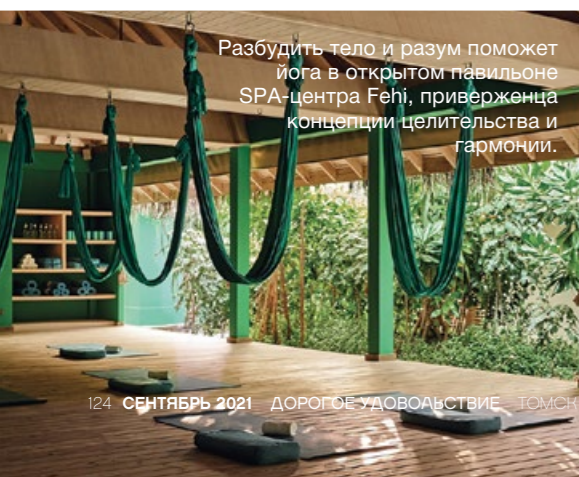
ул. Красноармейская, 124, тел. (3822) 55-90-05,
sporthotel.tomsk.ru, email: reception@sporthotel.tomsk.ru

ТАЙНА ПЕСЧАНОЙ КОСЫ



Курорт Seaside Finolhu – это четыре острова с протяженными пляжами в биосферном заповеднике атолла Баа.

С высоты гидроплана Seaside Finolhu похож на изумрудное кольцо, которое словно на атласной подушке, лежит на аквамариновой глади океана. Эта восхитительной красоты цепочка коралловых островков расположена в биосферном заповеднике атолла Баа под охраной ЮНЕСКО, а в переводе с мальдивского языка дивехи Finolhu означает «песчаная коса».



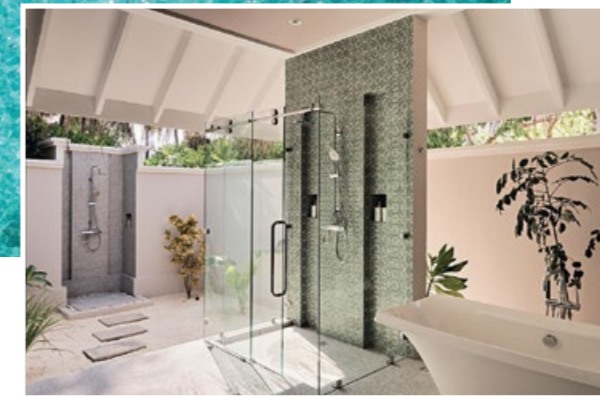
Разбудить тело и разум поможет йога в открытом павильоне SPA-центра Fehi, приверженца концепции целостства и гармонии.

Бесконечные, уходящие к горизонту белоснежные песчаные пляжи Finolhu заставят выложить видео в сториз даже тех, кто смотрит на инстаграм свысока. Красота пейзажей волшебного острова завораживает, позволяет расслабиться и забыть об оставшейся где-то за кадром повседневной суете. При этом можете быть

уверены – курорт Seaside Finolhu не даст вам заскучать!

По утрам с террасы вашей водной виллы вы сможете наблюдать неторопливых мант и стаи стремительных рыб, выпрыгивающих из воды так, словно кто-то встряхивает над океаном покрывало из серебристой органзы. Снорклинг на оживленных рифах – одно из любимых мальдивских развлечений. Кстати, наблюдать за тем, что происходит под вами в кристально чистой воде, можно и сидя в совершенно прозрачном каноэ. А если хотите добавить динамики, вставайте на сап, вейкборд или даже флайборд, чтобы, обуздав струю воды, взлететь на несколько метров над океаном.

Совсем другая атмосфера царит у пляжного ресторана Beach Club – на мягких круглых пляжных кроватях и в газебо под легкими балдахинами можно неспешно потягивать коктейли или переместиться в бар, расположенный прямо в бассейне.



Хочется, чтобы этот завтрак длился бесконечно.

Начав день с душа под открытым небом, утро можно провести на террасе с бассейном, слушая любимую музыку на безупречной звуковой системе Marshall.

Rockstar Two-Bedroom Ocean Pool Villa – это эксклюзивная роскошная вилла, где так легко почувствовать себя звездой.

А если вам захочется поймать вайб лучших пляжных party и танцевать босиком на песке, садитесь в лодку дони, которая перевезет вас по лазурным волнам на противоположную сторону песчаной отмели, где в пляжном ресторанчике на песке под названием Crab Shack («Хижина краба») весь день играет диджей.

По вечерам Finolhu превращается в остров искушений, и куда отправиться на ужин – лучше решить заранее. Arabian Grill – это кулинарное путешествие в самое сердце Ближнего Востока. Здесь надо пробовать все – от великолепных мезе и мяса на гриле до десертов, среди



Rockstar Ocean Pool Villa – это 460 кв. м простора и роскошная обстановка, соответствующая стилю жизни рок-звезды.



которых нежное мороженое на верблюьем молоке.

В японском ресторане Kanusan, расположенном на воде, свежее дыхание океана ощущается в каждом изысканном блюде.

В гостеприимном Beach Kitchen каждый вечер – новая тема. Будь то паназиатская кухня, кухня мальдивских островов или хиты стрит-фуда мировых столиц в великолепном ресторанном исполнении – поверьте, вам трудно будет отказаться от еще одного похода в буфет.

После ужина гостей курорта каждый вечер ждет настоящее шоу, что для

Мальдив – большая редкость! На верхней палубе пляжного клуба Beach Club звучат лаунж-треки и готовят кальян, и вы проведете там прекрасный вечер, если, конечно, не отправитесь в Crab Shack на White Party или другую веселую вечеринку с танцами при луне.

Курорт Seaside Finolhu любят взрослые пары и молодежь, сюда приезжают вдвоем, чтобы провести медовый месяц, и семьями с детьми. Вереница проведенных здесь волшебных дней пролетит незаметно и останется в воспоминаниях, словно убегающая в океан белоснежная песчаная коса.

Алена Кнор



@alena_knor

Руководитель
студии KNOR

ТВОРЧЕСКАЯ
ЛИЧНОСТЬ
СЧАСТЛИВЫЙ
МАСТЕР

“**СТАРАЮСЬ
сочетать все сферы
ЖИЗНИ: семью,
материнство,
БИЗНЕС. Учусь
делегировать,
чтобы ПРИЙТИ
к успеху.**”

Студия KNOR,
ул. Советская, 69

— **Что привело вас к мысли о создании собственного бизнеса?**

— Я еще в школе знала, что буду работать на себя, но долгое время не могла понять, чем мне стоит заниматься. Были попытки создать свой бизнес — всё было не то, не радовало, не цепляло. И в один день, почти 4 года назад, приняла спонтанное решение — перманентный макияж. Хочу и буду. Обучение. Восторг. И полетели.

— **К успеху или через тернии?**

— Сначала работала на кого-то, но, как и с обучением, за один день нашла и сняла светлый и уютный кабинет, заказала мебель. А уже после позвонила мужу: «Мне так страшно, но я уже все сделала». Сейчас уже пошла на расширение спектра услуг.

— **Время на семью остается?**

— Сочетать бизнес и семью, если честно, непросто, но я учусь отделять работу от дома и переключаться полностью на сына, чтобы было только наше время. Если я не в студии, то всегда с телефоном в руках. Муж относится к этому с пониманием, очень поддерживает и во всем помогает.

— **Что в планах?**

— Сейчас стремлюсь выстроить работу таким образом, чтобы можно было спокойно уехать в отпуск, просто на море. Это и есть моя цель на ближайшее время!



ОЛЬГА ПЕРЕПЯТЬКО

Директор магазина
развивающих игрушек
@igrushki.tomsk

Игрушки от 0+.
Каждый день клиенты нам говорят:
«Охота взять всё!»



«**Марина стала моим кумиром**»

Именно знакомство с Мариной дало мне развитие в бизнесе. Этой весной я прошла ее курс «8 шагов к старту вашего бизнеса», и Марина стала моим кумиром. Молодая, красивая, целеустремленная, воспитанная, образованная... Этот список можно продолжать еще долго. Поверьте, у нее всегда найдется ответ совершенно на любой вопрос. И если у меня появляются сомнения и нужна помощь, к кому я обращаюсь — это первый человек, к кому я обращаюсь. Всегда поможет! С интересом смотрю ее старик и радуюсь успехам! Желаю ей развития и процветания!

Марина Сугуркина,
руководитель компании
«Охотники за бухгалтерией»

ТАМАРА БЕСТЕМЬЯНОВА

Директор туристического
агентства «Мир»
@mir_tomsk

Исполняем любые
туристические желания



«**Всё мгновенно решено**»

Мы начали работать с Мариной и ее командой в период пандемии. Для нас это был серьезный шаг, так как более 10 лет мы не решались на перемены. А решившись, круто изменили свою жизнь! Обороты выросли, все рабочие моменты, отложенные в долгий ящик, были мгновенно решены с помощью ее сотрудников. Сомнений в качестве выполняемой работы не было. Команда Марины за этот год зарекомендовала себя как надежный партнер с грамотными и компетентными специалистами. Качественное обслуживание и своевременно выполненная работа играют огромную роль при выборе бухгалтера. Мы рады, что у нас есть Марина и ее компания!

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Менеджер журнала
Люция Валеева

@dorogoe_tomsk

Журнал для тех, кто
может чувствовать вкус жизни



«**Цепляет читателей за живое**»

Видеть среди партнеров журнала таких молодых, креативных, активных руководителей с четким видением позиционирования собственной компании, как Марина Сугуркина, — огромное удовольствие. Каждая публикация «Охотников за бухгалтерией» в «Дорогом» цепляет читателей за живое, за ней всегда следует активная реакция. Марина — девушка, безусловно, смелая и харизматичная, прекрасно понимающая силу своего личного бренда и умеющая использовать его во благо имиджа своей компании. Мы уверены, что впереди у нас еще много совместных «громких» и заметных статей и макетов. А у Марины — много новых побед и благодарных клиентов!



ОХОТНИКИ
за бухгалтерией

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

buh.ohotniki

Валентина Павлова

@valechkaravlova

фитнес-тренер

ДЕЛАЮ
СВОЮ РАБОТУ
КАЧЕСТВЕННО
И С ДУШОЙ



МОЕ призвание —
помогать ЛЮДЯМ:
улучшать их тела,
ЗДОРОВЬЕ,
образ жизни,
ПРИВЫЧКИ и
мышление

— *Что считаете своей основной профессиональной задачей?*

— Своей работой я хочу показать, что при грамотном тренинге и правильно подобранном сбалансированном питании человек может круглый год быть в спортивной подтянутой рельефной форме без «сушек», «диет» и, как следствие, срывов.

— *Главный стимул заниматься своим делом?*

— Теплые и радостные отзывы моих подопечных о нашей проделанной работе и получаемых результатах. Мысли о том, что своим делом я улучшаю окружающий мир.

— *Какие качества цените в людях?*

— Честность, ответственность, доброту, позитивный взгляд на мир.

— *Приходится выбирать между личной жизнью и работой?*

— Нет, я стараюсь правильно расставлять приоритеты и организовывать время. Моя работа для меня прежде всего источник вдохновения, которое помогает мне в личной жизни и в профессии.

— *Есть увлечения, которые делают жизнь насыщеннее?*

— Да, есть вещи, которые меня вдохновляют и наполняют, — книги, прогулки, путешествия и вкусный кофе.

Федеральная сеть спортклубов
«Метрофитнес»,
ул. Красноармейская, 101 а



БАРБЕКЮ
ЦЕНТР

GRILL HOUSE

ВМЕСТЕ С НАМИ ОТКРЫВАЙТЕ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ В ИСКУССТВЕ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ГРИЛЕ САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ БЛЮД



УГОЛЬНЫЕ ГРИЛИ • ГАЗОВЫЕ ГРИЛИ • ПОРТАТИВНЫЕ ГРИЛИ NAPOLEON • ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ КОПТИЛЬНИ BRADLEY SMOKER
СТОЛЫ-КАМИНЫ • УЛИЧНЫЕ ОБОГРЕВАТЕЛИ VALLU • АКСЕССУАРЫ ДЛЯ BBQ

Дом большого тенниса

Что мы знаем о большом теннисе? Красивый, аристократичный, умный спорт, его еще называют «шахматы в движении». Но его элитарность сегодня условна — он уже не самый дорогой среди других видов спорта, и поэтому стал демократичнее, убежден Александр Владимирович Пыжьянов, один из основоположников томского тенниса и спортивный директор комплекса «Сибирский теннисный центр».

Детский гомон и стук мячей о корт встречают посетителей на входе в Сибирский теннисный центр: малыши 5—6 лет пробуют свои силы на первых занятиях, в теннисном кафе сидят их взволнованные родители, на дальних кортах соревнуются друг с другом взрослые ребята. Александр Пыжьянов издали наблюдает за тренировками — учебный процесс уже отлажен, и теперь смотреть, как теннисные корты становятся вторым домом для спортсменов — одно удовольствие.

Александр Владимирович знает о большом теннисе не понаслышке — половина его жизни крепко связана с этим видом спорта. Более 35 лет назад, еще будучи научным сотрудником томского Политеха, он начал заниматься этим спортом сам. 30 лет назад организовал строительство летних грунтовых кортов в Лагерном саду и основал Городскую федерацию тенниса, которая за время своего существования приобщила к теннису несколько тысяч томичей и вырастила не один десяток титулованных спортсменов. А пять лет назад исполнил свою мечту: построил круглогодичный специализированный теннисный комплекс — настоящее «царство» большого тенниса для детей и взрослых.

— Долгое время мы жили очень неравномерно: летом шиковали на профессиональных открытых кортах, а с осени по весну ютились в маленьком зале, где невозможно ни турниры проводить, ни даже вместить всех желающих. В таких условиях готовить спортсменов серьезного уровня очень сложно, хотя мы и справлялись — воспитали двух парней — членов юношеской сборной России по теннису и множество игроков, которые с отличными результатами выступали в Сибири и по всей России. Но мечты о круглогодичном зале, конечно, нас не покидали.

На теннисном корте с азартом бьет по мячу восьмилетняя Саша — младшая внучка Александра Владимировича. Сегодня вся семья Пыжьяновых так или иначе связана с теннисом. Жена, Галина Аркадьевна, всегда поддерживающая его увлечение и помогающая в делах, — исполнительный директор. Здесь же работает сын Сергей и его супруга Катя — профессиональный детский тренер. Старшая внучка Кристина в свое время была в числе 20 сильнейших игроков России по своему возрасту, играла международные турниры на кортах Германии и Испании. Сегодня свой теннисный путь начинает

младшая. Теннис действительно объединяет, убежден Александр Пыжьянов

— У нас довольно много примеров, когда в группу приходит ребенок, а вслед за ним теннисом начинают интересоваться родители и тоже выходят на корт. И наоборот: кто-то из родителей — играющий теннисист и он со временем приводит детей на тренировки. Мы любим предлагать форматы, объединяющие разные поколения: будь это клубные турниры, где ребенок и взрослый играют вместе, или очень популярные совместные занятия для малышей от 3 лет и их родителей.

Каждый маленький спортсмен, который приходит в теннис, хочет быть лучшим. В восемь, в девять лет они знают имена лучших мировых игроков, следят за теннисными матчами. Если их спросить, они скажут, что хотели бы сыграть на королевских кортах Уимблдона. Наша задача — сделать все от нас зависящее, чтобы помочь каждому максимально реализовать свой потенциал. Пожалуй, в этом и заключается главная миссия Сибирского теннисного центра.



Спортивный комплекс
«Сибирский теннисный центр»,
г. Томск, ул. Нахимова, 1/2, тел. 22-78-01,
stennis.ru, @stennis_tomsk



«КАЖДЫЙ маленький СПОРТСМЕН,
который ПРИХОДИТ в теннис,
хочет быть ЛУЧШИМ.»



Полина Гаммель, президент федерации Сергей Гиро, Анастасия Хоменкова, Полина Чайка

Многие спортсмены приходят к нам на тренировки для того, чтобы суметь научиться постоять за себя, для самообороны, но после нескольких лет занятий понимают, что спорт для них — это уже образ жизни. Некоторые спортсмены ставят рекорды, конечно же, входят в историю, как и наши девушки, завоевавшие золотую медаль Первенства Сибирского федерального округа

— Ты что — спортсмен?
 — Нет, я тхэквондист!
 — А разве тхэквондо — это не спорт?
 — Нет, это образ жизни.

Совершенный, красивый, олимпийский

В этом году Региональная общественная организация «Федерация тхэквондо Томской области» отмечает 10-летний юбилей. Все эти годы нашей главной задачей было развитие массовости среди юных спортсменов, укрепление материально-технической базы и, конечно же, накопление опыта.

Наши тренеры готовы поделиться своим опытом и научить вашего ребенка постоять за себя, ставить цели и через комплекс задач достигать их, показать ему важность заботы о своем здоровье. Тхэквондо является олимпийским видом

спорта и, соответственно, требует постоянного совершенствования. Наш спорт не стоит на месте, поднимая планку все выше и выше, привлекая все больше и больше истинных любителей красоты и совершенства. Да, я не ошибся: тхэквондо, пожалуй, самый красивый вид единоборств, ведь спарринг в нем похож на сцену из фильма, и многие актеры боевиков отдали немало времени на освоение искусства поединка ногами. В тхэквондо олимпийской версии 95% ударов приходится на ноги, и это делает его не похожим на другие виды единоборств — сравнить

тхэквондо с другим видом единоборств не получится! Оно уникально, особенное, довольно сложное для освоения и очень интересное. В нем нет границ и нет конца пути — пути к совершенству!

Всю информацию можно получить у президента федерации Сергея Геннадьевича Гиро по телефону: 8-923-444-70-00 @giro_sergey



ТАЙМБЕРРИ Сеть часовых салонов

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



TIMEBERRI

OPTISSIMO!

Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Самые актуальные модели, невероятные формы, удивительные цвета и вечная классика в новой летней коллекции.



OPTISSIMO.OPTICA

TEACOFFEETOMSK Магазин-склад

Это достойный выбор чая, кофе, шоколада от известных производителей. Оптовые цены в розницу. Наш интернет-магазин: vkusassorti.ru



TEACOFFEETOMSK

DENTAL BANK

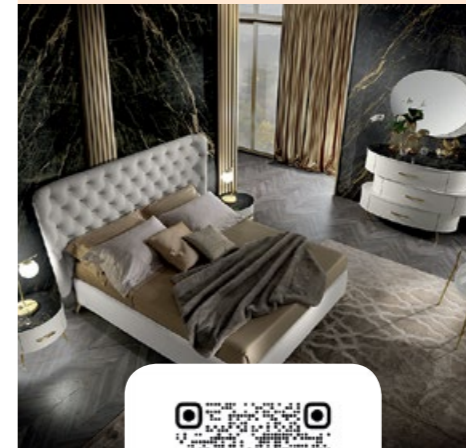
3D-сканирование ваших зубов и сохранение их идеальной копии на всю жизнь в Банке Зубов позволит воссоздать точную копию вашего зуба при его лечении или замене.



DENTAL.BANK

АНТУРАЖ мебельный бутик

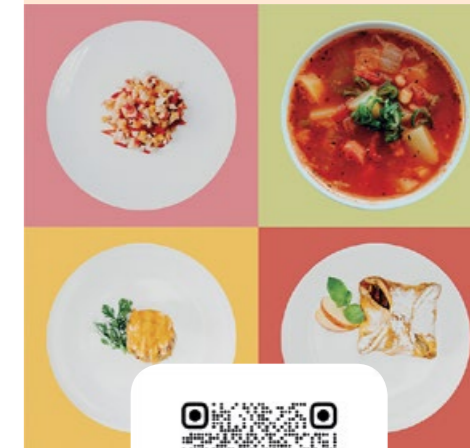
Добро пожаловать в наш новый аккаунт! У нас вас ждет уникальный ассортимент мебели в наличии и на заказ от фабрик Испании, Италии и Португалии.



ANTURAGE.TOMSK

ФАБРИКА ЕДЫ «АЛЕКСАНДРА» доставка обедов в офис

По-домашнему вкусные и сытные основные блюда, супы, салаты и десерты, комплексные обеды с доставкой на дом и в офис. Каждый день новое меню!



EDATOMSK



В 2019 году Юп Дрессен, международный эксперт в области молочного животноводства из Нидерландов, побывавший в Томске с мастер-классами, высоко оценил проект томичей. По его мнению, производство в Ягодном относится к числу 15 лучших европейских (!) ферм.

Сырная история продолжается

«**П**оехать на молочную ферму? Мне?» Нет, эти слова не были произнесены вслух, но, честно, показалось, что такое редакционное задание вряд ли имеет отношение к сфере моих знаний, компетенций и интересов. И в тот момент вряд ли я могла догадаться о том, что предложение съездить в село Ягодное Асиновского района, где расположена сыроварня VAN CLASSEN, станет для меня настолько эмоционально насыщенным и увлекательным событием, в буквальном смысле — сеансом психотерапии.

Наш разговор с Дмитрием Урусовым, одним из основателей сыроварни, начался еще в машине, по пути на ферму. И как это часто бывает в дороге, мы очень быстро от сухих цифр и фактов перешли к разговору о том, почему создание сыра — это искусство, что такое культура потре-

бления сыра и от чего зависит вкус сыров VAN CLASSEN.

Идея уникального проекта — мини-ферма голландского формата — у его авторов зрела давно, а поездка в Голландию придала уверенности, что они смогут реализовать свои амбициозные планы. «Сельское хозяйство — объясняет Дмитрий, — это долгий медленный процесс. Прежде чем корова даст молоко, ты ее 2 года выращиваешь. Надо отдать должное Облстной администрации, они пошли на встречу и запустили программу по реализации сельхозпроектов в рамках молочного животноводства. Мы получили гранты, что помогло войти в этот бизнес с более понятным периодом окупаемости».

Производство сыра — это действительно долгая история. Вот почему молодыми сырами (рикотта и моцарелла), на изготовление которых уходит буквально несколько дней, занимается достаточно много томских производителей. А качественный выдержанный сыр, который «взрачивают» от двух месяцев до года и более, — это менее благодарная история с точки зрения возврата вложенных средств.

«И все же мы решили, что будем делать сыры, в которые заложена философия, душа. Ведь сварить сыр это только начало истории. А дальше каждую из сырных голов мы растим от нескольких месяцев до полутора лет, и это настоящее искусство, ведь качественный аффинаж — это гарантия успеха первоклассного сыра ручной работы. Обязательно сыр надо делать с хорошим настроением — тогда все получится».

На мой вопрос, считает ли он, что томичи стали делать выбор в пользу хороших сыров, которые, естественно, стоят дороже, Дмитрий честно ответил, что пока культура потребления сыра развита у нас недостаточно, и что донести ее до людей дорогого стоит. Люди привыкли ориентироваться на цену, даже понимая, что употребляют некие сырные производные. Если говорить о натуральных сырах, то они сохраняют в себе самые полезные свойства молока, причем если молоко является продуктом малого срока годности, то сыр в камере созревания способен храниться очень долго, становясь лучше с каждым днем.

Автор текста: Софья Ломовская

Благодаря местным производителям, которые заново открывают для Томска вкус настоящего сыра, популяризируют свою продукцию, ситуация постепенно начинает меняться. И Дмитрий абсолютно убежден, что чем больше мастеров в городе, тем лучше: ведь каждая сыроварня имеет свой неповторимый продукт. И как в любой культуре потребления, важно приучить людей именно к твоему сыру.

«Ведь в чем достоинство именно нашего сыра? VAN CLASSEN — это производство полного цикла. Мы привезли из Голландии коров породы Джерси, дающих уникальное по своей жирности и очень вкусное молоко. У нас 50 голов скота, свое молоко, собственная кормовая база, самые современные и экологически чистые голландские технологии, замечательные мастера-технологи. Представляя сейчас на рынке полутвердый Young, твердые Medium и Premium, мы продолжаем работу и над новыми видами сыра. Мы пишем свою историю сами. Пусть даже путем проб и ошибок».

МАЛЕНЬКАЯ ГОЛЛАНДИЯ

Когда мы въехали на территорию фермы, первое, о чем я подумала и, кажется, даже произнесла вслух: «Это же маленькая Голландия!» Современные здания в европейском стиле, мало напоминающие производственные цеха, учебный центр, какая-то невероятная чистота вокруг, свежий воздух и полное ощущение, что, кроме нас, людей там больше нет. Да, и еще оказалось, что без белого халата, который мне выдала Ольга Урусова, директор компании VAN CLASSEN, взявшая на себя задачу познакомить меня с фермой, в коровник попасть нельзя.

Вы были когда-нибудь на настоящем курорте для животных? А именно в таких условиях полного коровьего комфорта жи-

вут изящные рыжие красавицы с огромными глазами. Нужно видеть, как почти по-царски свободно они располагаются на больших площадях: кто-то вольготно разлегся, желая отдохнуть, кто-то задумчиво жуует корм, кто-то общается с подругами, кто-то... ну, вы поняли. Открытием для меня, городского человека, стала система автоматического доения. Нет, конечно, о ее существовании мне было известно, а вот о том, что коровы сами, по мере своих потребностей, приходят на дойку, я, городской человек, буквально открыв рот, услышала от Ольги. Мало того, голландская система, считывая номер, закрепленный на корове, способна полностью проводить мониторинг состояния животного, проводить гигиенические процедуры и даже массаж для усиления лактации, а после окончания доения аппаратом осуществляется контроль качества молока. Здесь предусмотрено абсолютно все, чтобы коровы не испытывали стресс, который, как известно, сказывается на молоке. Постоянно работающая система вентиляция, робот, позволяющий проводить передвижение кормов, установлена даже автоматическая щетка для желающих почесать свои бока — одним словом, все для комфортного пребывания коров в условиях сибирской глубинки.

Градус моего восторга и умиления просто зашкалил, когда мы прошли к нетелям, — так называют молодых коров, которые пока еще не дают молока и содержатся отдельно. Как трогательно и нежно они лижут руки, когда ты их гладишь за ухом, как доверчиво подставляют свои лобастые головы, ревниво отталкивая соседок, как быстро бегут к месту кормления... Да, мне их разрешили покормить. Ощущение полета и какой-то детской радости — вот с такими чувствами я уходила оттуда, хотя еще вчера очень бы удивилась предложению съездить сюда на экскурсию.

«Вы были когда-нибудь на настоящем КУРОРТЕ для животных? А именно в таких условиях полного коровьего КОМФОРТА живут изящные рыжие красавицы...»



Первоклассный сыр ручной работы в Томске «Van Classen», info@vanclassen.ru, тел. +7 (913) 850-88-28, @van_classen, vanclassen.ru

Осенняя симфония

Осень не случайно считается самым ярким и красочным периодом в гастрономии. Ведь именно в это время щедрые дары нового урожая вдохновляют шеф-поваров на поэмы и симфонии, в которых главная роль отводится сезонным продуктам.

Текст: Валерия Клименко

Сентябрь – идеальное время, чтобы устроить гастрозабег по любимым ресторанам, которые к началу нового сезона традиционно представляют обновленные меню. Роль первой скрипки в них вполне закономерно отдана грибам, диким ягодам и корнеплодам, а шеф-повара на волне осеннего вдохновения стремятся превзойти самих себя. «Моя задача – вас шокировать, – признается Рене Редзепи, датский шеф-повар и совладелец ресторана Noma, удостоенного двух звезд Мишлен, в Копенгагене. – Только тогда вы запомните ваш ужин надолго, а ведь люди приходят в рестораны именно за этим».

Рене Редзепи считается родоначальником New Nordic Cuisine – модного гастрономического направления, в основе которого лежит свежесть локальных сезонных продуктов и художественная простота в исполнении блюд. Так на тарелках гостей ресторана Noma появляются дикие травы, корни и даже мох в качестве гарнира, а еще мусс из улитки на цветах и листьях настурции или картошка с морковкой, растущие прямо из земли (конечно, не настоящей, а выполненной из солода). С середины сентября и примерно до



BRO&N, тальятелле с лисичками



SAVVA, мягкий пирог с кедровыми орехами, шоколадом, черными лисичками и заправкой из мороженого с еловым вкусом

Мухина тоже легли местные сезонные продукты. Блюда строятся вокруг тонко продуманных вкусовых сочетаний и авторского прочтения хорошо знакомых каждому ингредиентов. Например, окрошку здесь подают с белыми грибами, а ряженка гармонично уживается с антоновскими яблоками. Горячо любимые в наших широтах грибы лисички выходят на авансцену не только в классическом сочетании с жареной картошкой, но и в составе салата с томатами, шпинатом и киноа.

Необычные вкусовые решения на тему блюд с лисичками этой осенью можно найти во многих столичных ресторанах. Например, в итальянском BRO&N их добавляют не только в тальятелле ручной работы, но и в любую пиццу на выбор. А в ресторане SAVVA непременно стоит попробовать необычный десерт от Андрея Шмакова — мяг-

Рождества в ресторане можно попробовать осенний сет, посвященный дарам леса. При этом на некоторые блюда нужно буквально охотиться, поскольку большинство из них исчезает из меню спустя всего пару недель, как только заканчивается пик сезонности того или иного продукта.

В основу известного на весь мир сета «Метаморфозы» в исполнении шеф-повара White Rabbit Владимира

Фестиваль борща в ресторане «Матрешка»



«Матрешка», зеленый борщ с бараниной и калитка с пшеном

кий пирог с кедровыми орехами, шоколадом, черными лисичками и заправкой из мороженого с еловым вкусом.

Паста с лисичками – второе по популярности сочетание, уступающее пальму первенства разве что молодому жареному картофелю с луком и грибами. Великолепные равиоли и тальолини готовит шеф-повар Захар Иванченко в



«Клево», равиоли с сыром страчателла, лисичками и молодым горошком

новиновском ресторане «Клево», добавляя в тесто ручной работы помимо лисичек фермерскую страчателлу. Здесь можно попробовать интересные комбинации грибов с морепродуктами, вроде стейка форели или тающих во рту гребешков с пюре из сельдерея с лисичками.

Не обходится осеннее меню и без согревающих супов. Именно на них делают ставку опытные рестораторы. Например, в «Матрешке» новый сезон в этом году начинается с фестиваля борща. Шеф-повар Влад Пискунов предлагает гостям попробовать сразу шесть вариантов самого популярного супа русской и украинской кухни. Одна из позиций, как и положено, сезонная и готовится на грибном бульоне с добавлением грибов и кислой капусты. Зная любовь российской публики к первым блюдам, шеф итальянского ресторана Cantinetta Antinori Мауро Панебьянко включил в сезонное меню классический тосканский суп с лисичками и телячьим языком. Очень свежо и небанально,



Cantinetta Antinori, тосканский суп с лисичками и телячьим языком



«Белое солнце пустыни», жареные лисички под домашнему



«Страна которой нет», говяжья вырезка с лисичками



«Аист», картофель с лисичками

учитывая любовь итальянцев к проверенной временем классике.

Уверенно идут дорогой экспериментов братья Березуцкие, владельцы и шеф-повара ресторана Twins Garden, вошедшего в 13 лучших овощных ресторанов мира по версии голландского Green Guide. Здесь практически все оказывается не тем, чем кажется на первый взгляд. Например, «сливочное» масло из желтых перцев, в котором нет ни капли растительных жиров, но которое по вкусу и текстуре ничем не отличается от оригинала. Или знаменитый кальмар, напечатанный на 3D принтере и выполненный из фасоли, а также куриная ножка, которая по факту оказывается цветком кабачка, фаршированным лисичками и персиками. А чего только стоит авторская линейка вина из осенних грибов, зелени, корнеплодов и овощей? Чудеса, да и только!



«Шинок», жульен с белыми грибами

City guide



Научпоп для всей семьи

Есть идеи, куда сходить с ребенком в выходные дни? Да так, чтобы было интересно и познавательно? Приходите на программы проекта «Умный Томск». Раз в месяц команда молодых ученых проекта организует научно-популярные мероприятия для детей и родителей по естественным наукам. На

два часа ребенок погружается в мир науки и знаний, посещая четыре лаборатории программы, в которых самостоятельно проводит эксперименты под руководством ведущих. Среди них — лучшие магистранты и выпускники университетов — талантливые и амбициозные интеллектуалы. Осенью 2021 в рамках проекта запланированы следующие программы: «Биологические эксперименты», «Большая медицинская программа», «Химия и жизнь», а завершится этот год «Научным новым годом».

Тел. 23-90-63, WA 8-909-543-90-63,
@smart70.tomsk



«Супермодель Сибири 2021»

В нашем городе уже на протяжении пяти лет в августе проходит детский конкурс красоты и таланта. Его организатор — директор модельного агентства «MAK KIDS», главный редактор журнала «Стильные детки Томска», директор магазина детской дизайнерской одежды «Stilnyashka» Анна Кувыркина. В этом году дети не только красиво сфотографировались и ходили по подиуму, они даже снялись в собственном клипе. Призерами станут четыре девочки в разных возрастных категориях. Обладательница Гран-при получит право участвовать во Всероссийском конкурсе «Топ-модель Сибири». Детское модельное агентство «MAK KIDS», ул. Красноармейская, 101 а (офис 422), тел. 977-838, @mak_kids.tsk; @stilnye_detki.tomsk



Фудфлористика — для людей со вкусом

Фудфлористика продолжает набирать популярность, так что добро пожаловать в Мастерскую вкусных подарков! Съедобные букеты — это не только красиво, но и вкусно. В Мастерской подскажут, как можно удивить креативным сюрпризом и вызвать самые яркие эмоции. Здесь в приоритете — свежесть и качество продуктов, поэтому все заказы собираются день в день. Доставка осуществляется в стильных коробках или прозрачной пленке. На ваш выбор — сладкие композиции, букеты из фруктов, ягод и овощей, мужские корзины с рюмками, раками, колбасными деликатесами, найдется чем порадовать и любителей разнообразных сыров.

WA: 8-903-950-87-31
@panchenko_delicious_gift

ШАНСОН

Клуб влюбленных в музыку

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ!

Развлекательный комплекс «Шансон» открывает новый музыкальный сезон! На время живых выступлений ресторан «София» станет настоящей концертной площадкой. Пусть эта осень звучит для вас как вечно прекрасная мелодия



25 сентября
ВИКТОР ДОРИН
ПЕТЛЮРА



16 октября
СЕРГЕЙ
ЛЮБАВИН



7 ноября
ВЛАДИМИР
ЖДАМИРОВ

@shanson_ysadba_tomsk
@restoran_sofia_tomsk
@shansonkaraokebar

Билеты можно
приобрести на сайте
kassy.ru

ул. Мичурина, 88/2
тел. 220-144



ПРОСТРАНСТВО АБСОЛЮТНОГО КОМФОРТА

6 августа в ТЦ «Лето» состоялось открытие нового модного пространства ANY ONE.

Пришедших в этот день гостей встречали подарками, но главным сюрпризом для всех стал показ новой осенне-зимней коллекции верхней одежды, а также нежных и уютных изделий из 100% шерсти. Невероятный выбор и качество представленных моделей одежды не оставил равнодушным никого! О том, как актуально и стильно обыграть их в своем образе, на специальном мастер-классе рассказала трендсеттер Алина Беляева.



ОТКРЫТИЕ АКАДЕМИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА

13 августа состоялось официальное открытие Академии профессионального роста «Аполлония». Деятельность Академии направлена на развитие врачебной квалификации, а также повышение личностного роста.

Уже в ближайшее время в академию будут приезжать ведущие специалисты из других городов, для того чтобы проводить курсы для профессионалов, делиться с докторами знаниями и опытом. Стоматологам, врачам других медицинских направлений, бизнесменам и руководителям будут предложены не только курсы профессионального роста, но и личностного. Уже приглашены известные спикеры: международный бизнес-коуч Ангелина Шам, специалист по высокохудожественной реставрации зубов Виктор Щербаков, многие популярные бизнес-тренеры, психологи в том числе. В настоящее время привлечены также лучшие кадровые ресурсы Томска.



Астропрогноз



Брошь **Mikimoto Jewellery Collection 2021**

Дева 23.08-22.09

Этим летом Девам наконец-то удалось сбалансировать разные сферы жизни – любовь и работу, дом и хобби. Остается только наслаждаться и поддерживать гармонию. Отправляйтесь на йогу с подругой, сделайте себе новый плейлист для зарядки, украсьте рабочее место цветами. И все – в комфортном ритме, как вы умеете.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Если вы все чаще ловите себя на мысли о том, что приготовить на ужин и как навести идеальный порядок в гардеробной – не пугайтесь. Воспринимайте это как игру. Со своим уровнем креатива вы любую рутину можете превратить в настоящее приключение.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Кажется, что конфликты и разногласия подстерегают вас на каждом шагу? Не стоит тратить время и энергию на сотрясание воздуха. Лучше решить вопросы компромиссом, а сэкономленный ресурс потратить на что-нибудь поинтереснее. Например, на романтические вечера с любимым человеком.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Этой осенью вас совершенно неожиданно захлестнет романтической волной – вашу вторую половинку может одолеть желание окружать вас «той самой» атмосферой. Наслаждайтесь! Ну а одиноким Стрельцам вполне возможно встретится тот, кто действительно умеет быть романтичным.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Атмосфера сопротивления коронавирусной инфекции закаляет волевого Козерога. Кого-то эта ситуация сбивает с толку, а вас только поддерживает в тонусе. Если летом вы держались, как стойкий боец, осенью ждите за это вознаграждение!

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Для Водолея слово «сентябрь» в календаре – еще не повод убирать сарафан и доставать осенний плащ. Пока солнце ярко светит, пока можно завтракать сочными фруктами на открытой террасе – пляжный сезон продолжается. Вы вполне можете решать серьезные вопросы в паре и соломенной шляпе.

РЫБЫ 19.02-20.03

Если летом вы много работали, самое время отдохнуть. Турция,

Греция, далекие Мальдивы или крымский берег смогут разнообразить ваш дневник путешественника. Отключайтесь от рабочего чата, берите все самое необходимое, и вперед!

ОВЕН 21.03-19.04

Смена времен года не может повлиять на ваше настроение. В любую погоду вы организуете свою жизнь так, как вам этого хочется, и что примечательно – затрачивая минимум усилий. Вы легко войдете в режим нового делового года, осенний шопинг вам в помощь!

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцам стоит быть сосредоточенными и последовательными по отношению к своим целям, будь то новый Range Rover, путешествие в Африку или танцевальные соревнования. Одна большая победа для вас сейчас важнее, чем множество мимолетных впечатлений.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Пришло время воплощать свои мечты в реальность! Помните, самое сложное – начать, а дальше все пойдет как по накатанной. Крепкое плечо единомышленников будет очень кстати, а поддержка любимого человека и вовсе – бесценна.

РАК 21.06-22.07

Лето закончилось, но Раки видят в этом только новые возможности. Бродить по историческим достопримечательностям Греции теперь будет не так жарко, к тому же, можно, наконец, выгулять самые эффектные новинки осеннего гардероба. А там и горнолыжный курорт не за горами – пора бронировать отель!

ЛЕВ 23.07-22.08

Сентябрь – лучшее время в году, чтобы планировать грандиозные достижения и начинать к ним стремиться. Поддайтесь желанию сесть за стол с любимым блокнотом и чашечкой чая и красиво оформить свой продуктивный осенний режим.

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, тел. +7-961-098-19-33 @ russkiysharm / Салон часов, подарков и аксессуаров «**Таймберри**» пр. Фрунзе, 40, тел. 52-63-52, таймберри.рф / Мастерская вкусных подарков **Полины Панченко** @panchenko_delicious_gift @polia_ranchenko, тел. +7-903-950-87-31 / Серебряные украшения томского производства **SBLESKOM**, ул. Беленца, 9/1, БЦ «Горизонт», 2-й подъезд (2-й этаж), тел. +7-952-681-04-85, sbleskom.ru, @sbleskomru



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Магазин женской одежды «**Kira и Я**», ТЦ «СМАЙЛcity», ул. Учебная, 48 д (1-й этаж), тел. 56-46-97, @kirastyle_tsk / Магазин детской одежды «**STILNYASHKA**», ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б, @stilnyashka.tomsk / Одежда с душой «**Daisyknit**», ул. Беленца, 9/1, 1-й подъезд (2-й этаж), тел. +7-800-555-0572, daisyknit.ru, @daisy_knitwear / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, тел. +7-913-850-53-07 / Магазин верхней одежды «**Anyone**», ТРЦ «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13, тел. 50-10-77, @anyone.collection / Магазин мужской и женской одежды «**Fashion House**», ул. А. Беленца, 9/1, БЦ «Горизонт», 3-й подъезд (4-й этаж), @fashion_house_tomsk @fashion_house_men_tsk



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Студия красоты «**RASSKAZOVA HAIR-SHIS**», пер. Базарный, 7, @rasskazovahair_tomsk / Психолог **Кузнецова Галина Александровна**, пр. Фрунзе 39 (2-й этаж) @galinakuznetsova_psychologist / Диагностический центр «**Открытая лаборатория**», ул. К. Маркса, 15/1, тел. 51-70-31 / Центр клинических исследований «**Небиоло**», пер. Островского, 23, тел. 467-200, nebbiolomed.ru / Стоматологическая клиника «**Эликсир Премьер**», ул. Шевченко, 15, тел. 900-888 / Оптика «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-93-69, ellikon.ru / Клиника&SPA «**Живой стиль**», ул. Гоголя 55, тел. 46-84-68, livelystyle.ru, @livelystyle / Центр цифрового хранения зубов «**Dental Bank**», пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. 40-00-03, dentalbank.ru, @dental.bank / Пространство красоты «**Райдо**», пр. Фрунзе, 24, тел. 53-29-99, @raido_club / Психолог для предпринимателя **Анастасия Вьюга**, БЦ «Крыловъ», ул. Крылова 21, оф 111, тел. +7-905-992-88-86, @a.vyuga / Студия красоты и здоровья «**Le Delice**», ул. Учебная, 38, тел. 41-80-33, ledelice.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinik.ru / Стоматология «**Прима Дент**», г. Северск, пр. Коммунистический, 36, тел. +7-901-607-7576, @stomatology_primadent / Клиника восстановительного лечения «**Sante**», ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06, ул. Трифо-

нова, 22, тел. 51-78-85, sante.tomsk.ru / Студия красоты **Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Мастер перманентного макияжа **Юлия Курова**, пр. Ленина, 193 а, @permanent_kupova_yuliya



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Дизайнерская мебель и предметы интерьера «**Bogacho**», ул. Пушкина, 59/1, Мебель Парк Гипер, тел. 901-561, @bogacho_tomsk / Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturage.net / Торгово-монтажная компания «**New House**», ул. Мичурина, 20, стр. 2, тел. 211-903, newhouse-tomsk.ru / Мебель «**Verona**», ул. Крылова, 4/1 (1-й этаж), тел. 535-800, veronatomsk.ru, @mebelveronatsk / Оптовая компания «**Комплект мебель**», ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245 / Галерея обоев, ул. К. Маркса, 3, тел. 51-49-09, 51-49-49, @galereya_oboev_tsk / Дизайн интерьера «**Dividom**», ул. Обруб, 10, оф. 1, тел. +7-913-815-3201, @dividom_design / Сеть магазинов «**Белая роза**», ул. С. Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1, ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93, ул. 79-й Гв. дивизии, 13 а



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Автосалон «**Тойота Центр Томск**», ул. Елизаровых, 86, тел. 28-39-75, toyota-tomsk.ru / «**Агентство Бухгалтер**», пр. Комсомольский, 42, стр. 1 (оф. 308) тел. 30-05-20, www.abuh.info / Немецкая химчистка

BÖWE, ул. А. Иванова, 3, тел. 42-40-98, bowe.ru / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Юридический центр «**Аврора Консалтинг**», ул. Гагарина, 7, оф. 412, тел.: 900-806, +7-952-806-3363, avroga-urist.ru, @olga.raih / Бухгалтерский центр «**Высота**», пр. Кирова, 36, оф. 213, тел. 8-952-888-4842, buhgalter-tomsk.com, @buhgalter_visota / Научные программы для детей «**Умный Томск**» тел.: 23-90-63, +7-909-543-9063, @smart70.tomsk / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Фитнес-тренер **Валентина Павлова**, ул. Красноармейская, 101 а, @valechkaravlova / «**Росгосстрах**», rgs.ru / Спортивный комплекс «**Сибирский теннисный центр**», ул. Нахимова, 1/2, тел. 22-78-01, stennis.ru, @stennis_tomsk / **Федерация тхэквондо**, тел. +7-923-444-70-00, @giro-sergey / Центр бухгалтерских услуг «**ЦАВРО**», ул. Белинского, 25, тел. +7-923-403-11-22, +7-923-404-11-22, Цавро.рф / «**Спорт-отель**», ул. Красноармейская, 124, тел. 55-90-05, sporthotel.tomsk.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Натуральные продукты «**Территория тайги**», ул. Красноармейская, 101, пр. Ленина, 97, ул. Лазо, 3 г, пр. Комсомольский, 58, тел. 202-582, tayga.market @tayga.market



ПОЛИНА ПАНЧЕНКО

владелица Мастерской вкусных подарков

Instagram: [polia_panchenko](#)

Instagram: [panchenko_delicious_gift](#)

И представить не могла, что фудфлористика станет для меня серьезным увлечением. Я человек пробующий, но не останавливающийся. Чувствовала, что меня влечет в сторону творчества, но не могла понять куда именно. И вот одно из моих увлечений превратилось в хобби, а потом стало любимым делом. Первый фруктовый букет получился отличным, как мне тогда показалось, и я начала свое путешествие в фудфлористику, где только на первый взгляд всё просто.

В этом деле много тонкостей, которые обязательно нужно знать: как найти точку связки, какую технику применить, какой температуры должен быть продукт, с которым работаешь, как правильно закрепить фрукт на шпажке и многие другие. Все эти вопросы крайне важны. Это особое искусство! Я стала учиться в онлайн-школах, посещать мастер-классы по созданию композиций. И сейчас я уже точно могу сказать: фудфлористика — это то, чем я хочу и должна заниматься. Главное в моих композициях — качество и стиль. Считаю, что всё вкусное должно подаваться красиво.

Для меня счастье — получать наслаждение от любимого дела, дарить улыбки и восторг! Создание новой композиции, возможность заниматься спортом — это тоже счастье. Счастье — в преодолении себя, в новых знаниях, которые можно применять. Счастье — в общении с дорогими людьми. Каждый день можно испытывать моменты счастья. И вам всем этого желаю!

Укладка: @mashamoroz_tomsk

Макияж: @kukla_studio

Образ: @elizazag



БЕЛАЯ  РОЗА

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ
ТРИКОТАЖНОГО ПОЛОТНА
ПО УНИКАЛЬНОЙ ЦЕНЕ

ТКАНИ • ПОРТЬЕРЫ • ФУРНИТУРА • ТОВАРЫ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ

Сеть магазинов «Белая роза», ул. Сергея Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1,
ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93 (2-й этаж), ул. 79-й Гв. Дивизии, 13 а,
г. Северск, пр. Коммунистический, 122, единый тел. 90-30-40

Усовершенствуйте свою фигуру

ЛИПОСКУЛЬПТУРА ТЕЛА*

в «Первой частной клинике»

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



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

*Липоскульптура тела — методика совершенствования фигуры, при которой жировую ткань забирают из проблемных зон, где ее избыток, и трансплантируют в те зоны, которым нужно придать объем. Это эффективный, сочетающий липосакцию и липофилинг метод коррекции контуров тела для мужчин и женщин.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ